- 人生１００歳時代到来 -

人生2幕目が面白い！

～つながりが健康をつくる～

市民の手による
市民のための
健康調査

集いの場を気づきの場へ

市民参加型健康つくり推進プロジェクト

令和元年６月２３日(日)

東京大学高齢社会総合研究機構
神谷哲朗

❶ 日本の高齢化を取り巻く課題

- 老いの長期化 –

❷ 柏スタディ

- 大規模高齢者虚弱予防研究 「栄養と体の健康増進調査」

❸ 高齢者のフレイル予防対策

- 市民参加型健康つくり推進プロジェクト –

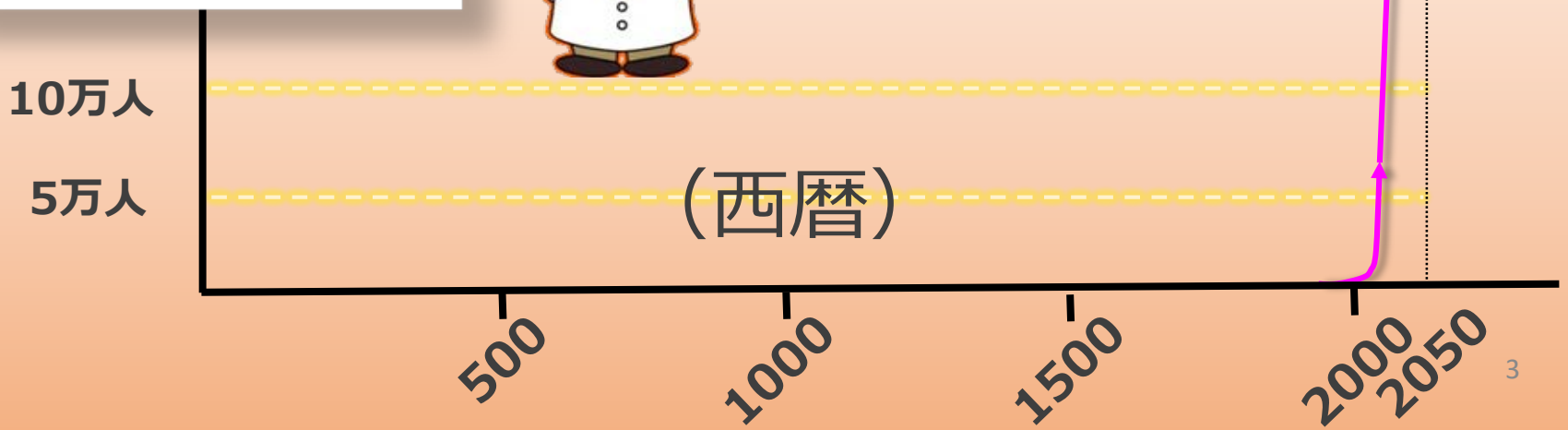
人生100歳時代

将来の平均寿命は男性84.19歳、女性90.93歳
（平成72（2060）年）女性の平均寿命は90年を超える･･･80歳からどう生きるか）

100歳以上人口	
1963年	153人
1973年	495人
1983年	1354人
1993年	4802人
2003年	20561人
2013年	54397人
2018年	69785人

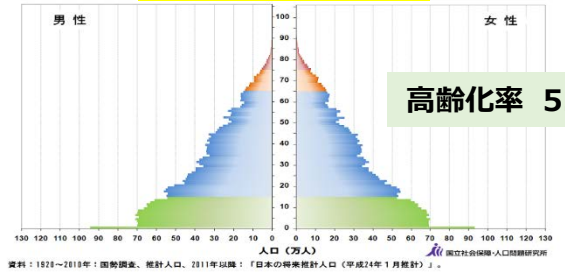
50～60万人規模

（約9割が女性）
健康であることが重要！



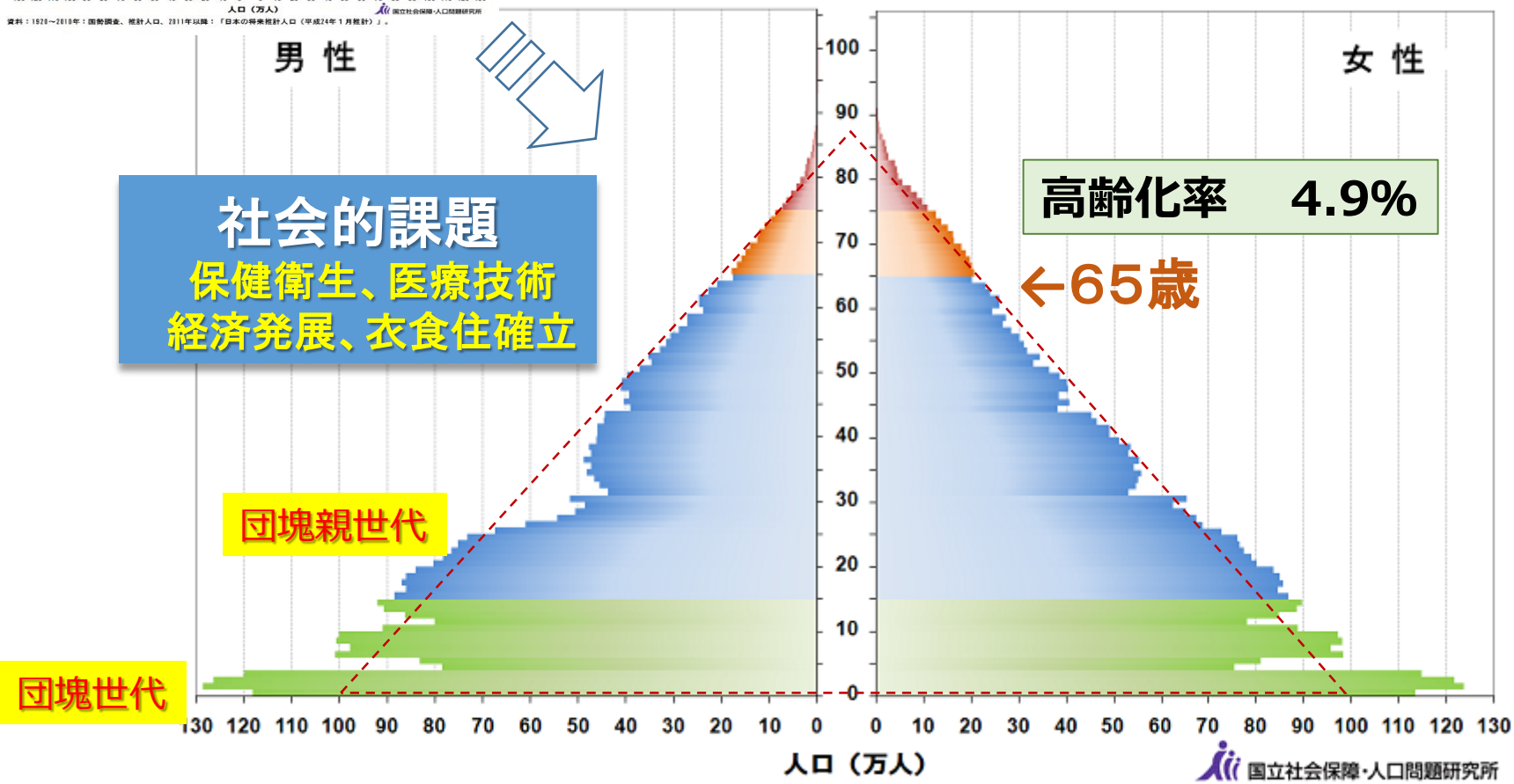
人口ピラミッド (1)

