

フレイル健康チェック対応マニュアル

－実施機関用－

岡山市 保健福祉局 高齢福祉部

地域包括ケア推進課

R1.7.9 初版

R1.10.31 第 2 版

R2.9.23 第 3 版

R3.7.21 第 4 版

R6.5.2 第 5 版

目次

I	フレイル健康チェックの流れ	1
II	フレイル健康チェック実施要項	3
1	対象者について	3
(1)	フレイルチェック	3
(2)	岡山市ふれあい介護予防センターによる個別指導	3
2	フレイルチェックについて	4
(1)	チェック項目の記入	4
(2)	握力測定	10
3	フレイルチェックの判定について	12
4	フレイルチェックの判定による指導と支援内容	13
(1)	状態像に応じた資料「3本の矢」を用いた指導	13
(2)	予防の取組み先（地域資源）の紹介	17
(3)	フレイル該当者への個別指導の案内	20
5	実施後の処理について	24
(1)	岡山市フレイルチェックシートの記入	24
(2)	岡山市フレイルチェックシートの提出	24
	参考資料	25

I フレイル健康チェックの流れ

1 対象者	概ね65歳以上の岡山市民 ※ 詳細はP3参照 ① フレイル健康チェック希望者 ② フレイル状態、もしくは今後、フレイルになることが予測される方
2 フレイル チェック	岡山市フレイルチェックシートの記入 ※ 詳細はP4～11参照 ※原則、自筆（自筆が難しい場合は本人の同意を得て代筆。） ①項目のチェック ②握力測定
3 判定	総合点数（0～3点：非該当、4～7点：プレフレイル、8点以上：フレイル）と該当した項目により判定。 ※ 詳細はP12参照
4 指導・ 支援	<全員> 資料をもとに、該当した項目に対応する内容を説明 ・3本の矢 ・健康な口でフレイル予防 ・予防の取組み先（地域資源）
<p style="text-align: center;">※詳細はP13～22参照</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">フレイルの場合</p> <p>個別指導の要件、希望の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護（予防）サービス、病院などのリハビリの利用確認(利用している場合は個別指導の対象外)。 ・介護予防センターから電話がある旨説明。 <p style="text-align: center;">希望する</p> <p>チェックシートの控え（※）と個別指導のお知らせ文を渡す。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center; border: 1px solid gray; padding: 5px;"> 希望しない・ 対象外 </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">非該当、プレフレイルの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「3本の矢」資料及び「健康な口でフレイル予防」資料をよく読むように説明。 ・年1回はフレイル健康チェックを受けるように伝える。 ・予防の取組み先（地域資源）を案内。 <p style="text-align: center;">チェックシートの控え（※）を渡す。</p> </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">※ 複写の場合は、本人控えを、チラシ（裏面）の場合は、コピーを本人に渡す。</p>	
5 実施後 の処理	岡山市フレイルチェックシートの提出と個別指導 複写の場合は、提出用を提出し、実施機関用を保管する。 チラシ（裏面）の場合は、原本を提出し、コピーを保管する。
<p style="text-align: center;">※ 詳細はP23参照</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>至急(A)フレイルで個別指導希望の方</p> <p>1週間分の岡山市フレイルチェックシートを黄色の封筒に入れ、毎週月曜必着で郵送。</p> <p>↓</p> <p>介護予防センターから本人に連絡し個別指導実施。 個別指導内容の報告あり。</p>  </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>(B)非該当及びプレフレイル、フレイルで個別指導を希望しない・対象外の方</p> <p>1か月分の岡山市フレイルチェックシートを青色の封筒に入れ、毎月5日必着で郵送。</p>  </div> </div>	

Q&A

Q 実施に当たって必要なチェック用紙や指導用パンフレット等の配付方法は？

A 新規の登録では、手続きが完了し次第、郵送にて必要物品をお渡しします。

既存の実施機関は、必要物品が少なくなったら担当にご連絡ください。随時郵送します。

担当：岡山市地域包括ケア推進課 ☎086-803-1256

Q チェック後の「岡山市フレイルチェックシート」を、直接市役所へ提出することはできますか？

A 所定の封筒に入れ、郵送でお送りください。封筒が少なくなった場合は、上記の連絡先までご連絡ください。

Ⅱ フレイル健康チェック実施要項

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。より多くの方にフレイル健康チェックを受けていただき、予防の取組みを実践してもらうことが大切です。

フレイル健康チェックとは、岡山市フレイルチェックシートにより、個々の状態を判定（フレイルチェック）し、それに応じて指導や支援を行う一連の流れのことを言います。

1 対象者について

(1) フレイルチェック

- 概ね65歳以上の岡山市民で希望者
 - 概ね65歳以上の岡山市民でフレイル（注1）や今後フレイルになることが予想される方
- ※ 可能な限りチェックを受けていただくよう、積極的に声かけをすること。
- ※ 市外在住の方もチェックを受けることはできるが、**介護予防センターによる個別指導は対象外となる。**

