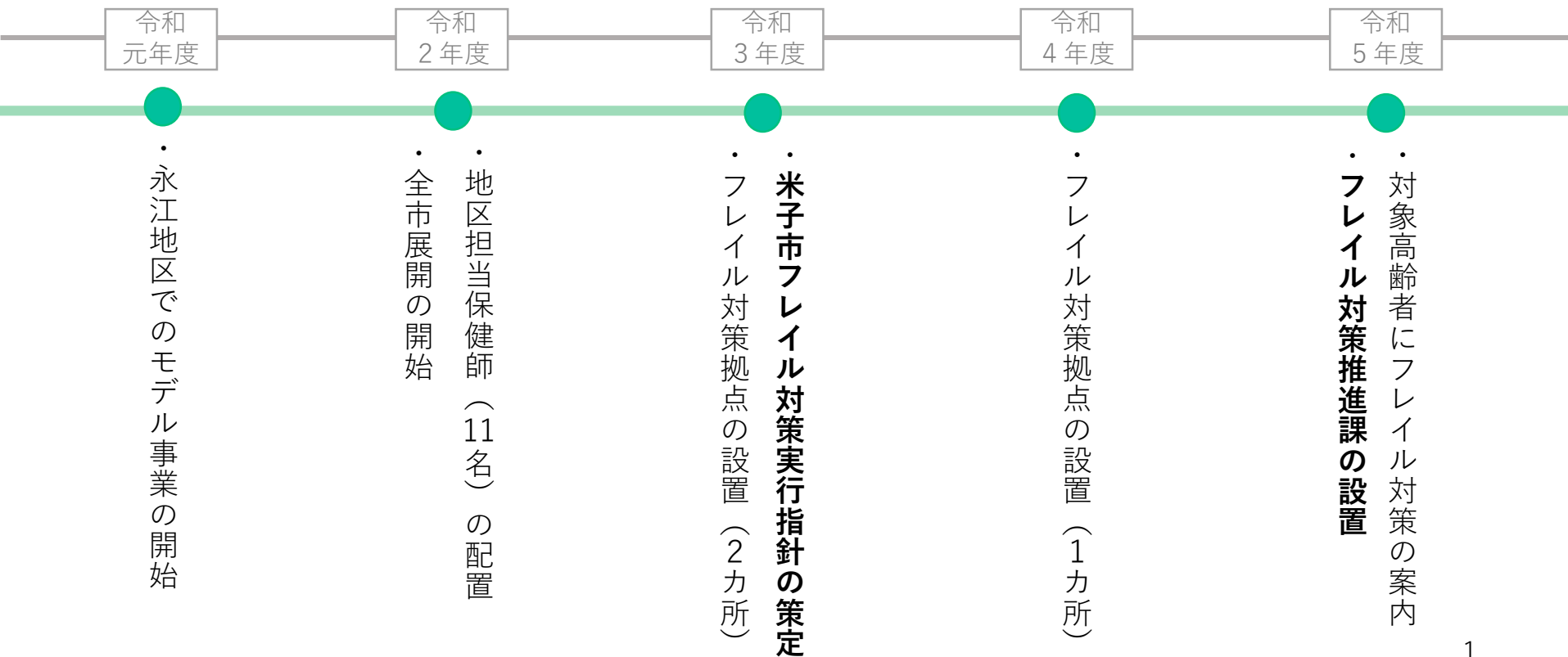


令和5年7月26日
令和5年度第2回
策定委員会資料1

第9期計画のフレイル予防施策について

本市のフレイル予防施策に関するこれまでの経過



総論

- ・本市においては、今後「75歳以上高齢者」及び「85歳以上高齢者」の増加が見込まれ、サービス提供体制、保険料負担等、様々な面で生じる影響に対応する必要がある。そこで、第9期計画の重点項目（案）として、「重度化防止の取組（予防的取組）の推進」を挙げているところである。
（令和4年度第2回介護保険事業計画策定委員会（令和5年2月15日開催）報告）
- ・その中でも、「フレイル予防」に重点的に取組みたい。
- ・第8期においては、フレイル対策における拠点を整備するとともに、拠点で実施する運動教室（ふらっと運動体験）を公民館にリモート配信すること等により、予防実践の場を幅広く整備してきた。（リモート運動体験）
- ・第9期においては、**市民が主体的にフレイル度チェックを実施して自身のフレイル度を把握し、早い段階で予防実践に取り組む社会の構築**をめざしたい。