１９２０年



高齢化率　5.3%

１９５０年



高齢化率　4.9%

←65歳

社会的課題
保健衛生、医療技術
経済発展、衣食住確立

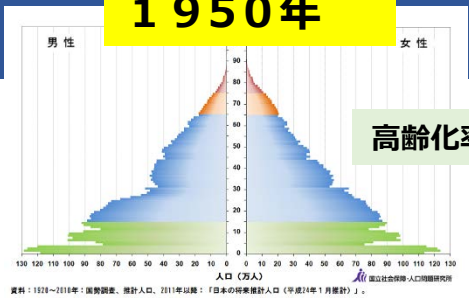
団塊親世代

団塊世代

資料：1920～2010年：国勢調査、推計人口、2011年以降：「日本の将来推計人口（平成24年１月推計）」。

人口ピラミッド（2）

超高齢社会



１９５０年

高齢化率　4.9%

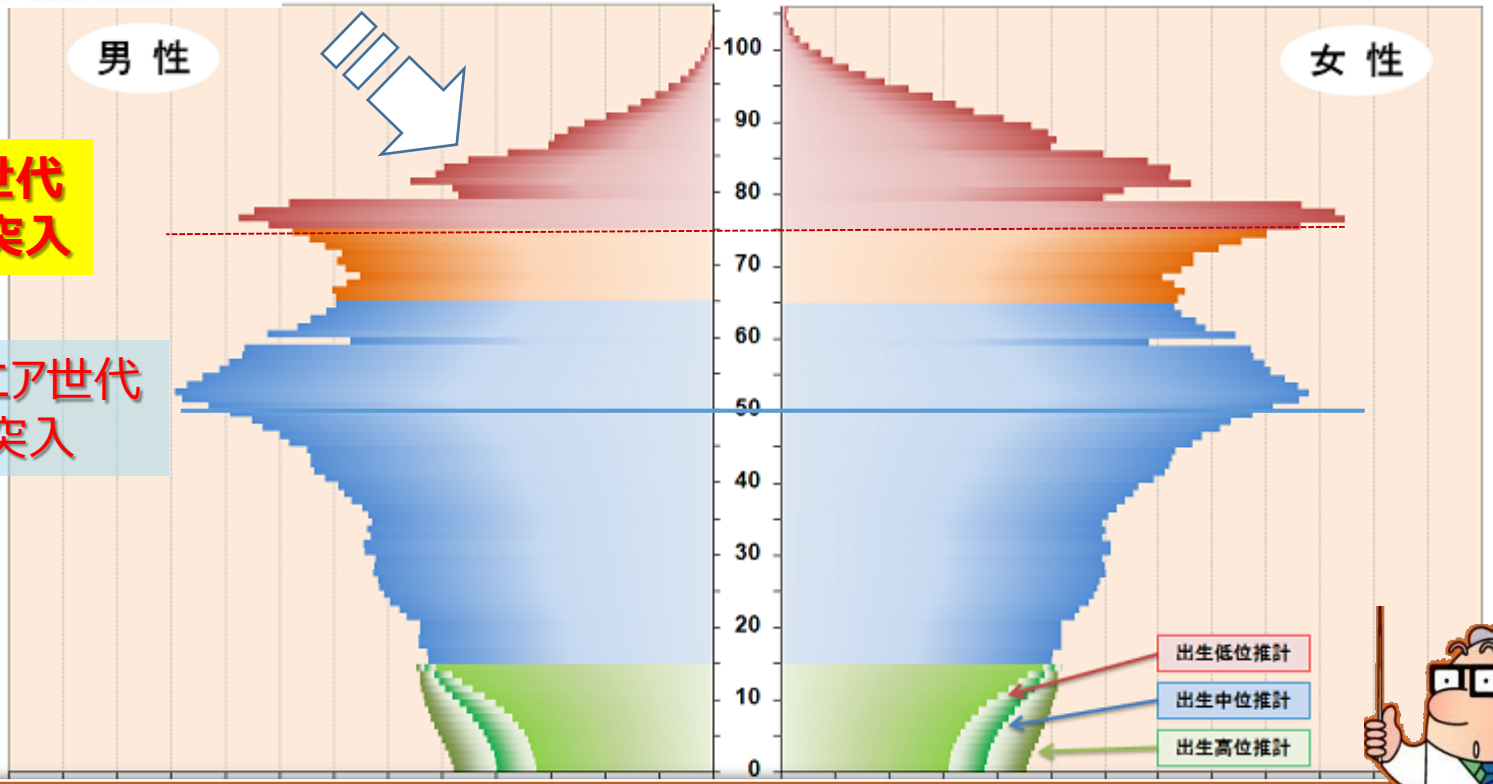
総人口 ＝ 12,065万人
65歳以上　3,657万人

２０２５年

高齢化率　30．3%

団塊世代
75歳突入

団塊ジュニア世代
50歳突入



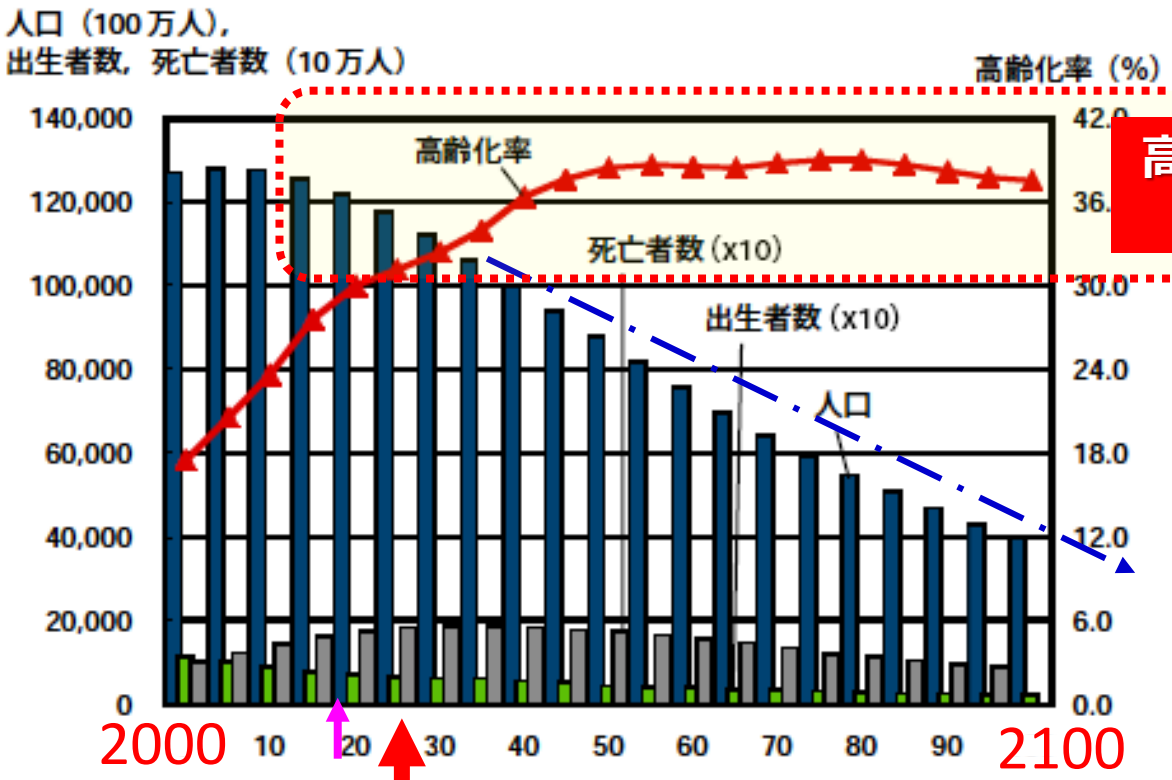
老いの長期化（虚弱化）へ

⇒サルコペニア・ロコモ（足腰の衰え）、認知症、老衰・・

・医療の課題の重点がシフトしているが、対応ができていない

―未曽有の経験　日本の高齢化―

日本の高齢化率と総人口推移予測（厳しい予測）



日本総人口，出生者数，死亡者数の2000年より2100年までの推移（出生者数，死亡者数は年間，見やすくするために数値は10倍して表示してある．GRIPS SS-Proj CoreShell, CSJ.06による）

