

平成28年度
東京都北区政策課題研究会 *ROSÉ*
事業提案書

【研究テーマ】

フレイル予防に関する調査研究

【提案事業】

65歳からはじめる「オトコのフレイル予防」(仮)

【平成28年度活動メンバー】

所 属	氏 名
健康福祉部健康推進課 赤羽健康支援センター	堀 直美
健康福祉部生活福祉課 王子東保護係	齋藤 剛
健康福祉部障害福祉課 障害福祉係	梶井 城太郎
王子区民事務所	志村 恵理
健康福祉部健康推進課 赤羽健康支援センター	星野 智子
健康福祉部生活福祉課 滝野川西保護係	丸山 尊之
土木部施設管理課 台帳係	宮田 裕巳

▼はじめに

平成 28 年度東京都北区政策課題研究会ロゼでは、「フレイル予防」を研究テーマとし調査・研究を進めてきた。「フレイル」は、高齢者の身体機能や認知機能が低下し虚弱となった状態として、平成 26 年に日本老年医学会によって提唱された。調査・研究にあたっては、提唱者の一人である東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授にアドバイザーを務めていただいた。

▼背景

北区は、65 歳以上の高齢者人口の割合が 25.4%（平成 29 年 1 月現在）となっており、23 区で最も高齢化が進んでいる。平成 24 年度に実施した「北区人口推計調査（平成 25 年 3 月）」によると、その割合は、平成 45 年には 28.0%になると推計されている。

さらに、本研究会ロゼがフレイル予防事業を検討するにあたり北区の現状等を調査したところ、以下のような現状が浮かび上がった。

- ① 平成 28 年北区民意識・意向調査によると、70 歳以上の区民が地域活動に参加していない割合は、男性が 74.4%、女性が 65.2%と 9.2%の差があり、男性のほうが地域活動に比較的消極的である。
- ② 北区における要介護認定者数が、推計では平成 24 年の 1 万 5 千人から平成 37 年には 2 万 2 千人に増加することが見込まれている。
- ③ 要介護認定率（要介護認定者数を介護保険の被保険者で割り算出）について平成 24 年には 18.2%であったものが、平成 37 年には 25.6%に増加すると見込まれている。

そのような現状の中、北区では、「北区基本計画 2015」において、超高齢社会における新しい高齢者像を確立し、「長生きするなら北区が一番」を実現することを優先課題の一つとして位置付け、区民の誰もが生きがいを感じ、健康に長生きできるように様々な取組みを推進しているが、継続して主体的に「フレイル予防」に取り組むことを推進する北区独自の施策を本研究会では検討した。

フレイルは「社会性フレイル」「身体フレイル」「精神心理フレイル」と多面的な側面をもつ。健康で元気な高齢者が家に閉じこもり、どんどんと社会とのつながりが失われることが、社会性フレイルのみならず、身体・精神心理フレイル、要介護状態へのきっかけとなることから、社会性フレイルの予防に取り組んでいく必要があると考えた。年齢による心身の衰えを止めることはできないが、フレイル予防に早期から取り組むことにより、その老化のスピードを緩めることができる。

また、女性と比較して男性のほうが地域活動に参加していない割合も高いこと、一般的に 65 歳で再雇用が終了し、就労先ひいては社会とのつながりが薄れていくと考えられることから、『男性』かつ『後期高齢者になる前』を対象として事業を検討することとし、以下の目標を設定した。

