

《シニア世代にやさしいまちづくり》

事業名 フレイル予防施策の推進

新規・**拡充**

予算額 63,721 千円

## 【背景】

健康寿命の延伸に向け、心身の活力や口腔機能の低下の予防など、生涯にわたる市民の健康づくりの支援に取り組む。

## 【事業概要】

## (1) フレイルチェックの実施 (35,000 千円)

心身の活力が低下し、介護が必要な状態に移行しやすい「フレイル」を予防するため、各種質問票への記入や握力測定、立ち上がりテスト、ふくらはぎ周囲長計測などを行うフレイルチェックを市民健診集団健診会場や薬局等において実施する。

平成30年度は、現行の65歳のほか、前年度にフレイルチェックを受けた66歳を対象に加え、継続受診・経年データの蓄積を行う。

## (2) オーラルフレイル対策 (7,500 千円)

フレイルの前駆症状（前虚弱）であるオーラルフレイルを予防するため、65歳の市民を対象に、歯科医院にて、歯のかみ合わせや、舌の動き等のチェックにより、咀嚼能力や嚥下機能等の口腔機能を評価し、必要に応じて、口腔機能向上のための指導等を実施する。

## 【事業効果・目標数値】

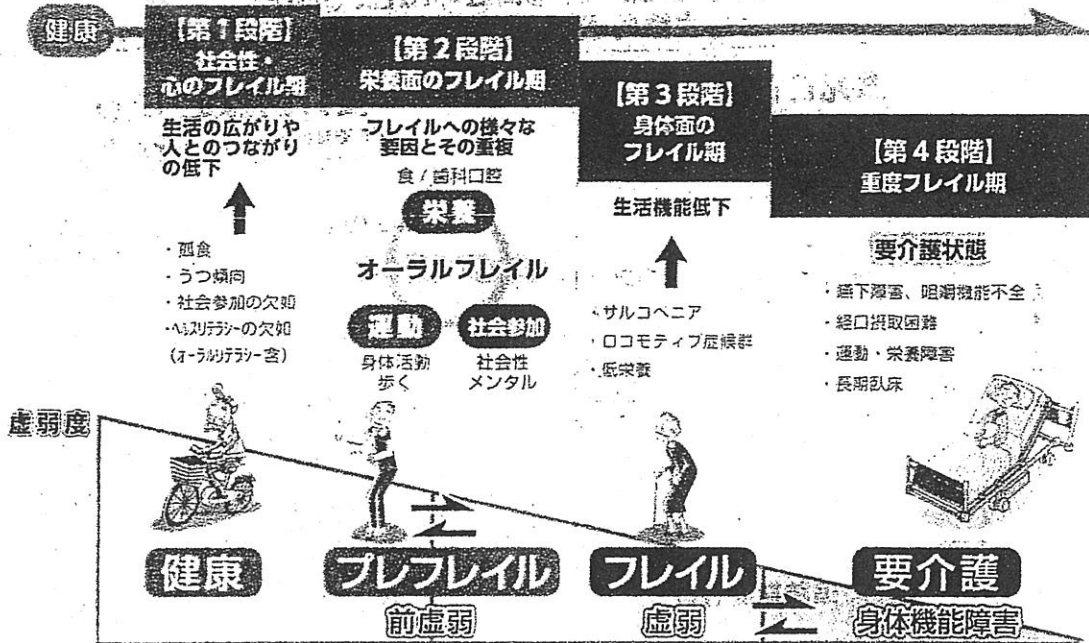
(1) フレイルチェックを受けることにより、自分の状態に気づくことで、フレイル予防を促し、健康寿命の延伸を図る。

(2) 壮年期などの早い時期から口腔機能に関する情報提供により、オーラルフレイルを早期に発見し、改善することにより、全身のフレイル予防ひいては健康寿命の延伸を図る。

