

解答

フレイル健康チェック実施者向け研修テスト

① フレイルとは？

10点

- 要介護になる前の段階すべて
- 心身の活力がみなぎっていて、いきいき生活している状態
- 早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができる状態

解説 【マニュアル P.3】

フレイルとは、健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

② フレイル該当者と判定されるのは、チェックシートで何点以上の場合か？

10点

- 4点以上
- 7点以上
- 8点以上
- 10点以上

解説 【マニュアル P.12】

0～3点の方を「健康」、4～7点の方を「プレフレイル」、8点以上の方を「フレイル」と判定します。

③ 社会参加の指導が必要な方はどのような方か？（複数回答）

10点

- チェックシート⑩に該当した方
- チェックシート⑱～㉓のうち1項目以上に該当した方
- チェックシート㉔～㉗のうち1項目以上に該当した方

解説 【マニュアル P.12、P.13】

下記のいずれかに該当した方について、社会参加の指導（指導用パンフレット“三本の矢”のP.10～11）をお願いします。

- ・⑩に該当した方
- ・⑱～㉓の項目のうち1項目以上に該当した方
- ・㉔～㉗の項目のうち2項目以上に該当した方

④ チェックの各項目に偏りが無い方はどの指導をすべきか？

10点

- 運動
- 栄養
- 口腔
- 社会参加
- フレイル全体の説明

解説 【マニュアル P.13】

チェックの各項目に偏りが無い場合は、フレイル全体の説明（指導用パンフレット“三本の矢”のP.2～5）をお願いします。

⑤ チェックシートを回答してもらう際に、適切な対応はどれか？（複数回答可）

10点

- 各質問項目の趣旨は理解していなくても回答してもらう。
- 期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してもらう。
- 習慣を問う質問項目については、頻度も含め、本人の判断に基づき回答してもらう。
- ②①～②⑤の問いについては、ここ数年の様子について回答してもらって問題ない。

解説 【マニュアルP.6～9】

基本チェックリストについての考え方（抜粋）

- ① 対象者には、各質問項目の趣旨を理解していただいた上で回答してもらってください。それが適当な回答であるかどうかの判断は、基本チェックリストを評価する者が行ってください。
- ② 期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してもらってください。
- ③ 習慣を問う質問項目については、頻度も含め、本人の判断に基づき回答してもらってください。

基本チェックリストの活用法（抜粋）

- ③ 「最近のあなたの様子」というのは、「最近の2週間」を意味します。受診者の中には、「ここ数年」の様子について回答している住民もいますので注意しましょう。また、2週間のうちに一度でもこれらの症状があるかどうかではなく、2週間以上これらの症状が続いている場合にチェックします。

⑥ フレイル該当者だが個別指導の対象外となる方はどのような方か？（複数回答可）

10点

- 介護保険サービスを利用している方
- 要介護認定を受けているが、介護保険サービスを利用していない方
- 岡山市内の方
- 岡山市外の方

解説 【マニュアルP.3】

おおむね65歳以上の岡山市民で、本事業のフレイルチェックにおいて8点以上となった方を「個別指導」の対象としています。ただし、下記の方については**利用者の混乱を避けるため**、控えさせていただきます。

- ・要介護認定を受けていて、すでにリハビリ専門職等の関与のもとで通所系や訪問系サービスを利用している方（近日中に利用予定のある方を含む）
- ・市外の方
- ・医師の指示により、リハビリを受けられている方

⑦ フレイル該当者で個別指導を希望する方は何色の封筒でいつまでに提出が必要か？

10点

- 黄色の封筒で、毎週月曜日まで
- 黄色の封筒で、毎月5日まで
- 青色の封筒で、毎週月曜日まで
- 青色の封筒で、毎月5日まで

解説 【マニュアルP.24】

個別指導を希望する方は、なるべく早く個別指導につなげるため「翌週の月曜日」までに必ず「黄色の封筒」で送付ください。封筒にも「個別指導用」との記載があります。

また、それ以外の方は「翌月5日」に必着するように「青色の封筒」で送付をお願いします。

⑧ フレイル該当者に個別指導の案内する際に、適切な声かけはどれか？（複数回答）

10点

- フレイル状態を経て要介護になるので、早期に適切な取組みを行うことが大切です。
- 個別指導はあなたに合った取組みをアドバイスしてくれます。
- 後日、介護予防センターの専門職から日程調整の連絡があります。
- 個別指導の会場まで行けなくても、希望すれば自宅に来てくれます。

解説 【マニュアルP.20】

フレイル状態を経て要介護になるので、早期に適切な取組みを行うことが大切です。フレイル該当者（総合点数8点以上）の方は、積極的に個別指導につないでください。

個別指導は、チェックの結果から、より具体的・専門的に自分にあった個別プログラムを立てたり、専門職からアドバイスを受けたりすることができます。介護予防センター等での実施や自宅を訪問して実施することができます。

希望者には、資料4「介護予防センターからの連絡について」を渡すとともに、後日、介護予防センターから日程調整等の電話があることを伝えてください。

⑨ チェックシートを送付する前の対応で適切なものはどれか？（複数回答）

10点

- フレイル該当者に介護保険サービス利用の有無と個別指導の希望の有無を確認し、その内容をチェックシートに記入する。
- 実施機関名・実施者名が記入できているかを確認しない。
- 個別指導希望者は、氏名、電話番号が記入されていることを確認する。
- 配慮したほうがいいこと（例：難聴、手指欠損）がある場合にその旨を指導内容に記入する。

解説 【参考資料】

提出前に以下について確認し、ご対応をお願いします。

- ・チェックを受けられた方の個人情報に誤りがないかを確認。
- ・8点以上の場合は、介護保険サービスの有無、個別指導の希望の有無をお聞きいただき、どちらかに○を記入。
- ・本人に関してこちらが知っておいたほうがいいことがあれば指導内容に記入。（例えば、耳が遠いなどあらかじめ指導内容に記入いただけると、個別指導のお電話する際に大変助かります。）

⑩ 実施機関の心構えとして正しいものはどれか？（複数回答）

10点

- 他の業務で忙しく、フレイル健康チェックができないことは仕方ないとあきらめる。
- 積極的に声掛けをし、より多くの方にフレイル健康チェックを受けるよう促す。
- 困ったことがあったら、すぐに岡山市に相談する。
- 自分が実施機関に不在になったときを想定し、他の人にも共有・引継ぎを行う。

解説

実施機関として、積極的に声かけを行うなどフレイル健康チェックを受けるようを促していただきますようお願いいたします。

また、困ったことがあればいつでも相談にのります。お気軽にご相談ください！

平日 8:30~17:15

- フレイル対策事業全体について

岡山市保健福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課 ☎086-803-1256

- フレイル健康チェックの方法や指導方法などの介護予防に関する専門的な内容について

岡山市ふれあい介護予防センター ☎086-274-5211