【第66回日本老年医学会学術集会】
シンポジウム1「老年医学の成果の社会実装をめざして」

2024年6月13日

フレイル対策へのポピュレーションアプローチ

～健康長寿と幸福長寿の両面を目指す～

東京大学　高齢社会総合研究機構 (IOG) 機構長
未来ビジョン研究センター (IFI) 教授

飯島　勝矢

東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

東京大学未来ビジョン研究センター
Institute for Future Initiatives

ポピュレーション・アプローチにおけるフレイル予防
（対策）

✓ **現行の健康づくりや介護予防の事業：どう振り返る？**

➡国民の認識具合いは？　専門職からの指導がどこまで？

➡通いの場の現状　　住民同士の力を活かし切れているか？

✓ **新たなポピュレーションアプローチ：新たな自助・互助システム**

➡仕掛ける　⇒　その先の手応え　⇒　結果の見える化と実感

⇒　住民主体のやりがいとチーム感　⇒　行政側も実績と達成感

【住民主体フレイルサポーター活動】 全国展開システム

写真掲載：本人同意済み

自治体の中で
三者の連携と信頼
（スクラム）

フレイル サポーター

- 専門職主導ではなく、**住民サポーター主体**
- サポーター自身の**やりがい感、新たな生きがい**
- **測定補助員ではなく、エンターテイナー**
- 参加市民とサポーター：**両者の笑顔**
- **輪を拡げる**（サポーターも参加市民も声掛け）
- 住民目線での啓発

