

令和7年度
第1回松本市フレイル予防推進協議会 次第

日時 令和7年5月19日（月）
午後7時から
会場 大会議室（市役所本庁舎別棟3階）

1 開 会

2 会長あいさつ

3 松本市保健所長あいさつ

4 協議事項

- (1) 後期高齢者健診フレイルチェックについて

5 報告事項

- (1) 令和6年度松本市フレイル予防関連事業実施報告
- (2) 電力スマートメーターフレイル検知事業実績報告
- (3) 令和7年度松本市フレイル予防関連事業計画について

6 その他

- (1) 令和7年度版松本市フレイル健診のデータから分かったこと
- (2) フレイルサポートスタッフ研修について
- (3) フレイル対策について学ぶ講演会

7 閉会

協議会委員

職種等	選出母体	氏名
保健医療関係者（医師）	松本市医師会	花岡 徹
保健医療関係者（医師）	松本市医師会	久保田 充
学識経験者（大学）	信州大学医学部附属病院	堀内 博志
学識経験者（大学）	信州大学医学部保健学科	横川 吉晴
保健医療関係者（歯科医師）	松本市歯科医師会	平林 正裕
保健医療関係者（薬剤師）	松本薬剤師会	本保 武俊
保健医療関係者（管理栄養士）	長野県栄養士会中信支部	飯澤 裕美
保健医療関係者（市立病院医師）	松本市立病院	清水 政幸
保健医療関係者（市立病院リハ職）	松本市立病院 リハビリテーション科	長澤 祐哉

事務局

所属		氏名
松本市保健所	所長	小松 仁
健康づくり課	課長	神田 浩
健康づくり課	課課長	横内 忍
健康づくり課	課課長	加藤 博子
健康づくり課	課長補佐	高山 康子
健康づくり課	課長補佐	米山 恵
健康づくり課	係長	忠地 弥生
健康づくり課	主査	渡辺 純唯
健康づくり課	主任	佐々木 友紘
健康づくり課	技師	藤森 満理菜
高齢福祉課	福祉担当課長	勝家 知子
高齢福祉課	係長	寺澤 由香
保険課	課長	秋山 俊彦
保険課	主任	林 篤喜

(協議事項 1)

後期高齢者健診フレイルチェックについて

1 趣旨

松本市のフレイル対策における、行政と医療との連携の一環として、後期高齢者健診を活用したフレイル該当者の把握と保健指導について、昨年度の試行実施を経て本格開始するため、具体的な実施方法を協議するものです。

2 実施時期

令和 7 年 7 月 1 日から 9 月 3 0 日

3 実施医療機関

後期高齢者健診の実施医療機関のうち、フレイルサポートスタッフ研修兼事業説明会に参加したうえでフレイルチェックの実施意向が確認できた医療機関

4 フレイルチェックにおける保健指導対象者

(1) 後期高齢者健診依頼票（質問票）のフレイル関連 5 項目のうち 3 項目以上に該当する。

※フレイル該当者は健診結果票に加え、フレイル該当報告書が発行される。

(2) 健診結果説明時に口頭で介護認定の有無を確認し、認定を受けていることが明らかな場合を除き、保健指導の対象者とする。

5 実施手順

別紙 1 のとおり

6 啓発用の資料等

(1) フレイル予防周知ポスター

(2) 啓発パンフレット

7 参考資料

(1) 後期高齢者健診依頼票（別紙 2）

(2) フレイル予防周知ポスター（別紙 3）

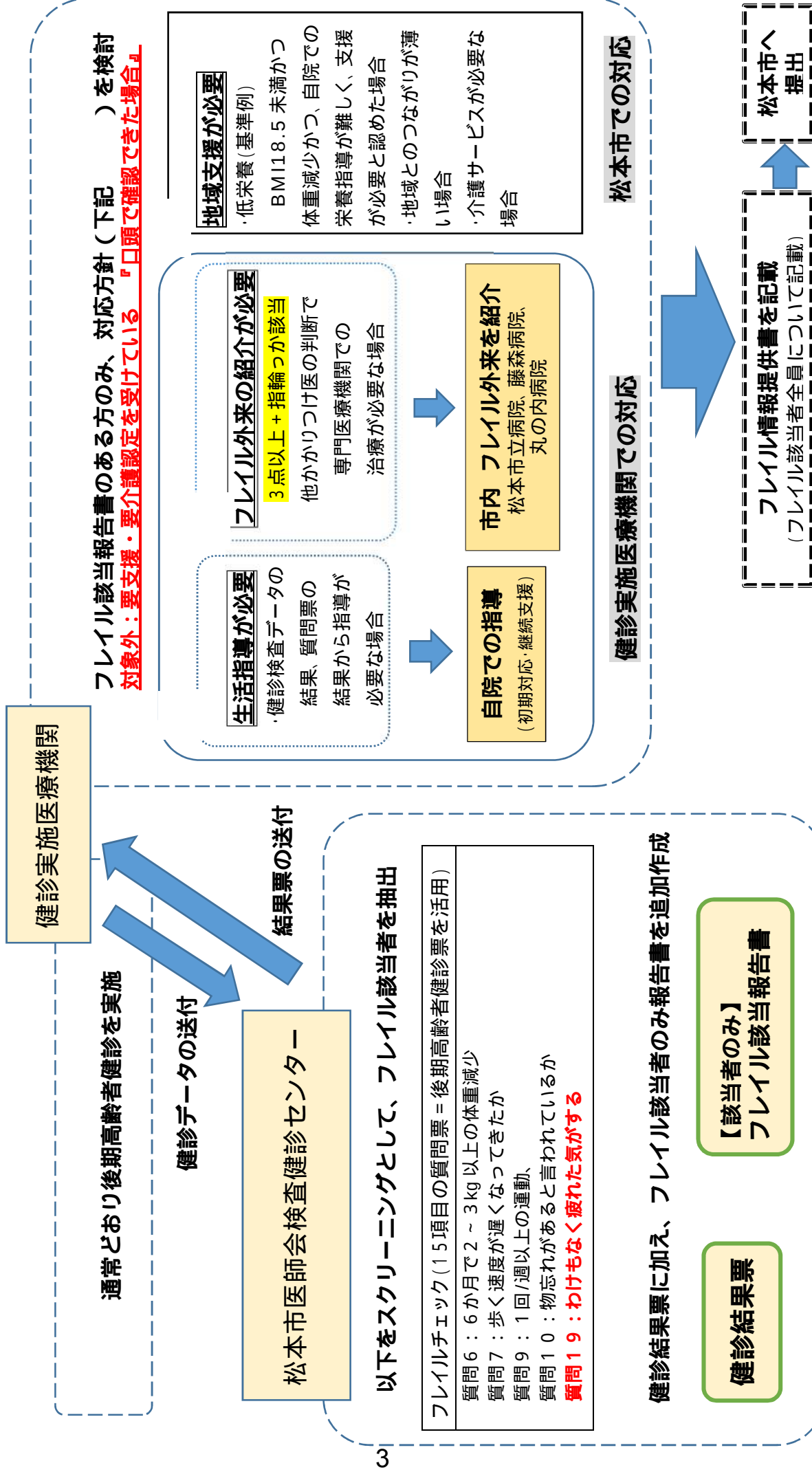
(3) 啓発パンフレット（別紙 4）

8 その他

医師会検査健診センターで行う後期高齢者健診受診者のフレイル該当者へのフォローについて、具体的な実施方法の検討を今年度行い、次年度から実施できるよう体制を整えます。

