

令和3・4年度

働く世代からのフレイル予防 取組み事例集

— 府内市町村でのフレイルチェックの導入事例をご紹介します —



令和5年3月

はじめに

大阪府では、近い将来「フレイル」となる人を早期に発見(フレイルの状態をチェック)し、保健指導を通じて運動や食事といった健康づくりの取り組みを促し、フレイルを予防することで、健康寿命の延伸を図れるよう

「働く世代からのフレイル予防」を進めています。

令和3年度、令和4年度に府内市町村で実施していただいた「働く世代からのフレイル予防の取り組み」をご紹介します。

既存の事業にちょっとプラスすることで、色々な機会でフレイル予防に取り組んでいただけたらと思います。

取り組む際のヒントにしていただけると幸いです。

参考

大阪府ホームページ

働く世代からのフレイル予防の取組や啓発資材、これまでの取組みに関する論文などを紹介しています。

「働く世代からのフレイル予防」

<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kenkouzyumyouenshin/index.html>



©2014 大阪府もずやん

目次

- ・はじめに
- ・フレイル導入にかかる媒体……………2
- ・特定健診でのフレイルチェック（熊取町）……………3
- ・特定健診後のフレイルチェック（貝塚市）……………4
- ・特定健診後のフレイルチェック（泉南市）……………5
- ・集団住民健診でのフレイルチェック（河南町）……………6
- ・自分発見祭におけるフレイルチェック（田尻町）……………7
- ・健康イベントでのフレイルチェック（四條畷市）……………8
- ・健康イベント歩行姿勢でフレイルチェック（豊中市）……………9
- ・楽しくお得に健康チェック♪（富田林市）……………10
- ・健康イベントでのフレイルチェック（交野市）……………11
- ・せつつ市民健康まつりでのフレイルチェック（摂津市）…12
- ・健康体験イベントでのフレイルチェック（千早赤阪村）…13
- ・健康長寿フォーラムでのフレイルチェック（箕面市）……………14
- ・10歳若返り講座でのフレイルチェック（阪南市）……………15
- ・乳がん集団検診、企業、職員対象体力測定会での
フレイルチェック（堺市）……………16
- ・健康応援講座でのフレイルチェック（田尻町）……………17
- ・フレイル予防教室（交野市）……………18
- ・健康教室でのフレイルチェック（高槻市）……………19
- ・事業所でのフレイル教室（寝屋川市）……………20
- ・健康相談でのフレイルチェック（堺市）……………21
- ・おとなのための食育クッキングでのフレイルチェックと
ポスターでのフレイル予防の啓発（豊能町）……………22
- ・すいた健康サポーターフォローアップ講座での
フレイルチェック（吹田市）……………23
- ・あしがき
- ・健活10

熊取町

特定健診でのフレイルチェック

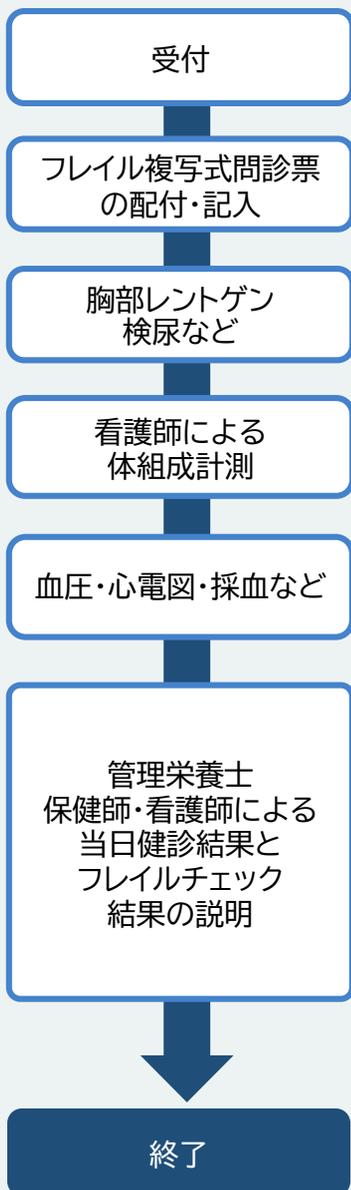
と き 令和3年5月（5日間）
と ころ 熊取ふれあいセンター
対 象 特定健診対象者30～74歳
従事者 熊取町健康福祉部 健康・いきいき高齢課
保健師、看護師、管理栄養士など



内容

- ①受付時にフレイル複写式質問紙を配付、記入
- ②身長・体重測定時に身体組成計測
- ③健診結果説明時に複写式質問紙・体組成測定結果についてリーフレットを使用し説明

実施の流れ



担当者の声

・タイツを履いている方は、足が濡れることを了承いただいた上で、測定器にアルコールを噴霧し、その上に乗ってもらうことで測定できた

・靴下を脱ぎ着する際のいすの位置を工夫することによって流れがスムーズにいくようになった

・興味をもって結果をみてくれていた



参加者の声や様子

・一度でいろんなことがわかって素晴らしい機械だ

・測定は簡単で面倒ではなかった

・筋肉や脂肪の量までわかって、からだを丸裸にされたようで恥ずかしかった

・結果をみて行動しないといけないと思った



導入による効果

- ・働き世代にも「フレイル」の言葉の周知を行うきっかけとなり、若い頃からの運動や食事の大切さを説明することができた。
- ・身体組成計結果で筋肉量等が明らかとなり、住民の興味が向いたことで話を展開することができた。
- ・来年度以降も集団特定健診に導入し、行動変容につなげたいと思う。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

- 思う
- ・フレイルという言葉の周知するためには簡易で導入しやすいと思う。
 - ・身体組成計による筋肉量などのデータを示すことにより、運動および食事について改善する動機付けになると思う。

感想

- ・継続して実施していけば、参加者自身の評価だけでなく事業の評価もできると思う。



貝塚市

特定健診後のフレイルチェック

と き 令和3年11月、令和4年1月（各全1回）
ところ 貝塚市保健福祉合同庁舎(保健センター)
対 象 特定健診受診者のうち希望者
従事者 貝塚市福祉部 国保年金課 保健師、
管理栄養士など