フレイル トレーナー

【後方支援】
- 技術的支援と心理的支援
- 住民サポーターと行政の間のクッション役
- 参加住民のデータ改善に向けた行政との戦略

行政 担当部署

【後方支援】
- 決して前に出過ぎない
- 運営財源の確保
- 担当者の異動後でも安定した施策として維持
- 地域資源をフル活用

全国のフレイルサポーター
【全国で同じ気持ち　同じ方向を向く　地域を超えて仲間】

２６都道府県１０４市区町村

住民主体フレイルサポーター活動：　生きがいを感じる地域貢献活動

写真掲載：本人同意済み

【東京都文京区】 フレイルサポーターが出張活動する地域の居場所

つゆくさ荘

こまじいのうち

さきちゃんち　ほっこり庵

湯島ハイタウン　ライフの会

こびなたぼっこ

梨の木坂４８

ぶんたね　こいしか和　ゆずの会

【高知県大豊町】　この笑顔のために全員が集い、頑張る

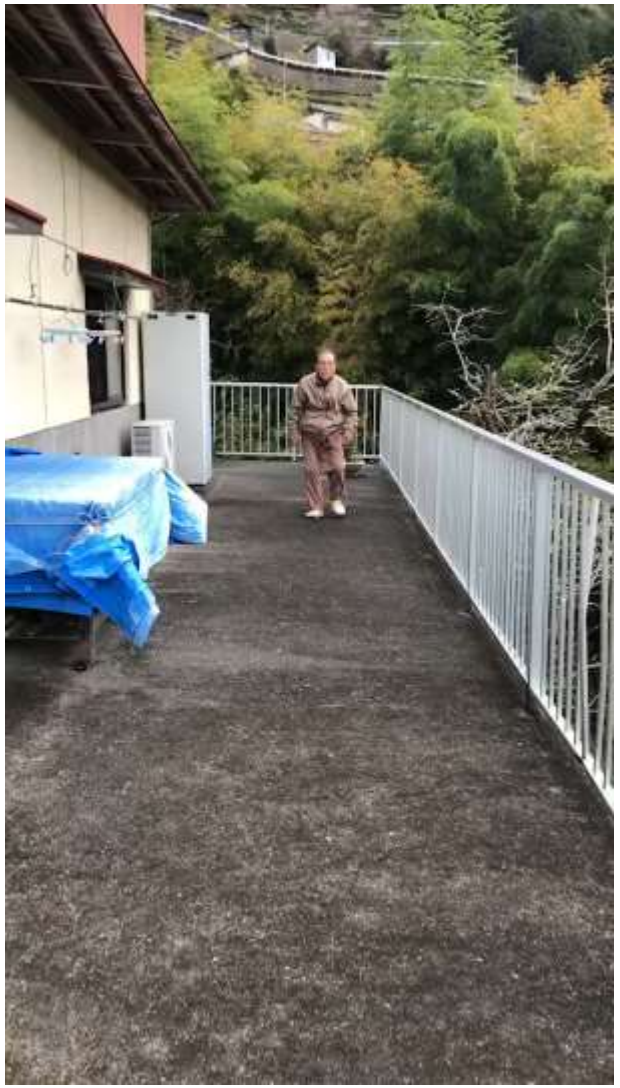
写真掲載：本人同意済み