9 今後の進め方

内容	実施時期
フレイルサポートスタッフ研修兼事業説明会 (オンライン開催) ※事前に研修会のZ o o mのI D等を送付	6/3 (火) 午後7時から
研修内容の動画配信 (オンデマンド配信) ※6/3 の実施内容	6/4 (水) ~6/8 (日)
フレイルチェック実施意向調査 (対象: 健診実施かつ研修参加医療機関)	6/4 (水) ~6/13 (金)
フレイルチェック実施医療機関の確定	6/16 (月)
フレイルチェック実施医療機関への書類送付 (啓発用資料、情報提供書、報告書兼請求書、 返信用封筒)	7月上旬まで
後期高齢者健診開始	7/1 (火) から



【市への提出書類】月ごとにまとめて郵送

年度 後期高齢者健診依頼票

コードNo.														
健診日	□□月□□日		受診券種類	☐ 白（松本市 後期高齢者の方）			☐ 松本市以外の後期高齢者の方							
姓(カタカナ)	□□□□□□□□					☐ 男	追加検診 (松本市民)	☐ 大腸がん		☐ 肝炎ウイルス (無料クーポンのみ)	☐ 前立腺がん			
名(カタカナ)	□□□□□□□□様					☐ 女				☐ ABC検診 (対象者のみ)				
生年月日	明	大	昭	□□	年	□□	月	□□	日	□□	歳	採血条件	☐ 食後10時間未満 (A)	☐ 食後10時間以上 (G)
電話番号 (ハイフンなし)	□□□□□□□□□□					松本市以外 の方はご記 入ください			被保険者証 番号	□□□□□□□□				
カルテNo.	□□□□□□□□□□					詳細な健診			☐ 貧血検査 ☐ クレアチニン ☐ 心電図検査 ☐ 検査結果より ☐ 不整脈より					
全 員 必 須 項 目	1	現在の健康状態はいかがですか。										☐ よい	☐ まあよい	☐ ふつう
	2	毎日の生活に満足していますか。										☐ あまりよくない	☐ よくない	
	3	1日3食きちんと食べていますか。										☐ 満足	☐ やや満足	
	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(さきいか、たくあんなど)										☐ やや不満	☐ 不満	
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	6	6ヵ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか。										☐ はい	☐ いいえ	
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	8	この1年間に転んだことがありますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	12	あなたはたばこを吸いますか。										☐ 吸っている	☐ 吸っていない	☐ やめた
	13	週に1回以上は外出していますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	14	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。										☐ はい	☐ いいえ	
	16	お酒を飲む頻度はどれくらいですか。										☐ 毎日	☐ 時々	☐ 飲まない (飲めない)
	17	1日にどれくらいお酒を飲みますか。(日本酒1合の目安：ビール500ml、焼酎25度110ml、ウイスキーダブル1杯60ml、ワイン2杯240ml)										☐ 1合未満	☐ 1～2合未満	
	18	睡眠で休養が十分にとれていますか。										☐ 2～3合未満	☐ 3合以上	
	19	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか。										☐ はい	☐ いいえ	
既往歴	☐ なし	☐ 高血圧症	☐ 脳血管疾患	☐ 貧血	☐ 肝疾患	☐ 子宮・卵巣疾患	☐ 中脳疾患							
	☐ なし	☐ 糖尿病	☐ 心臓病	☐ がん	☐ 痛風	☐ 骨粗しょう症	☐ うつ病							
自覚症状	☐ なし	☐ 脂質異常症	☐ 腎臓病	☐ 消化器疾患	☐ 前立腺肥大	☐ 腰痛症	☐ その他							
	☐ なし	☐ 手足のしびれ	☐ 頻尿	☐ 疲れやすい	☐ 頭痛	☐ 腰痛・関節痛	☐ その他							
身体計測	身長	□□□.□ cm					診察所見	☐ 異常なし						
	体重	□□□.□ kg						☐ 異常あり						
血圧	最大	□□□ mmHg					正常	☐ 正常範囲	☐ ペースメーカー波形					
	最小	□□□ mmHg					各種異常	☐ 異常Q波	☐ QT延長	☐ 心肥大	☐ WPW症候群			
尿検査	蛋白	-	☐	±	☐	1+	☐	2+	☐	3+	☐			
	糖	-	☐	±	☐	1+	☐	2+	☐	3+	☐			
	潜血	-	☐	±	☐	1+	☐	2+	☐	3+	☐			
	☐ 腎疾患等による排尿障害のため検査不能													
健康診断を実施した医師名														

あいうえお

DE

フレイル予防

フレイルってなに？

加齢により、身体や心の活力が低下し、
介護が必要となる手前の状態

市ホームページはこちら

あ 会う 家族や友人などと交流しましょう

い

う 運動 「動く」ことを意識しましょう

え 栄養 バランスの良い食事をしましょう

お お口 1年に1回は歯科検診を受けましょう

あいうえお

DE

フレイル予防



松本市

簡単にできる
フレイルチェックは
こちらから

(報告事項1)

令和6年度松本市フレイル予防関連事業実施報告

報告：保険課、健康づくり課

1 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を実施するため、75歳以上の後期高齢者の保健事業について、後期高齢者医療広域連合から委託を受け、市町村において介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施する。

令和元年に「高齢者の医療の確保に関する法律」の改正により、市町村が実施主体となって取り組むことが義務付けられ、本市では令和3年度から事業開始している。

(1) 高齢者に対する個別支援（ハイリスクアプローチ）

ア 目的

医療費や介護給付費の増加につながる循環器疾患の発症予防及び、介護予防のため、健診データやレセプトからハイリスク者を抽出し、必要に応じた受診勧奨や保健指導を行い、医療や介護等の適切なサービスへつなげるもの。

イ 内容

(ア) 受診勧奨値以上のハイリスク者への保健指導

後期高齢者健診の結果から、79歳以下の受診勧奨値以上のハイリスク者に対し、保健指導及び受診勧奨を行う。（受診勧奨通知発送後、電話による再勧奨を実施）

（単位：人/%）

対象者数	（再掲） 再勧奨 実施者数	最終 受診者数	受診率
19	16	15	78.9%

(イ) 健康状態不明者の把握・保健指導・サービスへのつなぎ

年度内に77歳へ到達する健診・医療・介護情報の無い健康状態未把握者に対し、質問票を送付。返信のあった質問票の結果から把握したハイリスク者へ、保健指導を実施、生活状況・健康状態を把握し、必要に応じて健診・医療・介護などのサービスへつなげる。

（単位：人）

質問票送付 対象者数	返信者数		未返信者数			
		個別フォロー 実施者数		包括での 把握者数	健診、医療デー タでの把握数	最終的な 未把握者数
149	71	26	78	7	36	35