内容

特定健診受診後、希望者へフレイル複写式質問紙によるフレイルチェックと体組成計による計測を実施。結果説明を行った。

実施の流れ

受付

特定健診受診

特定健診受診後、
書類確認時に
フレイルセットをお渡し
測定コーナーへ
行くよう促す

複写式質問紙の記入

保健師による
体組成計測

管理栄養士による
フレイルチェック
結果の説明

終了



参加者の
声や様子

- ・体脂肪を測ることができる体重計は家にあるけど今までじっくり結果を見ていなかった。正確に知れてよかった。
- ・からだが若いと言われて嬉しい。
歩き始めたところで成果が見れてよかった。
- ・おもしろい。手間がかからず面倒くさい感じがしない。
- ・家に体重計がなく調べる機会がなかったので、わかってよかった。



導入による効果

- ・フレイルについて啓発ができた。
- ・下肢筋力や筋肉量、内臓脂肪量等を知ってもらうことができた。
- ・コロナ禍での活動量や交流の減少について振り返ってもらうことができた。

感想

- ・フレイルという言葉は初めて聞いたという人が多かった。
啓発や関心をもってもらうには良い機会になった。
- ・貝塚市では女性の健康寿命が大阪府下でも短いので、
フレイルへの取組みは必要だと思っている。
- ・結果をもとに特定健診の結果等との相関もみてみたいと思う。



泉南市

特定健診後のフレイルチェック

と き 令和4年1月（全1回）
ところ 泉南市立保健センター
対 象 40歳～74歳の国保被保険者
従事者 泉南市福祉保険部 保険年金課
保健師など



内容

特定健診後、希望者へ実施した測定会にフレイルチェックを導入
(特定健康診査、脳年齢・血管年齢測定、体組成計測定、フレイルチェック、保健指導)

実施の流れ

受付

特定健診受診

最終確認時に
測定コーナーを案内

複写式質問紙の記入

血管年齢・脳年齢測定

保健師による
体組成測定と
フレイルチェック
結果の説明

終了



担当者の声

- ・待ち時間はあったが、測定後は満足されている参加者が多かったように思う。
- ・フレイルの複写式問診票や「フレイルって何なん」のリーフレットは参考になった。内容についても参加者から特に質問はなかった。
- ・健診以外でも普段から体組成計の測定ができるの良いと思う。
- ・何かの機会を捉えて、体組成計を使わないともったいない。
- ・参加者自身が筋肉量を知ることは大切だと思う。
- ・新型コロナウイルス感染症対策をしつつ、より短時間で実施できる工夫を今後考えたいと思う。



参加者の
声や様子

- ・体組成の測定をしてもらえてよかった。
- ・握力計の測定もあったら嬉しい。



河南町

集団住民健診でのフレイルチェック

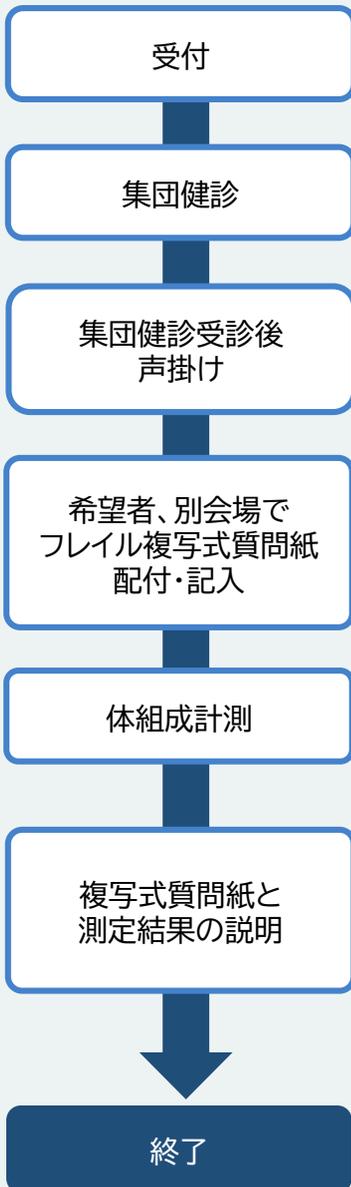
と き 令和4年6月（全3回）
と ころ かなんぴあ
対 象 集団住民健診受診者のうち希望者
従事者 保健師、事務員



内容

集団住民健診受診後、希望者へフレイル複写式質問紙によるフレイルチェックと体組成計による計測を実施。質問票の結果と計測結果について保健師から説明。生活習慣の改善ポイントについてアドバイスをあわせて行った。

実施の流れ



参加者の声や様子

- ・反応は良く、またやりたいと言われていた
- ・結果返しのアドバイスを聞いて、「今日来てよかった」と満足されていた



(導入による効果)

- ・筋肉量等の身体の状態が客観的に把握でき、生活習慣の改善策等が指導しやすい
- ・経年で計測することで、自身の身体の変化が把握できる
- ・日頃から運動習慣のある人は結果に出ており、良い習慣を継続するよう声掛けできる



今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う

- ・特定健診・がん検診に導入したいと思う
- ・参加者から好評であり、フレイル予防にも効果的であると思ったから

感想

- ・特定健診の結果等と合わせて生活習慣の改善に向けた指導に活かせると思う
- ・運動をしている人は筋肉量にも反映されており、モチベーションを維持できて良いと思う

田尻町

自分発見祭におけるフレイルチェック

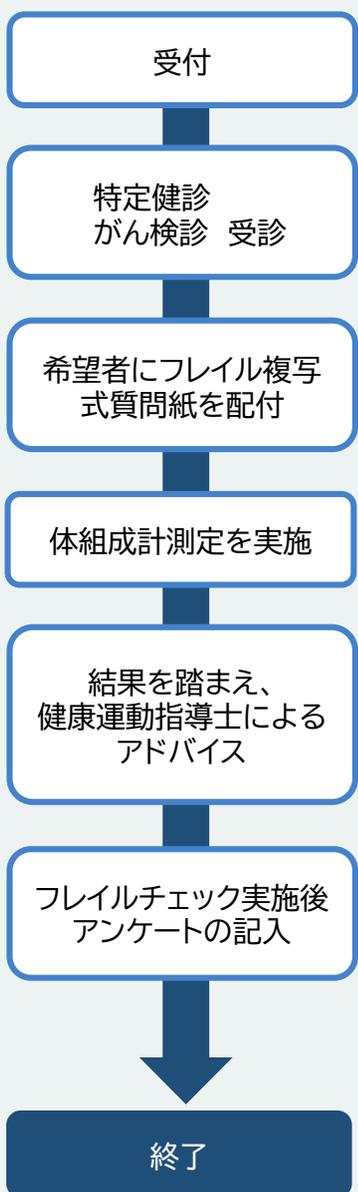
とき 令和4年6月・10月・令和5年2月(全9回)
ところ ふれ愛センター
対象 ふれ愛健診(特定健診・がん検診受診者)
受診者のうち希望する者
従事者 看護師、健康運動指導士、保健師、
管理栄養士など



