

# メールマガジン vol.6 2023.10.26号

清秋の候、みなさまにおかれましては益々清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、6号のメールマガジンは コラム「後期高齢者の質問票を使ったフレイルの評価」と「令和5年度介護予防事業担当者向け研修 介護予防・フレイル予防推進員研修」のご報告です。

## 【1】「後期高齢者の質問票」を使ったフレイルの評価

東京都健康長寿医療センター研究所  
福祉と生活ケア研究チーム  
研究部長 石崎達郎

後期高齢者医療制度の加入者を対象とする健康診査（以下、健診）が全国で実施されています。この健診の間診では、2019年度までは特定健診と同じ「標準的な質問票」を使ってメタボリック症候群に関連する生活習慣が把握されていました。しかし、これでは高齢者に特徴的なフレイル等の健康課題は把握できません。そこで厚生労働省は後期高齢者を対象とする健診で使用する独自の問診票として「後期高齢者の質問票」を2019年3月に策定し、2020年4月から順次、全国の自治体で使用されています。

この質問票は15項目で構成されています（表1）。私は厚生労働省の検討会メンバーとして、この質問票の開発と活用方法の検討に関わりました。質問票の策定当初は、健診の事後指導として「後期高齢者の質問票」の回答一つ一つについて保健指導を提供することを想定していました。しかし実際は、保健事業の担当職員はとて多忙なため、回答一つ一つを説明するのではなく、この質問票を点数化して、保健指導が必要なハイリスク者を簡便に選別できることが望まれていました。

そこで私たちは、大阪大学や慶応義塾大学らと共同研究で実施している「SONIC研究」で収集した「後期高齢者の質問票」データを分析した結果、この質問票15項目のうち12項目はフレイルに関連していること（フレイル関連12項目）を明らか

にしました（引用文献1）。さらに私たちは、この「フレイル関連12項目」で健康リスクがあると考えられる回答が4項目以上ある場合は、その回答者はフレイルのリスクが高いことを明らかにしました（引用文献2）。

厚生労働省の調べによると、令和5年4月末時点で「後期高齢者の質問票」は、全国の自治体の94.0%（1,639区市町村）で使用されています。「後期高齢者の質問票」が使用される場面は健診が最も多いのですが、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」のポピュレーションアプローチにおいて、通いの場等の参加者の健康状態の評価にも使用されています。健診や通いの場で収集された「後期高齢者の質問票」の回答は、国保データベース（KDB）システムに登録されるため、区市町村の担当職員はその回答状況を地域別に把握することが可能です（KDB帳票No.6、No.89）。そのため、この問診票の「フレイル関連12項目」は、フレイルのハイリスク者を地域単位で簡便に把握可能なフレイル評価ツールとして有用です。

### 引用文献

1. Ishizaki T, et al. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19: 10330.
2. Hori N, et al. Geriatr Gerontol Int. 2023; 23:437-443.

表1 後期高齢者の質問票（緑色の質問は「フレイル関連 12 項目」、黄色の回答は「健康リスクあり」と考えられる回答

| 類型別       | No. | 質問文                                      | 回答                   |                 |
|-----------|-----|--|----------------------|-----------------|
| 健康状態      | 1   | あなたの現在の健康状態はいかがですか                       | ①よい<br>②まあよい<br>③ふつう | ④あまりよくない<br>⑤悪い |
| 心の健康状態    | 2   | 毎日の生活に満足していますか                           | ①満足<br>②やや満足         | ③やや不満<br>④不満    |
| 食習慣       | 3   | 1日3食きちんと食べていますか                          | ①はい                  | ②いいえ            |
| 口腔機能      | 4   | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか                  | ①はい                  | ②いいえ            |
|           | 5   | お茶や汁物等でむせることがありますか                       | ①はい                  | ②いいえ            |
| 体重変化      | 6   | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                 | ①はい                  | ②いいえ            |
| 運動・転倒     | 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                 | ①はい                  | ②いいえ            |
|           | 8   | この1年間に転んだことがありますか                        | ①はい                  | ②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                  | ①はい                  | ②いいえ            |
| 認知機能      | 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<br>言われていますか | ①はい                  | ②いいえ            |
|           | 11  | 今日が何月何日かわからない時がありますか                     | ①はい                  | ②いいえ            |
| 喫煙        | 12  | あなたはたばこを吸いますか                            | ①吸っている               | ②やめた<br>③吸っていない |
| 社会参加      | 13  | 週に1回以上は外出していますか                          | ①はい                  | ②いいえ            |
|           | 14  | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか                    | ①はい                  | ②いいえ            |
| ソーシャルサポート | 15  | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか                  | ①はい                  | ②いいえ            |

