

フレイル予防を通じた高齢住民主体の健康長寿まちづくり

1

大規模高齢者 長期縦断追跡コホート研究



【悉皆調査】地域診断 5万人データベース



フレイル
チェック
ツール開発

【エビデンス】
三位一体の重要性
(食/口腔・運動・社会参加)

【アクションリサーチ】
エビデンスを地域へ
フィードバック
産官学民を巻き込む



2

市民主体(フレイルサポーター)による栄養・運動・ 社会参加を軸とする包括的フレイルチェック

【集いの場を"気づきの場"へ】

自治体との協働による
フレイルサポーター養成



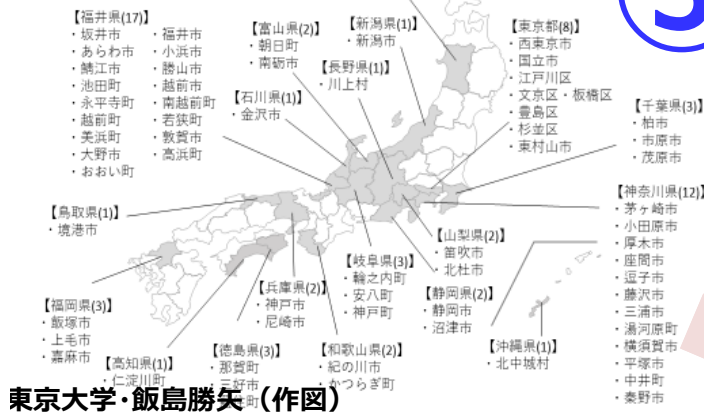
養成研修後、地域の集いの場へ
皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく



全国に広がる「高齢住民主体のフレイルチェック活動」

現在、73自治体
(R3年度 20自治体新規導入予定)

3



東京大学・飯島勝矢 (作図)