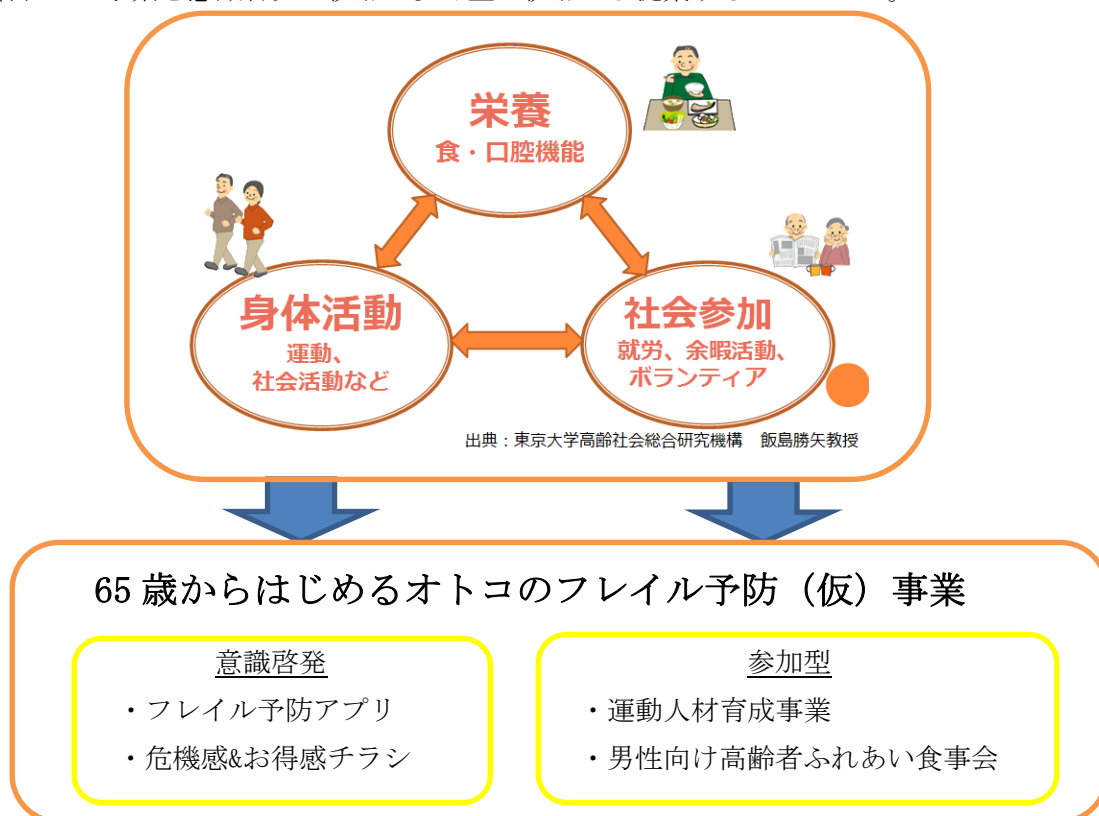
▼事業の目標

75歳の男性が週1回以上外に出て人と会う

▼事業の選定

75歳時点で目標を達成するため、75歳の前10年間（65歳から74歳）を提案する事業のターゲットとした。

以下の図のように、フレイルを予防するためには「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つの柱が相互に作用するため、包括的に底上げすることを目的とし、社会性フレイル予防に着目した事業を意識啓発の視点と参加型の視点から提案することとした。



これより、意識啓発事業と参加型事業それぞれの事業概要・推進体制・効果等について説明する。

意識啓発事業

① フレイル予防アプリ

▼事業概要

フレイル予防アプリの開発

区で主催する介護予防教室は、参加できる人数に限りがあるため、介護予防が必要な区民すべてがサービスを受けられるような事業が求められている。

また、博報堂DYメディアパートナーズが実施した「メディア定点調査 2016」においては、東京地区の60代男性のスマートフォンの所有率が36.0%ということで、3人に1人がスマートフォンを利用している状況である。(60代女性は26.4%が利用)

そこで、ロゼではフレイル予防アプリの開発を考えた。狙いは、高齢者、特に男性に浸透しつつあるスマートフォンのアプリケーションを活用して、継続的にフレイル予防に取り組んでもらうことである。アドバイザーの飯島先生によると、目的や役割を感じることに男性は主体的に行動する傾向にあるとのことだった。このアプリでは、記録機能によって達成感を味わえるようになってきている。「また明日も達成したい」という気持ちにさせ、目的意識を持たせ続けるといった内容となっている。