内容

「自分発見祭」と題し、ふれ愛健診にて体組成測定とフレイルチェック、結果に基づいたアドバイスを受けられるブースを設置。

実施の流れ

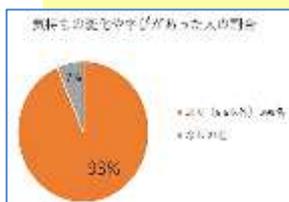


参加者の
声や様子

・体組成測定を実施し、「良かった」と言う方が多かった。
アンケート結果からも、大変好評であったと感じている。
・「家で体組成測定の結果について家族と話した」「(体組成の)結果で脚の筋肉が少なかったから鍛えないとあかんねん」などと普段の関わりの中で話して下さる方もいた。

(導入による効果)

ふれ愛健診受診者のうち約8割が「自分発見祭」に参加された。また、事後アンケートの結果より、フレイル測定を実施した過半数が実施して「良かった」と回答し、実施後に「自分の体の状態について知ることができた」「フレイルについて知ることができた」などの肯定的な気持ちの変化や学びがあったと回答した方の割合は90%以上であった。ふれ愛健診は働く世代の受診者も多いことから、自分発見祭を通じて若い世代へのフレイルについての啓発や、自身の健康について考えるきっかけづくりに繋がったと考える。



今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う

・住民さん自身が自分の体について理解できるツールで、モチベーションに繋がると感じた。
・対象者の抽出や町全体の健康状態の分析にも活用できると感じた。

感想

・媒体をいただけたので、パンフレットやチラシを自作したり購入しなくてもフレイルについて啓発できたのはとても良かった。
・ふれ愛健診と一緒にフレイルチェックを実施することで、参加率も高く、高齢者のみならず若い方にも啓発することができ良かった。
・幅広い年齢でフレイルに該当するものがあることが把握できた。結果を踏まえ、今後の若者からのフレイル予防についての取り組みを強化していきたい。

四條畷市

健康イベントでのフレイルチェック

と き 令和3年11月（全1回）
と ころ 四條畷市市民総合センター
対 象 四條畷市民
従事者 四條畷市福祉政策課、保健センター、
高齢福祉課、地域包括支援センター職員



内容

講演会と健康測定会
(市主催の健康寿命延伸啓発イベント「健康寿命のすすめ」にフレイルチェックを導入)

実施の流れ

受付

各種測定コーナー

- ・自律神経チェック
- ・ペジチェック
- ・血管年齢測定
- ・肌年齢チェック
- ・握力
- ・アンケート

高齢福祉課による
体力測定

別室入口にて
複写式質問紙
配布・記入

保健センターによる
歩行姿勢測定

保健センターの
管理栄養士
保健師による
体組成計測定と
フレイルチェック
結果の説明

終了



担当者の声

- ・イベントにフレイルチェックを導入できたことは大変良かった。
- ・イベント前に国立健康・栄養研究所とWeb会議で相談できたことが良かった。
- ・筋肉量の把握や左右のバランスの不均衡など、現在の身体の症状が数値としてみられるため、体組成計結果には関心が高かった。
- ・結果返却を一人ずつしたことも、満足度が得られたという意見が多かった。



参加者の
声や様子

- ・測定時間は気にならなかった。測定してもらえて良かった。
- ・年齢に対して筋肉の量が多いのか少ないのか分かって良かった。



導入による効果

- ・身体の不調や既往歴によって体組成への影響がどれくらい出ているのかを確認することができて嬉しかったという声が多かった。
- ・筋肉量や左右のバランスを数値化して評価できたことは、今後の生活の中での介護予防・フレイル予防への意識付けになった。



感想

- ・健康イベント内で活用し、市民の方々からも好評だったので良かった。

豊中市

健康イベント 「歩行姿勢でフレイルチェック」

と き 令和4年6～12月（全8回）
ところ エキスタとよなか、庄内WESTホールなど
対 象 18歳以上
従事者 保健師、看護師、事務員など



内容

コロナフレイル予防イベントとして、歩行年齢測定や握力測定とともに、フレイル複写式質問紙およびフレイルチェックツールでフレイルチェックを実施した。

実施の流れ



ワークアウトプログラム 「親子でなわとびエクササイズ」で フレイルチェック

と き 令和5年1～2月（全3回）
ところ 庄内体育館・豊泉家千里体育館・豊島体育館
対 象 18歳以上
従事者 保健師、看護師、事務員など



内容

親子を対象に健康講座やクイズ、なわとびを使った運動の体験や体組成・血圧・握力測定とあわせてフレイル複写式質問紙でフレイルチェックを実施した。

実施の流れ



(導入による効果)

- ・複写式質問紙でのフレイルチェックは比較的短時間で簡単にできるため、市民の負担が軽く、健康意識の向上にも効果的だった
- ・複写式質問紙はフレイルチェックを見ながら、「運動」「栄養」「口腔」「つながり」のうち、自身がどのフレイル度が高いかや、保健所 職員のアドバイスも同時に受けることができ、参加者の理解度・満足度は高かった

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

- 思う
- ・比較的短時間で簡単にできるため市民の負担が軽く、健康意識の向上にも効果的
- (理由)
- ・市民のフレイルの認知度を高めることを課の目標として掲げており周知啓発に有効であると思う
 - ・フレイルチェックを集計分析することで、市民の健康状態の把握につながった

感想

- ・フレイルチェックについては、引き続き市民の健康意識向上の一環として積極的に活用していきたい

富田林市

健康とんだばやし 21 健康寿命を延ばそう！楽しくお得に健康チェック♪

と き 令和 4年 9月 (全1回)

