

地域包括ケア推進部会 健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会の検討状況について

第 1 回
健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会

1 日 時 平成 29 年 10 月 27 日(金)13 : 00～15 : 00

2 場 所 神戸市役所 1 号館 12 階 1121 会議室

3 次 第

(1) 開 会

(2) 議 事

【説明事項】

① 介護予防部会の説明

② 神戸市の介護予防事業の説明

【検討事項】

① フレイルチェックのための評価・検証

② 介護予防普及啓発について

(3) 閉 会

健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会

委員名簿

座長	近藤 克則	千葉大学 予防医学センター教授
	肱黒 泰志	神戸市医師会
	豊後 孝敏	神戸市歯科医師会 理事
	安田 理恵子	神戸市薬剤師会 常務理事
	松本 多津子	兵庫県看護協会
	鶴本 和香	神戸市ケアマネジャー連絡会 (あんしんすこやかセンター)
	榊 由美子	兵庫県栄養士会 会長
	上原 弘美	兵庫県歯科衛生士会 会長
	山本 克己	神戸市リハ職種地域支援協議会 代表幹事
アドバイザー	飯島 勝矢	東京大学 高齢社会総合研究機構 教授

計 10 名

神戸圏域地域医療構想調整会議地域包括ケア推進部会

【概要】

平成 28 年 10 月に策定された兵庫県地域医療構想では、2025 年までに神戸圏域の在宅医療等の需要が 1.6 万人から 2.6 万人に増加すると見込まれており、在宅医療の充実をはじめとする地域包括ケアの推進が課題となっている。

そのため、神戸圏域地域医療構想調整会議の部会として、北医療監を会長とする「地域包括ケア推進部会」を設置し、地域包括ケアの推進に必要な事項を協議する。（平成 29 年 3 月 16 日に第 1 回目の会議を開催）

【地域包括ケアの推進に必要な検討項目】

1. 健康寿命延伸のための「介護予防」のあり方
フレイル対策、口腔ケア、低栄養改善、地域リハビリテーション
地域の健康課題に応じた一般介護予防事業の効果検証 等
2. 在宅医療の推進
在宅医療・介護連携の推進に向けた各種の運用ルールづくり
医療介護サポートセンターのあり方
服薬管理のあり方（ICT の活用も含む）
看取り（在宅医療を支える人材育成、施設等での看取り支援、市民啓発）等
3. 認知症対策
（→認知症条例に基づく有識者会議等で施策の方向性等を検討し情報共有）
認知症疾患医療センター、認知症初期集中支援事業 等
4. 在宅生活の支援
（→介護専門分科会で既存事業・サービスのあり方を検討し、情報共有）
定期巡回・随時対応型訪問看護介護事業所の整備推進
小規模多機能型居宅介護及び看護小規模多機能型居宅介護の整備推進 等
5. 高齢者の住まい
（→神戸市すまい審議会、神戸市居住支援協議会で検討し、情報共有）
サービス付き高齢者向け住宅の良好な整備・運営に向けた方策のあり方
バリアフリー住宅改修補助事業
こまば賃貸住宅あんしん入居制度（神戸市居住支援協議会） 等

【専門部会】

地域包括ケア推進部会における検討項目のうち、特に専門的かつ集中的な検討が必要な項目については、次の4つの専門部会を立ち上げて議論する。

1. 健康寿命延伸のための「介護予防」に関する専門部会
2. 医療介護連携のあり方に関する専門部会
3. 在宅療養者の服薬管理のあり方に関する専門部会
4. 看取り支援に関する専門部会

【今後の進め方】

地域包括ケア推進部会は、年に数回開催する。

(内容)

- ① 専門部会での検討状況に関する報告聴取
- ② 認知症施策、在宅生活の支援施策、高齢者の住まい施策などについて、検討状況の共有
- ③ 県の地域医療介護総合確保基金（医療分）の地域事業に関する協議
 - ※ 29年度から、県の地域医療課介護総合確保基金（医療分）を活用して実施する「在宅医療の推進に資する事業」のうち、地域事業（全県事業は除く）は、7月頃までに医療圏域別にとりまとめ、圏域の会議で協議した後、県に提出するよう、仕組みが変更された。
 - そのため、各団体から要望があった地域事業は、当部会で、地域課題に適した内容であるか、また効果的な事業であるか等について協議する。

【スケジュール（案）】

平成 29 年 3 月 16 日 第 1 回 地域包括ケア推進部会

平成 29 年 8 月 30 日 第 2 回 地域包括ケア推進部会

(協議事項)

- ・各団体から提出された地域医療課介護総合確保基金事業計画（医療分）に関する協議

(報告事項)