※最終的な未把握者35人へ令和7年度に再度、質問票を送付する。

ウ 今後の方針

糖尿病や腎疾患の悪化は、人工透析等の高額な医療費につながるため、血圧、HbA1c、eGFR（腎機能）、尿蛋白に着目し、適切な時期に医療へつながるよう、引き続き有所見者の受診勧奨に取り組む。

【参考】高齢者の一体的実施事業のハイリスク者への関わり

目 的	生活習慣病の発症及び重症化予防	フレイル該当者の重症化予防 （低栄養、口腔・運動・認知機能等の低下、フレイル予防）
対 象	79歳以下	年齢を問わない
把握方法	・受診勧奨値以上（後期高齢者健診結果） ・健康状態不明者（KDBデータ）	・フレイルチェック（後期高齢者健診質問票） ・通いの場等で行うフレイル健診 ・電力スマートメーターフレイル検知事業
担当課	保険課	健康づくり課

(2) 通いの場等への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）

ア 目的

医療専門職が運動・栄養・口腔等のフレイル予防などの健康教育・健康相談を行い、フレイル予防の啓発活動を行う。

イ 内容

フレイル状態の把握をするため、フレイル質問票の記入および握力等、身体機能の測定を行う「フレイル健診」と、各種専門職による「フレイル予防講座・個別相談」を実施する。

ウ 実績

（単位：人/%）

	フレイル健診		予防講座		フレイル該当者数	
	回数	人数	回数	人数	フレイル人数	プレフレイル人数
令和4年度	95	1,273	76	1,494	78 (6.1%)	510 (40.1%)
令和5年度	77	1,078	74	1,544	71 (6.6%)	495 (45.9%)
令和6年度	79	1,190	79	1,651	82 (6.9%)	564 (47.4%)

(単位：人)

	フォロー				フレイル該当者フォロー					
					フレイル		オーラル フレイル		低栄養	
	受診勧奨 ※1	介護	保健指導	その他	受診 勧奨 ※2	生活指導 いき百 その他	受診 勧奨 ※2	生活指導 いき百 その他	受診 勧奨 ※2	生活指導 いき百 その他
令和4年度	31	2	3	19	9	37	11	17		
令和5年度	16	0	0	16	14	54	※3	※3	6	27
令和6年度	42	0	0	5	21	60	22 ※4	30 ※4	3	21

※1 フレイル健診当日の血圧測定の際にかかりつけ医等への受診を勧奨（血圧高値、服薬の未継続など）

※2 フレイル該当者に対する受診勧奨は、フレイル外来（市内3か所）への受診を勧奨。

※3 対応した専門職の判断により受診勧奨を行ったため、比較できず計上していない。

※4 令和6年度から、ODK測定値が全て6回/秒未満かつ自覚的な嚥下咀嚼困難感を有するものを対象とし、二次スクリーニングとしてOF-5を実施しフォローを行った。

エ ミニフレイル健診

地区担当保健師が中心となり、状況に応じ健診項目を柔軟に設定し行うフレイルについて啓発する機会として行うもの。フレイル健診とは項目数が一致しないため、別に計上している。

(単位：人)

回数	18回	
参加者数	240	【内訳】 フレイル 13 プレフレイル 104

(3) フレイル予防啓発活動

2月1日フレイルの日を中心とした1月16日から2月15日にかけて、課内職員が地区や保健センター等で主に対面での啓発やポスター、啓発資料の設置等の啓発活動を行った。また、市公式ホームページやLINE等のSNSを活用し、日ごろの活動では会うことができない市民に対して啓発活動を展開した。

LINEでのフレイルチェックは1,321人、公式You Tubeチャンネルでは1,534回の再生があった。（それぞれ5月7日現在）

2 電力スマートメーターフレイル検知事業

報告事項2のとおり

3 地域介護予防活動支援事業

(1) 体力づくりサポーター育成事業

身近な場所で体力づくりを中心に自主活動を継続できる仕組みづくりのため、人材育成を行う。サポーターとしての登録者については、市が保険金を負担し、ボランティア保険に加入、安心して活動できる体制としている。

体力づくりサポーター登録者数

登録者 373	男性	50
	女性	323

ア 育成講座

	参加者	修了者	登録者
西部保健センター	18	16	30
寿公民館	17	16	

※全5回のうち3回以上の出席で修了者とした。

イ ステップアップ講座

地域の中で積極的に運動等の健康づくりを広め、活動の活性化を図る役割を担うリーダーサポーターを育成するため、技術的研修及び伝達技術の向上を学ぶための研修を隔年で実施する。

参加者数	修了者	累計者数
15	13	97

ウ 活動支援

会員向けに資質向上につながる支援を行うもの。

種別	概要	活動状況等
全体研修	会員対象に行う研修（栄養、口腔、認知症から選択）	221人参加
地区活動	各地区を会場に会員の資質向上や住民のフレイル予防啓発につながる活動を実施	各地区年5回程度 189回
リーダーサポーター研修	ステップアップ講座を修了したリーダーサポーターを対象とした研修	51人

(2) 自主運動サークル支援事業（いきいき百歳体操サークル支援）

要介護の要因となる高齢による衰弱、骨折・転倒を予防するため、運動を取り入れたサークルの立ち上げを支援し、住民の通いの場を創出する。

高知市発祥の「いきいき百歳体操」の仕組みを活用し、地域づくりセンター、地域包括支援センター、地区生活支援員、福祉ひろば等と協力し、自主的な活動が継続できるよう支援を行う。

ア 支援内容

- (ア) 地域への啓発
- (イ) 立ち上げのための講習会（３～４回）
- (ウ) 定期的な体力測定（年１回）
- (エ) 活動継続の支援（相談、実施状況調査等）
- (オ) 代表者集会（年１回）

イ 実績

年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度	令和６年度
新規立上	３１	２０	１９	２３	３３	１１
累計サークル	３１	５１	７０	９３	１２６	１３７
登録者数	５７８	８３６	１,０９５	１,４６７	１,７８６	１,９４７