## 【事業スケジュール】

(1) 30年4月～ 前年度にフレイルチェックを受けた66歳を実施対象に追加

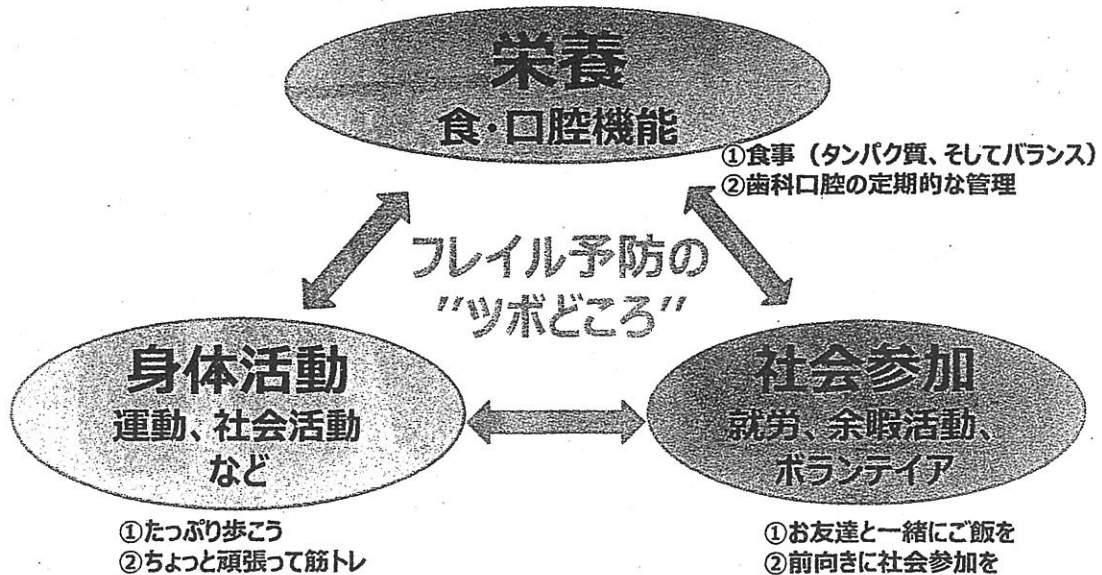
## 【栄養(食/歯科口腔)からみたフレイルの流れ】 ～フレイル(虚弱)の主な要因とその重複に対する早期の気づきへ～



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

## 健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

## 【オーラルフレイル】概念

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように

- 口機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に対して警鐘を鳴らした概念

### 【定義】

「老化に伴う様々な口腔環境（口腔衛生など）、歯数および口腔機能の変化、さらに心身の予備能力低下も重なり、口腔の健康障害に対する脆弱性が増加し、最終的に食べる機能障害へ陥る一連の現象および過程。」

- ▶ オーラルフレイルは、これまで、老化、廃用として解釈されていた口の機能低下を可視化したモデル
- ▶ 口の機能低下（口腔機能低下症など）および食べる機能の障害（摂食嚥下機能障害など）は、オーラルフレイル概念を構成する一要因として位置付けられる
- ▶ 自然な衰えである老化とオーラルフレイルとの違い ……オーラルフレイルが社会的/心理的問題と交絡して生じる「不自然な衰え」。したがって、適切な対応により、オーラルフレイルは回復可能である。一方、オーラルフレイルを放置すると、生理的老化に加え、さらに口の機能の低下が進んでしまう。この点が、自然な衰え（老化）とオーラルフレイルとの大きな違い。

## 【オーラルフレイル】

3項目以上…口の働きが“衰えている”

残っている歯 が20本未満	咀嚼（かむ） 力が弱い	舌の力が 弱い
滑舌の低下 （舌の巧みさ）	固い食品が 食べづらい	むせが 増えてきた

新規発症の危険度  
（約4年間追跡）

	正常群	オーラルフレイル群
身体的フレイル	1.0	2.41倍
サルコペニア	1.0	2.13倍
要介護認定	1.0	2.35倍
総死亡リスク	1.0	2.09倍

# 65歳 オーラルフレイル対策事業 全体イメージ図

目的：フレイル予防 ⇒ 健康長寿へ

以下の項目の中から、検討会にて実施する内容を選定する。