- ・専門部会の設置
- ・平成 28 年度 医療介護サポートセンター実績 等

平成 29 年 9 月以降 各専門部会の開催

(必要に応じて随時開催)

平成 30 年 1 月頃 第 3 回 地域包括ケア推進部会

(報告事項)

- ・専門部会での検討状況
- ・その他

平成 29 年 10 月 27 日

神戸市地域包括ケア推進部会
健康寿命延伸のための「介護予防」に関する専門部会

1. 設置趣旨

「健康寿命の延伸」の実現を目指すため、神戸市における介護予防関連事業について、効果的効率的な運営を行うため、必要な方策を、有識者から意見収集し、実践に生かす。

また、高齢者が、より一層健康づくりや介護予防に関心を持ち、生きがいをもって社会参加いただけるよう、介護予防関連事業の発展や市民への啓発についても、検討及び関係団体へ協力を仰ぐ。

※全ての高齢者に介護予防は必要であるが、この部会が重点的に検討を行うのは、元気な高齢者から、事業対象者・要支援者向けの事業を想定している。

2. 現状と課題

①介護予防の啓発について

- ・あらゆる機会に全市レベル、地域レベルも啓発を行ってきた。
- ・区保健センターによる健康教育
- ・あんしんすこやかセンターによる介護予防普及啓発事業
- ・パンフレットの配布「いきいきはつらつ自分らしく」
- ・いきいきシニアライフフェア（イベント年1回）
- ・広報紙など

→（課題）

- 1) 28 年度に行った「健康と暮らしの調査」では、介護予防や健康づくり活動へ参加していない割合が 8 割おり、生きがいづくりや社会参加も介護予防につながっているということが、浸透していないのではないかと。
- 2) フレイルについては、適切な介入によって健常状態に回復する可逆性のあるフレイルについて、多くの市民が知るため、啓発が必要（フレイルについて H28 年 9 月広報こうべ掲載）

②介護予防関連事業について

- ・平成 18 年度から、地域支援事業の二次予防事業を実施。市民のニーズや傾向などから、介護予防事業の展開を行ってきた。

- ・生活機能向上教室（元気！いきいき！！教室）
- ・認知症予防教室（脳いきいき教室）
- ・転倒予防教室
- ・生きがい対応型デイサービス（地域でのミニデイサービス） など

平成 29 年度

- ・65 歳の市民を対象に、「フレイルチェック」を市民健診会場及び地域の薬局で開始。
- ・総合事業として介護予防関連事業を再構築。

- ・短期集中通所サービス（元気！いきいき！！教室） 集団型・個別型
- ・地域拠点型一般介護予防事業（生きがい対応型デイサービス）
- ・一般介護予防事業（高齢者の通いの場）の充実

→（課題）

- 1) フレイルチェックなどで把握した、介護予防が必要な人に対して、継続した支援ができる仕組みづくりが必要。
- 2) これまでは、介護予防事業への参加が対象者を限定（二次予防事業対象者）していたが、総合事業が開始となり、一般介護予防事業（高齢者の通いの場）の充実を行っていくにあたり、市民や関係機関への発信を工夫する必要がある。
- 3) 介護予防事業に関して、重点的に予防すべき対象者の絞込みや民間事業者の活用、受付方法の工夫など行ってきた。より効果的な介護予防事業を進めるために、幅広い専門的な見地を取り入れていく必要がある。

- ## ③介護保険計画策定のための「健康と暮らしの調査」の分析を活用し、要介護リスクの高い地域に対して介護予防サロン（高齢者のつどいの場）の推進を行ってきた。
- さらに効率的な介護予防事業を展開するため、大学や企業とも連携し、効果検証を進めている。

3. 部会での主な検討内容

①介護予防や自立支援の必要性についての市民啓発

- ・効果的な市民啓発について
- ・介護予防に携わる人材の育成について（専門職の人材育成について等）

②介護予防関連事業の今後の展開について

- ・効果的な介護予防サービスについて
（フレイルチェック、短期集中通所サービス、地域の健康課題に応じた地域拠点型一般介護予防事業等がつながりのある事業展開を行えるための創意工夫）
- ・住民主体のつどいの場（介護予防の環境づくり）の展開

③効率的な介護予防の取り組みを目指して（報告事項）

- ・国保の健診やレセプト分析、介護保険データ等から現状分析
- ・介護予防の効果検証の現状報告
 - ア) 介護予防サロン、PHR 利活用関連：千葉大学、東京大学等
 - イ) 認知症予防関連：神戸大学、WHO 等