(2) 岡山市ふれあい介護予防センターによる個別指導

- フレイルチェックにおいてフレイルに該当と判定（総合点数8点以上）された方
- 下記の方については利用者の混乱を避けるため、個別指導の対象外となります。
 - ・ 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）
 - ・ 市外在住の方
 - ・ 医師の指示により、リハビリを受けられている方

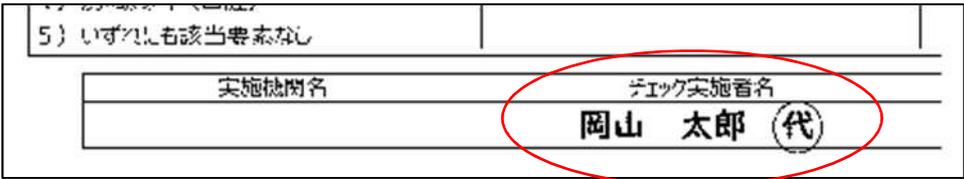
Q&A	
Q	概ね65歳以上の方が対象とありますが、下限は何歳までですか？
A	下限は設けていません。希望される方は受けていただくことはできますが、60歳以上の方を想定しています。
Q	「要介護認定」や「医師の指示」の状況は、どこまで厳密に聞き出さなければいけないのでしょうか？
A	「要介護認定を受けて、介護保険のサービスを利用されていますか？」「病院でリハビリなどを受けたりしていますか？」とお尋ねいただき、答えられた範囲で差し支えありません。

2 フレイルチェックについて

- 「岡山市フレイルチェックシート」（資料1参照）を使用します。
- ※ 岡山市フレイルチェックシートは、3枚複写（1枚目：市への提出用、2枚目：チェック実施機関控え、3枚目：本人控え）のものとチラシ（裏面）のものがある。
- ※ 必ず個人情報の取扱いに関する同意を得たうえで実施すること。
- ※ 個人情報の記載はあくまでも任意であることに留意すること。 個別指導を希望する場合は、氏名、電話番号は必ず記入する必要があることを説明すること。

(1) チェック項目の記入

- 原則として、チェックを受ける本人が記入します。
 - ※ 必要に応じて、チェック実施機関が内容を読み上げるなどの補助を行うこと。
 - ※ 複写式の場合は、ボールペンで強めに記入するよう注意喚起すること。
- すべての項目に「はい」「いいえ」どちらかに○を記入します。
- ⑫は身長と体重の数値を記入します。
 - ※ ⑫は実施機関側がBMIを計算し、BMI18.5未満なら「1」とすること。
- 各設問の趣旨については、質問項目①～⑳は、資料2「基本チェックリストについての考え方」（平成27年6月5日老発0605第5号厚生労働省老健局長通知別紙「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドライン」表9）、㉑～㉕は、資料3「介護予防マニュアル（改訂版）参考資料8-1基本チェックリストの活用法」（「介護予防事業の指針策定に係る調査研究事業報告書（平成23年度老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業）」参考資料）を参照してください。

Q & A	
<p>Q 最初の記入欄（氏名、住所、生年月日など）は、必ずご本人に記入してもらわないといけないのでしょうか？</p> <p>A 個人情報の取扱いについての同意の意味も含まれますので、原則として、ご本人が記入するようにしてください。ただし、自筆が難しい場合などは、ご本人に代筆することについて同意を得たうえで、実施機関で代筆してください。</p>	
<p>Q もし、代筆を行った場合には、何か記入上のルールはありますか？</p> <p>A 実施機関が記入した際は、代筆したことがわかるように、チェックシート右下の“チェック実施者名”の欄に㊦と記入してください。</p>	
<p><記載例></p>	
<p>Q 本人が分からない項目（未記入の項目）があった場合はどうすればよいですか？</p> <p>A 「資料2 基本チェックリストについての考え方」や「（資料3）基本チェックリストの活用法」をもとに丁寧に説明し、できる限り記入を促してください。</p>	

資料1 岡山市フレイルチェックシート

岡山市フレイルチェックシート (提出用)

この結果は、岡山市及びフレイルチェック実施機関において適切に保管します。
岡山市の事業や統計・調査資料などに活用しますので、同意される方はご記入ください。

記入日	年 月 日	性別	男	女
氏名	電話番号			
住所	岡山市			
生年月日	大正・昭和	年 月 日	(歳)	

以下の太枠の中をご記入ください。「はい」が正しいと判断したら○をつけてください。

日常生活活動チェック () 点

① バスや車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
② 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③ 預貯金の申し込みをしていますか	0. はい	1. いいえ
④ 友人の誘いを断っていますか	0. はい	1. いいえ
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック ※3歳以上で実施に該当 () 点

① 指先を手すりや壁をつかむがりに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
② 椅子に座った状態から立ち上がり立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
③ 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
④ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