第9期計画のフレイル予防施策の体系（案）

1 フレイル予防の普及啓発

「フレイル」の認知度向上・正しい予防知識の習得

2 フレイル該当者等の早期把握

「フレイル」「プレフレイル」該当者の早期把握・早期対応

3 多様なフレイル予防の実践

人それぞれにあった予防実践の機会の提供

4 多角的なフレイル度チェックと予防実践の介入

実効性のある施策の充実に向けた専門職との連携

5 フレイル対策事業に係る連携体制の整備

医療機関や民間活力を活用した、本市一丸となって行うフレイル対策

1 フレイル予防の普及啓発

第8期の主な施策・取組

- ・保健師による健康相談、予防講話等の全市展開
 - ・市内公民館での健康相談 各公民館月1回
 - ・サロン等でのフレイルに関する講話等 延べ668回
- ・フレイル予防の啓発に関する媒体作成
 - ・ネグトレ動画配信及びDVD作成、フレ飯冊子作成
 - ・フレイル予防アプリケーションの開発

現状・課題

- ・フレイルを知っている人は3割程度であった。

意味を含めて知っている	33.3%
聞いたことはあるがよく知らない	31.2%
知らない	35.5%

(令和4年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より)

第9期の主な施策・取組（案）

・各種啓発媒体の活用

チラシ、メディアによる幅広い周知

- ➡チラシ・CMでフレイル予防を啓発
- ➡フレイル予防チラシを健康相談、公民館活動等で配布
- ➡各事業の案内を市報・HP・Facebook等で配信

・予防講座の開催

フレイルに関する講演や予防実践を促す実技指導

- ➡公民館講座での開催（各公民館年1回程度）
- ➡サロン等の地域活動での開催（各会場年1回程度）

・啓発イベントの開催

フレイル予防啓発イベント

- ➡民間事業所等との協同開催（年1回程度）

2 フレイル該当者等の早期把握

第8期の主な施策・取組

- ・ 全市フレイル度チェックの実施(R4年度)
【回答状況】各地域活動、フレイル予防拠点等で実施 1,597人
【結果】健康55%・プレフレイル29%・フレイル16%
- ・ 永江地区フレイル度チェックの実施(R4年度)
【回答状況】永江地区内424人（調査対象の43.7%）
【結果】健康63%・プレフレイル24%・フレイル13%
- ・ 日常生活圏域ニーズ調査の実施（R4年度）
【回答状況】8,000人に郵送し5,256人回答（65.7%）
【結果】健康32.7%・プレフレイル33.8%・フレイル33.5%
- ・ 郵送によるフレイル度チェックの実施(R5年度)
【実施対象】市内在住の65歳以上の方(要介護1～5の者は除く)
約34,000人

現状・課題

地域活動、予防講座、フレイル対策拠点等でフレイル度チェックを実施したが、自ら地域活動等に参加されない方などにも幅広くチェックを促し、実践的行動につなげていく必要がある。

第9期の主な施策・取組（案）

・フレイル度チェックの実施方法の拡充

自分のスマートフォンでいつでも実施

→フレイル予防アプリの普及

委託事業所が設置する会場でアドバイスを受けながら実施

→フレイル度チェック会場の整備

個人でチェック票に記入し郵送回答

→フレイル度チェックの案内郵送

市保健師や委託事業者によるアウトリーチ的訪問

→個別訪問によるチェック

サロン活動、公民館行事、商業施設等で実施

→地域行事や啓発イベント等でチェック

3 多様なフレイル予防の実践

第8期の主な施策・取組

- ・永江地区でのフレッシュアップスクールの実施
1クール、3カ月（8回）令和4年度7名参加
- ・フレイル対策拠点事業の実施
ふらっと運動体験（3拠点及び米子サン・アビリティーズ）
ふらっと、リモート運動体験
フレッシュアップスクール（介入支援教室）
フレイル予防実践体験ツアー
- ・各公民館で「リモート運動体験」の実施
各拠点の『ふらっと運動体験』をオンライン中継で配信
令和5年度 各公民館にて年6回以上を目標に実施
- ・ボランティアの活動支援
介護支援ボランティア（対象：65歳以上の方）
健康づくり・地域サポーター養成講座（2回／年）
- ・住民主体によるサロン等の活動支援
健康づくり・やって未来や塾
地域リハビリテーション活動支援