4. スケジュール

平成 29 年 10 月 第一回部会

- ・現在の介護予防関連事業の実施状況について報告、意見交換（広報について等）

平成 30 年 1 月 第二回部会

- ・各介護予防関連事業の進捗状況、意見交換（介護予防事業について等）

5. 事務局

高齢福祉部 介護保険課（主）
国保年金医療課
健康部 健康政策課
保健所 調整課
保健課（口腔保健支援センター）

地域医療構想調整会議 地域包括ケア推進部会 構成員一覧

	健康寿命延伸のための 「介護予防」専門部会	医療介護連携の あり方専門部会	在宅療養者の服薬管理 の あり方専門部会	看取り支援専門部会
座長	千葉大学 近藤教授	北医療監	橋田中央市民病院院長 代行	市医師会より推薦
市医師会	○	○	○	○
市歯科医師会	○	○	○	○
市薬剤師会	○	○	○	○
市民間病院協会		○	○	○
兵庫県看護協会	○	○	○	○
兵庫県訪問看護ステーション連絡協議会		○		○
市ケアマネジャー連絡会	○	○	○	○
市老人福祉施設連盟				○
神戸介護老人保健施設協会				○
兵庫県介護福祉士会		○	○	
兵庫県社会福祉士会			○	
神戸市リハ職種地域支援協議会	○			
兵庫県栄養士会	○			
兵庫県歯科衛生士会	○			
神戸在宅医療・介護推進財団		○		
アドバイザー	東京大学 飯島教授	東京大学 飯島教授		
その他				

神戸市の介護予防の現状について

1. 神戸市の高齢者の現状について (神戸市介護保険制度の実施状況 平成 29 年 3 月末現在)

神戸市の人口	1,541,080 人	※減少傾向
第 1 号被保険者 (65 歳以上人口)	417,619 人	※増加傾向
65～74 歳	213,152 人	
75 歳以上	204,467 人	
高齢化率	27.1%	全国 27.7%

※平成 30 年度には、前期高齢者より後期高齢者人口が上回る予測。

○区別高齢化率

全市	東灘	灘	中央	兵庫	北	長田	須磨	垂水	西
27.1%	23.6%	25.2%	23.9%	29.2%	28.8%	32.9%	30.9%	28.6%	24.2%

○要支援・要介護度

認定率：19.9% 認定者数：84,740 人 (1 号被保険者中の認定者割合%)

介護度	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5	全体
神戸市	19.9%	20.2%	14.7%	14.4%	11.6%	10.9%	8.2%	100%
全国	14.2%	13.7%	20.0%	17.4%	13.2%	12.1%	9.4%	100%

※要支援者が 4 割で、全国に比べ、軽度者が多い。

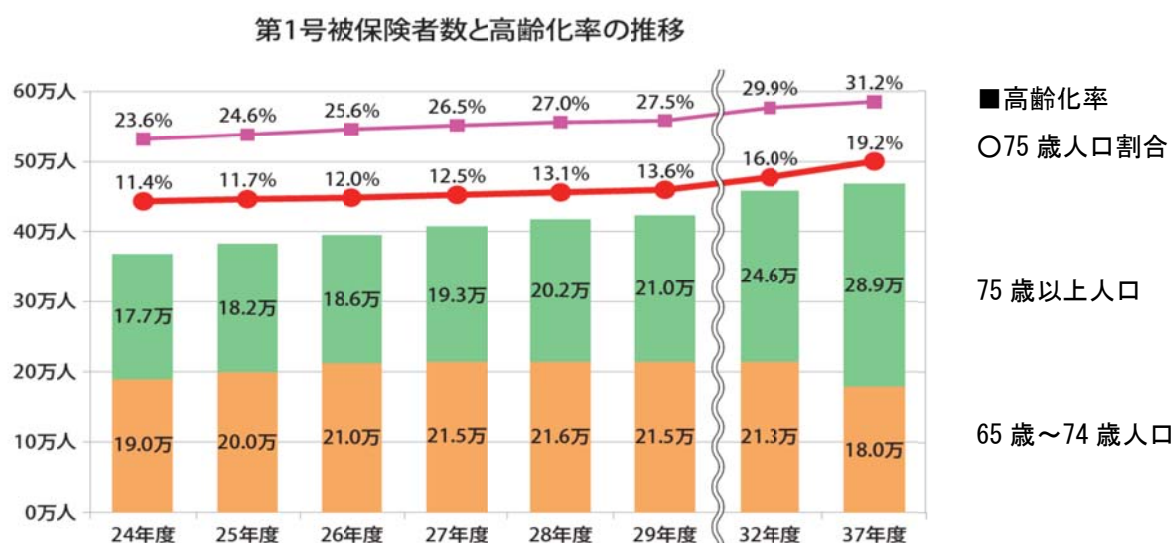
そのうち、介護保険サービスを利用していない人は、要支援 1 で 38%
要支援 2 で 24.7%。

