



## 70歳フレイルチェック事業

神戸市福祉局介護保険課



### R6年度までの国保フレイルチェック

- 目的  
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の傾向を早期に発見し、生活習慣の見直しを促し、フレイルを改善することにより健康寿命の延伸を図る。
- 対象者  
当年度中に65歳または70歳の誕生日を迎える国保加入者およびその同伴者
- 保健指導対象者  
ふくらはぎ周囲長・握力ともに基準値未満
- あんしんすこやかセンターへのつなぎ  
明確な基準なし

(参考) 令和7年度開始 70歳フレイルチェックに向けて①

	国保フレイルチェック	70歳フレイルチェック(案)
目的	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の傾向を早期に発見し、生活習慣の見直しを促し、フレイルを改善することにより健康寿命の延伸を図る。	
対象者	当年度中に65歳または70歳の誕生日を迎える国保加入者およびその同伴者	当年度中に70歳の誕生日を迎える市民
質問票	口腔に関する詳細な質問・基本チェックリスト	後期高齢者の質問票の一部・基本チェックリスト
測定項目	ふくらはぎ周囲長・指輪っかテスト・咀嚼チェックガム・だ液ゴックンテスト・握力・立ち上がり	

※70歳フレイルチェック対象者以外は、「セルフフレイルチェック」ができるサイトを案内

(参考) 令和7年度開始 70歳フレイルチェックに向けて②

	国保フレイルチェック	70歳フレイルチェック(案)
結果返し	健診機関：後日結果を送付 薬局：後日、対面にて結果説明。	当日、結果返し
保健指導対象者	ふくらはぎ周囲長・握力ともに基準値未満 <b>【基準値】</b> ふくらはぎ周囲長 男性：34cm未満 女性：33cm未満 握力 男性：28kg未満 女性：18kg未満	<b>①かつ ②または③ に該当</b> ①現在、介護保険サービスを利用していない ※ケアマネジャーがいる→いいえ ②質問項目2（基本チェックリスト）の運動の項目、もしくはうつの項目に該当 ③左記同様
あんしんすこやかセンター紹介基準	明確な基準なし	保健指導対象者

対象者：

一定の年齢（70歳）で**市民全員**にフレイルチェックを実施する（約1万7千人対象）



対象年齢について

- 介護認定率は年齢につれて上昇するが、特に70代後半以降になると上昇幅が大きくなる
- 介護認定率が大きく上昇する75歳頃までに、フレイルのリスクを発見し、適切に予防に取り組む必要がある



つなぐ仕組みづくり：

- ①保健指導対象者を拡大
- ②フレイルのリスクに応じて確実にあんしんすこやかセンターにつなぐ基準を明確にし、保健指導とあんしんすこやかセンター紹介対象者を統一  
あんしんすこやかセンター紹介文を導入し、対象者が持参できるようにする



保健指導対象者の基準（拡大分）

【基本チェックリスト】

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で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	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家に訪ねていますか	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
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	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ますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位寝て歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がございましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注) 18.5未満の場合に該当		
13	半年前に比べて困りものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	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
15	口の乾きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	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
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いわれますか	1.はい	0.いいえ
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	0.はい	1.いいえ
20	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
21	【ここ2週間】毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	【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
23	【ここ2週間】以前は楽しみにできていたことが今はおぼろげに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	【ここ2週間】自分が急に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	【ここ2週間】わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ



該当項目名	質問項目	該当基準
総合	No.1～20	20問中、10問以上が「1」の回答にチェックあり
運動	No.6～10	5問中、3問以上が「1」の回答にチェックあり
栄養	No.11～12	2問中、2問ともが「1」の回答にチェックあり
口腔	No.13～15	3問中、2問以上が「1」の回答にチェックあり
閉じこもり	No.16	No.16の回答が「1,いいえ」にチェックあり
もの忘れ	No.18～20	3問中、1問以上が「1」の回答にチェックあり
こころ	No.21～25	5問中、2問以上が「1」の回答にチェックあり