ところ エコール・ロゼ

対 象 富田林市民及びエコール・ロゼ来場者

従事者 保健師・管理栄養士など



内容

来場者に ①体組成測定、②フレイルチェック、
③大腸がんクイズラリーによる検診の啓発・予約、④もの忘れ健診、
⑤乳がん触診モデル体験、⑥個別健康・栄養相談 を行った

実施の流れ

体組成測定

複写式質問紙による
フレイルチェック

大腸がんクイズラリーに
よる検診の啓発・予約

もの忘れ健診

乳がん触診モデル体験

個別健康・栄養相談

終了



参加者の
声や様子

・健康相談の中でアドバイスをもらったが、長年続いている習慣を変えるのは難しい。
・コロナをきっかけに閉じこもりがちだったが、このイベントがあると知って思い切って出てきた。



(導入による効果)

・フレイルチェックをすることで、高齢者だけでなく若い世代にもフレイルの啓発ができる良い機会になった。
・体組成測定でご自身の筋肉量の確認ができ、生活の見直しや今後のフレイル予防への意識づけになった。

感想

・痩せている人が予想より多いように感じた。
また、痩せている人は下半身の筋肉量が少なかった。
・運動面については取り組み済の人が多く感じた。
・あきらかなフレイルの人はおらず、健康意識の高い人が多いように感じた。
・「つながり」にチェックがある人が多い印象。コロナの影響での外出自粛が原因と思われる。

交野市

健康イベントでのフレイルチェック

とき 令和4年10月（全1回）
ところ フレンドマート交野店
対象 交野市民
従事者 市医療保険課、高齢介護課、健康増進課
四條畷保健所、企業の職員



内容

地域での健康イベントで体組成測定やフレイル複写式質問紙でのフレイルチェックを行った

実施の流れ

受付

フレイル複写式質問紙
によるフレイルチェック

【体力測定】

- ・血圧
- ・握力
- ・血管年齢
- ・脳年齢
- ・体組成測定

結果説明

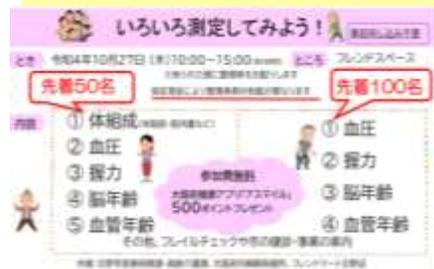
フレイル啓発ポスター
掲示コーナーへ誘導

終了



担当者の声

- ・体力測定の待ち時間にフレイルチェックシートの記入をしてもらい、時間の有効活用が出来たと思う。
- ・健康意識の高い参加者であると思われたが、フレイル認知度は(参加者のうち)58%であり、引き続きフレイル予防の啓蒙は必要である。



(導入による効果)

- ・フレイルチェックシートを記入することで、参加者が自身の健康について意識するきっかけとなった。
- ・チェックシートの個数で数値化されることにより、フレイルの危険性が可視化され、フレイル予防の啓蒙がしやすくなった。
- ・今回は体力測定と合わせてのイベント開催であったため、体力測定の結果とチェックシートの個数を合わせることでより具体的に自身の身体の状態を把握してもらうことが出来た。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う

- ・特定健診や・健康教室で導入したいと思う
- ・フレイル予防啓蒙のために、自身の健康状態を可視化できるツールが必要だと思つたため

感想

- ・フレイル該当個数は年齢が上がるほど増えていくと予想していたが、40・50代でもフレイル該当個数が多い参加者もあり、早期のフレイル予防啓蒙が必要であると感じた。
- ・今回の体力測定の結果では、BMIが標準でも、体組成を測定すると体脂肪が多く筋肉量が少ない参加者が多いという結果が出た。フレイル予防のためには筋肉量を適正に維持することも重要であるため、フレイル予防の啓蒙とともに筋肉増量に向けて市民へアプローチする必要性があるのではないかと考えている。

摂津市

せつつ市民健康まつりでの フレイルチェック

と き 令和4年11月（全1回）
ところ 摂津市立保健センター
対 象 摂津市民(健康まつり来場者)
従事者 保健センター職員(理学療法士・保健師
作業療法士・看護師・ケアマネ・事務)



内容

健康まつりの体力測定コーナー参加者に実施。
フレイルチェック表の記入後、握力、体組成測定、片足立ち、ステップング、立ち上がり
テスト、理学療法士・作業療法士による個別結果説明・運動指導。

実施の流れ

【体力測定コーナー】
受付

複写式質問紙による
フレイルチェック

体力測定
・開眼片足立ち
・ステップング
・立ち上がりテスト
・握力

体組成測定

理学療法士・作業療法士
による個別結果説明と
運動指導

終了



参加者の
声や様子

- ・フレイル複写式質問紙は質問数が多く、字が小さいため、記入が大変だという意見がありました。また、BMIの記入に戸惑う人が多かった印象です。
- ・クリアファイルは喜んで持って帰られる方が多かったです。



(導入による効果)

フレイルチェック表を記入することで、運動面だけでなく、口腔、栄養、社会参加など幅広く生活を振り返ることができ、今後の健康づくりに繋がると思います。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

- 思う
- ・イベントに継続して導入したい
 - ・今後、特定健診・骨粗しょう症検診・がん検診・健康教室などでも導入を検討したい
 - ・フレイルチェック表で生活を振り返り、ご自身の課題を見つけるきっかけになるため

感想

体力測定と並行してフレイル複写式質問紙を実施したため、体力測定結果や運動指導が中心となり、フレイルについての説明が不十分だったため、来年以降はフレイルについての説明や指導もしっかり行っていきたいと思います。

千早赤阪村

健康体験イベントでの フレイルチェック

と き 令和4年12月（全1回）
ところ くすのきホール
対 象 全住民
従事者 保健師



内容

健康体験イベントのブースでフレイルチェックを実施し、結果説明・保健指導を通じて運動や食事といった健康づくりを啓発。

実施の流れ

複写式質問紙による
フレイルチェック

保健師によるフレイル
チェックの結果説明

フレイル該当者に
保健事業を案内

フレイルポスターなど
掲示コーナーへ誘導

他の体験コーナーへ
（フレイル予防DVD
視聴コーナーあり）

終了



参加者の
声や様子

- ・フレイル状態を把握でき、自身の生活を見直すきっかけになったと思う。
- ・フレイルに該当しない人にとっても、今の日常生活を継続してもらおうように声をかけると評価してもらえてうれしそうにされていた。