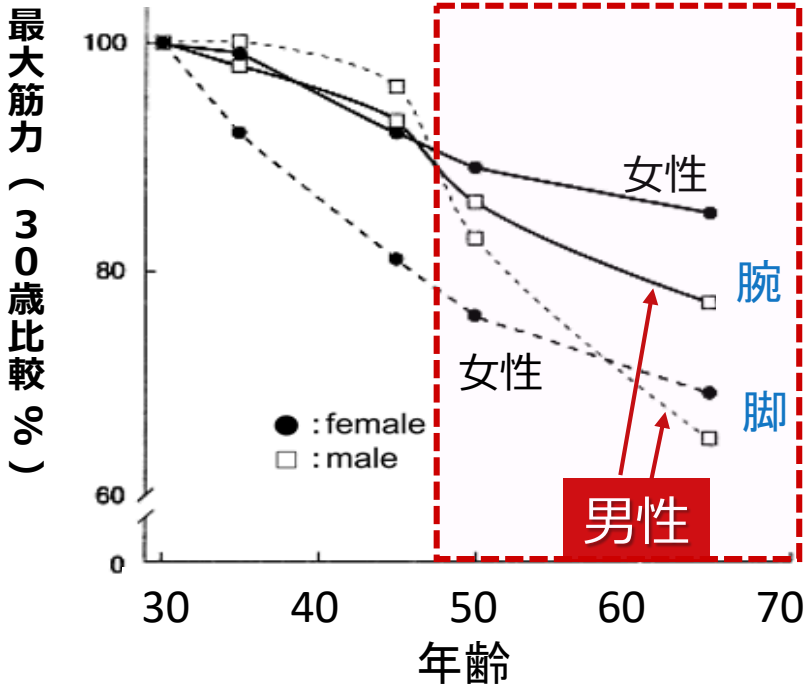
高齢化率40%が継続する

人口の急速な減少

高齢者をとりまく実態

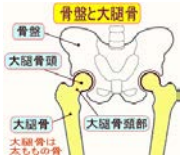
筋力・筋肉・骨格の変化

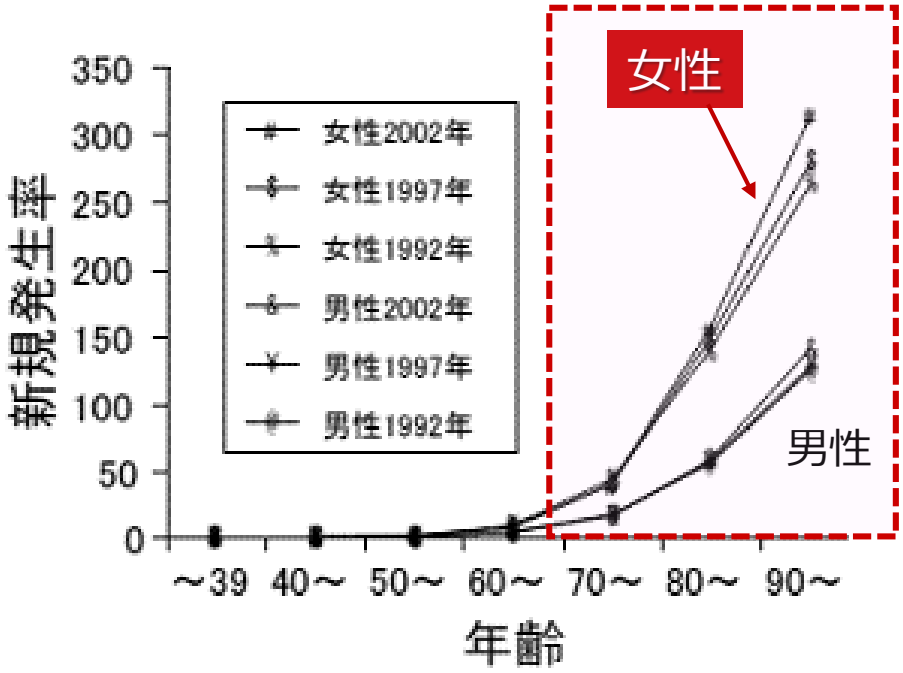
加齢性筋委縮症　サルコペニア



大腿骨頚部骨折

10万人／年





男性の大腿筋力低下が著しい　**女性の大腿骨骨折頻度が著しい**

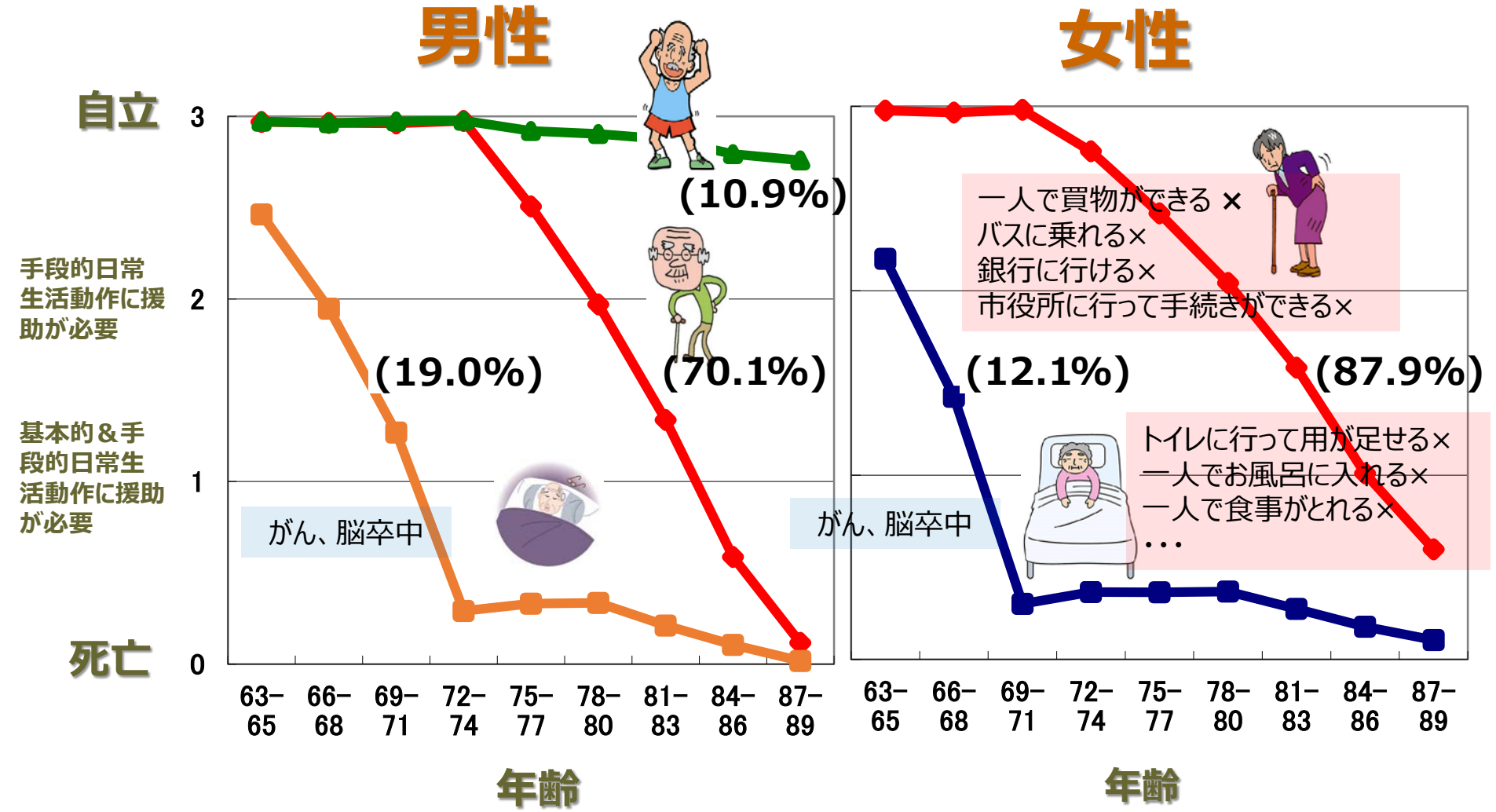
1,000万人以上の骨粗鬆症患者の8割が女性

吉岡利忠，後藤勝正，石井直方編。pp. 81-93, 2003.杏林書院

太田壽城（国立長寿医療センター）高齢者の性差医療
厚生労働科学研究費補助金担研究報告書

高齢者の増加と多様なパターン

全国高齢者20年の追跡調査



出典） 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想 『科学』 岩波書店, 2010

❶ 日本の高齢化を取り巻く課題

- 老いの長期化 –

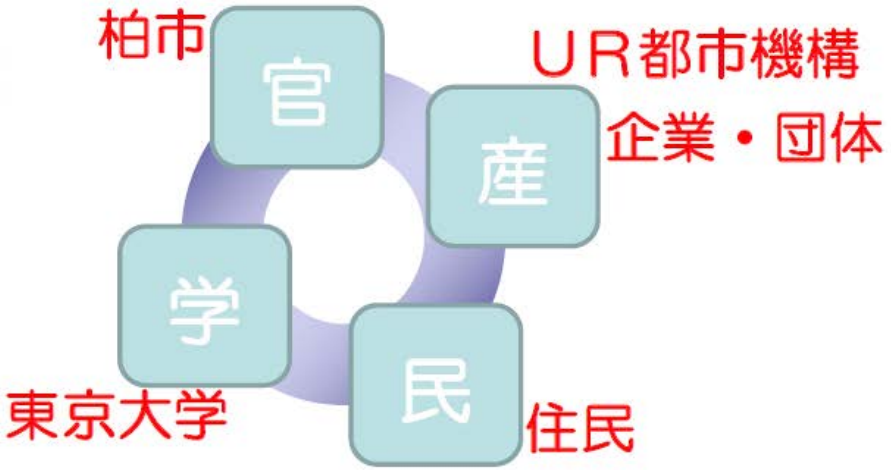
❷ 柏スタディ

- 大規模高齢者虚弱予防研究 「栄養と体の健康増進調査」

❸ 高齢者のフレイル予防対策

- 市民参加型健康つくり推進プロジェクト –

我々『ジェロントロジー』が目指すもの



産学官民：異分野連携

栄養とからだの健康増進調査事業

高齢者の食から見直す虚弱予防
（特にサルコペニア予防）研究

健診チラシ

＜全28回シリーズ＞2012年

2044名が参加（ﾍﾟｰｽﾒｰｶｰ含む）

平均年齢：73.0±5.6歳

男性：女性＝1012：1033

・65歳～74歳：1301人

・75歳以上：　744人

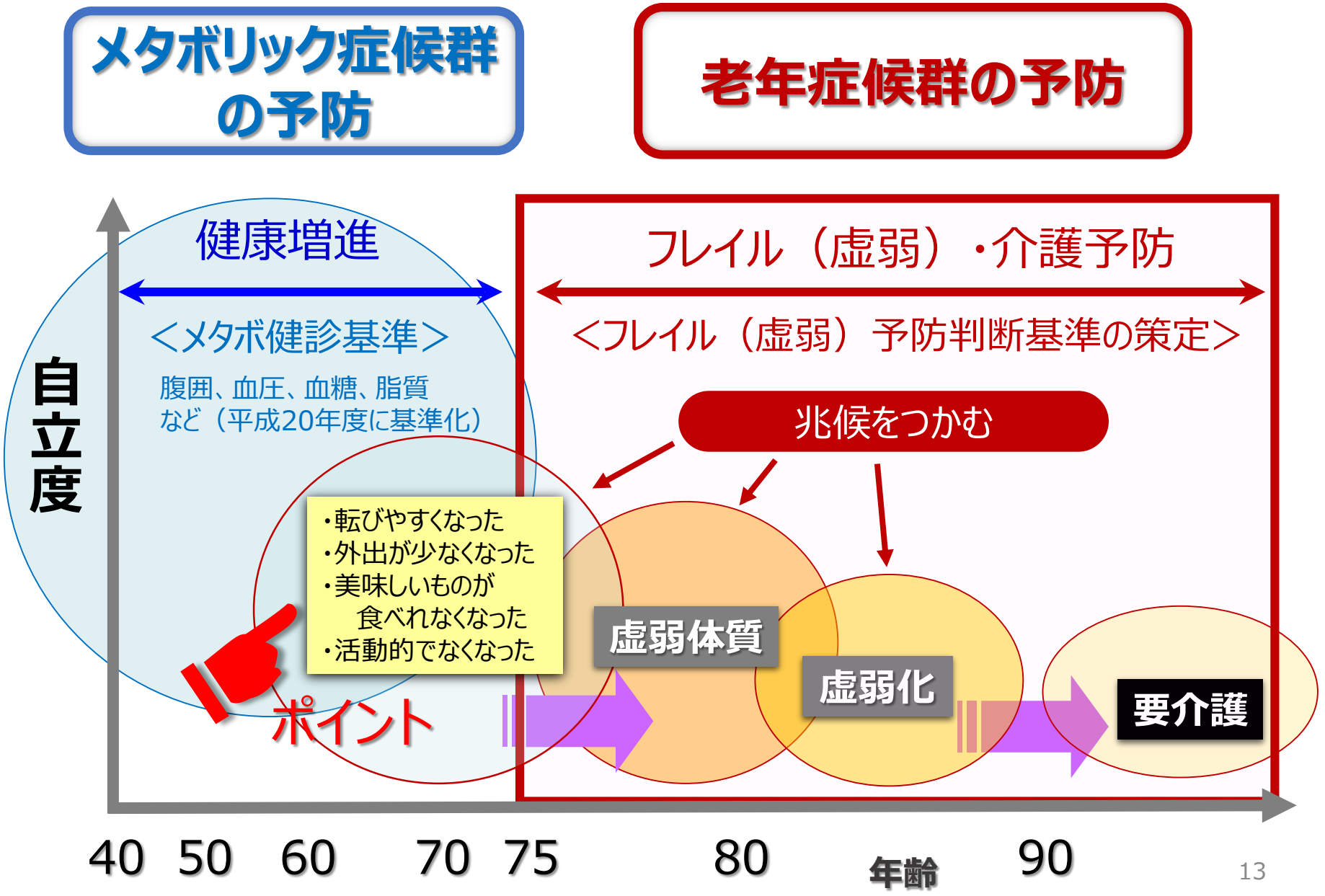
要支援：74名（男19：女57）

最高年齢：94歳（今年100歳）

日程

9/10（月）	沼南保健センター	10/12（金）	中央保健センター
9/18（火）	増尾近隣センター	10/16（火）	田中近隣センター
9/19（水）	南部近隣センター	10/17（水）	根戸近隣センター
9/20（木）	酒井根近隣センター	10/18（木）	松葉近隣センター
9/21（金）	沼南保健センター	10/19（金）	中央保健センター
9/24（月）	沼南保健センター	10/22（月）	沼南保健センター
9/25（火）	豊四季台近隣センター	10/23（火）	根戸近隣センター
9/26（水）	旭町近隣センター	10/24（水）	田中近隣センター
9/27（木）	高田近隣センター	10/25（木）	中央保健センター
10/2（火）	西原近隣センター	10/29（月）	沼南保健センター
10/3（水）	中央保健センター	10/30（火）	北部近隣センター
10/9（火）	南部近隣センター	10/31（水）	西原近隣センター
10/10（水）	北部近隣センター	11/2（金）	中央保健センター
10/11（木）	豊四季台近隣センター	11/6（火）	沼南保健センター

健康増進・虚弱予防の研究課題と推進



柏スタディ（2012～）

- 大規模高齢者虚弱予防研究「栄養と体の健康増進調査」
- 加齢による心身機能および社会性の低下に着目し、特に『サルコペニア（筋肉減弱）』の原因の解明を目的とした疫学研究
- 柏市内14か所の保健センターや近隣センターで実施
- 2000名を超える地域高齢者（自立～要支援）が参加

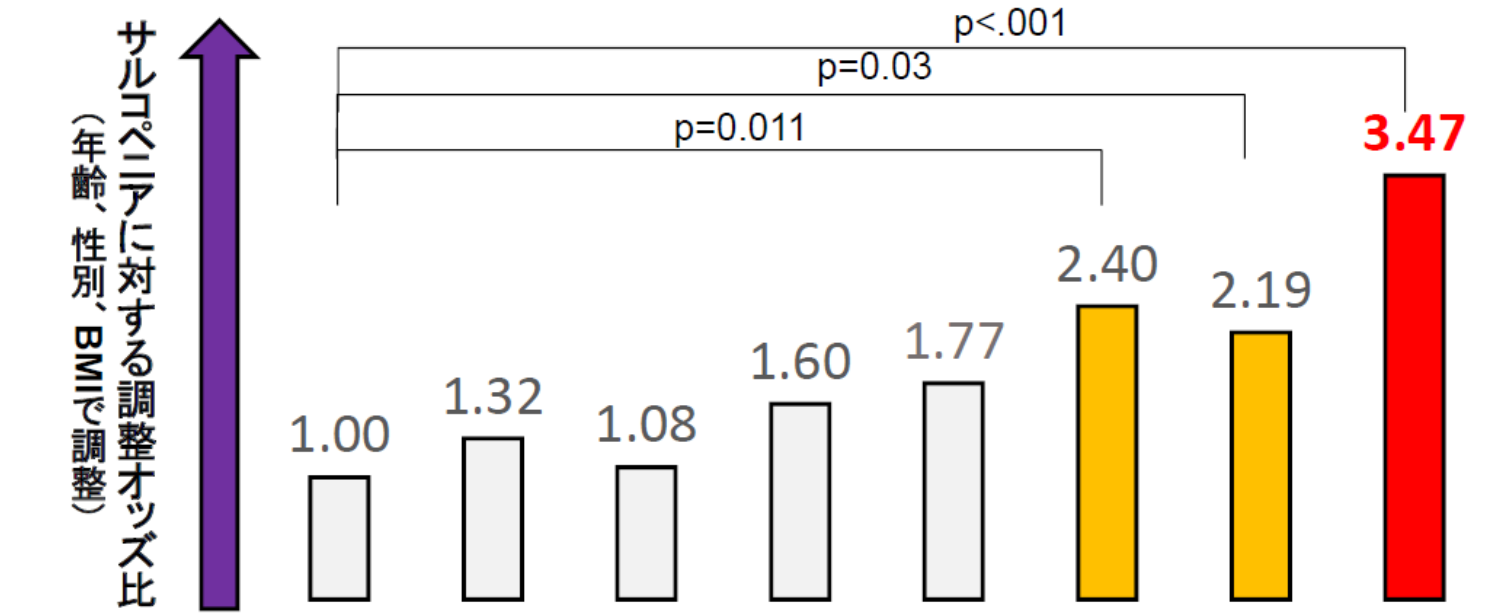
【高齢者の食力】
栄養とからだの健康増進調査事業
身体能力
握力・TUG
ピンチ力
膝伸展力
座り立ち
認知機能
アンケート
大腿四頭
筋エコー
InBody
口腔①
唾液最近数
湿潤度
嚥下機能
身体測定
指輪っか
歩行速度
口腔②
舌ｴｺｰ
歯式
ｶﾞﾑ・ｸﾞﾐ
採血
問診
受付
最終
チェック