４ 医療連携

(1) フレイルサポート医養成研修

医療と連携したフレイル予防体制を構築するため、フレイルを考慮した高齢者医療を担う医師の育成を行うもので、令和４年度から開催している。

令和６年度からは、フレイルサポートスタッフ研修と名称を変更し、医療従事者も研修を受講している。

	受講者数		サポート医 登録 (累計)
	総数	医師・歯科医師	
令和４年度	２９	２９	２９
令和５年度	５３	２４	４７
令和６年度	３２	４	５０

※令和５年度以降の受講者数は再受講も含む。

(2) 健康づくり課への市立病院理学療法士受け入れ

地域の取組みと医療連携体制整備のため、令和５年度から出向を受けている。

(3) フレイル外来を有する医療機関間の連携

ア 市内３医療機関の連絡会議を令和７年３月１８日に実施し、各病院の取組や課題を共有した。

イ フレイル外来の受診者数（実績）

令和６年度	市立病院	藤森病院	丸の内病院
受診者数（人）	５８	１７	１１
うち地域からの紹介	３	３	１

(4) オーラルフレイル対策における地域と歯科医療の連携体制

オーラルフレイル質問票（OF-5）が公表され、松本市歯科医師会と市で連携体制を協議し、地域と歯科医療の連携体制が整った。

【R7. 3月末現在】

種 別	医院数
歯科医師会所属医療機関	131 箇所
オーラルフレイル対応歯科医院	117 箇所
口腔機能低下症対応歯科医院	35 箇所

5 フレイル予防推進庁内調整会議

令和7年2月3日、庁内関係9課において、市が取り組むフレイル予防事業の基本方針や成果目標の共有を図った。

(1) 基本方針

ア 健康な高齢者をフレイルにさせないこと

イ フレイルの方を要介護にさせないこと

(2) 成果目標

『介護認定率の抑制』

令和6年度の国が主催で行ったフレイル予防推進会議において、フレイル予防事業による介護保険財政への影響試算表が示された。神奈川県でのフレイル・プレフレイル該当者の抑制割合を1%とした場合、介護給付費の抑制効果が十分に見込まれたことから、本市においてもこの試算を踏まえ目標を設定した。

ア フレイル・プレフレイルの方の1%（275名）の新規介護認定者の抑制（令和12年度末時点）

イ 年間3,500から4,000人に対するポピュレーションアプローチの実施

6 令和6年度事業の評価と今後の方向性

(1) 介護認定率抑制のため、より多くの市民へフレイル予防の意識づけにつながる啓発活動を行い、関心をもつ市民の増加を増やすための新たな活動を含め展開することが必要です。

(2) 当課で行うフレイル該当者を把握するフレイル健診や電力スマートメーターフレイル検知事業、後期高齢者健診フレイルチェックにおいては、元気で自立した生活がより長く維持できるため予防的なかわりを意識的にを行い、フレイル予防につながる啓発活動に取り組みます。

(3) フレイル予防の啓発について、若年世代からフレイル予防に関心を持ち、自ら予防活動を実践できる市民を増やす取り組みを、引き続き強化して行います。

(4) 把握したフレイル該当者への支援について、医療機関（医科・歯科）と地域で連携し、必要な個別支援を行い、元気な高齢者を地域で支える体制を強化していきます。

【参考資料】

1 65歳以上の介護認定状況（令和6年12月末実績）

単位：％

	高齢化率	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	介護 認定率
松本市	28.7	2.1	4.0	3.5	2.9	1.7	1.7	1.2	17.2
	67,174人	1,373人	2,669人	2,226人	2,017人	1,153人	1,139人	813人	
長野県	32.9	2.0	2.3	3.8	2.7	2.2	2.4	1.5	16.9
全 国	29.3	2.9	2.8	4.1	3.3	2.6	2.5	1.6	19.8

※1 高齢化率及び高齢者数（下段）は令和6年10月1日、介護認定割合及び該当者数（下段）は令和6年12月末現在

2 松本市のフレイル該当者の推計

第9期介護保険事業計画（令和6～8年度の3か年計画）及び令和3年度フレイル健診の該当割合から推計したもの

単位：人

	令和7年度	令和12年度
高齢者人口（推計値）	67,336	68,631
フレイル該当者 （7.3％）	3,944	3,966
プレフレイル該当者 （43.6％）	23,557	23,687



それぞれの1％を抑制

フレイル	39名
プレフレイル	236名
合計	275名

(報告事項2)

電力スマートメーターフレイル検知事業実績報告

1 目的

- (1) 当課で行うフレイル該当者を把握する事業のひとつとして、通いの場での接点がない方等のうち、予防につながる対象者の早期把握を補完するものとして行う。
- (2) より効率良く保健指導対象者を絞り込み、プレフレイルも含め予防の観点で現状の生活維持または介護保険への移行を遅らせることを目指す。
- (3) フレイルと検知された者に対し専門職による保健指導を実施し、状況に応じ医療や介護への接続を行う。
- (4) 地域で安心して生活できるために、専門職と接点を持つことで、必要時にスムーズに相談や介入できる。

2 対象者

要支援及び要介護認定を受けていない75歳以上の独居高齢者

3 事業内容

- (1) 毎月1回、電力の使用状況からAIがフレイルの可能性を判定する。
- (2) フレイル検知者に対し、状況に応じた支援を行う。
 - ア 新規検知者に対し、地区担当保健師及び地域包括支援センター職員が同行訪問し、状況確認と必要な保健指導を実施。今後の対応方針を決定する。
 - イ 継続検知者に対し、決定した方針に基づき地域包括支援センターが対応を行う。
 - ウ フレイル検知者（新規・継続）に対し、地域で行う事業等で見守り支援体制を整える。
- (3) 事業登録者全員に対し、年に1回、フレイル予防の啓発資料を郵送する。

4 登録者数の実績

(単位：人)

	登録者数	内訳		新規 登録者数	内訳	
		男性	女性		男性	女性
令和4年度	93	24	69	93	24	69
令和5年度	515	193	322	439	172	267
令和6年度	569	208	361	54	15	39

※登録者数は、年度最終日までに1回でもAI分析によるデータ取得した累積数

※新規登録は、当該年度内に登録完了し、1回でもAI分析によるデータを取得した数

5 検知状況及び対応結果

(1) 令和6年度実績

ア 旧A I分析（電力使用月：3～7月）（単位：人）

初回検知			20
把握	15	フレイル	0
		プレフレイル	10
		健常	5
訪問拒否等で未把握			5

【陽性的中率】

フレイル 0%

プレフレイル含む 66.7%

イ 新A I分析（電力使用月：8～2月）（単位：人）

初回検知			13
把握	10	フレイル	2
		プレフレイル	5
		健常	3
訪問拒否等で未把握			3

【陽性的中率】

フレイル 20.0%

プレフレイル含む 70.0%

ウ 年間実績

フレイル陽性的中率は8.0%（2人/25人）、フレイルを含むプレフレイル陽性的中率は68.0%（17人/25人）であった。

（単位：人）

延人数 (検知者の 総数)	111	実人数				結果		
		初回検知	33	把握	25	フレイル	2	
						プレフレイル	15	
						健常	8	
				未把握	8	判定不能(電話で状況確認した が訪問は拒否 等)		5
						未対応(地区担当に対応依頼中)		3
		継続検知	31	個人の状況に応じて対応中				

(2) 検知状況の比較

評価指標	数式	令和4年度 （実証実験）	令和5年度 （訪問結果）	令和6年度 （訪問結果）		【参考】 袋井市
				3～7月	8～2月	
○正確度（Accuracy） フレイルを「フレイル」、健康を「健康」と判定	$\frac{TP+TN}{TP+TN+FP+FN}$	83%	—	—	—	80.0%
○陽性的中率：精度（Precision） フレイルと判定し実際に「フレイル」	$\frac{TP}{TP+FP}$	23%	8.3% （42.9%）	0% （64.3%）	20.0% （70.0%）	27.3%
○感度（Recall） フレイルを正しく「フレイル」と判定	$\frac{TP}{TP+FN}$	31%	—	—	—	60.0%
○特異度（Specificity） 健康を正しく「健康」と判定	$\frac{TN}{TN+FP}$	89%	—	—	—	94.9%