(導入による効果)

- ・フレイル複写式質問紙に回答していただくことで、自身のフレイル予防への意識付けにつながった。
- ・フレイルを知らない人には周知の機会になった。
- ・村として健康課題の把握につながった。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う

- ・フレイル複写式質問紙が非常に活用しやすかった。
- ・フレイルチェックで得た情報を健康課題の分析に活用したい。

感想

- ・フレイル複写式質問紙でチェックから結果説明、保健指導まで実施できてよかった。本人も結果が手元に残るため、意識付けしやすいと思う。
- ・フレイルチェックの結果は健康意識が高い人が集まったためか、フレイルについて知っている人の割合が多く、フレイルに該当する人が少なかったように思う。
- ・母数が少ないため、単年での評価は難しいが、数年かけてデータを集計し、分析していきたい。

箕面市

健康長寿フォーラムでの フレイルチェック

と き 令和5年1月（全1回）
と ころ 箕面市立文化芸能劇場
船場生涯学習センター
対 象 大阪府民
従事者 保健師



内容

健康イベント「健康長寿フォーラム」で健康にまつわる講演会、講座、測定会などを実施
参加者に複写式質問紙を用いてフレイルチェックを行った

実施の流れ

講演会&講座いろいろ
・「腸からはじめる記憶
対策」
・「転ばぬ先の運動と
は？」
・「公開録音 健康は
お口から！」
・パタカラジオ in 健康
長寿フォーラム」
・「元気で楽しいシニア
ライフに向けて」
・0100 DANCE

健康づくりコーナー
・フレイルチェック
・体組成・骨密度測定
・血管年齢測定
・血圧測定
・栄養情報ブース
・健康情報ブース

介護予防コーナー
・バランス測定
・健康器具体験
・睡眠と運動体験

終了



参加者の
声や様子

・「フレイル」を知らないかたも多くいたが、簡単に説明するとスムーズにアンケートに取り組んでいただけた。
・自身の結果に少し危機感を感じたという声もあった。



(導入による効果)

・「フレイル」を知らないかたも多くいたため、普及啓発につながったと考えられる。
・フレイルチェックで、7個以上チェックがついた方もおり、介護予防教室への案内につながった。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う ・フレイルの普及啓発や、介護予防教室への案内といった導入効果があったため、健康にまつわるイベントの際には、今後も導入していきたい。

感想

・フレイルチェックの導入は、働く世代のかたへフレイルの普及啓発をするいい機会となった。
・今後も保健事業と介護予防を一体的におこなっていきたい。

阪南市

10歳若返り講座でのフレイルチェック

と き 令和3年6月、9月、12月、令和4年3月
(各全1回)

ところ 地域交流館、総合体育館

対 象 阪南市民(定員30名)

従事者 阪南市健康福祉部健康増進課
理学療法士、管理栄養士、看護師、保健師
健康運動指導士



内容

- ・「インターバル速歩」と基本的なウォーキング指導
- ・フレイルの説明とフレイルチェック
- ・体力測定と体組成測定：
 - ・TUG(timed up & go)(複合動作)
 - ・握力(筋力)
 - ・片脚立位(バランス)
 - ・5回立ち上がり(下肢筋力)

実施の流れ

受付
血圧測定

インターバル速歩
と軽体操

フレイルについて説明

フレイルチェック

体力チェック

最終確認
複写式と
アンケート回収

終了



担当者の声

- ・問診票記入から評価、結果に対する改善アドバイスまでできるので、非常に便利だと感じた。
- ・リーフレットがあることで、説明の時間短縮、参加者の理解度が高いように感じた。



導入による効果

参加者の「フレイル」の用語の認知度や自身の身体状況の把握、健康づくりに対する意識づけなどの効果が期待できると思う。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う 複写式問診票やリーフレットの使い勝手が良く、参加者の反応も良かった。

感想

複写式問診票だけでも改善アドバイスまでできるので、今後も活用できればと思う。

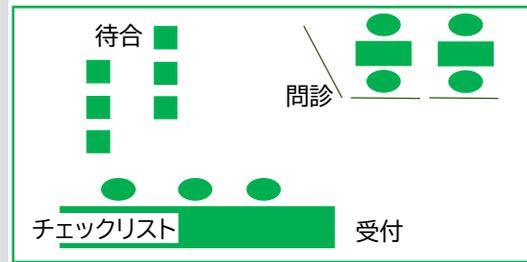
堺市

乳がん集団検診でのフレイルチェック

とき 令和3年10月（全1回）
ところ 堺産業振興センター
対象 乳がん検診申込者（主に40歳代・50歳代の女性）及び検診従事者
従事者 堺市健康福祉局健康部健康医療推進課

内容

乳がん集団検診時に
フレイルチェックリストを導入



屋外検診車へ

実施の流れ



導入による効果

- ・65歳になった時に要介護状態にならないよう予防する際の視点を伝えることで参加者の気づきに繋がった。
- ・BMI 18.5以下の女性に対して高齢期の低栄養の予防について啓発できた。

