

健康長寿に係るイチオシ事業

鶴ヶ島市

～フレイル予防の取組～

(1) 事業概要

鶴ヶ島市は東京のベッドタウンとして、昭和 50 年代には、団塊の世代を中心に人口が急増し、平成 3 年の市制施行後も緩やかな人口増加を続けてきた。その後、人口は約 7 万人をピークとして、近年では、横ばいから減少傾向に転じている。

当時の人口急増の多くは転入者によるもので、若い世代が一気に増加したことで特定の年齢層が多い偏った人口構成となっており、そのことが、全国的にみても急速に高齢化が進行している一因となっている。

これまでは、健康づくり事業と介護予防事業を各々の部署で実施してきたところであるが、今後の急速な高齢化に対応するため、令和 2 年度より、本市の重点施策として、健康づくりと介護・フレイル予防事業を一体的に実施する取組を開始した。

具体的な取組として、まず、令和 2 年度に組織改編を行い、健康づくりを所管する健康増進部門と介護予防を所管する高齢者福祉部門を統合して健康長寿課を設置し、健康づくりと介護・フレイル予防事業を一体的に実施できる体制を整備した。

また、保健師等の専門職を配置することにより、既存の健康づくり事業や介護予防事業に加え、新たに、フレイル予防講座やフレイル状態にある高齢者への個別支援、市民フレイルサポーターの養成など、行政と市民とが一体となってフレイル予防活動を地域で展開していくこととした。

これらの取組を通じて、地域に元気な高齢者を増やすだけでなく、市民の健康意識の向上や健康寿命の延伸、ひいては後期高齢者を中心とした医療費及び介護給付費の減少につなげていく。

(2) 契機

(ア) 高齢化率の上昇

本市の高齢化率は、平成 27 年度の 24.7%から、令和 2 年 12 月 1 日現在では、28.7%となっており、急速に進展している。また、75 歳以上の高齢者人口が増加傾向にあり、これは、全国的にみても早いスピードで推移するものと見込まれる。

	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年	令和7年	令和12年	令和17年	令和22年	令和27年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	69,783	69,990	70,255	69,747	68,308	66,065	63,360	60,541	57,806
高齢化率	12.6%	18.1%	24.7%	28.9%	30.6%	31.8%	34.1%	37.9%	40.2%
高齢者人口 (65歳以上)	8,823	12,669	17,352	20,124	20,874	21,005	21,595	22,916	23,223
前期高齢者 (65～74歳)	5,701	8,419	11,168	10,915	8,509	7,589	8,759	10,670	10,450
後期高齢者 (75歳以上)	3,122	4,250	6,184	9,209	12,365	13,416	12,836	12,246	12,773

資料:平成27年までは国勢調査

令和2年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成30年推計)」

様式 1

(イ) 活発な市民活動、地域活動

本市では 17.65 ㎢ という狭い市域のなかで、市内にある 6 か所の市民センターでは、地域・文化活動など、約 600 団体、延べ 36 万人もの市民が活発に活動している。

このため、市民にとって最も身近な市民センターを拠点として、本市の特色である地域活動や市民の繋がりを活かしながら、健康づくり及びフレイル・介護予防活動などの取組を展開していくこととした。

(3) 内容

事業名	フレイル予防事業
事業開始	令和 2 年度
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・市広報、ホームページでのフレイル予防の情報提供 ・フレイル予防のための運動及び食事に関する冊子等の作成 ・フレイル個別指導 後期高齢者の健診情報などから口腔機能低下者、健康状態不明者を抽出し、個別支援を実施 ・フレイル予防講座 高齢者を対象に、市民センター等で講座を開催 ・フレイルサポーター養成講座 東京大学高齢社会研究機構の協力のもと、富士見市、志木市との 3 市で合同開催 ・フレイル予防講演会 東京大学高齢社会研究機構の特任研究員による講演会 ・オーラルフレイル予防講座 歯科医師による講座 ・シニア向け食育講座 女子栄養大学の教授による低栄養予防講座
新型コロナウイルス対策	<p>① 自宅でできる取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業開始時に、参加者に家庭でできる筋トレ、食生活のポイントに関するリーフレットを配布し、自主的な活動を促した。 ・外出自粛期間中は、市のホームページや広報にて自宅でできる健康体操、フレイル予防情報などを公開し、自宅でできる活動の幅を広くした。 <p>② 集合した場合の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申込制とし、連絡先を確保した。 ・実施前に参加者全員の健康チェック・検温・手指の消毒・マスク着用を徹底し、座席の間隔を開け、定期的な換気をするなどの感染予防対策に努めた。