フレイルチェック後、ハツラッツ運動の様子

写真掲載：本人同意済み

91歳男性　【歩 行】

参加前（事前）



住民主体ハツラッツ活動参加 後

写真掲載：本人同意済み

オーラルフレイルの啓発
【カムカム教室】 平塚市

写真掲載：本人同意済み

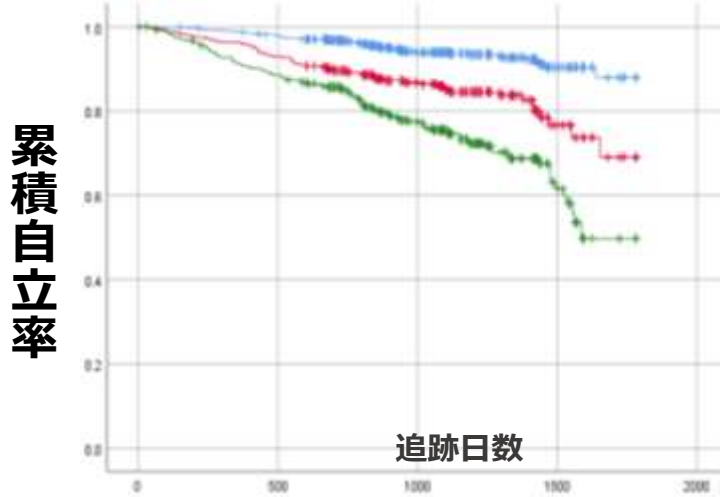
住民主体
フレイルサポーター活動

データから検証

住民主体のフレイルチェックによる自立機能喪失の予測

～気づき、自分事化、お互いに刺激、生活の一工夫を～

フレイルチェック合計赤信号数の３群比較
ハイリスク群では5年間のハザード比が約３倍



低リスク群（≦5赤）
調整ハザード比　1.0 (ref)

中程度リスク群　(6-7)
調整ハザード比　2.0倍 (1.4-2.8)

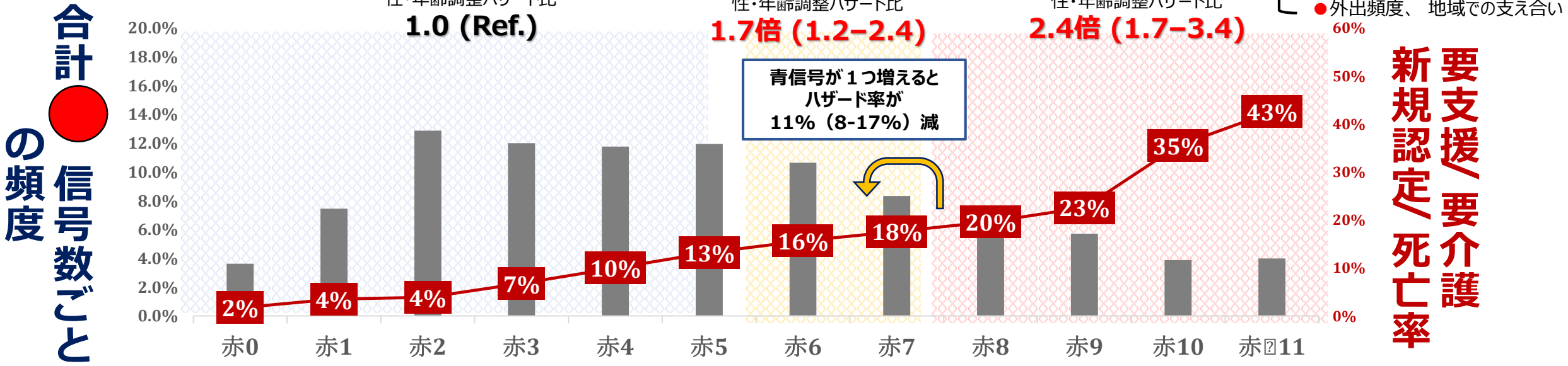
高リスク群　(≧8赤)
調整ハザード比　2.8倍
(2.0-3.8)

