

## フレイル対策実行指針 概要版

## 1 フレイルとは

フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間の状態であり、高齢者が加齢等によって心身の活力が低下し、虚弱になった状態を指します。

高齢者の多くが、フレイル状態を経て、要介護状態になると考えられています。

## 2 米子市の現状

新型コロナワクチン接種会場などでフレイル度チェック<sup>1</sup>及びアンケート調査を行い、本市の現状把握を行いました。また、モデル地区として事業を実施している永江地区の実績から、フレイルチェック後に、対象者へ介入支援教室<sup>2</sup>等の実施が、フレイル改善に効果があることが分かりました。

<フレイル度チェックによる本市のフレイル割合>

	令和3年度
健康	55.8%
フレイル・プレフレイル <sup>3</sup>	44.2%

<アンケート調査概要>

フレイル認知度、運動習慣など全22問のアンケート調査を実施。

## 3 米子市の課題

本市の統計やフレイル度チェックの結果、アンケート調査結果、永江地区でのモデル事業により本市の課題を抽出しました。

- (1) 国・県同様に、高齢化率、要支援・介護認定者数が年々増加し、それに伴い介護給付費が増加していること
- (2) 介入支援教室の実施がフレイルの改善に効果があることがわかったため、全市で介入支援教室を展開する必要があること
- (3) 運動習慣者の割合や定期的に歯科健診を受診している方が少なく、また、本市のフレイル事業の認知度が低いことから、市民への広報・啓発活動が不足していること

## 4 フレイル対策の基本理念

市民がフレイル対策を当たり前のことと認知するような社会状態を目指し、フレイルへの進行の抑制や改善を図ります。

<sup>1</sup> 全 25 問の質問の該当数に応じてフレイル度合いを判定する方法

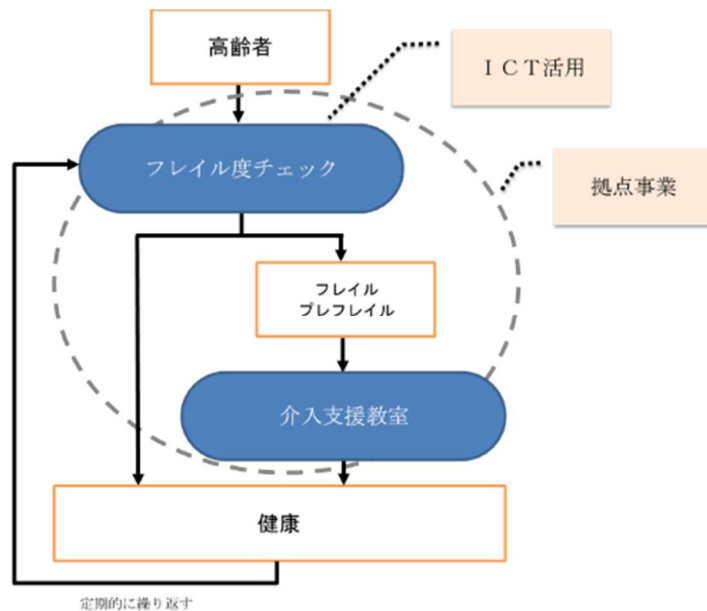
<sup>2</sup> 運動の実践、栄養・口腔の講座を取り入れたフレイル予防プログラム

<sup>3</sup> フレイルとなる手前の状態

## 5 施策体系

フレイル対策推進事業の施策体系は次のようなイメージ図になります。

<施策体系イメージ図>



## 6 基本施策

基本施策は次のとおりとなります。

### (1) フレイル対策における拠点の整備

市内3カ所にフレイル対策のエリア拠点を設置し、市民が日常的にフレイル予防に触れる機会を確保する。

### (2) フレイル把握のシステム化と ICT 活用

専用システムを活用し、一人ひとりの状態把握、地域の課題検証、新規プログラム開発を効率的に行う。

### (3) 広報・啓発活動の強化

フレイル予防活動の自発的行動を促すため、商業放映等、広報・啓発活動を強化する。

### (4) 連携体制の強化

フレイル対策を全市展開するため、民間企業の協力を得て、関係団体との連携を強化する。

## 7 施策効果

施策の効果に関しては、次のとおりとなりますが、各施策を推進し、効果検証も同時に進めます。

### (1) フレイル・プレフレイルの割合の減少

### (2) 介護給付費の抑制