TP：陽性、TN：陰性、FP：偽陽性、FN：偽陰性

【参考資料】

(表1 R4 実証実験結果)			
169件		AIによる分析結果	
		フレイル	健康
正解	フレイル	TP 5	FN 11
	健康	FP 17	TN 136

(表2 R5 訪問結果)			
48件		AIによる分析結果	
		フレイル	健康
正解	フレイル	TP 4 (7/17)	FN ー
	健康	FP 27	TN ー

(表3 R6 訪問結果：旧AI)			
14件		AIによる分析結果	
		フレイル	健康
正解	フレイル	TP 0 (7/10)	FN ー
	健康	FP 5	TN ー

(表4 R6 訪問結果：新AI)			
10件		AIによる分析結果	
		フレイル	健康
正解	フレイル	TP 2 (7/5)	FN ー
	健康	FP 3	TN ー

(表5 静岡県袋井市：R6.3月分)			
50件		AIによる分析結果	
		フレイル	健康
イ ン デ ク ス	簡易 フレイル	TP 3	FN 2
	健康	FP 8	TN 37

6 本事業における今後の取り組みについての考え方

- (1) 本事業における目的を、より効率良く保健指導対象者を絞り込み、プレフレイルも含め予防の観点で現状の生活維持または介護保険への移行を遅らせるものと捉え、電力の使用状況からフレイルの可能性があると判定された方への保健指導を行っていきます。
- (2) 現状の取り組みにおいて、AIが健常と判定した場合の状況確認は行っていないが、中部電力を通じて他自治体での取組状況も注視し、見落としを防ぐ仕組みづくりを検討していきます。
- (3) 事業開始から2年経過し、介護保険認定や医療費状況等のデータ分析から本事業へ参加することでの評価を行う必要があり、今年度中にあらゆる方向から検討し方向性を出していきます。
- (4) 精度評価については引き続き行い、AIの精度向上につながるよう中部電力との連携を図ります。
- (5) 事業参加者へ対する年に1回行う郵送でのフレイル予防啓発について、内容を検討し、より効果的なものとなるよう検討します。

(報告事項3)

令和7年度松本市フレイル予防関連事業計画について

	事業名	実施の方向性	主な目的	変更点など
一体的事業	フレイル健診・予防講座	継続	・フレイル予防の啓発 ・フレイル該当者の把握 ・保健指導	
	後期高齢者健診でのフレイルチェック	新規	・フレイル該当者の把握 ・適切な保健指導の実施 ・フレイル予防の啓発	・フレイル抽出項目の変更 (4項目から5項目へ)
	ハイレスクアプローチ	強化	・介護、医療等の必要な支援への接続 ・適切な保健指導の実施	・オーラルフレイル連携手帳の活用 ・オーラルフレイル対応歯科医院、口腔機能低下症対応歯科医院の整理と連携体制の確立
	電力スマートメーターフレイル検知事業	継続	・フレイルの可能性のある方の把握と早期保健指導 ・地区関係職員等との連携 ・フレイル予防の啓発	* 一体的事業及び介護予防事業として各特別会計から支出
地域介護予防活動支援	体力づくりサポーター育成	継続	・地域の通いの場づくりを支える支援体制の強化 ・フレイル予防の啓発	・地域でリーダーとして活躍できる人材の育成と、新規会員の確保が課題
	自主運動サークル支援(いきいき百歳体操)	継続	・地域での体制整備 ・通いの場の創出	・いきいき百歳体操+かみかみ百歳体操(松本版)の作成と配布 ・新たなサークル立ち上げにつながる支援が必要
医療連携	フレイル外来	強化	・個に応じた医療からのアプローチ(疾病の重症化予防)	・フレイル外来(3か所)の連携会議の定期的な開催
	フレイルサポートスタッフ養成研修	継続	・フレイルを考慮した高齢者医療体制づくり ・後期高齢者健診フレイルチェック実施の体制強化	・6/3(火)オンラインで開催予定。後日、オンデマンド配信を行う。
	市立病院から理学療法士の出向	継続	・医療との連携体制強化	
啓発	地域での啓発	強化	・フレイル予防周知 ・地区関係職員との連携	・高齢者福祉サービスと連携した周知(入浴施設等)
	「フレイルの日」啓発	強化	・フレイル予防周知	・1/16~2/15を啓発強化月間 ・2/1(日)啓発イベントの予定

令和7年度版松本市フレイル健診データから分かったこと

1 目的

本資料は、市のフレイル対策の一環として、フレイル健診から得られたデータを取りまとめ、市民への啓発を行い、市民一人ひとりがフレイル予防に役立てられることを目的とする。

2 資料

別紙5 参照

3 内容

- (1) 令和3～6年度のフレイル健診データを分析し、傾向を把握した。
- (2) 3年度連続で健診を受診した方のデータから、フレイル状態の変化を追跡したところ、「プレフレイル」に該当する人が増加傾向にあることがわかった。プレフレイルの段階でも健康被害に関連する可能性があることを示し、さらに社会的フレイルへの対策として、以下を推奨：
 - ・ヘルスリテラシーの向上
 - ・手段的日常生活動作（IADL）の維持
 - ・外出機会の確保
- (3) 食生活に関しては、令和6年度のフレイル予防講座において実施した追加アンケート調査の結果を一部紹介する。誰と食事をしているか、1日3食摂っているか、とりづらい食品があるかといった項目の関連を分析した結果、孤食の人は3食摂ることがやや難しい傾向や、特定の食品が摂りづらい傾向が見られた。このことから、一人暮らしの方への配慮と注意喚起が必要であると考えられるため、市民の皆様へ欄に記載した。
- (4) オーラルフレイルの基準に満たない場合でも、口腔体操の実施により、前年と比べて機能が改善する可能性があることが示された。

4 啓発方法

- (1) フレイル健診の際に、啓発資料として配布し、内容を解説する。
- (2) 今後、市のホームページに掲載する。
- (3) 協力可能な施設への掲示を行う。
※昨年度作成したものは、一部の入浴施設で資料を配布・掲示した実績がある。

フレイルサポートスタッフ研修について

1 目的

- (1) 医療従事者が通常診療の中で疾病管理に加え、フレイル予防を考慮した対応ができるようフレイル予防の知識を深める。
- (2) 松本市が独自で行う後期高齢者健診フレイルチェックの実施方法やフレイル該当者への対応方法が理解できる。
- (3) フレイル外来についての理解を深め、予防のため互いに連携した対応ができるよう知識を深める。