企業でのフレイルチェック

とき 令和3年10月（全1回）
ところ 菊地光学精工株式会社
対象 社員
従事者 堺市中保健センター
保健師、管理栄養士など

職員対象体力測定会での フレイルチェック

とき 令和4年1月（全1回）
ところ 堺市役所
対象 堺市職員（一部）
従事者 健康福祉局健康部健康医療推進課
保健師、作業療法士など

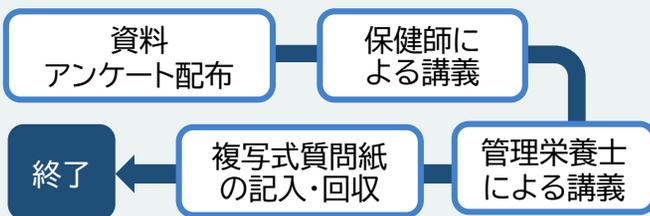
内容

健康講座の参加者に複写式質問紙
によるフレイルチェックを導入

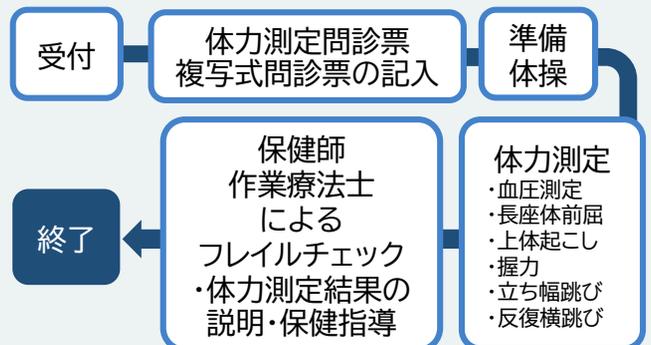
内容

スポーツ部が実施する職員対象
体力測定会にフレイルチェックを導入

実施の流れ



実施の流れ



今後も継続してフレイルチェックを導入したいか

思う ・コロナ禍で体力の低下を実感されている人が多いと思われるので。



田尻町

健康応援講座でのフレイルチェック

と き 令和3年11月（全1回）
と ころ たじりふれ愛センター
対 象 20歳以上の田尻町住民
従事者 田尻町 管理栄養士、保健師など



内容

健康応援講座「フレイルってなんだろう？フレイル予防も生活習慣病予防～食事編～」の参加者にフレイルチェックと啓発を実施。
(フレイル予防の講話、フレイル質問票、握力、体組成測定)

実施の流れ

受付

管理栄養士による講義
「生活習慣病・
フレイル予防の
食事のお話」

フレイルチェック
体組成測定
握力測定

健康レシピの試食

結果説明
講座のまとめ
生活習慣の振り返り
目標設定・アンケート

終了



参加者の
声や様子

- ・運動した励みになるし、また測りたい。
- ・自分のからだのことがよくわかって興味深かった。



今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？ (導入による効果)

思う

- ・質問項目に答えていただくことで、対象者自身の気づき、また町としての健康課題の把握につながる。
- ・筋肉、体脂肪など部位ごとの記録が出るため、運動および食事に関するアドバイスを効果的に行える。
- ・個別では、経年的に運動や食事の取り組みの効果を見える化でき、指導や評価に生かすことができる。
- ・集団では、町全体の健康課題の抽出(年齢、性別などの傾向)ができ、保健事業の評価として活用できる。

感想

- ・普段から健康意識の高い方が参加されていたが、フレイルという言葉を知っている方は少なかった。生活習慣病予防と同様にフレイル予防が大切であることを広く伝えていく必要性を感じた。そのきっかけとして、フレイルチェック質問票と体組成測定は良かったと思う。参加者の自分の今の状態を知り、今後の生活習慣を見直す機会として参加者のモチベーションにつながっていた。
- ・スタッフも実際に体組成計を使用させていただき、色々なことを知ることができ、今後の活用および評価の方法を考える機会となった。

交野市

フレイル予防教室

～対象者の抽出にフレイル複写式質問紙を活用～

と き 令和3年11月～令和4年1月（全6回）
と ころ 交野市役所 別館、オンライン（希望者のみ）
対 象 国保加入者のうち対象者抽出後、
フレイル教室参加希望者
従事者 管理栄養士、健康運動指導士、保健師など



内容

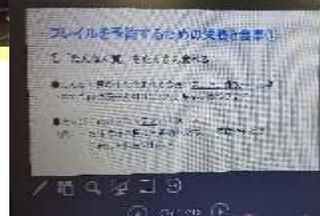
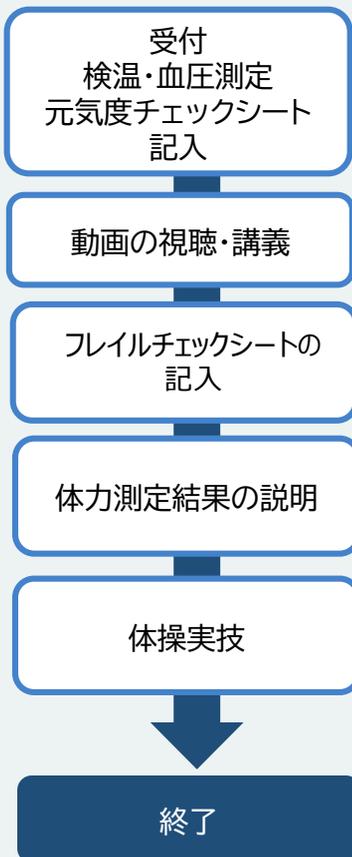
1. 特定健診受診案内にフレイル複写式質問紙を同封
2. 健診当日回収し、4項目以上の該当者と前年度の特定健診結果から対象者を抽出
3. 対象者にフレイル予防教室の案内送付
4. フレイル予防教室(全6回)を来所型とオンラインで実施

	内 容
第1回	オリエンテーション
第2回	体力測定フィードバック、 栄養・口腔編、運動編
第3回	栄養・口腔編、運動編
第4回	栄養・口腔編、運動編
第5回	体力測定
第6回	体力測定フィードバック

導入による効果

- ・食習慣や運動習慣に関する目標の設定により生活習慣の改善に取り組めたという方が多く、取り組めた方は教室終了後も継続してフレイル予防のために取り組んでいきたいとの前向きな意見が多かった。
- ・「社会参加」に関しても、教室に参加することが社会参加に繋がるという実体験も通して重要性を伝えることで、フレイル予防のポイントの1つとして知識普及を進めることができた。
- ・教室前後に行った体組成測定や体力測定で筋肉量の増加や体力測定の結果改善がみられた方も一定数おり、教室終了後も長期的に取り組むことで、さらなる改善がみられる可能性が考えられる。

実施の流れ(第2回)



今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う

- ・保健事業対象者の抽出に活用したい。
- ・参加者本人への動機付けになればと思う。

感想

まだフレイルの認知度が低い。啓発が必要だと感じた。



高槻市

健康教室でのフレイルチェック

と き 令和4年6月～令和5年3月（全3回）
ところ 高槻市立総合保健福祉センター
対 象 40～概ね74歳までの市民
従事者 保健師、健康運動指導士、管理栄養士など



内容

生活習慣病予防を中心とした健康の維持・増進を目的に、運動と栄養の両面から講話や実践指導を行う。今年度より、付加的に働く世代からのフレイル予防も導入した。初日に参加者が個々の行動目標を立て、教室終了日には振り返りを行い主体的な行動変容を支援する。また、取組意欲の継続を促す狙いから、約3ヵ月後に体組成の再測定会へご案内し、望ましい身体づくりについて再度働きかけている。