フレイルチェックデータと
他のデータベースを統合

フレイルトレーナー/サポーター
養成システムの確立



実施自治体における
健康長寿のまちづくりへの参画

全国規模のビッグ
データベース構築・分析

4

全国のフレイルチェックによる【データベース】

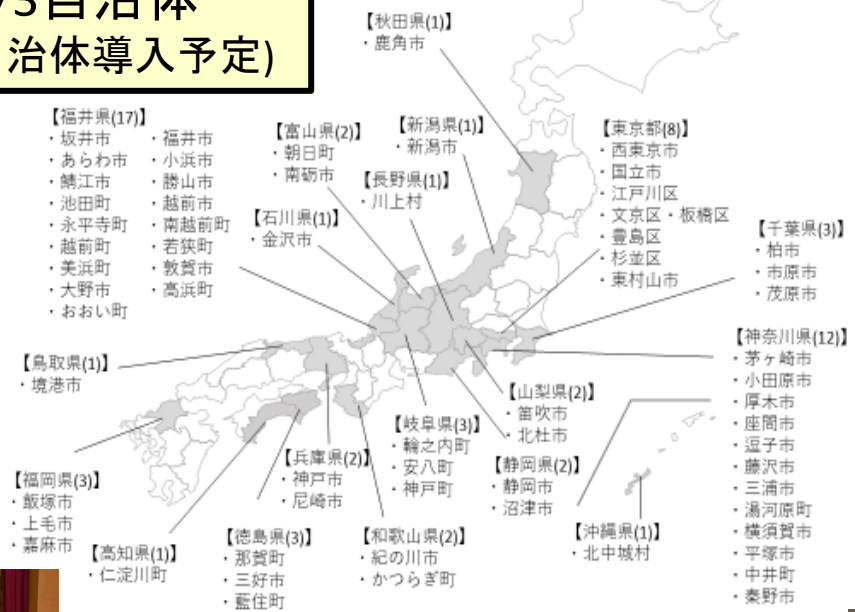
地域診断、各自治体の予防施策への反映、AIによる早期リスク予測

栄養・運動・社会参加の包括的【フレイル予防活動】 高齢住民主体活動を全国の自治体で導入

東大・写真提供



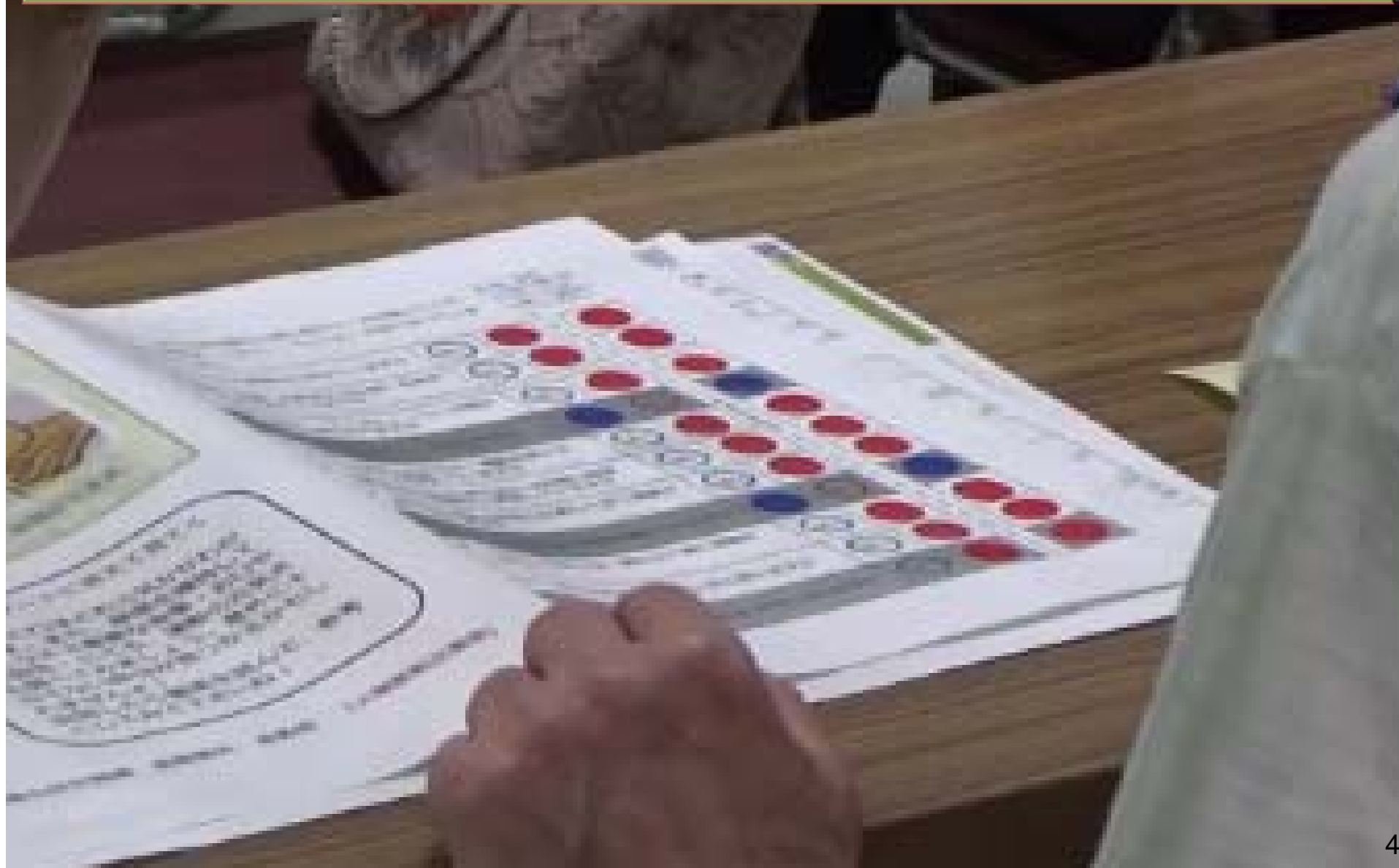
現在、73自治体
(R3年度 20自治体導入予定)