様式 1

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	<u>6,836 千円</u> ・講師謝金 520 千円 ・消耗品 185 千円 ・備品 172 千円 ・委託料 (食事レシピ) 2,915 千円 (体操動画・冊子) 1,350 千円 (脳トレ冊子) 1,694 千円	<u>325 千円</u> ・講師謝金 100 千円 ・パンフレット印刷 221 千円 ・旅費 4 千円
参加人数	参加人数(見込み) <u>合計 687 人</u> ・フレイル個別指導 125 人 (口腔 16 人×3 回=48 人、健康状態不明者 77 人) ・フレイル予防講座 160 人 (80 人×2 回=160 人) ・フレイルサポーター養成講座 72 人 ・フレイル予防講演会 150 人 ・オーラルフレイル予防講座 30 人 ・シニア向け食育講座 150 人	フレイル予防講演会 194 人
期 間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	令和元年 4 月～令和 2 年 3 月
実施体制	健康長寿課を中心に、保健センター、保険年金課が連携して実施	健康増進課で実施

(ア) 新型コロナウイルス感染症 (以下「新型コロナ」という) 流行下でのフレイル予防の情報発信：
令和 2 年 4 月から

健康づくりと介護・フレイル予防を一体的に推進するため、組織改正により、4月に健康長寿課を設置した。健康長寿課では、課のイチオシ事業として、フレイル予防事業を展開していく予定であったが、新型コロナの影響で、4月から実施を予定していた事業を延期せざるを得なくなった。

しかし、長期間にわたる自粛生活による影響から、高齢者のフレイルが進行する懸念があったことから、フレイル予防に関する情報提供が必要と考え、様々な媒体を利用して情報発信を行った。

① 広報によるフレイル予防についての情報提供

広報 5 月号から 10 月号にかけて、フレイル予防特集「目指せ！健康長寿 フレイル予防でいきいき生活」と題し、フレイルの概要、運動によるフレイル予防、食事によるフレイル予防、口腔ケアによるフレイル予防、簡易チェックによるフレイル予防についての記事を掲載した。

様式 1

②チラシ等作成によるフレイル予防についての情報提供

令和2年3月まで実施していた元気な高齢者向けの運動教室が中止になったため、運動教室の参加者に対して、自宅でできる運動を掲載したチラシを作成し、配布した。

また、自宅でできる運動の情報提供として、「チョットやる気で・・・かんたん運動（ながらシリーズ）」の冊子やDVD、脳トレの冊子を作成した。さらに、食事面での情報提供として、春夏秋冬ごとに季節に合わせた食事レシピチラシを作成し、市民に配布するとともに、市ホームページに掲載する予定である。

③ホームページ掲載、動画配信によるフレイル予防についての情報提供

市ホームページにおいて、「おうちで過ごしているシニアの皆さまへ」と題して、健康的なおうち時間を過ごすための各種情報を掲載した。また、自宅でできる運動として、ゆるキャラグランプリファイナルにて3位を獲得した本市のゆるキャラ「つるゴン」とともに、市長と若手職員が実演する「おうちでできる簡単体操」「いつでも簡単タオル体操」の動画を新たに作成し、掲載した。



(イ) 運動事業等の再開：令和2年5月

1回目の緊急事態宣言の解除後から、ラジオ体操、定例健康ウォーク、健康マイレージ事業などを順次再開した。

地域のラジオ体操については、市内25か所の会場で再開した。ラジオ体操実施会場では、市民の参加者に対し、参加した日数に応じて地域活動推進課が発行している「まちづくりポイント」が付与される。ポイントを付与することでインセンティブを付与し、継続参加できるよう考慮している。また、10月には、NHKテレビ・ラジオ体操指導者及びアシスタントを講師として招き、「元気にラジオ体操教室」を開催した。当日は、感染予防のため人数制限を行い、50名の参加があった。

今後は、地域のラジオ体操参加者に対して、フレイル予防についてのパンフレット配布等を検討している。

定例健康ウォークは、鶴ヶ島ウォーキングクラブに事業を委託し、市内3～5kmのコースを歩きながらウォーキングの仕方などを学ぶ講座を月1回実施した。参加者は、9月から1月までで延べ63名となっている。実施主体となる鶴ヶ島ウォーキングクラブに対しては、フレイル予防や感染予防対策等について説明を行ったほか、参加者にはフレイル予防についてのリーフレットを配付している。

健康マイレージ事業では、令和2年3月末時点で1,300人が参加していたが、さらに参加者を増やすため、市役所ロビー、市民センター（6か所）、若葉駅前出張所の計8か所の健康マイレージ歩数送信用タブレットの近くに、健康コーナーとして血圧計、体組成計等を設置し、健康マイレージ事業参加者にセルフ健康チェックを促すとともに、

様式 1

普段市民センター等を利用している方々が、健康マイレージ事業に興味を持てるように工夫を行った。その結果、令和2年10月末現在の参加者は、1,463名と増加している。