○一人暮らし高齢者 (平成 27 年国勢調査)

単身高齢者世帯は 36.0%で、兵庫県は 29.4%、全国 27.3%と比較して多い。
大阪市、福岡市に次いで 3 位。

○将来推計

(第6期神戸市介護保険事業計画)



2. 国の動き

○団塊の世代が75歳になる2025年に向け、地域包括ケアシステムの構築が急務。少子高齢化による、財政負担増大、介護人材不足(38万人)。

住み慣れた地域で暮らし続けるため、介護予防に取り組む必要がある。

○介護保険法において、都道府県及び市町村は、基本指針に即して、3年を1期とする介護保険事業計画を定めることとされている。

○第7期介護保険計画基本指針

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査や地域ケア会議を反映し、

- ・ 自立支援・重度化防止に向けた保険者機能強化等の取り組みの推進
- ・ 介護予防・重度化防止等の取り組み内容及び目標を記載
- ・ 財政的インセンティブの付与

3. 神戸市の最重点目標

第6期神戸市介護保険事業計画(平成27年～29年)より

○市民と行政が一体となって健康寿命延伸に取り組み、2025年までに健康寿命と平均寿命の差を2歳縮める。

平均寿命	男性 79.6 歳	女性 86.0 歳
健康寿命	男性 70.1 歳	女性 73.3 歳
差	9.5 年	12.7 年

(都道府県生命表平成22年)

(国民生活基礎調査平成22年)

政令指定都市では、男性11位、女性10位

○最新の平均寿命と健康寿命（全国） 平成 25 年（厚生労働省発表）

平均寿命	男性 80.21 歳	女性 86.61 歳
健康寿命	男性 71.19 歳	女性 74.21 歳
差	9.02 年	12.40 年

※厚生労働省から平成 28 年度簡易生命表は発表されたが、健康寿命については正式発表はなし。平成 25 年が最新。

○平成 37 年(2025 年)の保険料基準月額額は 9,600 円程度と見込まれているが、健康寿命の延伸が達成された場合、8,400 円程度に抑制可能。

○神戸市においても、少子高齢化により、財政負担増大、介護人材不足（6,600 人）。住み慣れた地域で暮らし続けるため、介護予防に取り組む必要がある。

⇒第 7 期神戸市介護保険事業計画（平成 30 年～32 年）でも、フレイル対策をはじめとするや介護予防に取り組むことで、最重点目標達成を目指す。

4. 健康寿命を延伸するための取り組み

キーワード：フレイル対策、地域の人々の絆の醸成

地域の特性に応じた取り組み、効率的・効果的な介護予防の展開

医学用語である「frailty（フレイルティ）」のこと。

病気ではないが、年齢とともに、全身の予備能力、筋力や心身の活動が低下し、介護が必要となりやすい状態のこと。しかし、早期に発見し、適切な運動、栄養などを心がければ、再び健常な状態に戻る可能性があると言われている。

(早期発見・意識啓発)

①フレイルチェック

健康寿命延伸のため、65歳対象の市民に対して、質問票、ふくらはぎ周囲長計測、握力等を薬局、市民健診集団健診会場で計測し、高齢期におけるフレイルへの気づき（意識変容）や関心を促すとともに、食生活や運動等の生活の見直し（行動変容）につなげる。

（詳細は資料4）

②介護予防普及啓発

地域活動やキャンペーンなど様々な機会を通じ、若い世代へのアプローチも含めた、介護予防の必要性について、普及啓発を行なう。

- ・ 介護予防啓発月間（9月）
- ・ いきいきシニアライフフェア（イベント）
- ・ ホームページ「介護予防ぱんだの部屋」
- ・ 広報紙こうべでの記事
- ・ 全市統一啓発媒体（パンフレット）「いきいきはつらつ自分らしく」
- ・ 健康教育

③健康診査

疾病を早期発見、早期治療するため、特定健康診査や後期高齢者健康診査、後期高齢者（75歳）歳歯科健診などの機会

(介護予防・日常生活支援「総合事業」)

介護保険サービスで、要支援1, 2 事業対象者（基本チェックリストで該当した方）が利用できるサービス

総合事業は、要支援者等に対して要介護状態になることの防止を行い、地域における自立した日常生活の支援を実施することにより、生きがいのある生活を送ることが出来るよう支援することを目的としている。

④介護予防訪問サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や掃除・買い物などの生活援助を提供するサービス