【特徴Ⅰ 気づく】自分がフレイルかどうかや、自分の弱点が見つかるチェック機能

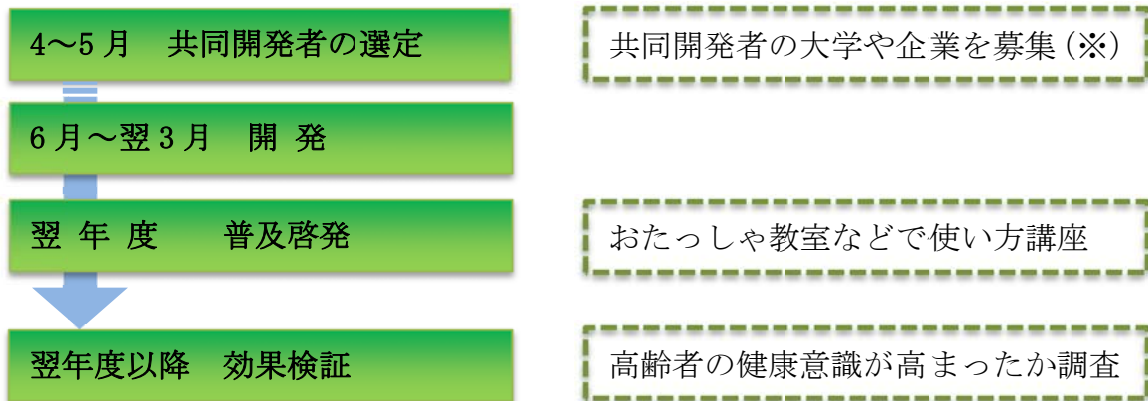
【特徴Ⅱ 始める】栄養・運動・社会参加の3種類の予防ナビゲーション機能

【特徴Ⅲ 続ける】フレイル予防できたかどうかを自動で記録される機能

特徴Ⅰ～Ⅲのイメージ図



▼事業計画



※共同開発のメリット

北 区：開発費用のコストをおさえられる。

共同開発者：開発過程において区のデータを活用可能、
同アプリについて北区以外の利用においても使用可能。

▼推進体制



②危機感&お徳感チラシ

▼事業概要

捨てられ防止！危機感&お徳感チラシ

「健康づくりに関する意識・意向調査（平成25年9月北区実施）」によると、健康に気を配っている人の割合が女性に比べ男性の方が低い。また、区の介護予防教室等の参加者は、健康意識の高い人が大半であるというのが北区の傾向である。

そこで、特に健康意識の低い男性の意識を高める必要があると考え、本事業では危機感を与えることで健康意識を向上させることを狙いとしている。

また、配付するチラシに“お徳感”を付加することによる捨てられ防止策も考えた。

特徴Ⅰ 危機感

【記載内容例Ⅰ-Ⅰ】指輪っかテスト
フレイルリスクを自分でチェック



指輪っかテスト 指輪っかテスト 指輪っかテスト

少 ← フレイルリスク → 大

【記載内容Ⅰ-Ⅱ】フレイルの危険性
(例) 死亡リスク、入院リスク

フレイルや自分の身体の状態を理解し
危機感を与えることで健康意識の向上！

特徴Ⅱ お得感

【記載内容例Ⅱ-Ⅰ】健康づくり推進店
・無料広告をチラシに掲載する代わりに、
チラシ持参の区民にフレイル予防月
間中サービスをする健康づくり推進店
を募集。

(サービス内容例)