栄養チェック ※2歳以上で実施に該当 () 点

① 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありますか	1. はい	0. いいえ
② 体重 kg 身長 cm (BMI =)	1. はい	0. いいえ

口の機能チェック ※2歳以上で口開に該当 () 点

① 半年前に比べて固いものや食べにくいのがありますか	1. はい	0. いいえ
② お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
③ 口の渾濁が気になりますか	1. はい	0. いいえ

閉じこもりチェック ※3歳以上の高齢者(18歳未満)に該当 () 点

① 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
② 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

物忘れチェック ※1歳以上で実施に該当 () 点

① 周りの人からいつも同じ事を聞くなどの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
② 自分で電話番号を覚えて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
③ 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

こころの健康チェック ※2歳以上で実施に該当 () 点

① (ここ2週間)毎日の生活に充実感が無い	1. はい	0. いいえ
② (ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
③ (ここ2週間)以前は薬にできていたことが今ではお薬づくりに感じられる	1. はい	0. いいえ
④ (ここ2週間)自分が強に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
⑤ (ここ2週間)むねが重く感じられる	1. はい	0. いいえ

↓ 医療機関記入欄 結果・判定 総合点数 点

0～3点	特に問題はありません。1年に1回はフレイルチェックを受けましょう。
4～7点	フレイルにはなりません。生活習慣を見直しましょう。
8点以上	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。

計測

握力測定	右手()kg 左手()kg	有・無	個別指導の有・無	有・無
------	-----------------	-----	----------	-----

数値の届

1) 第1の次 (次期)	6) その他
2) 第2の次 (体力)	
3) 第3の次 (社会参加)	
4) 別紙資料 (口腔)	
5) いずれにも該当はなし	

医師の氏名 _____ 子エック実施者名 _____

資料2 基本チェックリストについての考え方

※ 平成27年6月5日老発 0605 第5号厚生労働省老健局長通知別紙「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドライン」表9

【共通事項】

- 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。
- ④ 各質問項目の趣旨は以下のとおりです。各質問項目の表現は変えないでください。

	基本チェックリストの質問項目	基本チェックリストの質問項目の趣旨
	1～5の質問項目は、日常生活関連動作について尋ねています。	
1	バスや電車で1人で外出していますか	家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答してください。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。
2	日用品の買い物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を間違いなく購入しているか）を尋ねています。頻度は、本人の判断に基づき回答してください。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4	友人の家を訪ねていますか	友人の家を訪ねているかどうかを尋ねています。電話による交流や家族・親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談にのっていますか	家族や友人の相談にのっているかどうかを尋ねています。面談せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。

6～10の質問項目は、運動器の機能について尋ねています。		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかどうかを尋ねています。時々、手すり等を使用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているかどうかを尋ねています。時々、つかまっている程度であれば「はい」とします。
8	15分位続けて歩いていますか	15分位続けて歩いているかどうかを尋ねています。屋内、屋外等の場所は問いません。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に「転倒」の事実があるかどうかを尋ねています。
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
11・12の質問項目は、低栄養状態かどうかについて尋ねています。		
11	6ヵ月で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6ヵ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重	身長、体重は、整数で記載してください。体重は1ヵ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。
13～15の質問項目は、口腔機能について尋ねています。		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ねています。半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
15	口の渴きが気になりますか	口の中の渴きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
16・17の質問項目は、閉じこもりについて尋ねています。		
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1ヵ月の状態を平均してください。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場合は「はい」となります。

18～20の質問項目は、認知症について尋ねています。		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となりません。
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しか分からない場合には「はい」となります。
21～25の質問項目は、うつについて尋ねています。		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	ここ2週間の状況を、本人の主観に基づき回答してください。
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
23	(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	

資料3 基本チェックリストの活用法

※ 「介護予防事業の指針策定に係る調査研究事業報告書（平成23年度老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業）」 参考資料「介護予防マニュアル（改訂版）」参考資料8-1

基本チェックリストには、うつに関する5項目が含まれています。最近2週間以上続いている場合には、「はい」、続いていない場合には「いいえ」として回答してもらいます。そして、「はい」が2項目以上ある場合には、介入対象者として抽出し、二次アセスメントを行います。