⑤生活支援訪問サービス

市の定める研修を修了した方等が自宅を訪問し、掃除・買い物などの生活援助を提供するサービス

⑥住民主体訪問サービス

NP0 法人や住民主体のボランティアにより、掃除・買い物などの生活援助に加えて、草むしり、電球の交換等を提供するサービス

⑦介護予防通所サービス

生活機能を向上させるため、食事・入浴・送迎などの日常生活上の支援などを提供するサービス。

⑧短期集中通所サービス（集団型・個別型）

専門職により、運動機能の低下および認知症予防に効果がある運動プログラム（神戸市オリジナルプログラム）などを提供し、週1回3ヶ月間（計12回）で、機能回復を目指すサービス。1回1時間～1時間半。

定員：集団（25名）個別（10名）

開催場所：区役所、勤労市民会館など 各区・支所1か所（11か所）

効果評価、プログラム作成：筑波大学 山田 実 准教授

（社会参加）

住民主体の通いの場を充実させることにより、人と人とのつながりを通じて、高齢者が生きがい・役割を持って生活できる地域づくりを構築することにより、介護予防を推進する。

⑨地域拠点型一般介護予防事業

地域に根ざした介護予防のためのつどいの場。週1回5時間程度開催し、体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等地域によって特色があり、様々なメニューを提供する。小学校区に1か所の設置を目指す。

開催場所：地域福祉センター等

※実績：79校区/165校区 98か所 約1,800人参加（平成29年10月現在）

⑩居場所づくり型一般介護予防事業

高齢者の閉じこもり防止や生きがいとなるつどいの場を、月2回程度運営する住民主体のグループに対して、運営費の一部を補助する。

※実績：19か所（平成29年10月現在）

⑪介護予防カフェ

住民主体の高齢者のつどいの場を推進するため、民間企業と連携し、支えあう地域を目指した取り組み。（ネスレ日本よりコーヒーマシンの提供）

※実績：64か所（平成29年10月現在）

※実績：平成 28 年度 ケアプラン作成者 1,813 名を対象に 15 回研修を実施
平成 28 年度 新任者研修 年 4 回 276 名

(効果検証)

効率的・効果的な介護予防事業を推進するため、大学・研究期間との協働により、評価・分析を行なうことで、エビデンスに基づいた事業の展開を行なう。また、地域特性に応じた取り組みを行うため、見える化したデータを活用し、重点的に解決する課題や地域を選定するため、効果検証を行う。

⑮研究事業

- ・ J A G E S プロジェクト（日本老年学的研究）では、つどいの場の効果や地域特性に応じた取り組み、P H R（パーソナル・ヘルス・レコード）の活用などを検証している。
- ・ W H O 神戸センター・神戸大学等との研究事業では、認知症予防に関する効果検証を行っている。
（詳細は別紙）

⑯介護予防サロン推進事業

J A G E S プロジェクトの調査結果を踏まえ、要介護リスクが高い等、つどいの場が必要な地域を保健師が地域診断で選定し、市・区（保健センター）・あんしんすこやかセンターが一体となり重点的に介入し、介護予防サロンの立ち上げを推進する。（あんしんすこやかセンターへの立ち上げ支援が中心。）

※実績：平成 26 年より、12 地域へ介入

平成 29 年度 フレイルチェック

平成 29 年 10 月
神戸市保健福祉局高齢福祉部
国保年金医療課

1. 概要

健康寿命の延伸に向けて、心身の活力が低下し介護が必要な状態に移行しやすいフレイルを早期に発見し、生活習慣の見直しを促すことを目的としたフレイルチェックを、特定健診と合わせて、65歳の市民に対して実施する。

2. 対象者 65歳の市民（個別案内送付：平成29年9月中旬）

3. 実施方法

フレイル予防の観点に基づいた各種質問への回答や握力などの測定を、市民健診集団健診会場や医療機関、薬局で実施する。

神戸大学・WHO神戸センターの共同研究「認知症の社会負担軽減に向けた神戸プロジェクト」に対する協力として、認知機能と生活の質に関するアンケートを実施するとともに、フレイルチェックのデータを提供する。

＜フレイルチェック項目＞

- ・フレイルチェック質問票（基本チェックリストなど）
- ・各種測定：ふくらはぎ周囲長、指輪っかテスト、握力、立ち上がりだ液ゴックンテスト・咀嚼チェックガム
- ・認知機能と生活の質に関するアンケート（CFI、EQ-5D）