柏スタディーで実施した検査項目

採血	メタボ検査・低栄養（Alb・TTR） 残血清保存（Zn・VitaD・脳由来神経栄養因子：BDNF）
聞き取り	WHO5・学歴・GOHAI・生活のひろがり・ころばない自信・入浴・休まず歩ける距離・人とのつながり・MoCA/MMSE・転倒ｽｺｱ・社会関係資本・ﾍﾙｽﾘﾃﾗｼｰ・GDS15・IADL・身体活動量
身体測定	身長・体重（Inbody）・腹囲・周囲径（下腿・上腕・大腿）・第１-２指間厚（定規・キャリパー）TSF・大腿四頭筋エコー厚
運動機能	SPPB(ﾊﾞﾗﾝｽ・歩行速度・椅子座り5回時間）・握力・ピンチ力・TUG・開眼片足立・膝力・重心動揺測定
口腔機能	歯数・噛み合わせ・RSST惹起・構音・舌圧・味覚（来年）・口腔湿潤度・咬合（ｸﾞﾐ・ｶﾞﾑ・ﾌﾟﾚｽｹｰﾙ）・CPITN・口腔細菌数・口内潜血テスト・舌筋エコー厚

柏スタディから分かったこと･･･その①
《三位一体(栄養･口腔）運動･社会参加）がサルコペニアと強く関連》

（二項ロジスティック回帰分析）

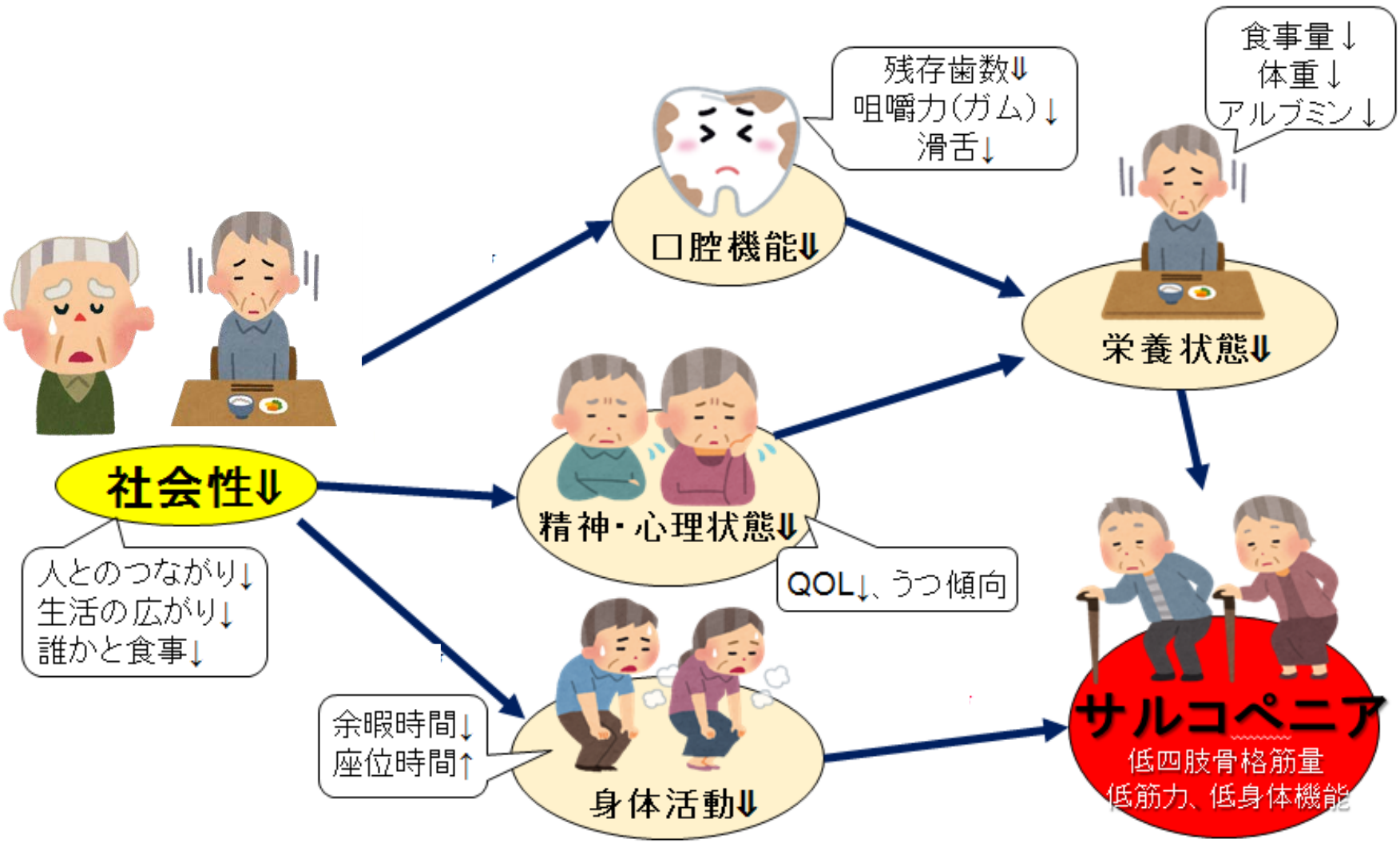


運動	○	○	○	○	×	×	×	×
栄養（食･口腔）	○	○	×	×	○	○	×	×
社会参加	○	×	○	×	○	×	○	×

【運動】○： 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している
【栄養（食･口腔）】○： ほとんど毎日4食品群以上食べている and さきいか･たくあん位の固さの食べ物がかめる
【社会参加】○： サークルや団体などの組織･会に2つ以上入っている (n=1151)

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら　厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）（H26年度データより：未発表）