保健師等が直接、対面で聞き取りを行うことができる場合には、以下のことに留意します。

- ① 受診者の「表情や話し方、受け答え方、声の調子等」を観察します。
- ② 表情が暗い、視線が合いにくい、受け答えが鈍い、服装に乱れがある等、保健師（看護師）の勘を大切にしましょう。
- 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。
- ④ 「設問 24 自分が役に立つ人間だと思えない」の設問に不快感を示される高齢者がいらっしゃいます。そうした方には、この設問項目がうつのスクリーニングを目的としたものであることや、うつになるとこのように思いこんでしまいやすいので質問しているということなどを丁寧に説明してください。
- ⑤ 高齢者の場合、「設問 25 わけもなく疲れたような感じがする」の設問に「はい」と答えがちです。その疲れは最近の様子であるのか、加齢のためかよく確認しましょう。
- ⑥ はっきりした回答が得られない場合には、明確な回答が得られるまで質問のニュアンスが伝わるように追加で質問したり、表現をいいかえたりして構いません。
- ⑦ 受診者が家族の介護をしている、最近家族が死亡した、更年期障害の症状を訴えている等があれば陽性の確率が高く、事前にわかっているときには丁寧な聞き取りが必要です。
- ⑧ 陽性者の場合、「簡単な問診の結果、〇〇さんは少し精神的に疲れているようです。もう少し詳しくお話をお聞きしたいのですが、お時間を取っていただけませんか？」等と説明し、健診終了後に会場で面接するか、あるいは市町村担当者に連絡して後日家庭訪問させてもらう約束をする等の留意が必要です。

(2) 握力測定

握力は、全身の筋力の指標とされています。基準値より数値が低い場合は、全身の筋力が弱っている可能性があります。タンパク質をとり、筋トレをするなどして、今以上に筋力が低下しないように注意を促すようにしてください。

注意：疾病などにより、測定を控えたほうが良い方は無理に実施する必要はありません。

- ① チェック項目の記入後、握力を測定する。

【測定方法】

- ・ グリップを握る位置は人差し指の第二関節が直角になるよう位置を調整する。
- ・ 測定は立位の状態で行う（下図参照）。
- ・ 左右1回ずつ実施する。

- ② 測定後、岡山市フレイルチェックシートの「計測 握力測定」欄に0.5kg単位で記入する。

計測	
握力測定	右手(.)kg 左手(.)kg
	基準値を 満たす
	基準値に 満たない

※(基準値) 男性28kg以上、女性18kg以上は、「基準値を満たす」を選択。

- ③ 利き手で男性 28kg 以上、女性 18kg 以上は「基準値を満たす」、それ未満であれば「基準値に満たない」に○をつける。

<参考：測定時の姿勢>



良い例

体は直立姿勢

腕は体の横で肘が伸びている



悪い例

体が傾く・ひじや腕が曲がる

腕が体につく・極端に離れる



Q&A

Q 握力測定は、必ず実施しなければいけませんか？

A 原則、実施してください。ただし、疾病などにより、測定を控えたほうが良い方は必要ありません。

Q 直立姿勢をとるのが困難な方はどうすればよいのでしょうか？

A 座位で測定してください。「測定時の姿勢」を参考に、測定側の手をまっすぐ下に伸ばして測定してください。

Q 腕や指に欠損等がある方は、どのように測定すればよいのでしょうか？

A 可能な範囲で測定してください。測定が難しい場合は、無理に行う必要はありません。

Q 握力の測定結果については、フレイルチェックの点数はつかないのでしょうか？

A フレイルチェックの判定には影響しません。あくまで、握力は総合的な筋力を見るための参考として測定します。ただし、握力は、全身の筋力の指標と言われており、基準値より数値が低い場合は、タンパク質をとり、筋トレをするなどして、今以上に筋力が低下しないように注意を促してください

3 フレイルチェックの判定について

- 採点は実施機関が行ってください。
- 岡山市フレイルチェックシートの項目で「1」についた○の数を数え、各項目右上部にある()内にその数を記入してください。
- 各項目の「1」を1点として総合点数を算出してください。
- ○の数や総合点数によって、表1、2のとおりフレイルチェックの判定を行います。

表1 該当する項目と状態像

該当する項目	状態像
⑥～⑩のうち、3項目以上	「運動」に該当
⑪かつ⑫（BMIが18.5未満）	「栄養」に該当
⑬～⑮のうち、2項目以上	「口腔」に該当
いずれかに該当 ・⑯ ・⑱～㉑のうち1項目以上 ・㉒～㉔のうち2項目以上	「社会参加（認知症やうつ病の危険性）」に該当
上記に当てはまらない場合	チェック項目に偏りが無い

※ 指導の内容については、次ページ以降を参照

表2 フレイルチェックの判定

総合点数	判定	声かけの例
0～3点	非該当	今はフレイルではありません。今後も自分らしく過ごしましょう。
4～7点	プレフレイル	プレフレイルです。フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	フレイル	フレイルに該当します。フレイルの状態を経て要介護になるので、介護予防に取り組みましょう。 <u>（積極的に個別指導につないでください。）</u>

4 フレイルチェックの判定による指導と支援内容

- 記入漏れがないか確認してください。

(1) 状態像に応じた資料「3本の矢」を用いた指導

- 状態像に応じて、表3のとおり指導及び支援を行ってください。
- 非該当者、プレフレイル該当者については、状態像に応じた指導・支援が終わったら、下の3点を伝え、「5 実施後の処理」に進んでください。
 - ・「3本の矢」資料及び「健康な口でフレイル予防」資料をよく読むように説明
 - ・年1回はフレイル健康チェックを受けるように伝える
 - ・予防の取組み先（地域資源）を案内
- フレイル該当者には、個別指導の案内を行ってください。