4. 対象者別実施場所・実績など

対象者 対象人数	3,200人 【内訳】 65歳集団健診受診者	17,800人 【内訳】 65歳特定健診個別健診受診者 2,100人 65歳国保加入者で特定健診未受診者 6,300人 65歳神戸市国保被保険者以外 9,400人
実施場所 回数等	市民健診集団健診会場等 718回／29年度	薬局（実施場所は順次拡大予定） 平成29年8月 289カ所、 平成29年10月 350ヶ所
開始時期	平成29年4月	平成29年8月
実績	543人（a）	131人（b）・65ヶ所
実績合計	(a)+(b)=674人（平成29年9月末） イベント：7/29健康創造都市KOBE 61人、10/1こうべ福祉・健康フェア 69人 計 804人	

5. 平成28年度 フレイルチェック試行実施 実施人数 162人

たと外へ出るのですが、その認 ぼつちです。周りに知った人はい は早足でスタスタと歩いている

10時〜午後3時、0120・294・456。

LIFEMASTERS 人生 マスターズ

年齢を重ねることで食欲や筋力、意欲などが落ちて心身の活力が低下し、要介護状態に近づいていく…。こうした「フレイル(虚弱)」を予防しようと、神戸市が今年8月から、65歳を迎える市民約2万1千人を対象にした薬局での「フレイルチェック」をスタートした。フレイルは、早め気づいて適切な食事や運動を心がけることで改善する可能性が高く、全国初の取り組みとして注目を集めそうだ。

(加納裕子)

薬局で「虚弱」チェック

■神戸が新制度

「寝たきりにならずにコロコロと死にたいからね」

診察をチェックし、さっそく「フレイルチェック」を開始する。チェック項目は、15秒間で何回立ちたり座ったりできるかの「立ち上がりテスト」「握力測定」さらには「唾液測定」など。安田さんは、両手の親指と人さし指で輪を作り、ふくらばぎの一番太い部分を囲む「指輪っかテスト」。

9月下旬、神戸市兵庫区の「薬局レオファーマシー」を、市内に住む60代の男性が訪れた。管理薬剤師の安田理恵子さん(48)が問

囲む簡易測定「指輪っかテスト」の方法を指導。ふくらばぎが囲める場合は、筋肉が減少している可能性がある。安田さんが「やせないように、家でも測ってくださいね」とアドバイスすると、男性は「定年後は山歩きやハーフマラソンにも挑戦して健康に気を配っているが、これからも運動を続けたい」とほほ笑んだ。

■75歳までの10年

厚生労働省によると、フレイルの危険が増すのは75歳以上とされる。同省は平成28〜29年度、75歳以上を対象に、低栄養が疑われる

高齢者の自宅を管理栄養士が訪問してアドバイスをしたり、男性への料理教室を開いたりするモデル事業を実施。来年度からはこうした事業を全国展開する予定で、来春にも実施の指針となるガイドラインを定めることとしている。

65歳という神戸市のチェック年齢はやや若い。同市国保年金医療課は「65歳までは肥満や糖尿病などの生活習慣病予防が重視されている一方で、75歳を超えると、逆に衰弱や骨折によって要介護状態になる人が増える。この65歳から75歳までの10年間で、フレイルを意識した生活に切り替えてもらうために啓発したい」と説明する。

■地域の健康拠点に

神戸市のフレイルチェックは、身近な薬局で行えるのが特徴だ。市内の薬局約660カ所のうち、半数以上約350カ所が協力。薬局レオファーマシーの安田さんは「場所もとらないし時間もかからないので、昼休みなどの時間に十分対応できる」と説明する。

薬局で行うことにより、二次的な効果も期待される。たとえば医療機関にかかっていたいなかった人なら、これ

65歳、筋力落ちていませんか



両手の親指と人さし指で輪を作り、ふくらばぎの一番太い部分を囲む「指輪っかテスト」

65歳のフレイルチェック

☑立ち上がりテスト

「椅子に座った状態から立ち上がって座る」を15秒間繰り返す

足腰の筋力の強さや持久力・スタミナの能力を測る

・65歳男性のめやす…8回以上

・65歳女性のめやす…7回以上



☑握力測定

息を吐きながら、握力計を思いきり握る

全身の筋力の状況を知る目安になる

・65歳男性のめやす…31.1~34.0kg

・65歳女性のめやす…19.1~21.0kg



☑ふくらはぎ周囲長計測

ふくらはぎの周囲の長さや直接地肌の上から測る

サルコペニア(筋肉量の減少と筋力の低下)をみる

・65歳男性のめやす…34cm以上

・65歳女性のめやす…32cm以上

☑唾液ゴクンテスト

30秒間に唾液を飲み込める回数を数える

飲み込む力がどれくらいあるかが分かる

・めやす…3回以上

(神戸市のチェック内容の一部)