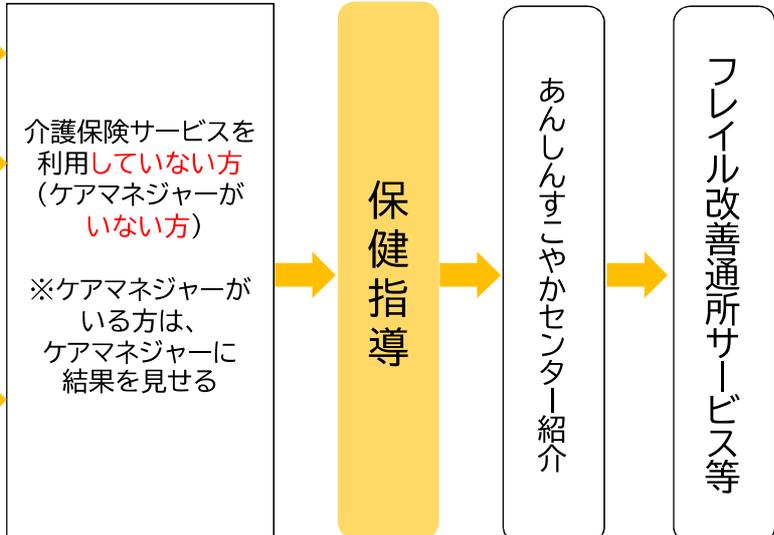


質問項目

- ①運動機能  
5項目のうち3項目以上該当
- ②こころの健康  
5項目のうち2項目以上該当

測定項目

- 下記の両方に該当
- ふくらはぎ周囲長  
男性:34cm未満  
女性:33cm未満
  - 握力  
男性:28kg未満  
女性:18kg未満



保健指導・あんしんすこやかセンター紹介

令和5年度の結果を令和7年度の保健指導基準に合わせると、対象者が受検者の25.8%となる。

	受検者 (人)	受検率 (%)	保健指導対象者 (人)	保健指導対象者割合 (%)
R5年度	984	8.8	87	8.8
R7年度見込み	3400	20.0	877	25.8

### 1. その他の取り組み

#### ①セルフフレイルチェックのサイトを構築

フレイルチェックの機会が少ない65～74歳の全年齢においてフレイルチェックを受ける機会を提供。

回答に応じてあんしんすこやかセンターやフレイル対策を紹介し、フレイル改善・介護予防につなげる。

#### ②後期高齢者健康診査の充実

「生活習慣病治療中の方」を除外する要件を撤廃

#### ③広報の強化

広報誌に、特集ページの挟み込み





神戸市の通所型サービスC（サービス・活動C）

## フレイル改善通所サービスについて

神戸市福祉局介護保険課



### 第9期 神戸市介護保険事業計画（令和6～9年度） BE KOBE

重点目標・施策の柱1

フレイル予防をはじめとした介護予防の推進

⇒より長く地域で自立した生活を目指す



# 神戸市が行う総合事業のサービス

地域支援事業  
介護予防・日常生活支援総合事業

名称	実施方法	内容	利用者負担	利用者数	事業所(団体)数
訪問型サービス					
介護予防訪問サービス <small>(従前の訪問介護相当)</small>	指定	従来の訪問介護と同じサービス。ヘルパーにより、身体介護と掃除・買物などの生活援助を提供	利用頻度によって	令和6年9月 約7,850名	令和6年9月558
生活支援訪問サービス <small>(訪問型サービス・活動A)</small>	指定	従事者の資格要件を緩和し、市の定める研修を修了した方等により、掃除・買物などの生活援助を提供	介護予防訪問サービスの8割	令和6年9月 約2,350名 (全体の約23%)	令和6年9月303
住民主体訪問サービス <small>(訪問型サービス・活動B)</small>	補助	NPO法人等の有償ボランティアによる、掃除・買物などの生活援助	サービス提供者が設定	令和6年10月 59人	令和6年10月 6団体
通所型サービス					
介護予防通所サービス <small>(従前の通所介護相当)</small>	指定	従来の通所介護と同じサービス	利用頻度によって	令和6年9月 約12,500名	令和6年9月 437
フレイル改善通所サービス <small>(通所型サービス・活動C)</small>	委託	フレイル改善のための栄養(食・口腔)、運動、社会参加をバランスよく取り入れたプログラムを提供	1回200円 (月800円)	令和6年12月 149名	令和6年12月 34箇所
一般介護予防事業					
名称	内容			実績	
地域拠点型一般介護予防事業	地域福祉センター、集会所等で週1回2.5~4時間、体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等、様々なメニューを提供			令和6年4月1日時点 88ヶ所で実施	
つどいの場支援事業	月一回以上、通年開催などの要件を満たす通いの場を運営する団体に対して、場所代などの運営費の一部を補助			令和6年12月1日 263箇所決定	
フレイル予防支援事業	集団で行う簡易なフレイルチェックや、フレイル予防のための栄養(食・口腔)、運動、社会参加についてのアドバイスを行う 1回90分以上			令和6年度(12月末時点) 計66回実施、 763人(実人数)	
K O B E シニア元気ポイント事業	高齢者施設において高齢者施設等で掃除、洗濯物の整理などの活動を行った高齢者に、ポイントを交付し、換金を行う			令和6年12月末現在 登録者数 3,458人 参加施設数 380施設	