2 日時

令和7年6月3日（火）午後7時から8時45分

3 実施方法

- (1) 当日オンライン配信
- (2) 期間限定での研修動画配信（6/4から6/8まで）
6/4にYou TubeのURLをメールで配信します。

4 内容及び講師

(1) 講演

ア 演題

「フレイルの理解と介入戦略 ～“なんとなく元気がない”を見逃さない～」

イ 講師 三重大学大学院医学系研究科 リハビリテーション医学分野

教授 百崎 良（ももさき りょう）氏

(2) フレイル外来の紹介

講師 松本市立病院 整形外科科長 清水 政幸氏

(3) 松本市フレイル予防取り組みと後期高齢者健診フレイルチェックの事業説明

5 対象者

- (1) 松本市医師会会員及び会員の勤務する医療機関の医療従事者
- (2) 松本市歯科医師会会員
- (3) 松本薬剤師会会員
- (4) 栄養士会中信支部会員
- (5) 松本市フレイル予防推進協議会委員
- (6) フレイル予防講座を委託する団体（県理学療法士協会等）
- (7) 地域包括支援センター職員
- (8) 健康づくり課職員

6 参加申込み

5月28日（水）まで電子申請による申込みを受付しています。



7 今後について

- (1) 申込みの際に登録していただいたメールアドレスへ、研修会のID及びパスコードを、5月30日（金）に配信します。
- (2) 研修動画及びフレイルチェック実施意向調査の案内を6月4日（水）に配信します。

フレイル対策について学ぶ講演会

日時 2025年7月12日（土） 13:15～14:30

配信会場 松本市歯科医師会（駅前会館）3階 デンタルホール
〒390-0815長野県松本市深志2丁目3番21号

情報提供 13:15～13:30

『イノラス配合経腸栄養について』 株式会社大塚製薬工場 飯尾 真倫

開催挨拶 13:30～13:33

松本市フレイル対策推進協議会委員長・松本市医師会会長
山辺温泉花岡整形外科 院長 花岡 徹 先生

特別講演 13:33～14:30

座長 松本市医師会理事

久保田外科医院 院長 久保田 充 先生

演題名 健康寿命の延伸に向けた新たな挑戦
～フレイル・サルコペニアの最新知見も含めて～

演者 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

理事長 荒井 秀典 先生

※日本医師会生涯教育（1単位）カリキュラムコード（CC）.11（予防と保健）

共催：松本市医師会//松本市/松本市歯科医師会/株式会社大塚製薬工場

身体活動

身体活動(生活活動・運動)を意識して増やしましょう。

～【身体活動】で筋力が維持できることが分かっています～

① 身体活動は家事などの生活活動の全てを含みます。

掃除、庭仕事、買い物といった家事など、様々な身体活動を少しずつ積み重ねましょう！
今よりも1日10分、言い換えると、もう1,000歩多く歩くことから始めましょう！

〔生活活動も大切〕

・掃除



・庭仕事



・買い物



② 有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(おもりや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング)は、筋肉を増やす効果が期待されます。

2種類の運動両方とも／

ウォーキング
心肺機能を高め体力を向上させる



筋力
太ももやインナーマッスルを鍛える



これらの運動をバランスよく組み合わせて、週2～3回行うことが推奨されています。運動をする際は、水分補給を十分に行いましょう。体調不良のときには無理に行わず、痛みが生じたり強くなるときはその運動をやめましょう(必要に応じてかかりつけ医との相談も)。

社会参加

人との交流や社会活動に参加することを心がけましょう。

～【社会参加(社会活動)】はフレイル予防の基本です～

① 食事や身体活動は重要ですが、1人で食事をするよりも誰かと一緒に食事をしたり、誰かと一緒に動くことが大切です。

② 様々な社会活動(文化活動と地域活動など)に複数参加すること、地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役に立ちます。

〔様々な活動を積極的に〕

趣味のサークル

陶芸などの創作活動や、将棋やマージャンなどの頭を使うゲームは認知症予防にも効果的です。



地域貢献・ボランティア

人から感謝されることも多いので、毎日の生活に張り合いをもたらしてくれます。



研修・講座

パソコンや語学、歴史講座など、興味のある分野を学ぶことで知的好奇心が満たされます。



仕事

現役時代のキャリアを活かせる仕事だけでなく、新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。



監修：フレイル予防推進会議アドバイザー委員会
発行：(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会

※本内容の全部または一部を複製複写(コピー)する場合には、発行者にご連絡ください。
※本パンフレットは、当協会の定める方法(ホームページに掲載)でご利用ください。

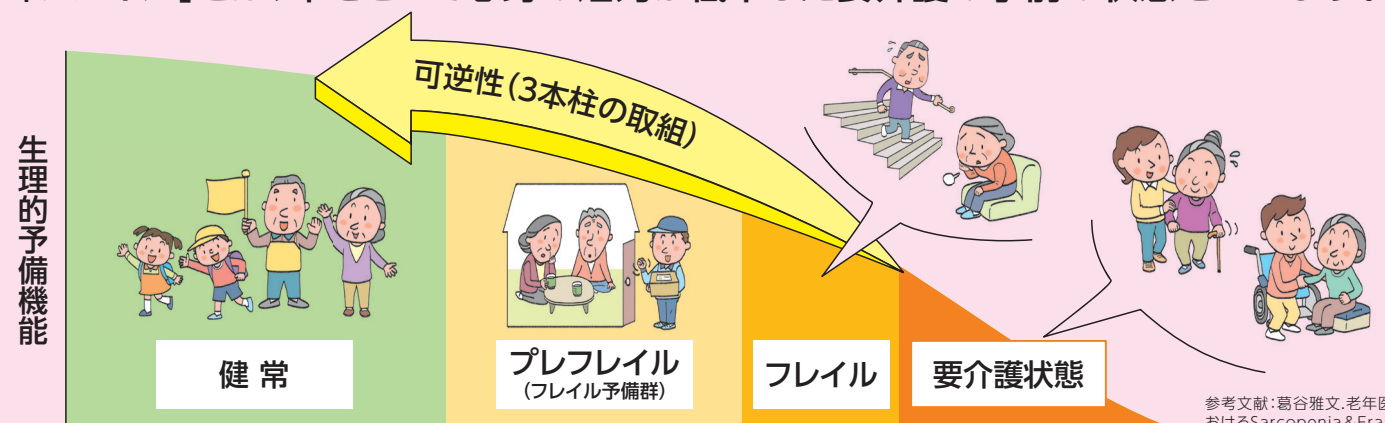
人生
100年

フレイル予防で生涯ハツラツと過ごしましょう



「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。



参考文献：葛谷雅文、老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性、日老医誌、2009;46:279-285、doi.org/10.2169/naika.106.557を改変

体重減少(半年で意図しない2kg以上の減少)	はい	いいえ
筋力の低下(握力:男性<28kg, 女性<18kg)	はい	いいえ
ここ2週間わけもない疲労感	はい	いいえ
歩行速度の低下(1秒当たり1メートル未満)	はい	いいえ
身体活動の低下(軽い体操や定期的なスポーツのいずれも週1回もしていない)	はい	いいえ