食材2つで簡単レシピ

材料 <4人分>

- 長イモ ……500g
- シメジ ……3ダ
- 卵 ……2個
- 塩、コショウ、パン粉、酒、しょうゆ、砂糖、バター、サラダ油

エッセ 今日のお総菜

ESSE

協力：フジテレビ商品研究所

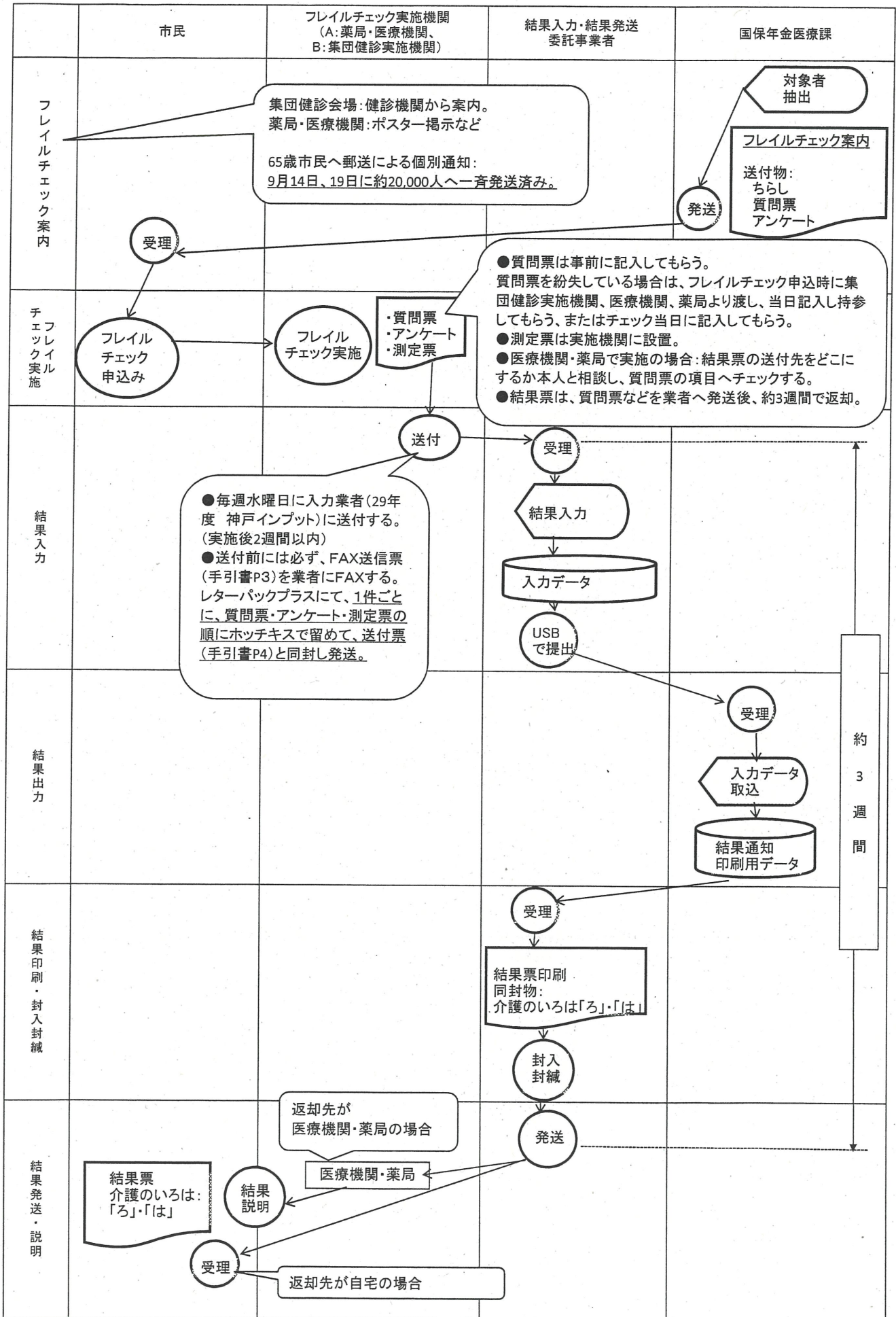
- 撮影/原ヒデトシ
- 調理/小西君枝
- スタイリスト/吉村正恵
- 担当/田山奈留美

まで入ったことがなかった近所の薬局を訪れることで、薬剤師と顔見知りになり、その後、気軽に健康相談をするきっかけに。また、定期的に薬局を訪れている人も、一度フレイルチェックをしてほしいと、薬剤師が体調の悪化に気づきやすくなるという。