→人数が多いほど、サービス増。

(例) 2人の高齢者来店 → 10%OFF
3人以上 → 15%OFF

数人で来店すると割引にすることで
お得感のある社会性フレイルの予防！

▼事業計画

4月 募集

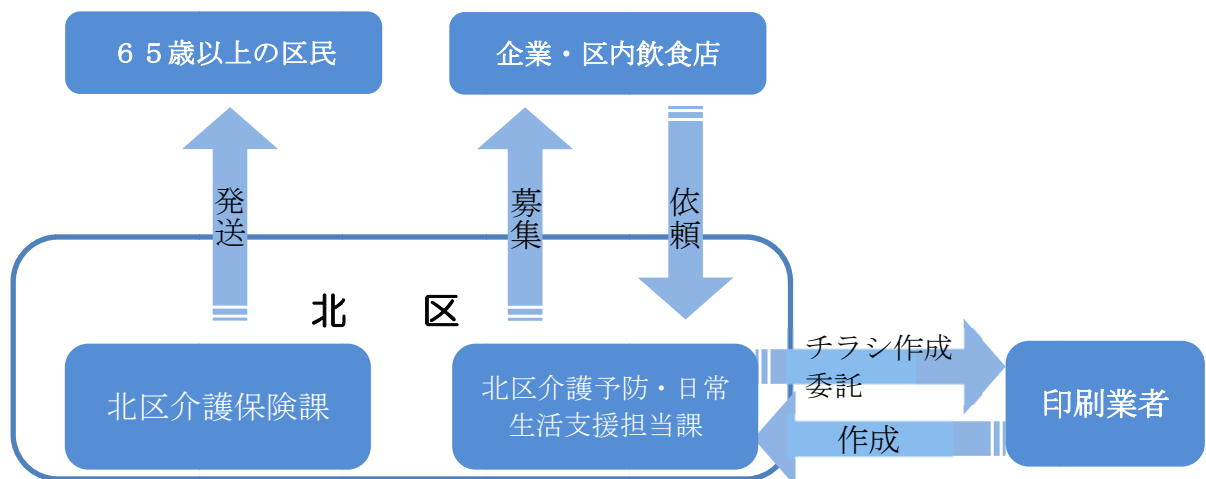
チラシに広告を掲載したい飲食店の募集

5月～6月 チラシ作成 印刷

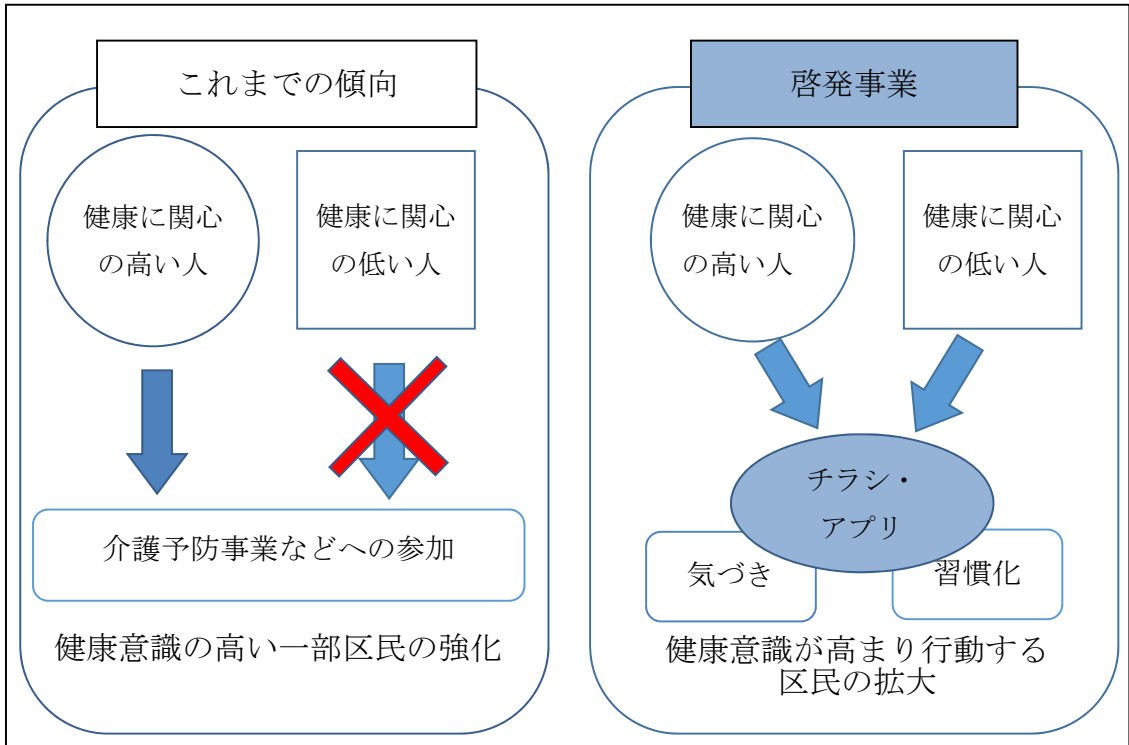
7月 発送

介護保険料通知等に同封し発送

▼推進体制



▼事業の効果



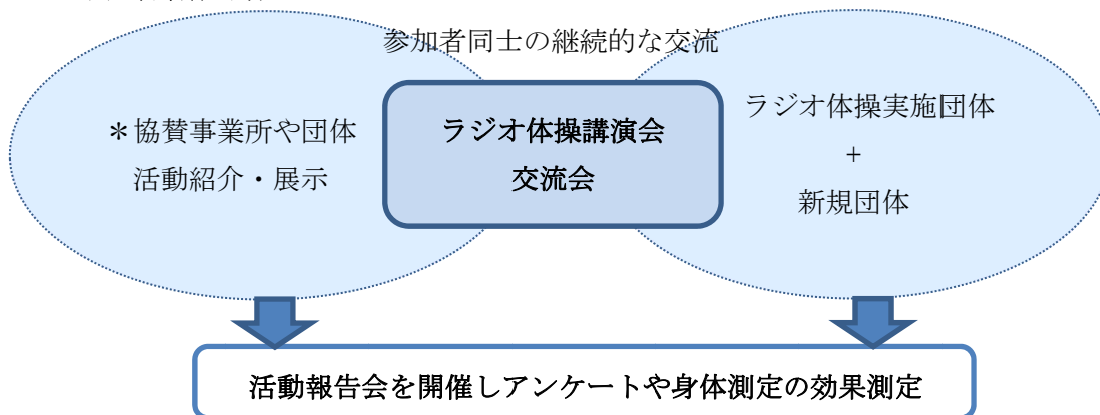
参加型事業

①運動人材育成事業

▼事業概要

筋力向上のための運動機会及び人との交流は頻度が多いほどフレイル予防には効果的である。本事業では、行政が主体となって事業を展開するのではなく、健康な高齢者が、毎日定期的に通える場を増やすため既存のラジオ体操のコミュニティを利用する。住民主体での声掛けや、継続のモチベーションを保つための実技講習と情報交換会を区がサポートしながら北区の健康・介護の課題についての情報提供も相互で行えるようにする。

～運動人材育成事業のねらい～



協賛事業所・団体を巻き込んだフレイル予防とは

高齢者のフレイル予防を住み慣れた地域で実現するために、北区全体で事業者や団体が高齢者を見守っている、応援しているという意識づくりをする必要がある。

フレイル予防の独自のサービス（高齢者用の休憩椅子、給水所設置、徒歩での買い物は割引等事業所ができる範囲での協賛）を提供できる事業所・団体を募集、リスト化し活動報告会での宣伝活動やラジオ体操時のサンプル配布、区で行う介護予防事業などと連携する。ラジオ体操でできたコミュニティから、避難訓練やウォーキングなど様々な活動に派生できるよう活動報告会を利用し事例紹介をしていく。