柏スタディから分かったこと…その②
《フレイルは社会性の欠如・低下から始まりやすい!!》

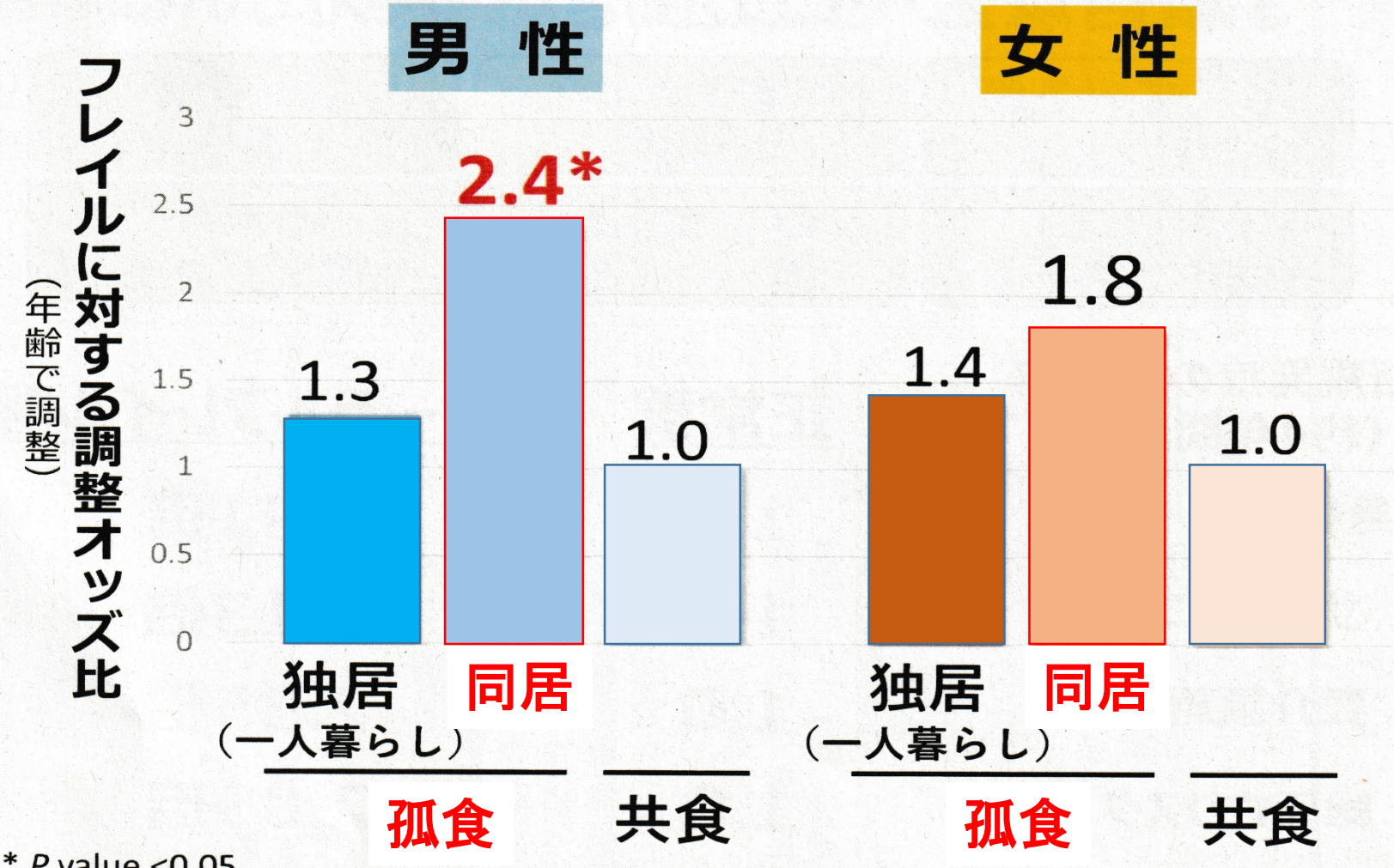


東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

柏スタディから分かったこと…その③

《 家族や同居者がいて孤食はダメ 》

同居者がいるのに孤食：『男性』はフレイルのリスク大



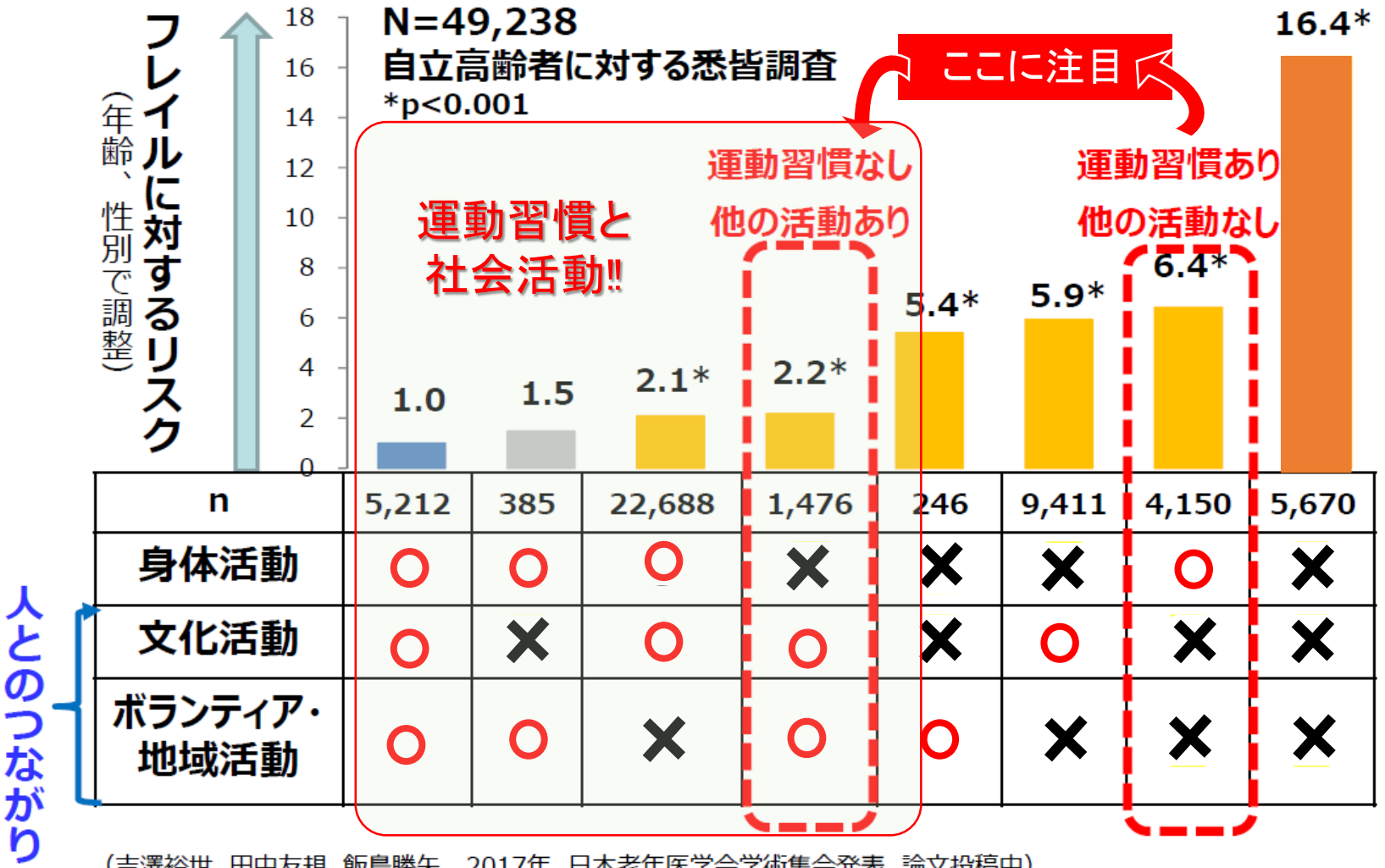
* *P* value <0.05

（Unyaporn.s，飯島、未発表データ、論文準備中）

柏スタディから分かったこと…その④

《 フレイル予防には「人とのつながり」が重要 》

－様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



（吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢，2017年 日本老年医学会学術集会発表、論文投稿中）

参考資料

NHKためしてガッテンで取り上げられた「人とのつながりチェックシート」

東京大学高齢社会総合研究機構　飯島教授：考案

2018年6月6日

東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢教授考案

ガッテン! GATTEN 人とのつながりチェックシート

家族や友人について　該当する番号にチェックして下さい

	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上
1. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人くらいいますか	0	1	2	3	4	5
2. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人くらいいますか	0	1	2	3	4	5
3. あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる家族や親戚は何人くらいいますか	0	1	2	3	4	5
4. あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる友人は何人くらいいますか	0	1	2	3	4	5
5. あなたが手助けを求めることができるような、家族や親戚は何人くらいいますか	0	1	2	3	4	5
6. あなたが手助けを求めることができるような、友人は何人くらいいますか	0	1	2	3	4	5

☆ 12点以上は人との関わりが維持できています　☑をつけた数値の合計 ＿＿ 点

組織参加について　該当する方にチェックして下さい

1. 老人会・老人クラブ	□ はい	□ いいえ
2. (老人会以外の)健康・スポーツのサークル・団体	□ はい	□ いいえ
3. (老人会以外の)学習・教養のサークル・団体	□ はい	□ いいえ
4. (老人会以外の)それ以外の趣味のサークル・団体	□ はい	□ いいえ
5. 町内会・自治会	□ はい	□ いいえ
6. ボランティア団体	□ はい	□ いいえ
7. 収入を伴う就労や仕事	□ はい	□ いいえ

☆ 1点以上は組織参加ができています　「はい」と答えた数 ＿＿ 点

支え合いについて　該当する方にチェックして下さい

1. あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	□ はい	□ いいえ
2. 家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいますか	□ はい	□ いいえ
3. 誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	□ はい	□ いいえ
4. 誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか	□ はい	□ いいえ

☆ 4点は周囲の人と支え合えています　「はい」と答えた数 ＿＿ 点

平成28年9月　柏市人口　41万人　高齢化率　24.9%　認定率　14.5%

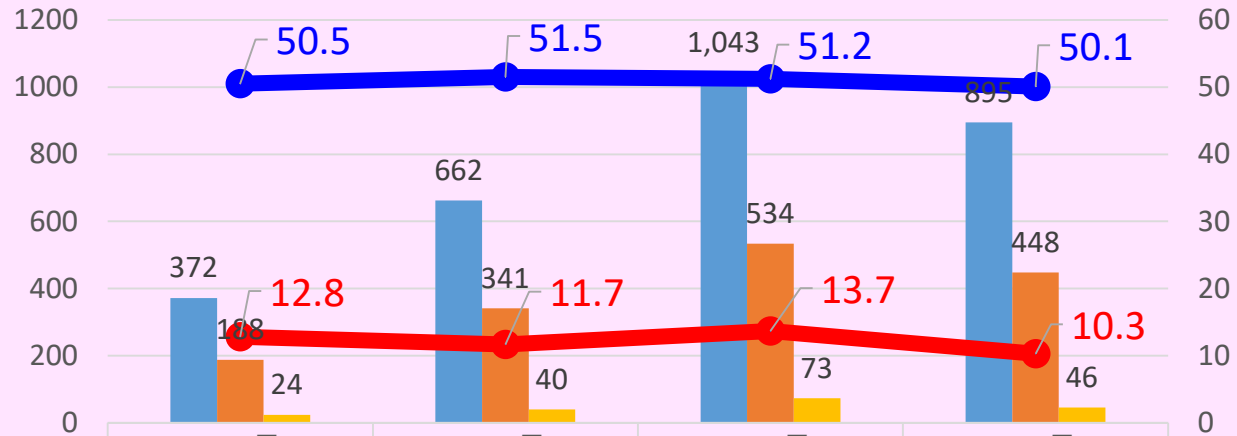
豊四季台１丁目　人口　935人　高齢化率　45.3%　認定率　**24.5%**
豊四季台３丁目　人口2,594人　高齢化率　44.4%　認定率　**19.3%**

2倍の違い‼

柏市Ｆ町地域の高齢者

人口　2,973人　地域の高齢化率＝**50.4%**　低い要介護認定率＝**12.1%**

世帯数
1,200
自治会数
2
住宅形態
一戸建



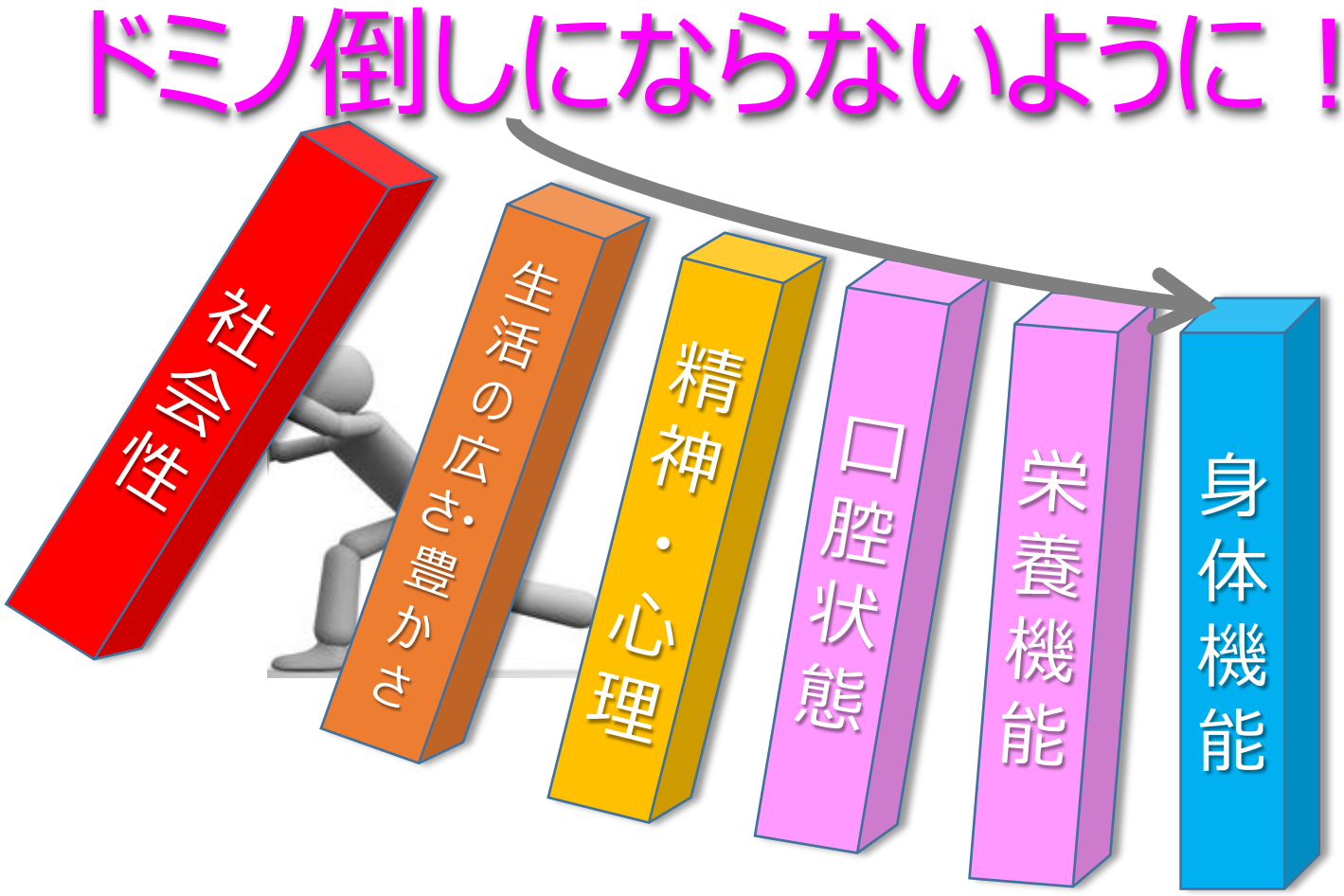
	1丁目	2丁目	3丁目	4丁目
人口	372	662	1,043	895
高齢者数	188	341	534	448
介護認定者	24	40	73	46
高齢化率	50.5	51.5	51.2	50.1
介護認定率	12.8	11.7	13.7	10.3