要支援1・2の方が利用

予防給付  
(全国一律の基準)  
  
 (ホームヘルプ)  
訪問介護

(デイサービス)  
通所介護

地域支援事業  
  
 介護予防事業

## 「してあげる支援」から「元の生活を取り戻す支援」へ

BE KOBE



出典：総合事業の充実に向けた検討会資料「リエイブルメントで元気な自分を取り戻す！」(一部改変)



## フレイル改善通所サービスの概要

通所サービスの第1選択

「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加」をバランスよく取り入れた介護予防教室。

### 概要

対象者：65歳以上で事業対象者もしくは要支援1・2の方  
ケアマネジメントの結果、サービスが必要と判断された方

期間：6ヶ月（週1回/90分）

参加費用：1回 200円（資料代）

送迎：原則なし

評価：初回と6ヶ月通所時に体力測定により改善状況を把握



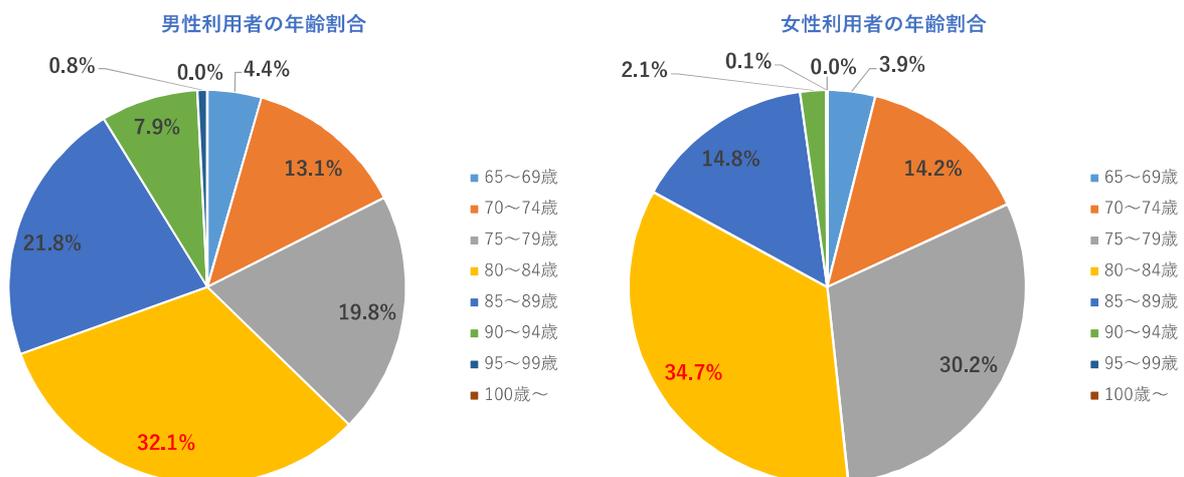
## 1回の流れ（例）



## サービス内容

- ・フレイル改善に資する、栄養(食・口腔)、運動、社会参加をバランスよく取り入れた集団プログラム
- ・フレイル改善の取り組みを自宅や地域でも実践できるよう、宿題の提供や提案を行う
- ・サービス終了後も利用者の目標(生きがい、自己実現)に向けた地域での様々な健康づくりや社会参加ができるよう、サービス利用期間中から支援
- ・サービス終了後も、約半年支援を継続します。