表3 状態像別の指導と支援

項目	指導と支援内容
チェック項目に偏りが無い	・ 資料「3本の矢」P2～5の第一幕、第二幕でフレイル全体について説明する。
運動に該当	・ 資料「3本の矢」P8、P9の「第2の矢 体力」を指導する。 ・ 予防の取組み先（地域資源）を紹介する。
栄養に該当	・ 資料「3本の矢」P6、P7の「第1の矢 栄養」を指導する。 ・ 予防の取組み先（地域資源）を紹介する。
口腔に該当	・ 資料「別紙 健康な口でフレイル予防」で指導する。 ・ 予防の取組み先（地域資源）を紹介する。
社会参加（認知症やうつ等の危険性）に該当	・ 資料「3本の矢」P10、P11の「第3の矢 社会参加」で指導する。 ・ 予防の取組み先（地域資源）を紹介する。

Q & A	
Q	運動・栄養・口腔、社会参加いずれにも該当する場合は、すべて説明するのか。
A	該当するところは、すべて説明をしてください。フレイル該当者で、個別指導を希望した方にも同様に説明をしてください。

指導例

● チェック項目に偏りがない

第一幕 P 2、3

(説明例) 健康な状態から、徐々に心身機能・生活機能・社会機能が低下し、要介護状態になると言われています。フレイルとは、要介護状態に陥る前の状態のことを指します。



第二幕 P 4、5

(説明例) 何も対策を行わなければ、徐々に体力などが低下し、階段を下るように介護が必要な状態へと向かっていきます。

今回のフレイルチェックでは、特に問題はありませぬ。しかし、年1回・定期的にチェックをしてください。もし該当があったとしても、早期に取り組むことで健康に戻ることができます。

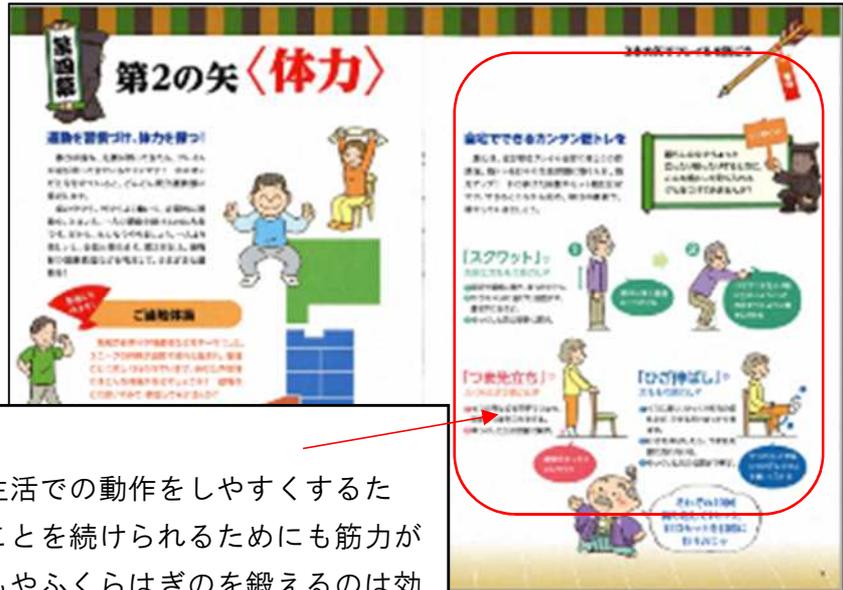


● **運動に該当** ⑥～⑩の項目で3項目以上

第2の矢 体力 P8～9

(説明例) 運動不足になり、筋力が低下している可能性があります。

何歳になっても筋力の向上は可能です。生活の中に筋力トレーニングやストレッチなどを取り入れてみましょう。



(体操の紹介 説明例)
転倒を予防するため・生活での動作をしやすくするため、いつまでも好きなことを続けられるためにも筋力が必要です。とくに太ももやふくらはぎのを鍛えるのは効果的です。

● **栄養に該当** ⑪かつBMIが18.5未満

第1の矢 栄養 P6～7

(説明例) 栄養不足になっている可能性があります。とくに中年期以降になるとたんぱく質が不足しがちと言われます。

たんぱく質は筋肉や血液など体をつくる大切な栄養素です。

ただ、年を重ねると消化・吸収の効率が悪くなり、筋力の低下を招きます。

体を動かすために必要なエネルギーとともに、肉・魚・卵・牛乳など動物性たんぱく質を意識して摂りましょう。



フレイルチェックでのBMI基準値18.5未満は低栄養の判断ですが、理想値として2015年から採用されている基準では、50～69歳 20.0～24.9、70歳以上 21.5～24.9
高齢期のBMIは、若い時の基準値より少し高い方が、良いとされています。

● 口腔に該当 ⑬～⑮の項目で2項目以上

別紙「健康な口でフレイル予防」資料

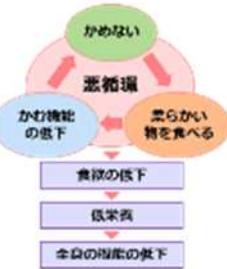
(説明例)「噛みにくい」「話しにくい」「むせる」といった、日常生活の中で感じる「些細なトラブル」を見過ごすことは、食欲の低下、低栄養、ひいては全身の機能低下につながります。「年のせい」と諦めず、適切な対策を取りましょう。



健康な口でフレイル予防!