子准教授(社会薬学)は「検診を受けていない人がいれば、薬剤師が受けるよう促すこともできる。フレイルチェックだけで終わらせず、薬剤師が、医師やケアマネジャー、栄養士なども連携し、地域の人が長く楽しい生活を送るためのサポートをするきっかけになれば」と期待している。

フレイルチェックの流れ

29年9月15日作成



フレイル チェックの ご案内

今年度65歳の
お誕生日を
迎えられる方
にお送りしています

「フレイル」とは…

年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下する、介護が必要な状態になりやすい状態のことをいいます。

体重減少



疲れやすさ



握力低下



歩行速度の低下



など、思い当たることはありませんか？

フレイルは、早めに気づいて、適切な食事・運動を心がければ、再び元気な状態に戻る可能性があります。

まず、今の元気な状態を知って、

フレイル予防を意識した生活をおくりましょう。



神戸市けんしんキャラクター
けんしん担当DR

「フレイルチェック」の受け方

実施機関

市内の実施機関で受診できます。同封のフレイルチェック実施機関一覧からご希望の機関をお選びいただき、お申し込みください。

←実施機関はこのステッカーが目印!

市民健診集団健診会場

神戸市で実施している市民健診集団健診会場で健康診査と同時に受診できます。集団健診の日程は、神戸市国保特定健診の案内※や広報紙KOBE、神戸市ホームページで確認できます。神戸市 市民健診 検索

★フレイルチェック単独受診はできません

※神戸市国保にご加入の方で、誕生日が1～3月の方は11月上旬に特定健診の案内を送付予定です

「フレイルチェック」では、

質問票の記入、握力測定、ふくらはぎ周囲長計測、ガムによる噛む力の計測などを行います。動きやすい服装・靴でお受けください。

※身体の状態に合わせて、実施可能な項目のみ計測することも可能ですので、スタッフにご相談ください

所用時間 約10分
(質問票記入を除く)

詳しくは
ウラ面へ!

お問い合わせ先 神戸市けんしん案内センター (兵庫県予防医学協会内)

☎078-262-1163 FAX 078-262-1165 8:30～17:00 土・日曜、祝日、年末年始(12/29～1/4)を除く

フレイルチェック

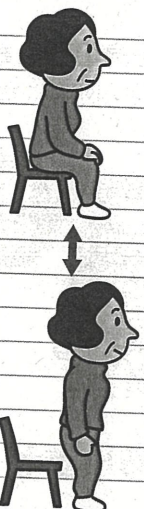


*フレイルチェックの内容の一例と、65歳のめやすです。

あなたの結果は!?

☑ 立ち上がりテスト

「椅子に座った状態から立ち上がって座る」を15秒間繰り返します。



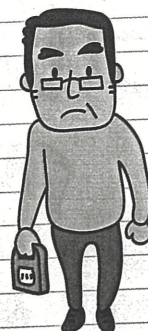
- 分かること
足腰の筋力の強さや持久力・スタミナ的能力を測ります。
- 65歳男性のめやす
8回以上
- 65歳女性のめやす
7回以上

チェックを受けた方の感想

・8回できたが結構しんどかった。(男性)

☑ 握力測定

息を吐きながら、握力計を思いぎり握ります。



- 分かること
全身の筋力の状況を知るめやすになります。
- 65歳男性のめやす
31.1~34.0kg
- 65歳女性のめやす
19.1~21.0kg

チェックを受けた方の感想

・何年も前と握力が変わってなかった。日々、運動を心がけている成果を感じた。(女性)

☑ ふくらはぎ周囲長計測

ふくらはぎの周囲長を直接地肌の上から測ります。



- 分かること
サルコペニア(筋肉量の減少と筋力の低下)を見ます。
- 65歳男性のめやす
34cm以上
- 65歳女性のめやす
32cm以上



指輪っかテスト

チェックを受けた方の感想

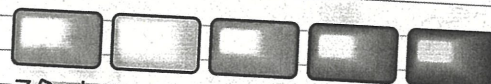
・ギリギリ32cmあった。自己チェック方法(指輪っかテスト)も教えてもらったので、これから時々自分で確認していきます。(女性)

☑ そしゃく 咀嚼チェックガム

しっかり噛めていると緑色のガムが濃い赤色になります。



- 分かること
噛む力がどれくらいあるかが分かります。
- めやす
うすい桃色より濃い赤色



スタート

よく噛める人ほどガムが赤くなる

チェックを受けた方の感想

・咀嚼チェックガムを初めて噛んだが、あまり色が変わらなくてショック…。かかりつけ歯科医に話してみます。(男性)