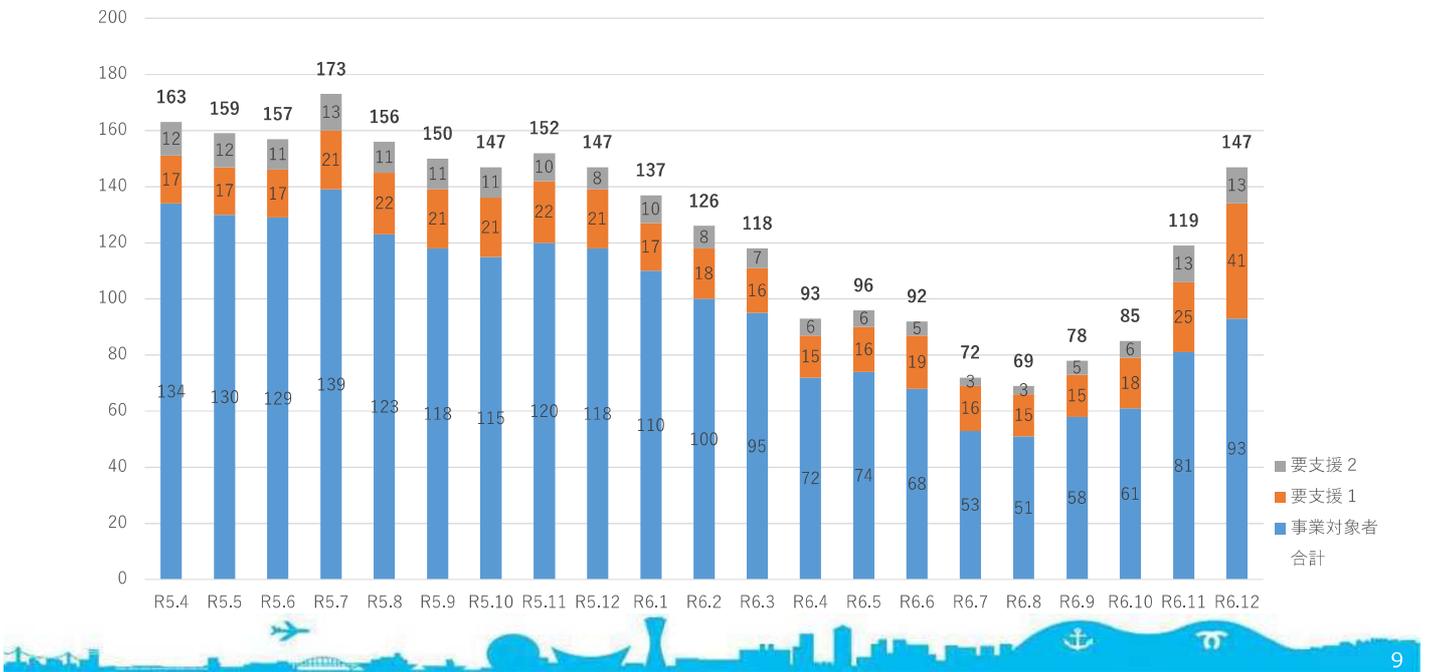
## 年齢階層別 利用者数の内訳 (平成30年10月～R6年12月)



※抽出年齢はサービス開始時

令和5～6年度 フレイル改善通所サービス 介護度別利用者数推移

BE KOBE



令和5～6年度 フレイル改善通所サービス 新規利用者数

BE KOBE

	令和5年度	令和6年度※
新規利用者数	178人	195人
実利用者数	325人	281人

※令和6年12月時点



## 改善効果が認められた項目

- フレイルの割合
- 主観的健康観
- QOL
- 総合的体力
- 基本チェックリスト（外出・転倒不安・うつ）
- 歩行能力（5m歩行・TUG）
- 筋力（5回立ち上がり）

R6年度筑波大学 山田教授分析結果より

⇒運動機能の向上を中心にフレイル対策に効果あり

11

## 身体的な項目

- 元気に動ける時間が多くなった
- 椅子からの立ち上がりがスムーズになった

## 精神的な項目

- 通所回数を重ねるたびに身なりに気を使われ表情が明るくなった

⇒運動機能のみならず利用者自身の意識の変化も

12