わたしたちの健康を支える3つの要素である「栄養・身体活動・社会参加」のうち、栄養については、お口の健康を維持・向上させることが極めて大切です。

日常生活の中で「飲み込みにくい」、「かめない」「話しにくい」といったお口のさまざまなトラブルを感じてしまうと、食欲低下やお口の乾燥（むくみや唇の亀裂等）の低下につながり、栄養不足、脱水、さらには肺炎（誤嚥性肺炎）のリスクが高まります。これを「**オーラルフレイル**」といいます。お口のさまざまなトラブルを予防し、「年のせい」と諦めず、適切な対策を取りましょう。



<かむ力を高めましょう!>

対策1 おごの体操をしましょう。
かむ筋力を鍛え、かむ力を強くします。

口を大きく開いて4秒間
舌を押し、歯肉を押し出す4秒間

対策2 普段からかみこたえのある食事を変えましょう。

よくかめていない人は、噛み難い・歯切れ・肉歯・歯周病・総歯脱落などが不安しがちに!

⑭に該当：(説明例)嚥下力低下の可能性
・飲み込む力が低下すると、フレイルだけでなく、誤嚥性肺炎にかかるリスクが高まります。【肺炎予防の3本柱説明】体操で飲み込む力を高めましょう。

【体操の紹介】

⑮に該当：(説明例)口腔乾燥の可能性
・唾液は多くの役割を持っています。

【役割の説明】舌の体操で口の潤いを高めましょう。

【体操の紹介】

⑬に該当：(説明例)咀嚼力低下の可能性

・「硬いものがかみにくい」と感じている方は、あごの体操が効果的です。噛む筋肉を鍛えてかむ力を強くしましょう。

【体操の紹介】

・噛めていない人は栄養が偏る傾向があります。普段から噛み応えのある食事を心がけましょう。【レーダーグラフ参考】



<飲み込む力を高めましょう!>

上手く飲み込めないと、栄養が十分とれません。フレイルだけでなく、窒息や誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

誤嚥性肺炎予防の3本柱!

- お口の体操**
口の広さを広める
- 歯磨き・入れ歯磨き**
丁寧に行う
- バランスよく栄養を摂る**
おカ・歯力が上がる

対策3 うがいの体操をしましょう!
舌や唇のスムーズな動きを引き出し、かむ力、飲み込む力を高めます。

舌の体操で飲み込みをスムーズにする。4秒間4回繰り返す。

<口の潤いを高めましょう!>

唾液は口の中の環境を整える、重要な役割を担っています。年を重ねると唾液の量が減り、生活にも影響を及ぼします。

唾液の役割!

- むし菌や歯垢を予防
- 舌や喉膜を守る
- 喉を冷やしやすくする
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 口内環境を活性化しやすくする

対策4 舌の体操をしましょう!
しっかり動かすことで唾液が出やすくなり、飲み込みもスムーズになります。

舌を押し出すと唾液の量がアップする。
舌をしっかりと動かして3秒間

まとめ
+この資料を参考にして、自分でできる取り組みを続けましょう
+かかりつけの歯科に定期的に受診し、お口の環境を整えましょう

● 社会参加（認知症やうつ等の危険性）に該当

第3の矢 社会参加 P10～11

(説明例)

⑬に該当：外出機会が減っています。買い物や散歩など、1日に1回は外出をしてみましょう。

⑱～⑳の項目のうち1項目以上に該当

認知機能が低下している可能性があります。気になる症状がある人は専門機関の受診をしましょう。認知症予防の為に、生活習慣の見直しやバランスの良い食事、有酸素運動、社会交流などが有効です。

㉑～㉕の項目のうち2項目以上に該当

心が疲れている可能性があります。高齢期は喪失するものが多く、鬱状態になりやすい時期です。趣味や生きがいを大切にし、心の疲れを家族や友人に話してみましょう。解決が難しい場合、岡山市保健センターに連絡をしてみましょう。

○ 岡山市保健センターお問合せ先一覧

- (北区中央) 086-803-1265 (北区北) 086-251-6515
- (中区) 086-274-5164 (東区) 086-943-3210
- (南区西) 086-281-9625 (南区南) 086-261-7051