地域での輝ける場、そして繋いでいく場：【フレイル・チェック】



**【例：このような潜在的なハイリスク保有者】
どう見つけ出し、どう声をかけていくのか？**

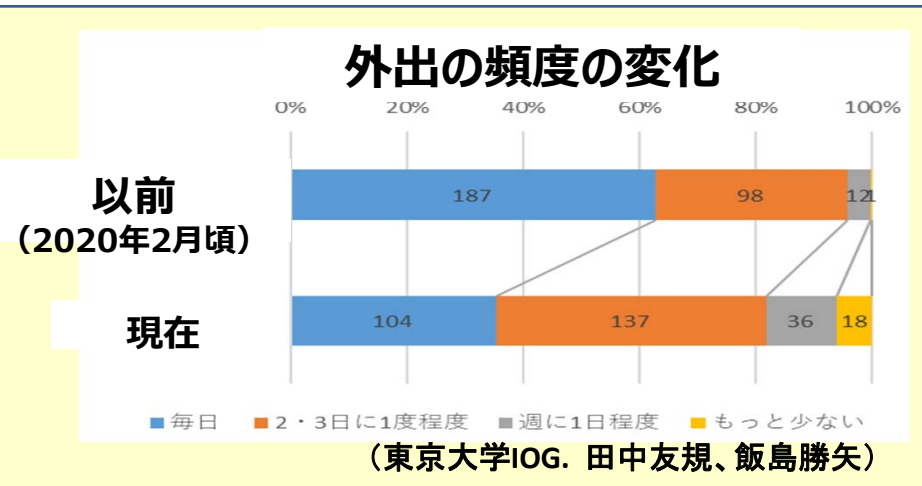


【コロナフレイル】

コロナ渦での外出自粛生活の長期化による**孤立～閉じこもり、生活不活発、食生活の乱れ等による「フレイル状態の悪化」**

【外出自粛の長期化による悪影響】

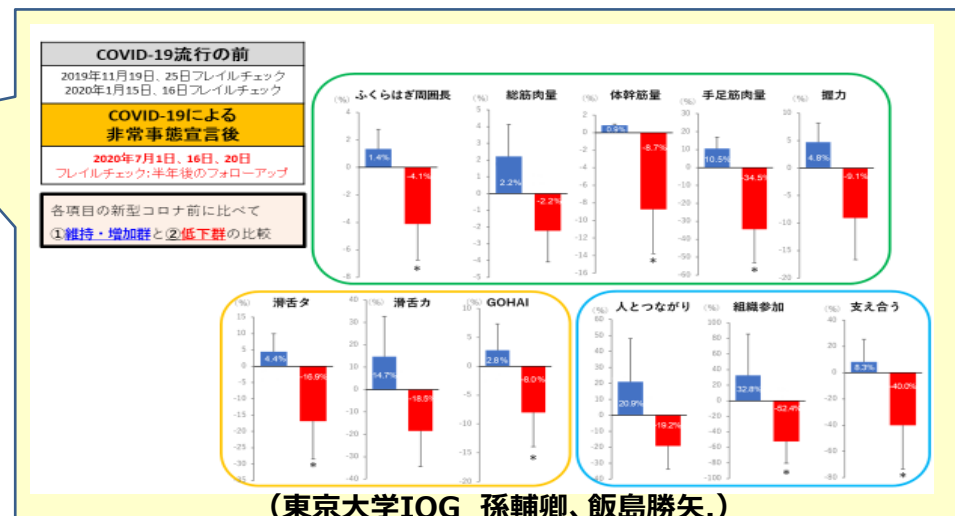
- **40%以上の人**で外出頻度の著明な低下
→「運動できていない」(3.3倍)
「会話量が減っている」(2.8倍)
- **14%が週1回未満の外出頻度**まで低下
- 閉じこもり傾向まで外出頻度が低下した人では**食事でも簡単にすませる(おそらく欠食頻度も)**といった悪影響も



【様々な身体機能低下のエビデンスも】

東大フレイルチェック測定によるコロナ前後比較

- ◆ **筋肉量の低下 (特に体幹部分)**
- ◆ **握力の低下**
- ◆ **滑舌の低下**



➡★政策提言へ：新たな地域での集い方、繋がり方

Withコロナ・Afterコロナ社会を見据えての フレイル予防を軸とした『健康長寿まちづくり』

- 3つの
予防
- ① 感染（正しく賢く恐れる）
 - ② 生活不活発（生活の質を落とさない）
 - ③ 人とのつながり・社会性

コロナ禍での 地域社会の新しいつながり方

◆ハイブリッド：現場＋オンライン機能



【人生100年時代】 国民にとって健康長寿施策は？