この違いは何故生じるのでしょうか？

データー東京大学IOG木村研究員から借用

高齢期において「社会性」を維持する意義

『社会性』は、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わる。



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

柏スタディから分かったこと
初考案【指輪っかテスト】によるスクリーニング

指輪っかテストでフレイルの兆候を自分事化する

計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェック方法。

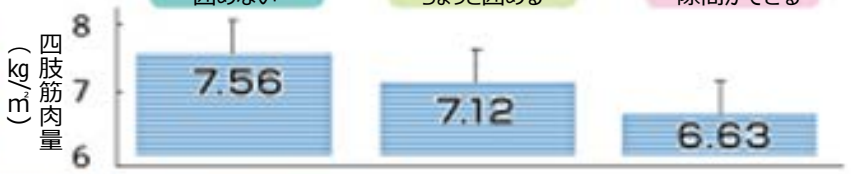
両手の親指と人差し指で輪を作ります。 1

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。 2

◎ ○ △

囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

男性
65～90歳
の平均値



- BMI・筋肉量（四肢・全身）
- 身体能力（四肢・全身）
- 食事摂取量・睡眠の質
- 口腔（舌圧・咬合力・巧緻性・口腔QOL）
- 生活の質や広がり・共食
- サルコペニア有症率
- うつ傾向・転倒歴

❶ 日本の高齢化を取り巻く課題

- 老いの長期化 –

❷ 柏スタディ

- 大規模高齢者虚弱予防研究 「栄養と体の健康増進調査」

❸ 高齢者のフレイル予防対策

- 市民参加型健康つくり推進プロジェクト –

三位一体型フレイル予防プログラム
（2015～）

市民の手による
市民のための
健康調査

フレイルチェックプログラムを活用した
市民参加型健康つくり推進プロジェクト

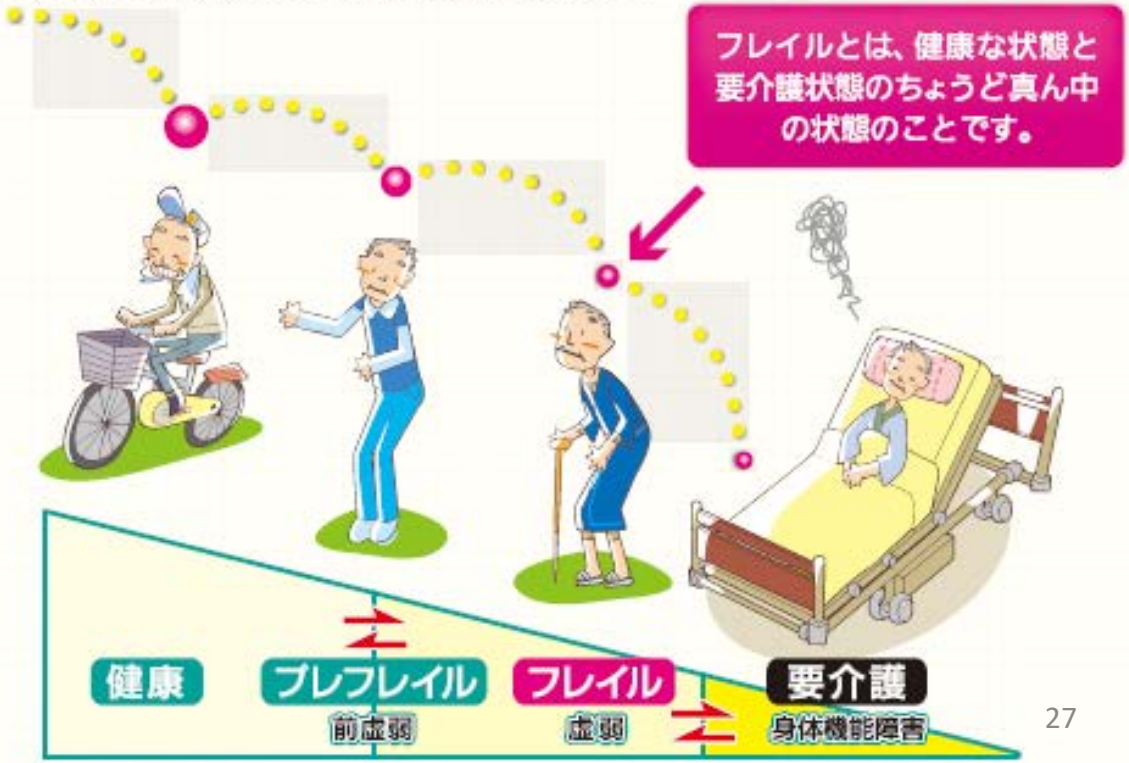
「栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の包括的（三位一体）複合型フレイル予防プログラム

高齢になっても、地域で皆が健康でお互いに助けあいや支えあいができるまちに

フレイルのことを知ってもらう

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢　作図：　フレイル予防ハンドブックより）

『市民主体』で取り組む総合的な一次予防

① 日常生活の延長線上での気軽に参加できる場

② 参加した高齢者全員が全領域（三位一体）を学ぶ

③ 楽しさや目新しさ（斬新さ）

④ 自分の立ち位置を見える化：「気づき」と「自分事化」

⑤ 市民参加型の健康チェックとそのフォローアップによる、
フレイル予防活動への行動変容と継続性

栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の
包括的（三位一体）複合型フレイル予防プログラム

『市民主体』で取り組む総合的な一次予防

フレイルチェックは、市民サポーターが行うことで、より効果がある。

フレイル予防のための
市民サポーター養成講座

座学（2時間）と実技研修（2時間）

新たな健康増進活動：市民の手による、
市民のためのフレイル予防

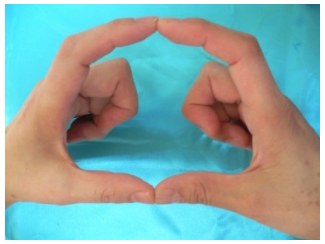
地域サロンでのフレイルチェック

「栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加（三位一体）複合型フレイル予防プログラム」

1. 指輪っかテストでフレイルの兆候を自分事化する
2. イレブン・チェック
3. 深掘りチェック

【栄養・口腔機能】
【運動機能】
【社会性・こころ】

指輪っかテスト

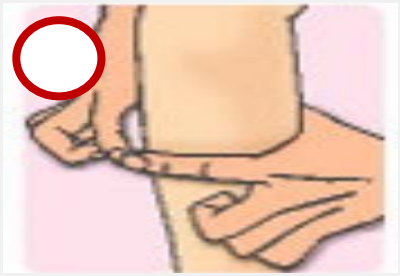


ふくらはぎの自己評価

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまる ○ に同じ色のシールを貼って下さい。

囲めない

ちょうど囲める



隙間ができる

低い　サルコペニアの危険度　高い

【イレブン・チェック】

栄養	１．ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	２．野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	３．「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	４．お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	５．１回３０分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
	６．日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか	はい	いいえ
	７．ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	８．昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	９．１日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	１０．自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	１１．何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

深掘りチェック

【栄養・口腔機能】

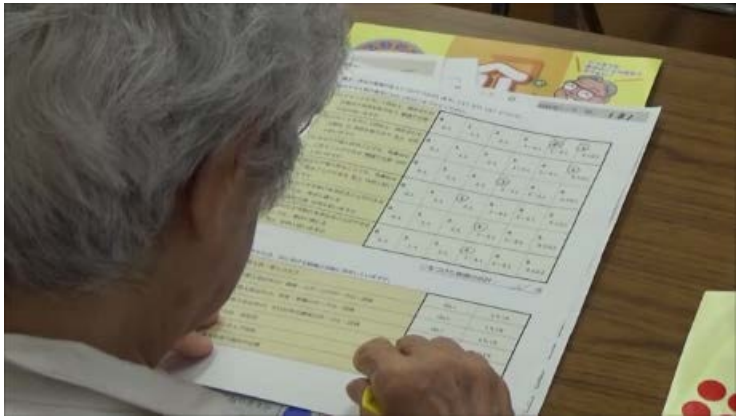
- 咬筋触診
- 滑舌｜オーラルディアドコキネシス検査
- 口腔関連QOL｜GOHAI

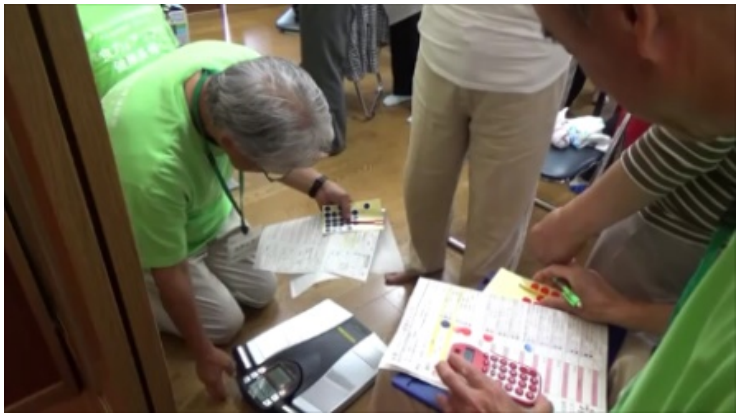
【運動機能】

- 下腿周囲長
- 立ち上がり｜片脚40㎝
- 四肢骨格筋量
- 握力

【社会性・こころ】

- 人とのつながり｜LSNS-6
- 組織参加
- うつ傾向｜GDS





【指輪っかテスト】

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまる ○ に同じ色のシールを貼って下さい。

囲めない　　ちょうど囲める　　隙間ができる

右のアンケートに答えて見てください。
皆様がどれほどお元気かがわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や社会性・こころ、運動の元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ！
回答したら裏面を読んで、参考にしてみて下さいね！

【イレブン・チェック】

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

			ID: ※左と同じ色のシールを貼って提出してください
1．健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい		
2．野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日１回は食べていますか		いいえ	
3．「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか		いいえ	
4．お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ		
5．１回３０分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか		いいえ	
6．日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか	はい		
7．ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	
8．昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
9．１日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	
１０．自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	
１１．何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	

キリトリセン

栄養とからだの健康チェック

(東京大学　高齢社会総合研究機構)

測定日：H27 年 5 月 28 日
お名前：東大 太郎　ID：109

この度は、『栄養とからだの健康チェック』にご参加頂き、ありがとうございました。このレポートは本日の調査結果とその簡単な説明になります。
ご自身の今の健康状態を知ることで、今後の健康の維持・向上にお役立て下さい。あしたの元気のために、この健康チェックは定期的に行うことを推奨致します。

回収用シート（ID：109）
測定日　H27 年 5月28日
氏名　東大 太郎
年齢　72 歳
性別　(男)・女
身長　170 cm

あなたの健康、総合チェック

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

総合

指輪っかテスト

・囲めない　(・ちょうど囲める)　・隙間ができる

指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、、、

- 囲めない、ちょうど囲める：　筋肉量がじゅうぶんに維持できている可能性が高いです。
- 隙間ができる：　筋肉量が少なくなってきている状態（サルコペニア）の可能性があります。

