

指針策定の経緯

米子市では、2021年(令和3年)3月に「米子市フレイル対策実行指針」を策定し、フレイル予防アプリを開発するとともに、フレイル度チェックの全市展開や結果に応じた予防実践の取組を官民協働で実施してきました。

この度、これまでの取組で得られたデータや課題、社会情勢の変化を踏まえ、今後のフレイル対策の方向性や目指すべき目標等を示す、米子市フレイル対策推進指針を策定します。

指針の位置付

本指針は、高齢者福祉施策を総合的に推進する「米子市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」が掲げる施策のうち、フレイル対策に関する今後の方向性と目標を明確化したものです。福祉分野の上位計画である「米子市地域福祉計画・地域福祉活動計画」と前述の計画、その他関係する計画と整合を図りながらフレイル対策の施策を推進します。

米子市の現状

① 人口と高齢化率

米子市の人口は、団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年(令和22年)までの15年間で、1万人以上減少する見込みです。一方、高齢化率は、34.8%と2024年(令和6年)の**1.16倍**になる試算です。

② 要支援・要介護認定者数

団塊の世代が80歳以上を迎える2030年(令和12年)に上昇傾向が強まり、その後も団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年（令和22年）に向け増え続け、2024年（令和6年度）の**1.24倍**程度増加すると見込まれています。

③ 介護給付費

高齢者のうち、とりわけ後期高齢者数も増加していくことから、介護給付費は、2024年(令和6年)から2040年(令和22年)の間で約140億円から約177億円と**1.26倍**程度増加することが見込まれています。

現状から見えてくる課題

生産年齢人口の減少と高齢化の加速

- ・労働力不足
- ・経済活動の縮小
- ・地域コミュニティの衰退
- ・介護給付費や医療費などの社会保障費の増大

これまでの取組

① ICTを活用した事業実施とフレイル度チェックの全市展開

米子市フレイル予防アプリを開発し、ICTを活用できる環境を整えました。これにより、習慣化を促す、健康ポイント事業など幅広い事業展開が可能となりました。また、2023年（令和5年）より要支援・要介護認定のない高齢者を対象にフレイル度チェックを実施しました。



② チェックから予防実践までの一体的な体制整備

フレイル度チェックから、結果に応じた予防実践までを一体的に取組む体制を、介護事業者をはじめとする民間事業者の協力を得ながら構築しました。

また、チェックの回答状況や結果に応じて、個別訪問する体制を併せて構築し、ハイリスク者への早期介入を行いました。

③ フレイル予防の地域展開

市内のフレイル対策拠点等では、予約なしで運動ができる「ふらっと、運動体験!!」を行っているほか、その様子をネット配信する「リモート運動体験」を市内全公民館に加え隣保館や自治会集会所など、より身近な場所でも実践できるよう、会場の拡充に努めました。



取組の成果

① チェック結果の良化

2023年(令和5年)に健康と判定された方は57.0%、2024年(令和6年)では59.4%と健康と判定された方が2.4ポイント上昇し、良化傾向にあります。

② フレイル判定の後倒し

チェック結果を年代別に見てみると、健康の割合は年齢を追うごとに減少する傾向にあります。

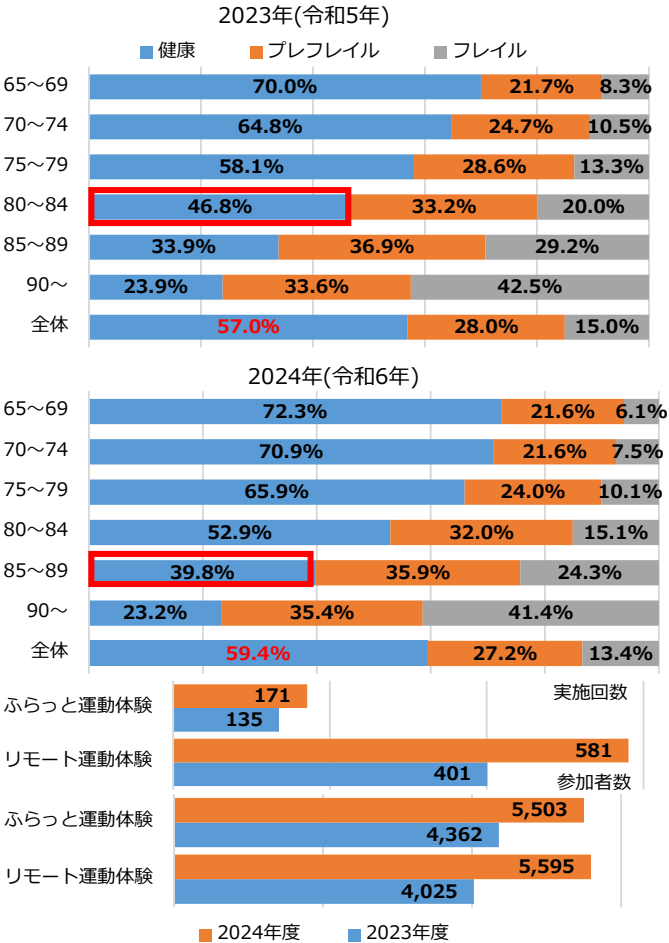
2023年(令和5年)のチェック結果で、健康の割合が半数を下回るのが80～84歳だったのに対し、2024年(令和6年)には、それが85～89歳となっており、フレイル判定の後倒し傾向が見られます。