▼事業計画



*効果測定依頼先は北区高齢者にやさしいまちづくり研究会構成員であった東洋大学、または東京都健康長寿医療センター研究所などを想定。（活動報告会時に、アンケート等で外出頻度や声掛けの有無、握力や健診受診状況などを調査する等）

▼推進体制

講演会周知方法

実施状況調査票は講演会チラシとともに町会あてに発送、北区ニュースにも掲載

【配布物 参考例】

ラジオ体操実施状況に関する調査

代表者名		実施団体 地区	
連絡先	TEL		

1 どのくらいの頻度でラジオ体操が行われていますか？行われている場合は、次の表に頻度と参加人数をご記入ください。

実施期間 (該当を ○で囲んで ください)	①毎日 ②時々 (週 <input type="checkbox"/> 回) ③学校の夏休み中(4週止・3週・2週・1週) ④その他 () ⑤これから始めたい(週 <input type="checkbox"/> 回)
参加人数 (1回の 平均人数)	約 人

2 ラジオ体操参加者同士での交流状況を教えてください

ウォーキングをしている

朝ご飯を一緒に食べることがある

見かけなくなった人に声をかけることがある

知人をラジオ体操に誘ったことがある

シニアクラブ等地域での交流がある

3 講演会・交流会に参加されますか？

参加を希望する 参加できない

4 後日ご自身の体力測定やアンケート調査にご協力頂くことは可能ですか？

可能 不可能

5 ラジオ体操の継続について課題や思うことがありましたらご記入ください

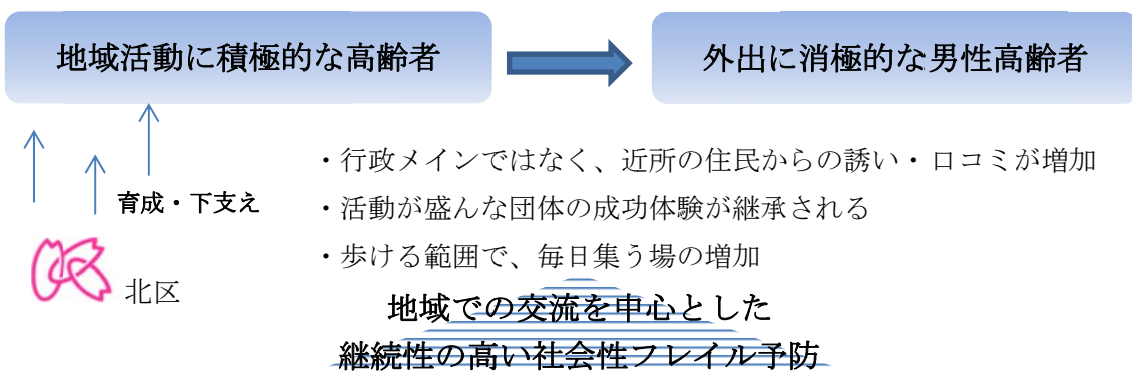
実施頻度から講演会当日の表彰団体を選定。
実施場所をマッピングし、桜ウォーク、介護フェアなどで配布