イレブン・チェック

イレブン・チェックは、食習慣や筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を調べるものです。もし、結果が、、、

食習慣 2問	1 /2点	2点：　食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。普段の食事について詳しく調べてみましょう。
		0～1点：　食習慣への意識が足りていない可能性があります。食はからだの源です。しっかりと意識しましょう。
その他 9問	7 /9点	6～9点：　筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。
		0～5点：　筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。

指輪っかテスト	・囲めない (・ちょうど囲める) ・隙間ができる
食習慣2問	1 点
その他9問	7 点

あなたの健康、深堀りチェック

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

運動

いす立ち上がり

(・立てる)　・立てない

いす立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。もし、結果が、、

- 立てる：　足腰の筋肉やバランス力の状態が良好です。
- 立てない：　足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。

ふくらはぎ周囲長

36 cm

ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、、、

- 男性34cm以上、女性32cm以上：　じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
- 男性34cm未満、女性32cm未満：　サルコペニアの可能性があります。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。

手足の筋肉量

7.9 kg/㎡

両手両足の筋肉量筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、、、

- 男性7.0kg/m²以上、女性5.7kg/m²以上：　じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
- 男性7.0kg/m²未満、女性5.7kg/m²未満：　サルコペニアの可能性があります。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。

キリトリセン

いす立ちあがり	(・立てる) ・立てない
ふくらはぎ周囲長	36 cm
四肢骨格筋量（補正）	7.9 kg/m²
総筋量	50.4 kg
体幹筋量	27.6 kg

お口

噛む力

(・強い)　・弱い　・ない

咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。もし、結果が、、、

- 強い：　噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。
- 弱い、ない：　噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。

滑舌

5.8 回/秒

パタカテストは、滑舌（唇や舌の動き）の良さをはかります。もし、結果が、、、

- 6.0以上：　滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かせているようです。
- 6.0未満：　口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。

お口の元気度

58 /60点

お口の元気度テストは、お口に関わる元気度をチェックしています。もし、結果が、、、

- 58～60点：　お口の状態は良好です。
- 12～57点：　お口の状態があまりよくないようです。元気な生活に影響を及ぼす可能性もあるので、一度しっかり調べてみましょう。

咬筋触診	(・強い) ・弱い ・ない
滑舌（タ）	5.8 回/秒
お口の元気度	58 点

社会性 こころ

人とのつながり

10 /30点

人とのつながり
- 12～30点：
- 0～11点：

社会参加

2 /7点

どのくらい社会
- 1～7点：
- 0点：

こころ

6 /15点

こころの
点数の高い

- ◆ 半年に1回ずつフォローアップ
- ◆ 赤シールを青シールにするために何をやるべきなのか

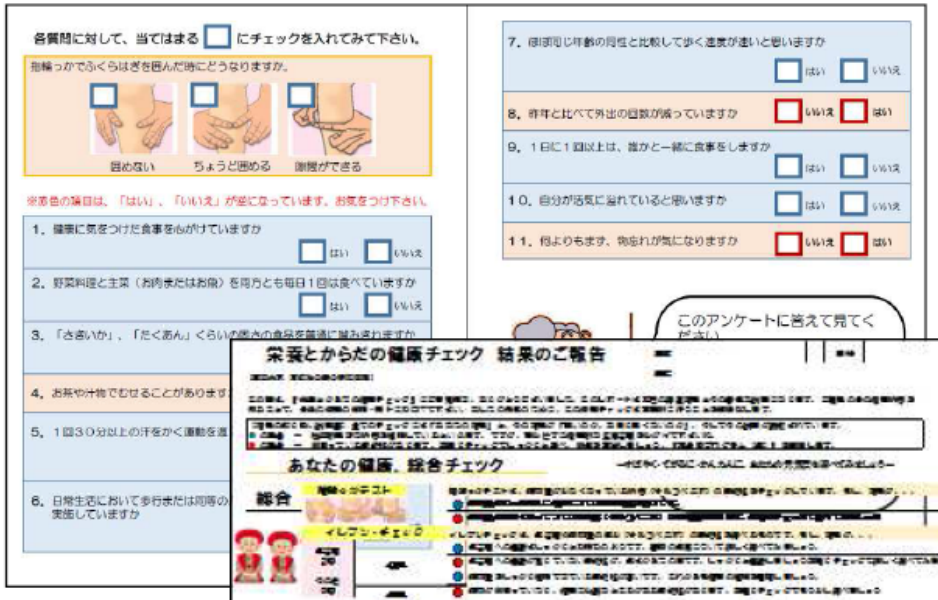
答え合わせ＆アドバイス

栄養
しっかり食べて
運動
しっかり動いて
社会参加
みんなで楽しく
ストップフレイル
フレイル予防ハンドブック
監修：飯島勝矢
東京大学高齢社会総合研究機構
いつまでも元気でいるために、
だから今からフレイル予防。

市民同士みんなで、気づき、自分事化して、明日から、、、

柏市　介護予防事業の一環としてスタート
【地域サロンにおける市民主体の健康増進の機運づくり】

『栄養（食/口腔）・運動・社会参加』の三位一体
複合型アプローチによる総合的な一次予防



【実例１】

栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の
包括的（三位一体）複合型フレイル予防プログラム

【市民主体】 市民の手による、市民のための

【実例２】

栄養（食と口腔機能）・運動・社会参加の
包括的（三位一体）複合型フレイル予防プログラム

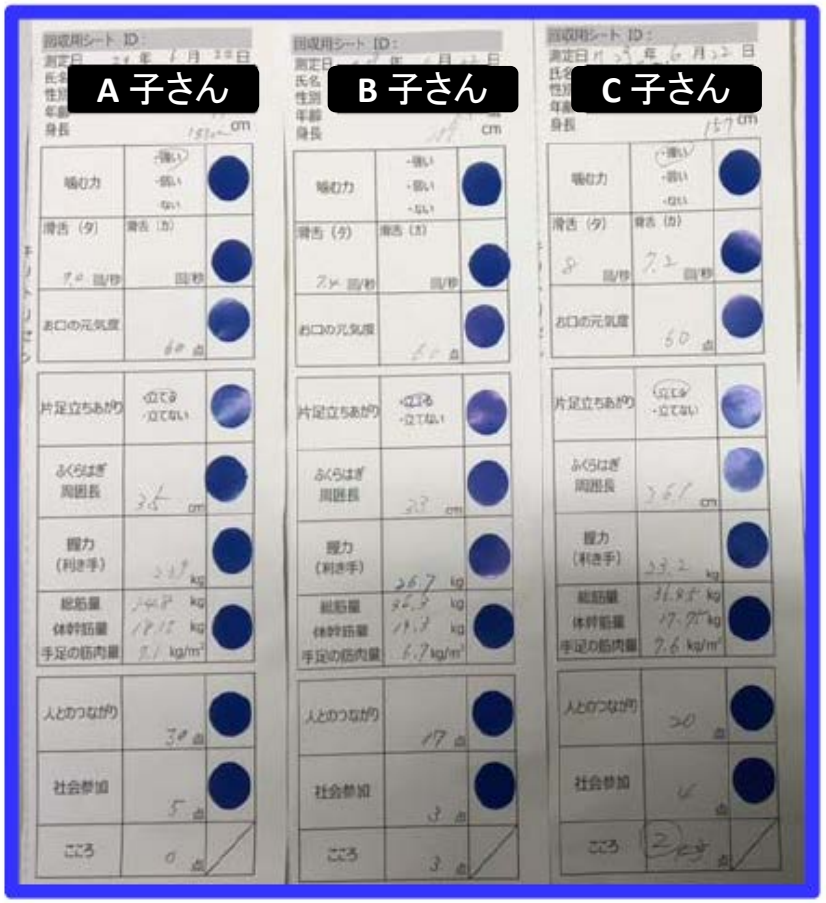
【市民主体】 市民の手による、市民のための

フレイルサポーターの活躍

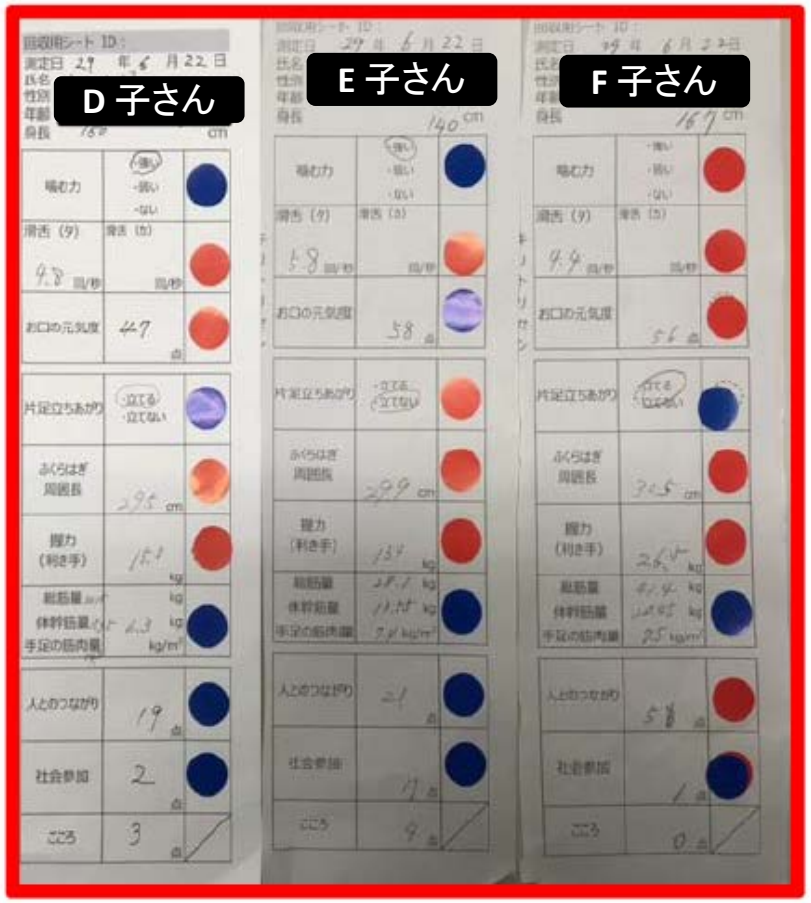
- フレイルサポーター59名に自記入式質問票を送付し、48名（81%）より回答を得た
- 年齢：49～83歳（平均69.1±6.5）
- 性別：男性21名　女性26名　無回答1名
- 活動回数：0～36回（平均5.8±6.3）

同じ集いの場に参加する市民
この差は何か？　どのくらいのリスクなのか？

全て青シールの集団



赤シールの多い集団



70歳代後半でほぼ同じ年代の女性

新たな気づき

- **積極的に人との“かかわり”を持つことで自分自身が元気になったように思える。**
- **自分自身の健康状態と体力が同年代より又上の年代の人よりも劣るところもあり、どう取り組もうかと、自分の意志を持つようになった。**
- **栄養、運動、社会参加を意識**して生活するようになった。
- フレイルサポーターを行ったことで、自分の加齢による体の**虚弱への対応がなされていなかったことがよくわかった。**
- 社会的な活動を積極的に行うことが、健康維持の上でも重要である、ということを再認識しました。
- 参加される方は、それだけで、前向きな気持ちを持っていらっしゃるということでしょうが、そんな方達と接することで、**自分のこれからのこと（健康、大げさに言えば生き方）を考える機会を与えられています。TVや新聞等からの情報にもより関心を持って見るようになった**と思います。いろんな方達と交わる大切さを感じています。
- 運動・食事に関しては健康で元気に生活していく上で大切な要素と認識していました。しかし社会性は、市民サポーターとして活動するようになってからその大切さを強く意識するようになりました。
- 受検者の話しぶり等を耳にする時、自分の今後の健康づくりの参考となるものがある(サークル活動等に積極的に参加して楽しく活躍している姿等)。
- **老いの「正しい気づき方」を意識するようになりました。**漠然とした自分自身の「老い」の姿を想像することはありましたが、測定補助を通して先輩高齢者の実態を間近かに観て、「老い」というものを具体的に意識するようになり、筋肉・筋力の保持や社会参加の必要性をこれまで以上に感じるようになった。

