

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**

問診・採血 体組成測定 身体測定
アンケート 運動 歯科・口腔

【悉皆調査】地域診断 5万人データベース

【エビデンス】
三位一体の重要性
(栄養・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

フレイル
チェック
ツール開発

2 **【集いの場を“気づきの場”へ】**

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

自治体との協働による
フレイルサポーター養成

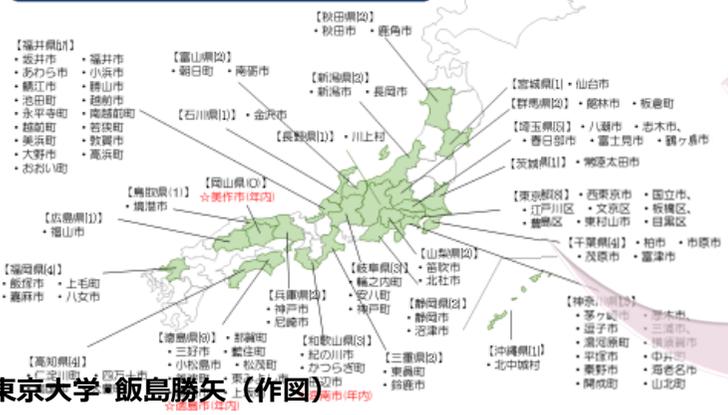
養成研修後、地域の集いの場へ
皆でワイワイと、フレイル兆候に気づく

全国の地域へ

令和4年6月末までの導入自治体(導入予定も一部含む)

24都道府県92市区町村
(☆赤字文字 令和4年度導入予定自治体)

3



フレイルチェックデータと
他のデータベースを統合

全国規模のビッグ
データベース構築・分析

実施自治体における
健康長寿のまちづくりへの参画

フレイルトレーナー/サポーター
養成システムの確立

トレーナー
サポーター
地域住民

4

- ◆ 全国のフレイルチェックによる【データベース】
・AIによる早期リスク予測、地域診断、行政の予防施策への反映
- ◆ フレイル予防産業の創生：官民共同フレイルチェック事業
- ◆ 全国フレイルサポーター連絡会連合会 設立

【フレイルサポーター】 自分達の元気なまちを自分達で創る



写真掲載: 本人同意済み

フレイルチェック：コロナ禍での対応を自分達で

会場（距離をとって換気、こまめにアルコール消毒）



握力

滑舌



指輪っかテスト



いす立ち上げり



筋量計算（手袋つけて）



イレブンチェック

写真掲載：本人同意済み

**自分がまず変わろう！ 地域住民も一緒（仲間）！
自分の地域を皆でつくる、変える、守る！**

**フレイル予防は
まちづくり**

チーム感

サポーター・トレーナー
行政の三者でのスクラム

達成感・充実感

人の役に立つ(地域貢献)

創意工夫・楽しみ

(参加市民の笑顔と感謝)



**測定チェックだけ
で終わらない**

地域における

フレイルサポーターの底力

データにもこだわる

(参加住民のデータはどうなっ
ているか)

**フレイルチェックの
リピーターを増やす**

産業界とも協働

(産官学民連携)