※基本チェックリストや後期高齢者の質問票でも代替できます。

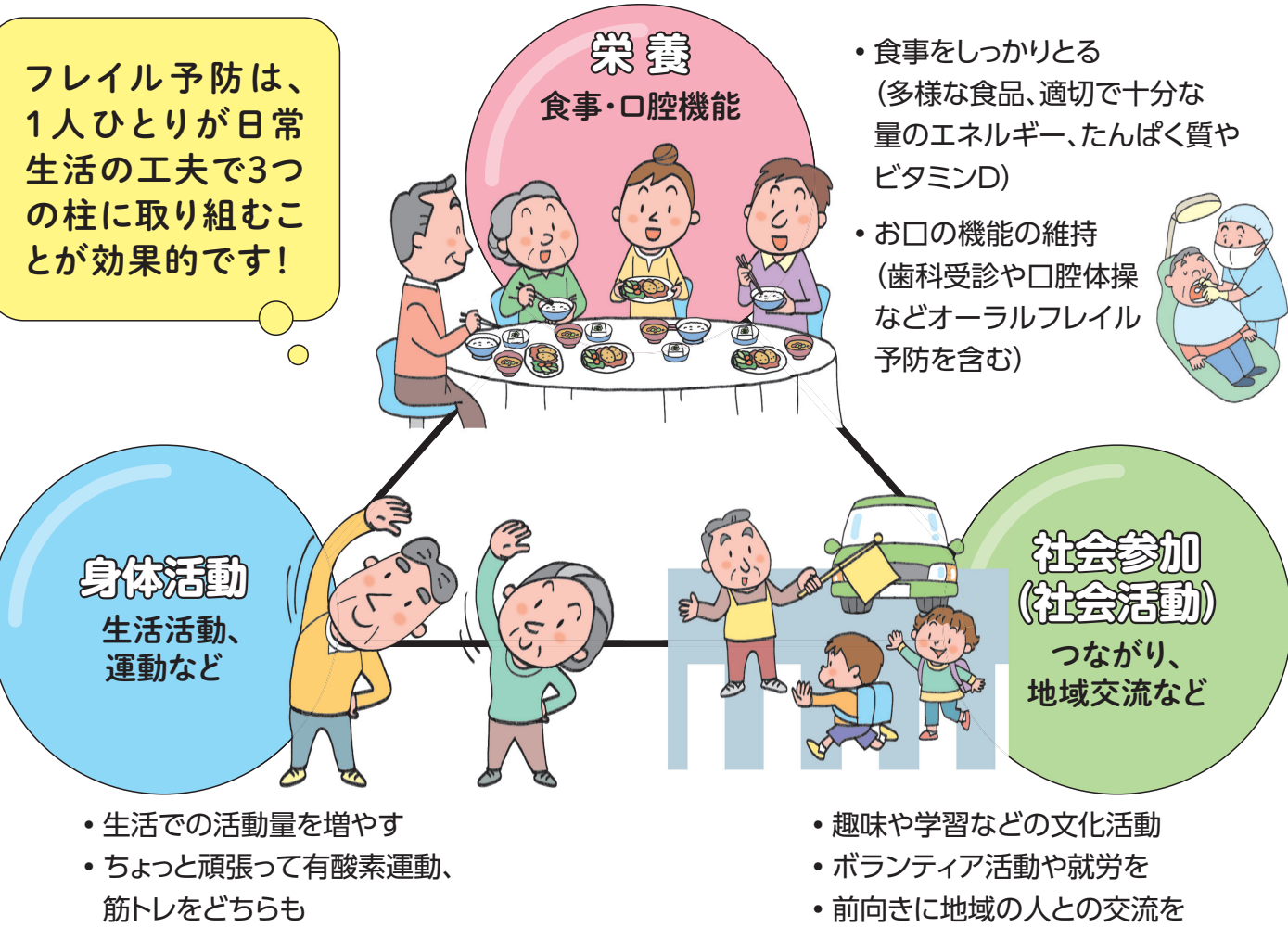
0…健康
1～2つ…プレフレイル
3つ以上…フレイル

フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。

では、どうすればよいのでしょうか？
今から、フレイル予防の3本柱「栄養」「身体活動」「社会参加」の取組を始めましょう。

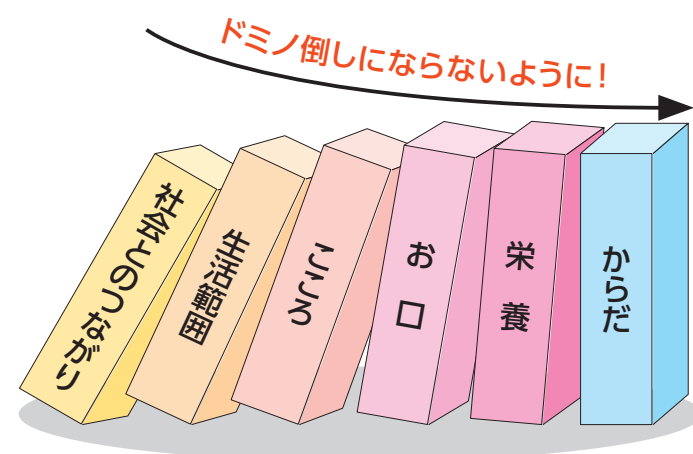
詳しくは
次ページへ

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識！



3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで一番効果を発揮します！

いくつになっても、社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

『指輪っかテスト』で筋肉量の低下の自己チェックを！

サルコペニア（筋肉量及び筋力の低下）の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

フレイルの気づきのため、指輪っかテストによる筋肉量の減少（低下）の危険度のチェックも身近な1つの方法です。

栄養 お口の機能を守りながら食事をしっかりとって痩せに気をつけましょう。

～【栄養】の基本は「3食の食事」です～

1 痩せに注意しましょう！

特に高齢期は体重の減少に注意が必要です。BMI 21.5 (kg/m²) 未満に当てはまる方は特に要注意です。

2 食事は4つのことを心がけましょう！

① **多様な食品**を食べましょう

② 適切で十分な量の**エネルギー**

③ **たんぱく質**

④ **ビタミンD**

① **多様な食品**を食べましょう。

② 適切で十分な量の**エネルギー**をとりましょう。

③ **たんぱく質**を意識してとることが大切です。

④ **ビタミンD**をとることも忘れないで。

フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

● 3食しっかり食べましょう

朝食

昼食

夕食

● 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

主食 (ごはん、パン、麺類)

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

● いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業/パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

～「オーラルフレイル予防」も重要です～

3 お口の“軽微な衰え（オーラルフレイル）”に気をつけましょう。

- ① 毎日の口腔清掃と定期的な歯科受診が大切です。
- ② 噛み応えのある食事を意識して心がけ、より早い段階から歯を守り、口腔機能を高めるために口腔体操などを取り入れるなどの工夫が大切です。

【オーラルフレイル概念図】



令和7年度版

松本市フレイル健診のデータから分かったこと

プレフレイルもご用心！

フレイルは、加齢などにより心身が衰えた状態のこと。
フレイルの予備群のことを、**プレフレイル**といいます。

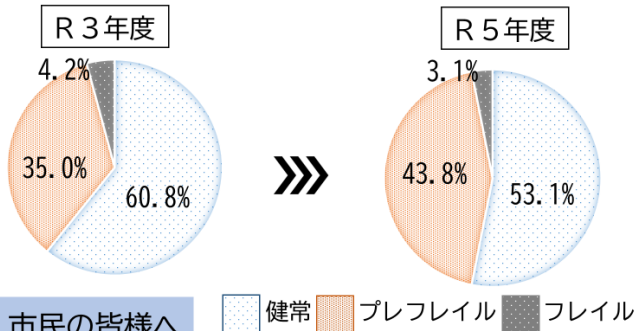
分析対象 令和3～5年度フレイル健診に
継続参加した260名

検査方法 フレイルの評価(J-CHS基準)