実施の流れ

受付

血圧測定

複写式質問紙による
フレイルチェック

説明
「フレイル予防について」

実技

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・リズム体操
- ・筋力トレーニング
- ・クールダウン

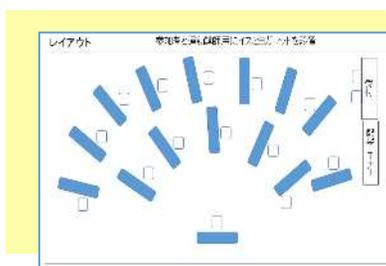
- ・生活習慣チェック表のチェック
- ・行動目標の振り返り
- ・今後の目標設定と発表
- ・体組成測定会の案内
- ・アンケート

終了



参加者の
声や様子

- ・チェックシートは、BMIの項目を除いて職員のサポートなくスムーズに回答された。
- ・リーフレットは、教室開始までの待ち時間に自然に目を通す方が多く、抵抗なく読めるデザイン、適度なボリュームと思われた。
- ・教室内では5分程度の啓発を行い、事後アンケートからは、フレイル予防に取り組みたいという回答された方が95%と関心の高さが伺えた。



(導入による効果)

- ・フレイルについて、内容まで知っていた方が43%、言葉を聞いたことがある方が33%、知らなかった方が23%とバラつきはあったが、95%の参加者がフレイル予防に取り組みたいと回答

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う ・健康づくりの一つの視点として、必要な情報であると考えため。

感想

・当課で実施する健康教室は生活習慣病の予防に主眼を置いており、フレイル予防は高齢者の介護予防に関連するものと切り分けつつも、60～70歳代を中心とする教室参加者にも筋力低下やフレイル予備群とを感じる方が存在しており、早期から知識を得て予防に取り組むきっかけを提供する意義は感じていた。教室担当者として、新型コロナウイルス感染症による長期自粛生活が及ぼす心身両面への悪影響を危惧する中で、府の“働く世代からの”という事業参画の案内を受け、健康教室で付加的に取り入れる運びとなった。導入に際し一から資料を作成する必要がなかったため、準備にかかる業務負担は少なく、当日は限られた所要時間の中で、ご提供いただいたチェックリストとリーフレットを活用して説明を行うのみであったが、参加者自身が項目をチェックすることによりフレイルリスクに気付く体験は、より広い視野で健康づくりに取り組めるよう学びを深められたと感じる。今後の健康教室でも継続して取り入れられるよう工夫していきたい。

寝屋川市

事業所でのフレイル教室

と き 令和3年11月(全1回)
ところ 寝屋川市民会館
対 象 株式会社ミヨシテック社員
従事者 寝屋川市健康部健康づくり推進課
保健師



内容

株式会社ミヨシテックの建築設備部安全大会にて社員を対象にフレイルチェックと啓発を導入

実施の流れ

受付
資料配布

体組成測定
握力測定

体組成測定と
握力測定結果の説明

保健師による
フレイル講義

終了



担当者の声

- ・「フレイルって何なん」のリーフレットは参考になった。
- ・参加者は、資料やクリアファイル等の配布物を一通り目を通していった。
- ・参加者はフレイルチェックやストレッチなどの実技に積極的に取り組んでいた。
- ・参加者が内容を理解しやすいように、担当者が説明の流れを考え、市オリジナルの講義資料を作成した。

導入による効果

- ・身体組成の計測の機会は日常的にないため、自身の筋肉量の確認ができ、健康への関心が高まる。



オリジナルの講義資料(スライド)

介護				
年齢	性別	人数	割合	割合
40～64歳		1,527名		3,167名
介護職員(男性)	男性	57,26名	66.9%	44.8%
	女性	27,69名	66.9%	29.2%
	合計	84,95名		
	男性	77,39名	91.1%	86.2%
	女性	7,56名	8.9%	13.8%

骨折格差の合併が多い



堺市

健康相談でのフレイルチェック

と き 令和3年12月（全2回）
ところ 美原保健センター
対 象 商工会議所 生活習慣病健診受診者
従事者 堺市健康福祉局健康部健康医療推進課
及び堺市美原保健センターの
保健師、管理栄養士、歯科衛生士など



内容

健診受診案内送付時にフレイル複写式質問紙を同封、健診後フレイル保健指導を実施

実施の流れ

受付

生活習慣病健診
受診

相談コーナーで
複写式質問紙を回収

回答結果によって
フレイル保健指導

生活習慣病の指導

終了



担当者の声

・複写式問診票は複写であることでより受け入れも良かったように感じまし、裏面に改善方法が掲載されていて受け入れやすかった印象だった。

・クリアファイル等の啓発物もそろっているので、実施しやすかった。



導入による効果

・フレイルについて知らない世代や関心のない世代にも、まず知ってもらえる良い機会になったと思う。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う
・青壮年期からの備えとして、元気な高齢者のイメージを持っていただくための機会になったと思うため、コロナ禍であることから、より青壮年の市民に伝えたいと思った。

感想

・アフターコロナ・新しい生活様式という言葉をも交えながら、結果をお返ししたところ、若い世代も運動量や社会性の低下などを感じているので受け入れてもらいやすかった。
・堺市では若い女性のやせも問題であり、チェックリストの結果を踏まえ、高齢期のやせに関する啓発の機会となったことは有効であった。

豊能町

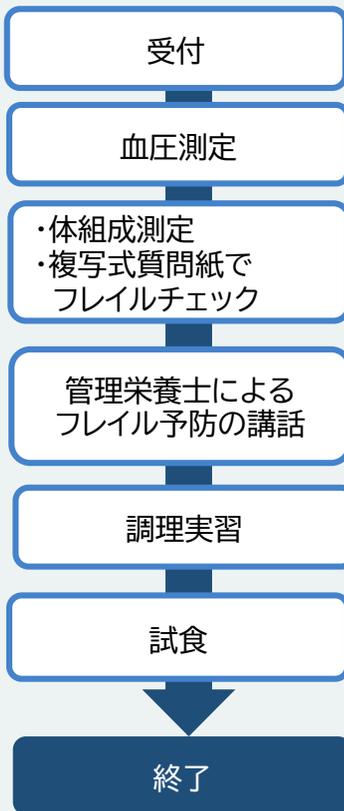
健康応援！おとなのための食育クッキングでのフレイルチェック

と き 令和4年6月（全1回）
ところ 豊能町立 保健福祉センター
対 象 成人
従事者 管理栄養士



内容 フレイル予防に関する講話と調理実習を行った。

実施の流れ



参加者の
声や様子

- ・社会とのつながりが不足していることに気づいた方が多かった
- ・BMIのグラフはわかりやすかった
- ・フレイル予防についての講話も皆熱心に聞いていただけた