周りの人への接し方の変化

- 人と**より積極的に話をするようになった**気がする。
- 自分が得た**知験を進んで人に伝える様になった**。
- 自分が体験して**責任をもって教室への誘いも出来るようになりました。**
- 運動の大切さを改めて認識したので、**家人にもなるべくやってもらうよう、勧めている。**
- 健康と体力を維持する為に**主人にウォーキングを進めて、今は習慣になりつつあります。**多い時は1万歩達成することがあります。
- サポーター活動で得た情報はとても大切なことばかりなので周りの人々への関心も強くなり、そのことを常に提供できるよう心掛けています。
- **他の活動に少し現在の活動で得た知識を利用**させていただいております。非常に勉強になります。
- 友達にはすぐお話しかけました。運動関係の方には「フレイルって知ってる？」と声かけしました。母の知り合い近隣の方にも参加してみたらと声かけしました。
- **家族や友人の健康も気にしてます。**40才～50才の女性は心身の変化があり健康だった方も病気になっているので、**健康であるためにどうするかと言う話しをよくするようになりました。**
- 飯島先生の各データー、資料、健康チェック集をもとに他人に**フレイル予防を、少々「学術的」に喋れるようになった。**

http://www.city.nishitokyo.lg.jp/kenko_hukusi/koreisyasien/frailyobo/frail20170420-21_0516.html

西東京市のフレイルチェック

実際のフレイルチェックについては、市内８カ所（福祉会館等）で各１回開催する予定です。

（左）当日参加者の集合写真、（右上）フレイルチェック中の参加者とサポーター
（右下）口腔機能テスト中の参加者
（平成29年５月16日撮影）

西東京市フレイルチェック

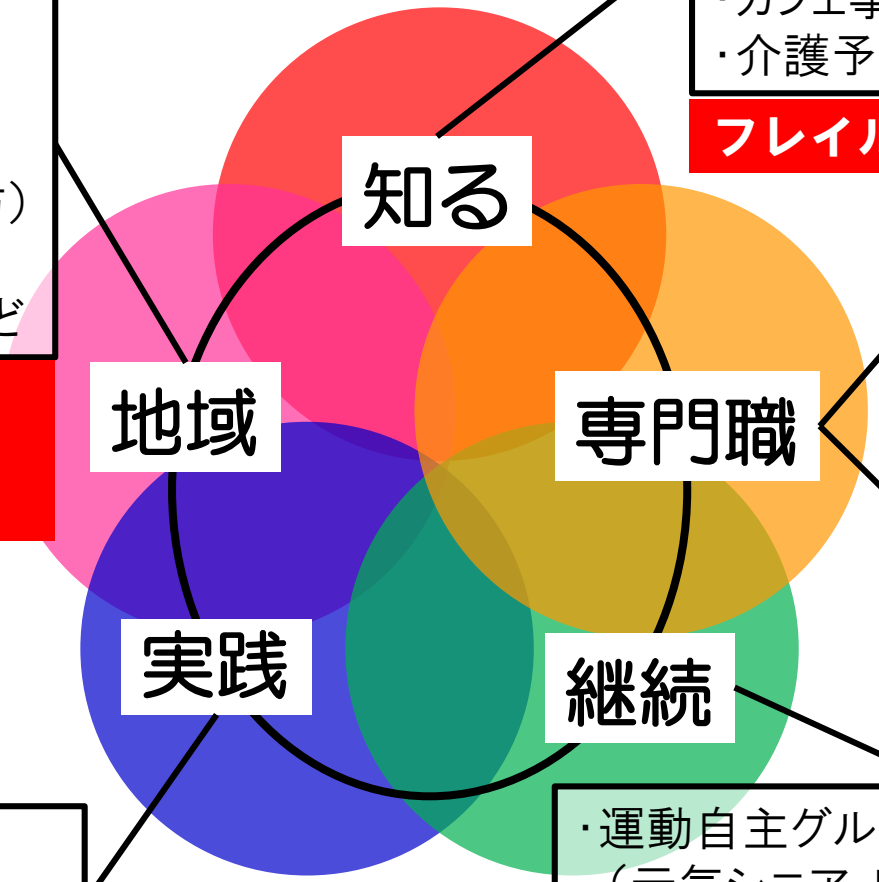
紀の川市フレイルチェック

Since 2017.02

住いも 甘いも 紀の川市

紀の川市のフレイルサポーターは
チェックはもちろんのこと、

紀の川市のフレイルチェック



・市報「広報きのかわ」
・出張講座「元気プラス塾」
・地域リハビリ体験会
・カフェ事業
・介護予防ケアマネジメント

フレイルチェック（簡易版）

・理学療法士
・作業療法士

・保健師
・歯科衛生士
・管理栄養士
・健康運動指導士
・介護支援専門員
など

・市内の病院
・区長会
・老人クラブ
・居宅介護事業所
・通所事業所（介護予防）
・社会福祉協議会
など

・フレイルサポーター連絡会（仮称）
・フレイルトレーナー

・運動器機能向上教室
・口腔機能向上教室
・通所型介護予防教室

フレイルチェック

・運動自主グループ（現在約65ヵ所）
（元気シニア・リハビリシニア）
・通所型介護予防サービス
（介護予防実践型デイサービス）

フレイルチェック

飯塚市のフレイルチェック

飯塚市 第２回『フレイル予防サポーター養成講座』開催

（2017年2月）

日 時：2月22日（水）　9:30～16:30

午前の部　フレイル予防サポーター第2期生 **１６名**受講

午後の部　フレイルチェックを希望する市民 **２４名**受講

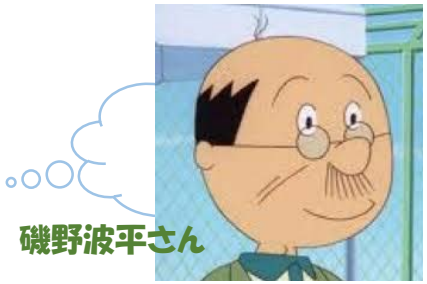
場 所：立岩公民館

65歳以上は本当に高齢者なのか

1956年に国連の年次報告書に初めて記載された
国連の世界保健機関 (WHO) の定義では、65歳以上の人のことを高齢者

＜その当時の日本の平均寿命＞

1955年　**男性63.6歳**　　**女性67.8歳**



原作での誕生年は1895年
（明治28年）年齢54歳。

＜現在の平均寿命＞

2017年　**男性81.09歳**　**女性87.26歳**

増加数　男性17.49歳　　女性19.46歳

増加率　　1.28倍　　1.29倍

65歳×1.28倍＝

83.2歳！

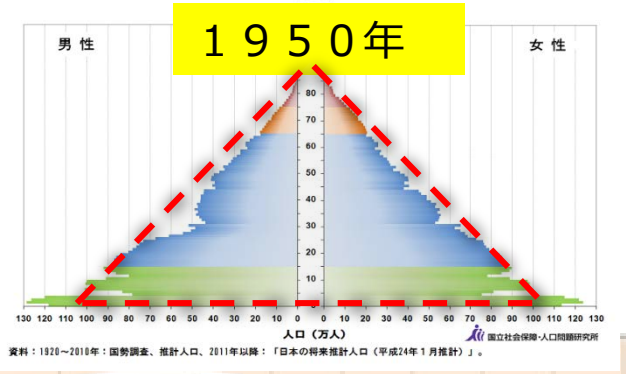
老いの長期化（健康寿命）に対する意識の変容が必要

現役時代の健康対策（特にメタボ）から、

老いに伴うフレイル（虚弱）対策への意識改革へ！

65歳以上は本当に高齢者なのか？

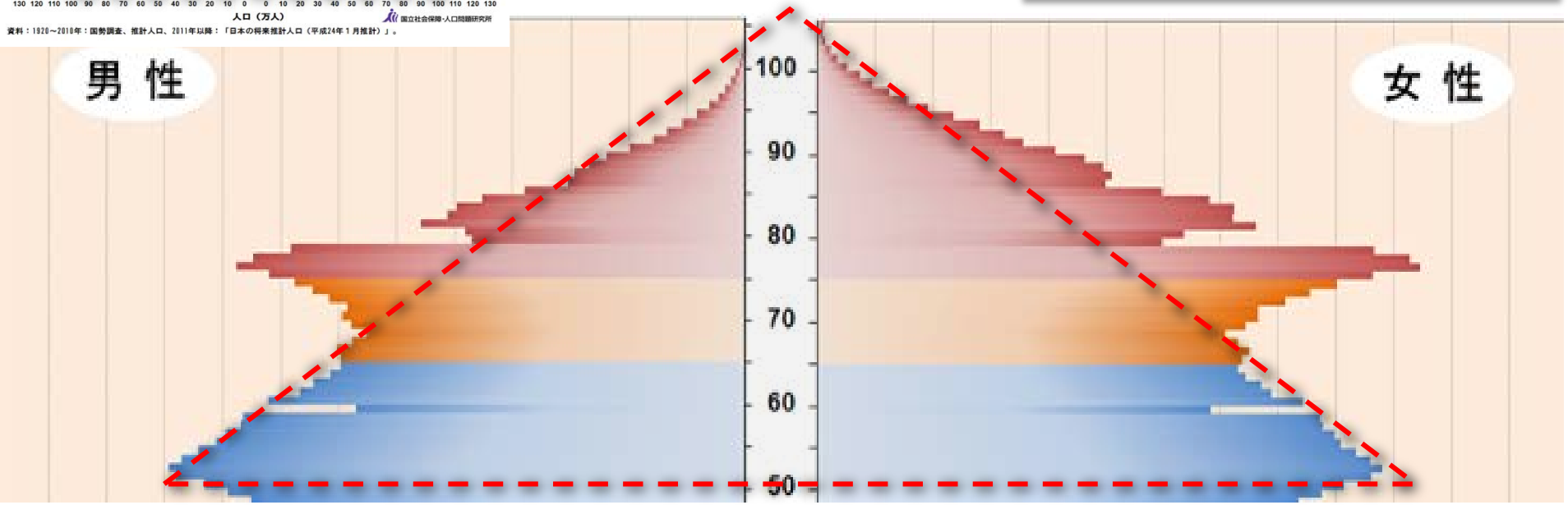
1956年に国連の年次報告書に初めて記載された
国連の世界保健機関（WHO）の定義では、65歳以上の人のことを高齢者



２０２５年

超高齢社会

健康的課題
老い（フレイル期）の長期化への対応



1950年を考えると、人生もう一幕ある
人生2幕目が面白い！

ご清聴ありがとうございました

インターネット

「フレイル予防」
で検索