- 1 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
 - 2 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
 - 3 軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツを行っていない
 - 4 普通に歩く速度が毎秒1m未満
 - 5 握力が男性28kg未満、女性が18kg未満
- 「3項目以上＝フレイル」、「1～2項目＝プレフレイル」
「すべて該当しない＝健常」

分析結果

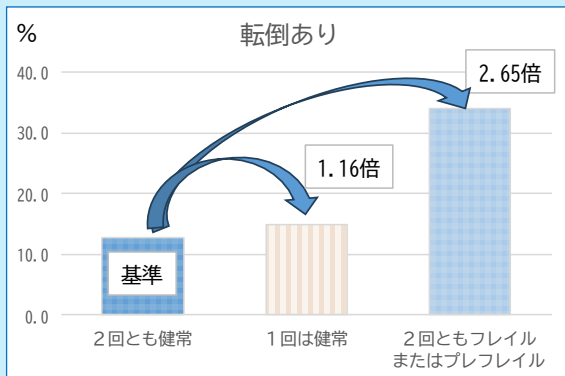
2年間で、**健常の割合が減少し、
プレフレイルの割合が増加しました。**



フレイルの割合は年齢とともに増加することが知られていて、3年度連続の参加者のデータでも同様の傾向です。フレイルやプレフレイルは、適切な対応をとると改善することが特徴の一つです。自宅内で、ながら運動や散歩など、できそうなことを日々の生活に足してみましょう。

Q1. 増加しているプレフレイルには
どのような危険性がありますか？

A. フレイルには可逆性がありますが、プレフレイルやフレイルの状態が1年(2回の測定結果)続いていると、転倒がより発生しやすい可能性があることが分かりました。

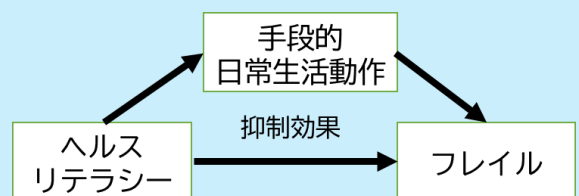


転倒から骨折が生じ、入院・手術が必要な場合があります。転倒予防のためにも、筋力トレーニングやバランストレーニングなどのフレイル対策を行うことが大切です。

Q2. どのようなフレイル予防
対策が必要ですか？

A. 運動・栄養(口腔ケア)・社会参加が重要です。

データ分析の結果、健康情報を入手・活用すること(ヘルスリテラシー)や交通機関を使つての外出など、複雑な労作を含む日常生活動作(手段的日常生活動作)ができることはフレイルの抑制につながる可能性があることが分かりました。



出典：Nakamura K. 2025.

健診を受けること、図書館などで新しい知識を得ること、好奇心から新たな場所に出かけることはフレイル予防につながります。

しっかり食べられていますか？いろいろな食材を意識！

分析対象

令和6年度フレイル予防講座（栄養とお口の講座）を受講した229名

検査方法

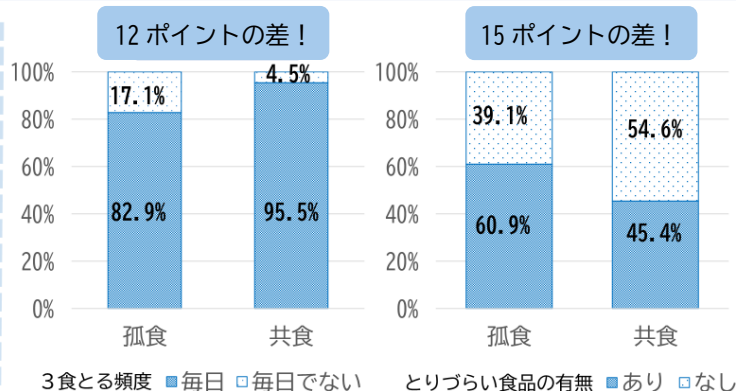
アンケート調査

- 1 自宅での食事は誰と食べることが多いですか？
□一人が多い □誰かとが多い
それぞれを「孤食」「共食」として定義
- 2 1日3食とる日は週に何回ありますか？
□毎日 □毎日でない
- 3 とりづらい食品はありますか？
□あり □なし

分析結果



3食毎日食べている方が9割を占めていました。
誰かと食事をする人は、毎日3食とりやすく、
とりづらい食品も少ない傾向が見られました。



市民の皆様へ

食事は量と質が大事です。1日3食きちんと食べること、いろいろな食材をとり入れることがフレイル予防につながります。特に一人暮らしの方は意識してみましょう。体重の減少は、フレイルの項目の一つであり、体重の増減は健康状態の目安になるため、定期的に体重を測定して記録を残しましょう。

お口のフレイルにも気をつけましょう！

口の機能が健康な状態「健口」と「口の機能低下」の間の状態を「オーラルフレイル」といいます。

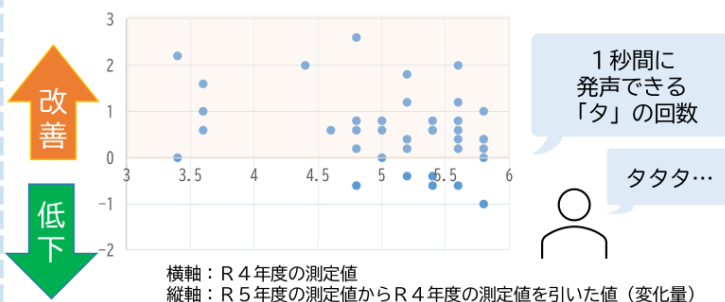
やってみよう！5つのチェック（OF-5）

- 1 自身の歯は何本ありますか
□0～19本 □20本以上
 - 2 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか
□はい □いいえ
 - 3 お茶や汁物等でむせることがありますか
□はい □いいえ
 - 4 口の渇きが気になりますか
□はい □いいえ
 - 5 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか
□はい □いいえ
- （5 パタカ測定を行った場合
タ音 □6回/秒未満 □6回/秒以上）
→2項目以上に該当すると「オーラルフレイル」判定

対策

オーラルフレイル対策には口腔体操が効果的

松本市かみかみ百歳体操実施サークルの
パタカ測定値の変化（タ音6回/秒未満38名のデータ）



基準の6回/秒未満であっても口腔体操によって翌年の記録が改善しやすいことがわかりました。

市民の皆様へ

オーラルフレイルは、身体的フレイルにつながるだけでなく、要介護認定・死亡リスクを上昇させることが明らかになっています。早めの対策が必要です！

調査へのご協力ありがとうございました。

日々のフレイル予防対策にご活用ください。