③ 地域への広がり

市内各所で行っている、ふらっと運動体験やリモート運動体験の実施回数・参加者数はともに増加傾向にあります。

特に各公民館で行っているリモート運動体験は、地域の独自の取組として、実施回数が増加するとともに、より身近な集会所などへ広がりを見せています。

※チェック件数(実回数で算出)  
2023年(10,240件) 2024年(9,893件)



## 取組から見えてくる課題

### ① 参加者数の広がり

フレイル予防は、まず「体の状態を知る」ことから始まります。そして、予防実践に向けた行動化と、それを習慣に繋げていくことが重要です。

これまでのフレイル度チェック数や予防実践教室への参加者などは横這いで推移していますが、引き続き参加者増に向けた取組が必要です。

また、フレイル予防教室などへの男性参加者が少ないことも課題の一つです。

### ② 口腔面・栄養面からのアプローチ

フレイル度チェックの結果を見ると、他の設問に比べ口腔・栄養面に関する設問でフレイルの割合が高い傾向がありました。これまでも各地区公民館で行っているフレイル予防教室で口腔機能や栄養をテーマとして講座を開催したり、官民で組織する「フレ飯プロジェクト」を中心に食からのアプローチを行ってきましたが、より効果的なアプローチ方法の検討が必要です。

### ③ 高血圧・骨粗しょう症への対策

2024年(令和6年)に実施した尚徳中学校区の巡回健診では、全国と比較して高血圧の傾向にあり、骨粗しょう症のリスクが高いことが分かり、対策の検討が必要です。

## 今後の取組の方向性

### ① フレイル度チェック

フレイル度チェックは、自身の体の変化への気づきを促す機会として、「ICT・対面・紙」のそれぞれの優位性を踏まえ、引き続きチェックの実施を推進します。

### ② 予防実践教室

予防実践の行動化に繋がりやすいチェック会場を増やすとともに、体験会などを開催し、教室参加者増に向け取り組みます。また、教室終了後も継続して予防実践に取り組めるよう、地域との連携強化と情報提供に努めます。

### ③ 予防実践の拡充

より身近な場所でフレイル予防に取り組めるよう、リモート運動体験会場の拡充を図ります。また、栄養面については、引き続きフレ飯プロジェクトを中心に普及啓発活動に取り組むほか、小中学校の給食を通じて家庭内でのフレイル予防の意識啓発に繋がっていきます。

このほか、eスポーツやノルディックウォーキング、ボッチャなど多様な要素を取り入れるなど、より多くの方に楽しくフレイル予防に取り組んでいただける環境整備に努めます。

### ④ 地域へのフレイル予防の拡大

地域でフレイル予防の取組を広げていくため、サロン等の地域の通いの場の増設・維持に向けた取組を推進します。

### ⑤ 働く世代からのフレイル予防

フレイル予防は早くから取り組むことがより効果的です。フレイル予防の習慣化を促すためにも、働く世代への啓発に努めます。

## 取組の目標値

≪フレイル度チェックに関する目標≫ ※ 目標項目は一部抜粋

#### ① 運動習慣に関すること

・フレイル度チェック設問Q6～Q10の合計点 3 点以上

**2024年度(令和6年度) 15.6% ➡ 2029年度(令和11年度) 10.5%**

#### ② 栄養・口腔に関すること

・フレイル度チェック票においてBMI値20以下の人の割合

**2024年度(令和6年度) 20.5% ➡ 2029年度(令和11年度) 17.6%**

#### ③ 社会参加に関すること

・「ふらっと、運動体験!!」、「リモート運動体験」の延参加人数

**2024年度(令和6年度) 11,098人 ➡ 2029年度(令和11年度) 14,000人**

#### ④ フレイル該当率（「健康」と判定された方の割合）

・フレイル度チェックの結果が「健康」と判定された人の割合

**2024年度(令和6年度) 59.5% ➡ 2029年度(令和11年度) 71.8%**

#### ⑤ フレイル認知度

・「フレイル」という言葉を「意味を含めて知っている」人の割合

**2022年度(令和4年度) 33.3% ➡ 2028年度(令和10年度) 80.0%**

≪健康寿命延伸に向けた目標≫

**介護認定開始年齢：2024年(令和6年) 82.88歳 ➡ 2029年(令和11年) 83.00歳**

## フレイル予防の効果額

### ● 介護給付費削減効果額

2029年度（令和11年度）の介護認定開始年齢を83.0歳とした場合の各年度の削減効果額を算出

・2025年度（令和7年度）	介護給付費	…約4.9億円
・2026年度（令和8年度）	介護給付費	…約5.1億円
・2027年度（令和9年度）	介護給付費	…約4.8億円
・2028年度（令和10年度）	介護給付費	…約2.5億円
・2029年度（令和11年度）	介護給付費	…約2.6億円

⇒**効果額：約20億円**

### ● 医療費削減効果額

フレイル度チェック結果が健康の割合が、2029年度（令和11年度）に71.8%になった場合の各年度の削減効果額を算出

・2024年度（令和6年度）	医療費	…約1.1億円
・2025年度（令和7年度）	医療費	…約2.0億円
・2026年度（令和8年度）	医療費	…約－1.5億円（※1）
・2027年度（令和9年度）	医療費	…約1.5億円
・2028年度（令和10年度）	医療費	…約1.5億円
・2029年度（令和11年度）	医療費	…約1.5億円

⇒**効果額：約6.1億円**

（※1）健康の割合が減少するため、医療費が増加