さらに、健康マイレージ歩数送信用タブレットの「設置場所からのお知らせ」にフレイル関連情報を掲載することで、健康マイレージ参加者に対して、フレイル予防を周知することができた。

(ウ) フレイル個別指導（令和2年9月）

口腔機能低下防止とともに低栄養防止を図り、介護予防・QOLの向上を目指すこと及び健康状態不明者を把握し、支援が必要な方の早期発見に努めることを目的として、次のとおり、個別指導を実施した。

①口腔機能低下者への電話・訪問指導（令和2年9月）

埼玉県後期高齢者医療広域連合が実施する健康長寿歯科検診のデータから、口腔機能低下者16名を抽出し、通知及び電話にて話を聞くとともに、希望者には保健センターの歯科衛生士と健康長寿課の保健師が訪問した。訪問の際には、玄関口での体温測定と手指消毒を徹底し、口腔チェックの際にはガウン及びフェースシールドを着用するなど、新型コロナ対策を徹底した。2か月後には、電話で状況を確認し、3か月後にも電話で話を聞いた。

②健康状態未把握者への訪問指導（令和2年9月～10月）

国保データベースシステムを利用して、後期高齢者のうち、健康診査未受診で医療情報及び介護保険情報がない健康状態未把握者26名を抽出し、健康アンケート（高齢者の質問票）を送付した後、アンケート回収を理由に訪問を行った。実際に訪問できたのは22名であった。また、健診・医療情報は、保険年金課に協力を依頼し、確認した。

事前に通知することで、訪問時に拒否する人は少なかった。訪問時に、健康アンケートの確認をしながら健康相談などを行い、全員にフレイル予防のための食生活や運動等の情報提供を行った。

訪問の結果、地域包括支援センターにつなげた方は1名のみで、多くは、支援が不要な人であった。

(エ) フレイル予防講座、フレイルサポーター養成講座の実施（令和2年10月）

フレイル予防について広く周知するため、下記の通り、集団指導を実施した。講座では、新型コロナ対策として、申込制とし、会場入り口での健康チェック・検温・手指の消毒・マスク着用を徹底し、座席の間隔を開け、定期的な換気、実施後の器具等の消毒を実施した。

①フレイル予防講座（2日間コース）

（1日目は令和2年11月～12月開催、2日目は令和3年2月～3月開催予定）

1日目参加者：41名

講師：保健師、管理栄養士、保健センター歯科衛生士

市内5か所の市民センター等でフレイルに関する質問票、運動・食事・口腔ケアによ

様式 1

③オーラルフレイル予防講座（令和2年12月9日）

参加者：17名

講師：市内歯科医院院長 鬼丸乙彦氏

年度当初は2回の開催を予定していたが、新型コロナの影響により、1回の開催となった。12月に、保健センターと共同で歯科医師によるオーラルフレイル予防講座を実施した。事前に、参加者を15人で募集したところ、好評により17名の参加となった。

④フレイル予防講演会（令和2年12月23日）

参加者：72名

講師：東京大学高齢社会研究機構 神谷哲朗氏

市全体でフレイル予防に取り組んでいけるよう、今後のフレイル予防の展開に向けた機運を醸成することを目的にフレイル予防講演会を実施した。感染予防対策のために、事前申し込み制とし、当日の参加者は72名であった。

講演会では、フレイルサポーターによる指輪っかテストとイレブンチェックを行った。



⑤シニア向け食育連携講座（令和3年1月14日）

講師：女子栄養大学教授 新開省二氏

1月には「シニア世代の低栄養を防ぐには」をテーマとして、シニア向けの講座を実施する予定であったが、新型コロナの影響により延期となった。

（オ）記録の提出

個別訪問では、健康アンケート（高齢者の質問票）、集団指導では食事、口腔の衰えについてもチェックできるフレイルに関する質問票を配付し、回収した。

（カ）記録の集計

個別訪問、集団指導ともに個人ごとに集計を行い、データをまとめている。

（キ）記録の分析

フレイルサポーター養成講座については、事業の企画、実施を東京大学高齢社会研究機構の協力を得て実施した。今後、フレイルサポーターによるフレイルチェックについては、東京大学高齢社会研究機構の協力を得て分析を行い、担当職員が効果把握を行う予定である。

様式 1

(ク) 参加者へのフィードバック

事業評価結果は、鶴ヶ島市ホームページ、広報等で公表するとともに、今後、全体の分析結果及び各参加者の記録分析表を各参加者へ配布する。

(4) 事業効果

(ア) 口腔機能低下者への電話・訪問指導による評価

反復唾液嚥下テストを用いて、健診時、初回訪問時、3か月後訪問時での比較を行い、改善の評価をする予定であったが、新型コロナウイルスの影響により3か月後の訪問ができず、電話での聴き取りとなったため、精緻に評価することができなかった。