(導入による効果)

- ・サークル活動等への参加、食事に対する意識や自炊への意識が高まった

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う ・健康教室に導入したいと思う

感想

- ・体組成計測では、内臓脂肪レベルがやや過剰な3名がわずかではあるが体重が減少していた
- ・やせ体型の1名についてはわずかに体重増加があり、食生活や運動に対して多少意識を高めてもらえたのではないかと考えられる

ポスターでのフレイル予防の啓発

と き 令和4年6月
ところ 豊能町立 保健福祉センター
従事者 管理栄養士



内容

たんぱく質を1日60g摂ることがフレイル予防の一つであることを幅広い年代の方に周知してもらうためのポスターを作成・掲示。自身の食生活を振り返り、たんぱく質が足りているかどうかを目で見て触れて確認し、食事によるフレイル予防への関心を高めてもらった。

吹田市

すいた健康サポーターフォローアップ講座でのフレイルチェック

と き 令和4年12月（全1回）

ところ 吹田市立 保健センター

対 象 すいた健康サポーター養成講座修了者

従事者 保健師、体育指導員、事務員など



内容

すいた健康サポーター※養成講座修了者にフレイルチェックと啓発を実施。
(フレイル予防の講話、フレイル質問票、握力、体組成測定)

※すいた健康サポーター:健康づくりの知識と手法を学び、自らの健康を守ると共に周囲に情報発信する健康インフルエンサー

実施の流れ

体組成測定会

保健師による講義
「フレイルについて」

健康運動指導士による
講義・実技
「体組成で決める
今日からの体づくり」
測定の結果説明・実技・
体育館の紹介

グループワーク

グループワークの
まとめと発表

終了



参加者の
声や様子

- ・自分の弱い部分がわかった。・歩いていないのが体組成の結果に出ている
- ・自分の今の状態がデータをとったことでよくわかった
- ・学んだことを周りの方々に伝えていきたい
- ・高齢になって筋肉をつけるのは難しい。悪くなるまでの対応が大切だとわかった



(導入による効果)

- ・体組成を測定することで筋力量が可視化され、フレイル予防の動機付けとなった。
- ・グループワークでは体組成の結果が思っていたより良かったという意見が多かったが、体組成の結果から筋力低下や筋肉のバランスが崩れていることなどがわかり、必要な運動や運動しすぎないことなど今後の運動習慣について考えるきっかけとなった。

今後も継続してフレイルチェックを導入したいと思いますか？

思う

- ・体組成を詳細に知ることによって、運動を主に生活習慣改善の動機付けとなることわかったため、様々な事業で啓発に取り組みたい。
- ・BMIが23~24の方で内臓脂肪レベルが高い方がおられ、特定保健指導の対象とならない方も生活習慣改善の注意喚起が必要であると感じた。

感想

・参加者はもともと健康意識が高い層であるが、SMIやボディバランス、PhaseAngleなど、はじめて聞く検査項目もあり、筋肉量や質の評価を受けることで運動開始・継続の動機付けとなった。同日に市民体育館のトレーナーが講義と実技をあわせておこなったことで、自宅ですることができるトレーニングを教えていただくとともに、体育館プログラムをご紹介いただき、身近に安価で利用できる運動施設として市民体育館の利用促進につなげることができた。
次回は、健康無関心層に測定を実施できるよう、対象者や実施方法を検討していきたい。

あしがき

府内各市町村で、フレイルチェック導入のリーフレットやクリアファイル、複写式質問紙等の媒体を用いたフレイル予防の取組みが行われました。取組みの場面としては、特定健診でのフレイルチェック、特定健診後のフレイルチェック、教室や講座などでした。リーフレットや複写式質問紙によりフレイルの認知度を上げるだけでなく、体組成計により個人の筋肉量を知らせることが介護予防やフレイル予防の動機づけにもなることが示唆されました。特定健診において、体重計による体重のみの計測を体組成計を用いた体重・身体組成計測に替えるなど少し工夫することができれば、働く世代からのフレイル予防の取組みが効率的に進むと考えられます。

この事例集を、市町村で実施される健康づくりの企画・実施に向けてご活用いただければ幸いです。

令和5年3月

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

10 健活10

Osaka wellness action

できることから
取り組みな!



© 2014 大阪府もずやん

健康づくりに取り組みましょう!

大阪府では、「大阪府健康づくり推進条例」に基づき、「健活10」(ケンカツテン)を掲げ、オール大阪で府民の健康づくりを推進しています。若い世代から働く世代、高齢者まで、府民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、「健活10」の輪を広げていきます。

10 健活10 とは?

Osaka wellness action

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、みなさんに取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のことです。

1 健康に関心を持ちましょう



2 朝ごはん&野菜を しっかり食べましょう

1日に野菜
350g以上



3 日頃から体を動かし 運動しましょう

1日の目標
男性 9,000歩
女性 8,000歩



4 ぐっすり眠り 疲れをとりましょう



5 ストレスとうまく 付き合ひましょう



6 お酒の飲み過ぎに 注意しましょう

1日の適量
ビールなら
中瓶 1本
(5瓶、500ml)
ワインなら
1/4本
(14瓶、約180ml)



7 たばこから自分と 周囲の人を守りましょう



8 歯と口の健康を 大切にしましょう

毎日歯磨き/
1年に1回
歯科健診を



9 けんしん(健診・検診)を 受けましょう

特定健診
がん検診



10 病気が見つかったら きちんと治療しましょう



さあ、今日から**健活10**を意識して、
健康で元気な暮らしを手に入れましょう!

健活10ポータルサイト

健活10のほか、食育やがん検診、イベント情報など、大阪府や市町村の健康に関する情報を掲載しています。健康づくりについて知りたい時はこちらをご覧ください!



健活 10

検索



大阪府

令和5年3月発行 大阪府健康医療部 健康推進室 健康づくり課