優先すべき項目
- 握力、椅子立ち上がり
- ふくらはぎ周囲
- 滑舌（ta音）
- 外出頻度、　地域での支え合い

低度リスク群
●シール5枚以下 (60%)
性・年齢調整ハザード比
1.0 (Ref.)

中度リスク群
●6-7枚 (20%)
性・年齢調整ハザード比
1.7倍 (1.2–2.4)

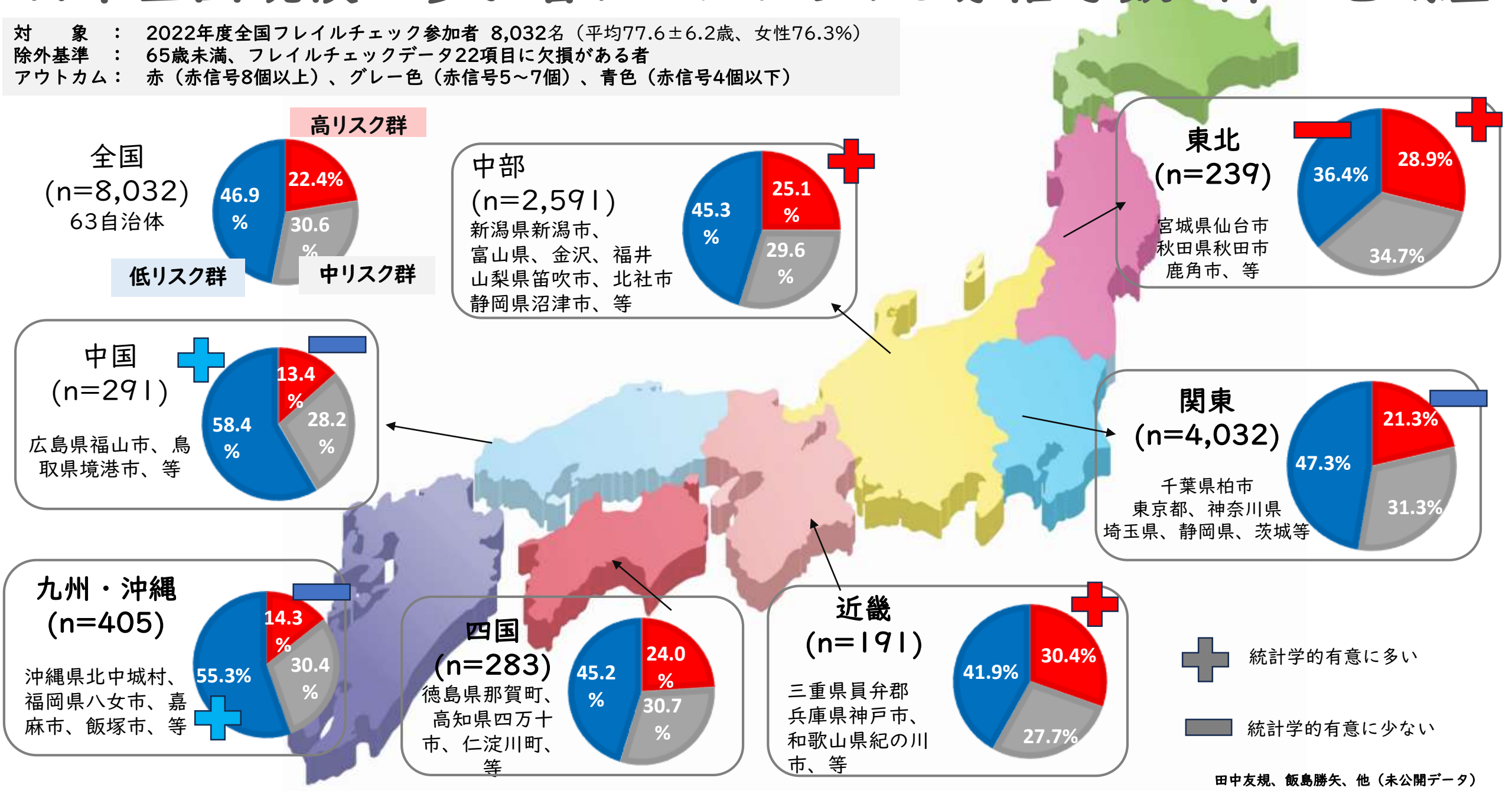
高度リスク群
●8枚以上 (20%)
性・年齢調整ハザード比
2.4倍 (1.7–3.4)