ご協力ありがとうございました。

《講演会当日の流れ》

- 10:00～ 会場設営・北区フレイル予防運動推進（仮称）協賛企業・団体の展示コーナーを設ける
- 13:00～13:15 毎日ラジオ体操を実施している団体の表彰式（表彰状進呈）
- 13:15～13:25 さくら体操実演
- 13:30～14:45 講師によるラジオ体操講演会
- 15:00～15:30 参加者同士の情報交換会、希望者にスタートセット（スタンプシート、さくら体操DVD、指導者Tシャツ）配布

▼事業効果



参考資料：地域づくりによる介護予防を推進するための手引き
平成27年3月（株式会社三菱総合研究所）

②男性向け高齢者ふれあい食事会

▼事業概要

既存の高齢者ふれあい食事会会場のうち、数か所を男性限定会場として、テーマを設定して、募集する。開催頻度は月1回。食事内容は調理スペースを確保できる場合に料理の提供となるが、確保できない場合には配食を予定している。食事会には、テーマに関連する団体（NPOや区民団体）にも参加してもらい、1年を通じた事業の後は、各団体への登録や自主グループの創設によって、行政の関与がなくなっても継続できる参加者たちの絆を作ることを目指していく。

▼事業計画

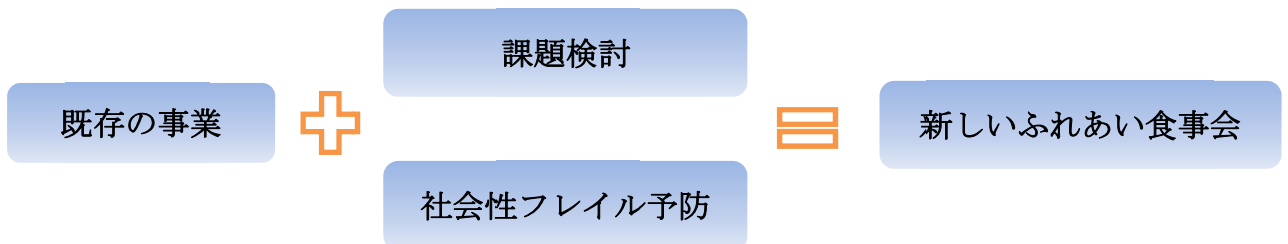


《食事会当日の流れ》

- 10:30～11:00 会場設営と集合（設営ボランティアを参加者の中で同時募集）
- 11:00～11:15 関係者団体の紹介（NPOやテーマに関する同好会など）
- 11:15～12:00 参加者間自己PR（テーマを踏まえた上で自己紹介を行う。）
- 12:00～13:00 食事（コミュニケーション活性化を図り、立食形式を採用）
- 13:00～13:45 ティータイム（関係団体からの勧誘やコミュニティ参加希望者向けに話を聞く時間を設ける）
- 13:45～14:00 解散

※スピノフ…上記スケジュールとは別に、四半期に一度程度、事業参加後の自主グループ結成を目指し、食事会とは分けて実際の関係団体の活動見学などの機会

▼事業の効果



- ・既存の高齢者ふれあい食事会に共通の趣味を持った方の限定会を創設することで、新たなコミュニティの誕生を期待！
- ・全く新しい事業を展開するコスト・リスクを抑える
- ・既に存在する関係団体と協力して事業参加後の出口を区がサポートし、参加者を増やす
- ・初年度はモデルとして1会場で実施し、次年度以降は区民からの反応次第で増設

入り口から出口までを区がしっかり
 サポートする形のフレイル予防

▼まとめ

本研究会においては、65歳から74歳までの男性を事業の対象年齢と設定し、「75歳以上の男性が週1回外に出て人と会う」という目標を設定し、フレイル予防のための事業を検討した。そして、この目標を達成するためには啓発型事業と参加型事業という二つの視点からの事業が必要であると考えた。啓発型事業でまずきっかけをつくり、健康への意識・関心を高めてもらい、実際に参加型事業でフレイル予防を体感してもらうことで、健康に関心の低い人も自主的・継続的にフレイル予防に取り組むことが期待できる。

このフレイル予防事業の実施により、区民の健康リテラシーが向上し、それが、健康寿命の延伸へと波及していくことが期待できると結論付けた。