現状・課題

- ・対象者への予防実践に向けた介入支援と、予防実践する場の確保が課題。

第9期の主な施策・取組（案）

- ・自分で取り組めるツールの活用
自分に合った方法を選び、主体的に実践に取り組む支援
→フレイル予防アプリで継続的チェックやネグトレ
- ・フレイル予防優待チケットの配布
健康に該当した方の健康づくり支援
→フィットネス、カルチャースクール等で利用できるチケットの配布
- ・フレイル予防実践教室の実施
プレフレイル・フレイルに該当した方の早期改善に向けた支援
→フィットネスジムや介護保険事業所等の予防プログラムの実施（3か月間×週1回のフレイル予防プログラム）
- ・フレイル対策拠点での予防事業の実施
- ・ボランティアの活動支援
- ・住民主体のサロン活動等の支援
- ・健康ポイントの検討
フレイル予防に取り組むきっかけづくりや継続的な実践の支援
→フレイル予防に資する取組をポイント化し、実践のきっかけや継続に向けた支援策を検討する

4 多角的なフレイル度チェックと予防実践の介入

第8期の主な施策・取組

- ・運動機能向上事業による身体機能評価
がいなみっく予防トレーニング
ふらっと運動体験!!
フレッシュアップスクール
- ・ショッピングリハビリによる身体機能評価
- ・後期高齢者健口機能向上事業による口腔機能評価
- ・永江地区での効果的な予防プログラム検証

現状・課題

- ・生活場面や生活状態によって予防ニーズが異なる
- ・運動機能向上は比較的整っているが、口腔、栄養、聴覚等の多角的な予防アプローチが少ない。
- ・障がい者スポーツ、eスポーツ等、新たな予防メニューの創出と既存事業とのマッチング。

第9期の主な施策・取組（案）

・総合的なフレイル予防アプローチ

フレイル度チェックの実施

- ふらっと、運動体験!!
- 予防実践教室
- フレッシュアップスクール

・口腔嚥下機能低下・低栄養予防アプローチ

後期高齢者歯科健診によるチェックの実施

- 公民館等地域での予防講座

・認知機能低下予防アプローチ

物忘れ相談プログラムによるチェックの実施

- 通所型介護予防サービスC

・聴覚機能低下等の予防アプローチ

聴こえ度チェック（作成及び実装）の実施

- 予防教室での環境配慮
- 医療機関への受診促し

・社会活動で楽しめる新予防メニューの導入

- 障がい者スポーツ（ボッチャ等）、eスポーツ
ニュースポーツ等

5 フレイル対策事業に係る連携体制の整備

第8期の主な施策・取組

- ・フレイル対策推進基金活用事業
フレイル予防推進協議会での施策検討
- ・ヘルスケアプラットフォーム実装事業
鳥取大学医学部附属病院との連携
- ・地域リハビリテーション活動支援事業
鳥取県リハビリテーション専門職連絡協議会との連携
- ・フレイル予防食と栄養充実プロジェクト事業
フレ飯プロジェクトの発足

現状・課題

- ・鳥取大学医学部附属病院等の医療機関との情報共有や米子市フレイル予防推進協議会の定期開催等、民間事業者との連携を行った。
- ・連携する民間事業者等が、さらに相互に情報共有を図り、事業に参加しやすい取組にしていくことが重要となる。

第9期の主な施策・取組（案）

- ・医療機関との連携
フレイル予防における医療介護連携構築と連動
➡鳥取大学医学部附属病院との施策協働
➡医療機関間連携会議（あげそげの会）での情報共有
- ・米子市フレイル予防推進協議会との連携
フレイル度チェック及び予防実践の受け皿の拡大
➡フレイル度チェックの進捗管理
➡フレイル予防実践教室等実践支援の拡充
- ・民間事業者や専門職種団体が連携しやすい取組
各専門職種団体と医療機関及び介護施設等の相互の理解
➡鳥取県リハビリテーション専門職連絡協議会との連携
➡社会福祉法人連絡協議会との連携
➡西部在宅ケア研究会での周知
➡生活に関連する民間事業者(商業施設、銀行等)の協力

本日も協議いただきたいこと

- ① 施策（案）に対するご意見（施策・取組の追加、視点の追加等）
- ② 体系（案）のうち、重点取組とすべきと考えるもの（1つ選択）