(2) 予防の取組み先（地域資源）の紹介

フレイルチェックを受けられた方には、普段から予防の取組みを積極的に実施していただけるよう、具体的な取組み先をご紹介します。

予防の取組み先（地域資源）とは・・・

地域などで行われている様々な活動、取組み、提供されているサービス、又はこれらが実施されている施設などのこと。実施主体は、官民は問いません。有償のものも無償のものもあります。

● 予防の取組み先（地域資源）の検索方法

予防の取組み先（地域資源）は、下記の2通りの方法で検索できます。

①岡山市地域資源一覧ページ

岡山市では、地域資源一覧ページにより、予防の取組み先（地域資源）を一元化管理しています。

② 岡山市地域包括ケア推進課 HP

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000004213.html>

予防の取組み先に関するチラシを整理して掲載しています。

詳細は、お問い合わせ先一覧をご確認ください。

● 予防の取組み先（地域資源）の絞り込み条件

予防の取組み先（地域資源）を紹介する際には、チェックを受けられた方のご住所やチェックを受けられた方の該当したフレイル3要素（運動・栄養・社会参加）を参考にしてください。

（フレイル3要素に資する主な取組み）

- ・運動…あつ晴れ！もも太郎体操、介護予防教室
- ・栄養…子ども食堂、シニアのための健康相談
- ・社会参加…ふれあいいきいきサロン、公民館講座、認知症カフェ、健康21イベント、老人クラブ

ご本人の興味があるものを見つけて、できるだけ普段から活動に参加してみるように声をかけてください。

○ 各予防の取組み先（地域資源）へのお申込み・お問合せについて

原則として、チェックを受けられたご本人から各連絡先（参加申込み先など）に連絡していただくこととしますが、ご自分で連絡することが難しい場合などは、チェック実施機関から各連絡先（参加申込み先など）に連絡を行うなど、できる限りご支援・ご協力をお願いします。

○ 各予防の取組み先（地域資源）へお問合せ先一覧

予防の取組み先	お問合せ機関	連絡先
あっ晴れ！もも太郎体操	岡山市ふれあい介護予防センター	(中区・東区担当) 086-274-5211 (北区担当) 086-251-6517 (南区担当) 086-230-0315
介護予防教室	岡山市ふれあい介護予防センター	(中区・東区担当) 086-274-5211 (北区担当) 086-251-6517 (南区担当) 086-230-0315
ふれあい・いきいきサロン	岡山市社会福祉協議会 各事務所	(代表) 086-225-4051 各事務所の連絡先はチラシ参照。
公民館講座	各公民館	(代表) 086-234-6015 各公民館の連絡先は HP 参照。
認知症カフェ	高齢者福祉課	086-803-1230
健康21関連イベント	各保健センター	(北区中央) 086-803-1265 (北区北) 086-251-6515 (中区) 086-274-5164 (東区) 086-943-3210 (南区西) 086-281-9625 (南区南) 086-261-7051
シニアのための健康相談	各保健センター	(北区中央) 086-803-1265 (北区北) 086-251-6515 (中区) 086-274-5164 (東区) 086-943-3210 (南区西) 086-281-9625 (南区南) 086-261-7051
子ども食堂	岡山市社会福祉協議会	(北区中央担当) 086-222-8619 (北区北担当) 086-250-2007 (中区担当) 086-238-9200 (東区担当) 086-942-3260 (南区西担当) 086-281-0027 (南区南担当) 086-263-0012
老人クラブ	岡山市老人クラブ連合会	086-232-1102

(3) フレイル該当者への個別指導の案内

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。**

個別指導とは・・・

フレイル健康チェックの結果から、介護予防センターの専門職(保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士)と一緒に、より具体的・専門的にフレイルの要因を分析し、自分にあった個別プログラムを立てたり、専門職から、適切で丁寧なアドバイスを受けてたりすることができます。

① 介護(予防)サービス、病院などのリハビリの利用を確認してください。

- 利用している場合は、個別指導の対象外となります。

状態像に応じた指導・支援が終わったら、下の3点を伝え、「5 実施後の処理」に進んでください。

- ・「3本の矢」資料及び「健康な口でフレイル予防」資料をよく読むように説明。
- ・年1回はフレイル健康チェックを受けるように伝える。
- ・予防の取組み先(地域資源)を案内

- 利用がない場合は、希望の有無を確認してください。

② (個別指導の対象となる場合) 個別指導の希望の確認してください。

※ 介護予防センターから日程調整や個別指導の場所について、案内の電話がある旨を説明すること。

- 希望しない場合は、個別指導の対象外となります。

状態像に応じた指導・支援が終わったら、下の3点を伝え、「5 実施後の処理」に進んでください。

- ・「3本の矢」資料及び「健康な口でフレイル予防」資料をよく読むように説明。
- ・年1回はフレイル健康チェックを受けるように伝える。
- ・予防の取組み先(地域資源)を案内