反復唾液嚥下テストについては、健診時3回→初回訪問時2回と、健診時よりも初回訪問時に回数が減少していたため、訪問時に唾液腺マッサージ等の指導を実施した。

その後、3か月後訪問時に反復唾液嚥下テストを実施し、評価を行う予定であったが、電話のみの対応となったため、テストを実施することができなかった。しかし、電話による聞き取りの結果、毎日の唾液腺マッサージ等の実施、口渇改善、水分補給量の増加がみられたなどの効果を確認することができた。

(イ) 健康状態未把握者への訪問指導による評価

健康状態未把握者26名中、訪問した22名のうち、健康アンケート（高齢者の質問票）に回答した21名のフレイルリスク（運動/栄養/口腔）該当率を確認したところ、「以前に比べて歩く速度が遅くなってきているか」との質問に対し、「はい」と答えた方が80.9%と一番多く、次いで「ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか」の質問に対し「いいえ」と答えた方が42.8%、「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」に「はい」と答えた方、「週に1回以上は外出していますか」に「いいえ」と答えた方がともに38.0%と多かった。喫煙の有無、家族や友人との付き合いの有無、身近な相談者の有無について「いいえ」と回答した方が各4.7%と少なかった。

この健康アンケート（高齢者の質問票）を通して、自分自身の衰えについて気づきを促すことができ、さらに個人にあった改善のためのアドバイスを行うことができた。

アンケートのうち、週に1回以上外出をしていない人の割合が38.0%であったことについては、新型コロナウイルスの影響が考えられる。また、歩行速度が遅くなった、運動習慣がないと回答した方が多かったが、歩行速度が遅くなったと回答した方のうち、運動を週1回以上していないと答えた方は35.2%であり、運動不足による歩行速度低下の影響は確認できなかった。歩行速度低下の質問については、「以前にくらべて」という質問に対し、「若いころに比べれば」という回答が多かったことも影響していると考えられ、質問時の説明等の工夫が必要である。

また、郵送によるアンケートの回収ではなく、訪問によるアンケート回収を行ったことで、一人ひとりの生活状況等を対面で確認することができ、個人にあったフレイル予防のための食生活や運動等の情報提供を行うことができた。

(ウ) フレイルサポーターの養成

市民フレイルサポーターを養成したことにより、行政と市民によるフレイル予防活動

様式 1

を展開していく環境が整った。

今後も継続的に養成講座を開催し、地域でのフレイル予防活動を広めていきたい。

(エ) 地方自治体にとっての効果

参加者と対照群（参加者と年齢、性別及び医療費が同じ3人）の医療費を、比較検証する。参加者の医療費分析については、フレイル予防講座に参加した41名のうち、後期高齢者医療の対象である26名を参加群とし、対照群と比べて医療費総額（月額平均）の変化を見ていく。

※鶴ヶ島市フレイル予防講座参加時点での後期高齢者医療費状況

	事業前参加群	事業前対照群	事業前差
令和元年度	15110.6円	14258.6円	852円

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) あらゆる媒体を利用したフレイル予防の啓発

新型コロナの影響により、年度当初から事業を実施することはできなかったが、フレイルの進行を懸念し、1回目の緊急事態宣言直後からフレイル予防の周知のために紙媒体だけではなく、ホームページ上に体操動画などを掲載したことで、広く情報提供することができた。

(イ) 3市合同によるフレイルサポーター養成講座の実施

当初、新型コロナの影響から養成講座の実施は危ぶまれたが、3市及び東京大学高齢社会研究機構で協議を重ね、養成講座を実施することができた。また、東京大学高齢社会研究機構の協力により、リモートで先進地の国立市のフレイルサポーターと交流することができた。3市合同でフレイルサポーター養成講座を実施したことで、他団体との情報交換が可能となった。

(ウ) 健康マイレージを使用したフレイル周知

市内8か所に設置している健康マイレージ歩数送信タブレットの「設置場所からのお知らせ」にフレイル予防に関する情報を掲載することで、フレイル予防を意識していない健康マイレージ参加者に対して、周知啓発を行うことができた。

(エ) スーパー健康長寿サポーター

新型コロナの影響により、健康長寿サポーター養成については、今年度は実施できなかった。しかし、スーパー健康長寿サポーター3名のうち2名がフレイルサポーターとなることができた。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) コロナ禍における効果的なフレイル予防事業の実施

様式 1

今年度は、新型コロナの影響により、計画していた取組が十分には実施できなかった。次年度以降は、どのような状況下においても実施及び事業評価がしっかりできるように、事業の企画、準備を進めていきたい。

(イ) 医療費・介護予防給付費抑制効果

フレイル予防の取組による効果を検証するには、継続して医療費や介護予防給付費の変化を見ていく必要があると同時に、参加者を増やしていく工夫が求められる。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.87 歳	18 位	20.73 歳	18 位
H29	17.61 歳	34 位	20.54 歳	21 位