（東京大学高齢社会総合研究機構・田中友規、飯島勝矢（日本老年医学会学術集会）

日本全国規模の参加者データからみる赤信号数3群の地域差

対　　象　：　2022年度全国フレイルチェック参加者 8,032名（平均77.6±6.2歳、女性76.3%）
除外基準　：　65歳未満、フレイルチェックデータ22項目に欠損がある者
アウトカム：　赤（赤信号8個以上）、グレー色（赤信号5～7個）、青色（赤信号4個以下）



田中友規、飯島勝矢、他（未公開データ）

住民主体活動による意識変容

フレイルにならないように気を付けるようになった

75.5%

しっかり噛んで食べるようになった

62.2%

運動するようになった

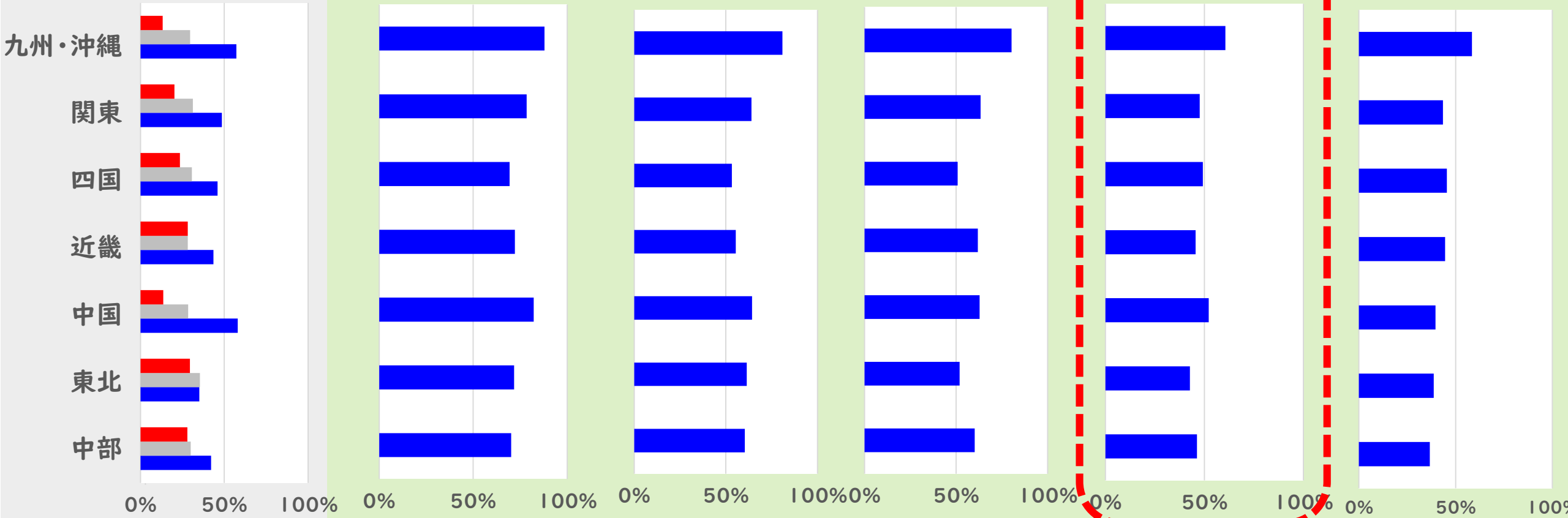
62.0%

社会活動に参加するようになった

47.1%

買い物や旅行に行くようになった

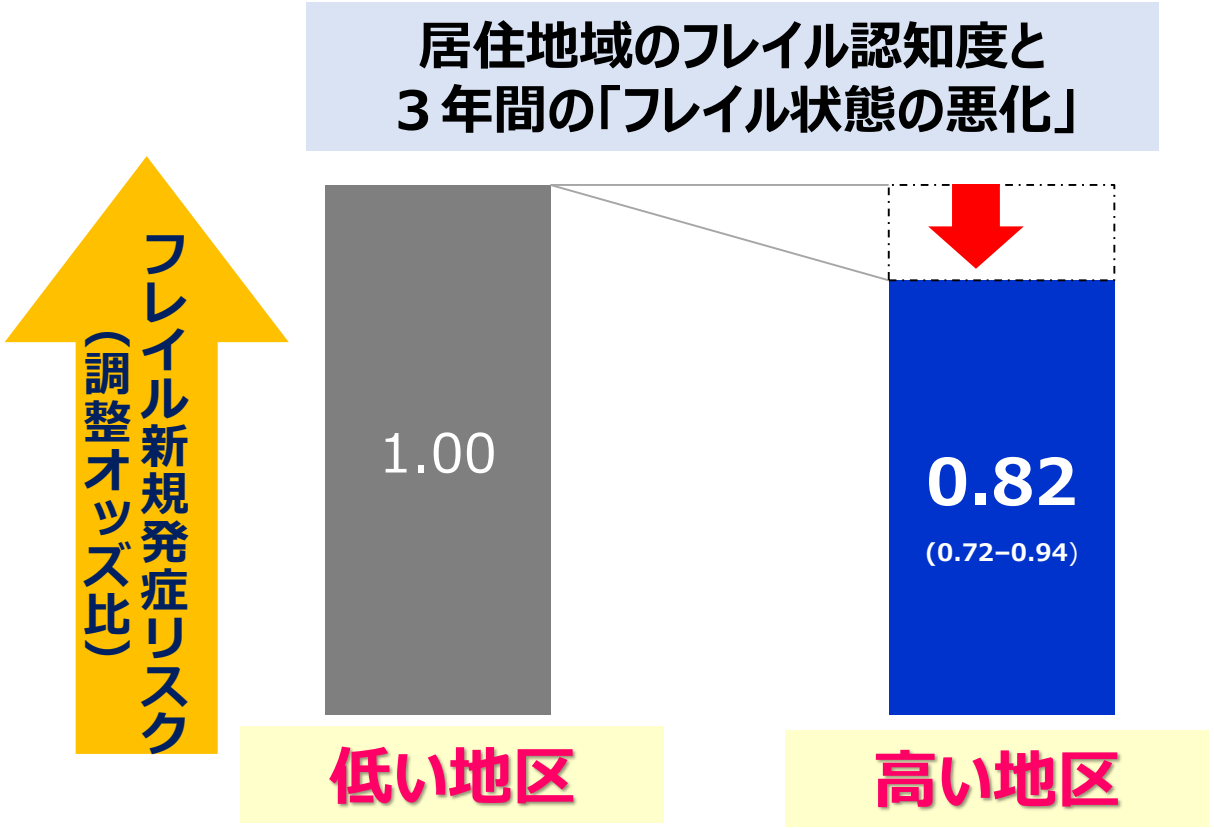
40.2%



居住地域のフレイル認知度と３年間の「フレイル状態の悪化」

積極的な介入だけではなく、まずはフレイル概念およびフレイル予防の内容をしってもらうこと　～その環境づくりが重要～

- 東京都のある自治体
- **75歳以上の自立高齢者を対象とした悉皆パネルデータ（13,013名** 平均年齢77.7±4.5歳；男性42%）
- **3年間でのフレイル新規発症**：2015-2018年