## 【2】令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（介護予防・フレイル予防推進員研修第1回～第4回）のご報告

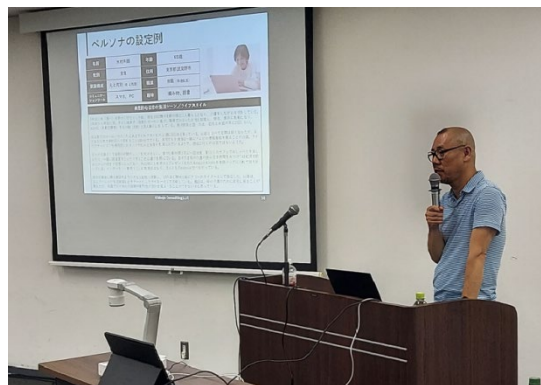
令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修介護予防・フレイル予防推進員研修を第1回7月25日（火）、第2回8月8日（火）、第3回8月31日（木）、第4回9月28日（木）に実施しました。この研修は、介護予防・フレイル予防推進員などが、通いの場の拡大・継続支援や、通いの場等におけるフレイル予防の視点を踏まえた予防活動の促進について効果的・効率的に取り組めるよう、評価・効果分析の手法を含むスキルを習得することが目的です。

### 【第1回 地域づくり・地域資源の把握】

会場参加：17名、Web参加：41名

第1回は、通いの場および地域資源の把握の手法を学び、地域診断結果から戦略的に事業を進められるよう目的の階層化等の計画を立てるための具体的な手法を学ぶ内容です。具体的には、当センターの植田拓也副センター長による「介護予防

の取組・概論」の講義、次に東京都健康長寿医療センター研究所（以下、研究所）社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長の村山洋史先生の「地域資源の把握」の講義、そしてモジョコンサルティング合同会社 代表の長浜洋二氏による「ターゲットとペルソナの設定」の講義、そしてグループワーク「目的の階層化・戦略シートの作成」を行いました。



講義をする長浜洋二氏

以下に、アンケートの一部を紹介します。

・日々の業務の積み重ねが、地域アセスメントに繋がっているということが理解できた。課題の表面だけを捉えるのではなく、その背景に何かがあるのか、そこが本当の解決すべきポイントかもしれない、という点がとても重要だと感じた。

・多様な通いの場の展開の中で、虚弱になっても参加できる場を作る事も念頭に置いて進めていきたいと感じた。

・ペルソナを設定することで、関係者で計画の立案をする際に、誰のための計画なのか共有しやすくなると感じました。

### 【第2回 通いの場の拡大】

会場参加：17名、Web参加：39名

第2回は、通いの場を拡大していくポイントを理解し、ロジックモデルを用いて計画を立て、PDCA サイクルを効率的に回すための具体的な手法を学ぶ内容です。具体的には、ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員の澤岡詩野氏による「通いの場の拡大～居場所～日常生活にタネをまく」の講義、次に倉敷市社会福祉協議会の松岡武司氏と板橋区おとしより保健福祉センターの宮下夏澄氏による通いの場の実践例の紹介、そしてグループワーク「ロジックモデルの作成」を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

・高齢者の日常生活を知ることによって自分が何をすべきか、何ができるか、何を求められているかという考え方を再認識できた。

・とにかく地域に飛び込んでいくことの大切さを感じた。地域で知りえた資源を、年に1回冊子にして、皆さんに知ってもらおう取組は、ぜひやってみたいと思った。

・地域のことをまずはよく知ることが大切であり、地域にある宝の山をいかに見つけることができる



講義をする松岡武司氏

か視点を持つことが大事だと思った。

### 【第3回 多様なプログラム】

会場参加：15名、Web参加：38名

第3回は、フレイル予防の視点を踏まえ、通いの場の多様なプログラムについて学び、所属する区市町村において普及を図るための戦略を学ぶ内容です。具体的には、京都橋大学 教授の小川敬之先生による「高齢者の就労的活動」の講義、次に研究所の社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長の鈴木宏幸先生による「多様な活動～生涯学習型プログラム～」の講義、次に調布市福祉健康部高齢者支援室の八木憲一氏による事例紹介、そしてグループワーク「実行シートの作成」を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

・(小川先生の講義について) 働くという選択肢について広がりを持つことができた。継続性のある「はたらく場」が多様にあることで、サービスCの卒業生の受け皿にもなると思った。

・(鈴木先生の講義について) 高齢になっても新たな学びがいい刺激になるとてもいい事例だったと思います。できる人が多いのでは?と思うので他の地域でも取り組めるといいなと思います。



講義をする小川敬之先生

### 【第4回 評価・効果分析

～通いの場個々の効果・事業全体の評価～】

会場参加：14名、Web参加：35名

第4回は、通いの場づくりに関する評価・効果分析について、プロセス評価とアウトカム評価について学び、そのノウハウを習得する内容です。具体的には、研究所の社会参加とヘルシーエイジ

ング研究チーム主任研究員の清野諭先生による「通いの場の評価：現場レベル/行政レベルによる整理」の講義、次に株式会社まちり八代表取締役の倉地洋輔氏による実践例の紹介、そしてグループワーク「通いの場の評価」を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

- ・ 企画を考える際に、評価のことまで検討することが少なく、やって終わってしまうことが多かったのですが、評価のことも考え企画し、継続的にみれる指標を作っていこうと思った。

- ・ (倉地氏の事例紹介について) ロジックモデルと実践をつなげて見せていただけたのでとても学びになりました。「見える化」で理解が深まったのは

とても共感します。



第4回のグループワーク中の様子

次回のメールマガジン配信は11月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がございましたら、下記のメールアドレスまでご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237