※ 岡山市フレイルチェックシートの「結果・判定」に○を記入すること。

↓実施機関記入欄	結果・判定	総合点数	点
0～3点	特に問題はありません。1年に1回はフレイルチェックを受けましょう。		
4～7点	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。		
8点以上	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。		
	介護保険サービスの利用	有・無	個別指導の希望
			有・無

③ 個別を希望した場合

- シートに氏名、電話番号が記入されているか確認してください。

個別指導を希望する場合は、介護予防センターから、電話で連絡をするため、氏名、電話番号については必ず記入するように伝えてください。

- 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（概ね1、2週間内）、介護予防センターから個別指導のための電話があることを伝えてください。

介護予防センターからの電話の内容

- ・ 個別指導の方法（下の個別指導の流れに記載のある3通り）の説明
- ・ 予約日時等の調整

※ 電話は平日午前9時～午後5時の間にあることを説明してください。

※ ご不明な点があれば、介護予防センターまでお気軽にお電話ください。なお、基本的には、電話での個別指導は行っていません。

→ 実施機関での対応は終了です。

「5 実施後の処理について」に進んでください。

<個別指導の流れ>

- 実施機関からチェックシートを岡山市で確認し、介護予防センターに送付します。
- 介護予防センターに届いてから、概ね1週間前後で、個別指導希望者へ連絡し、日程調整を行います。
- 介護予防センターは調整された日時に個別指導を実施します。

個別指導の方法

- ・ お住まいの最寄りの岡山市ふれあい介護予防センターでの実施
- ・ 各中学校区で1か所、毎月行われている介護予防教室での実施
- ・ 介護予防センターの職員がご自宅を訪問して実施

- 個別指導実施後、介護予防センターから実施機関に個別指導内容の報告があります。

※ 報告は、メールで「健康アップシート」を送付したうえで、詳細を電話で説明します。

岡山市ふれあい介護予防センターとは・・・

高齢者が要介護状態となることを予防し、地域においてその人らしい、自立した生活が継続できるよう支援することを目的として、岡山市ふれあい公社に設置した機関。専門職種として、保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士が在籍し、運動指導や栄養指導・口腔指導、健康相談など、その方に応じた生活のアドバイスなどが実施できる。

岡山市ふれあい介護予防センター（中区・東区にお住まいの方）

住所：岡山市中区桑野715-2 連絡先 086-274-5211



岡山市ふれあい介護予防センター北事務所（北区にお住まいの方）

住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33 連絡先 086-251-6517



岡山市ふれあい介護予防センター南事務所（南区にお住まいの方）

住所：岡山市南区福田690-1 連絡先 086-230-0315



個別指導を希望される皆さまへ

介護予防センターからの連絡について

この度は、岡山市フレイル健康チェックを受けていただき、ありがとうございます。
ます。

今回のチェックによりフレイルと判定された方で、個別指導を希望される方
につきましては、チェック時にご記入いただきましたお電話番号に、下記の岡山
市ふれあい介護予防センター（各センター）から個別指導の日程等のご案内をさ
せていただきます。あらかじめ、ご了承ください。

●岡山市ふれあい介護予防センター（中区・東区にお住まいの方）
岡山市中区桑野715-2 電話：086-274-5211

●岡山市ふれあい介護予防センター北事務所（北区にお住まいの方）
岡山市北区谷万成二丁目6-33 電話：086-251-6517

●岡山市ふれあい介護予防センター南事務所（南区にお住まいの方）
岡山市南区福田690-1 電話：086-230-0315

○個別指導について

上記の介護予防センターか、お近くで開催されている介護予防教室（公民館
等で毎月開催）にご来場いただくか、もしくは、介護予防センターの職員がご
自宅を訪問して、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、
予防の実践を行っていただくことができます。

【実施内容】

- ①ご自身の状態に応じた個別プログラム（取り組む内容）の作成
- ②予防の取組みについての専門職による適切なアドバイス

5 実施後の処理について

(1) 岡山市フレイルチェックシートの記入

- 「指導内容」欄の実施した項目に○を記入、特記事項やその他指導内容があれば、6) その他に記載してください。
- 実施機関名・チェック実施者名を記入してください。

(2) 岡山市フレイルチェックシートの提出

<複写のチェックシートの場合>

- 提出用（1枚目）を郵送してください。
※ 本人用（3枚目）を本人に渡し、実施機関用（2枚目）はチェック実施機関で保管してください。

<チラシ（裏面）のチェックシートの場合>

- 原本を郵送してください。
※ 説明後、2枚コピーをとり、1枚を本人に渡し、もう1枚を実施機関で保管してください。

郵送

- フレイル該当者（総合点数8点以上）で個別指導を希望する方

毎週用

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。



- 0-7点の方 及び8点以上でも個別指導を希望しないまたは対象外の方

毎月用

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。



<お問い合わせ先>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