住民の「フレイル」概念の認知度

田中友規、飯島勝矢、他（日本サルコペニア・フレイル学会発表済み、論文作成中）

全国のどの自治体であっても「同じ方向を向く仲間」
～同じグループの中で、多少意見が合わなくても仲間～

達成感
やりがい
生きがい

皆で考えた
アイデア
独自性
【特徴】

チーム感
助け合う

【結果への
こだわり】
参加区民の
データがどうなっ
てきているのか

【生きがいの可視化】 地域貢献：住民のため、そして自分のため

～フレイルサポーターにおける生きがい感　各フェーズによってステップアップする～

1st STEP
【スタートアップ】

・第一歩：ワクワク、意欲
・新しい仲間

2nd STEP
【役割～ｽｷﾙｱｯﾌﾟ】

・集中、緊張
・達成、自己実現

3rd STEP
【発展～深化】

多様な地域活動
（地域をつなぐ役）
・生活支援　・見守り
・住民カフェ開催
・地域連携の会議など参加

地域に貢献、感謝,
受容感

スタート地点

産学官民協働による健康長寿・幸福長寿のまちづくり

【個人】 自助・互助

気づき/自分事化
意識変容～行動変容、 居場所
地域の担い手(地域貢献)、住民主体、社会参加

【まちの機能充実・良好な社会環境】

リノベーション（従来の固定観念からの脱皮）
結果的に健康に資する（ゼロ次予防）
共創の仕組みづくり

青年～中年　65　70　80　90　100　(年齢)

健康づくり ～ フレイル予防
生活支援（見守り・相談・食事等）
在宅介護・看護サービス
在宅医療体制の整備

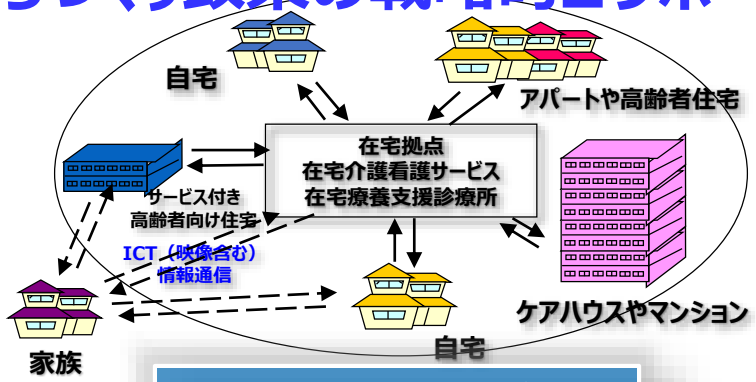
自助・互助　まちの機能の充実
多世代共生社会　通いの場の充実
真の居場所や役割　移動性の確保

健康福祉政策とまちづくり政策の戦略的コラボ

「社会インフラ構築 ①」
- 真の居場所、輝ける役割
- 公共サロン、集会・交流など
- 移動支援
- 認知症カフェ
- 防災（安心・安全都市）
- 道路・交通移動手段（ウオーキングロード）

「住民による地域社会活動」
- 生きがい就労、ボランティア
- 相互の支え合い活動
- 地域見守り・相談
- その他の生活支援（買物、配食、ゴミ処理等）
- 各種消費活動

「社会インフラ構築 ②」
- フレイル予防
  ➡市民サポーター育成
- 生活支援ネットワーク形成
- 地域コンセルジュ設置
- 民間事業との連携
- 右図拠点との連携



24時間ケアサービス

情報システム構築

標　準　化

（東京大学高齢社会総合研究機構　神谷哲朗・飯島勝矢　作成）

無断転載禁