

第1回フレイル予防推進会議アドバイザー委員会議事次第

令和6年9月5日
オンライン会議

1. 開会
2. アドバイザー委員会設置趣旨説明
【資料1】アドバイザー委員会設置趣旨
3. 委員紹介
【資料2】委員名簿
4. 委員長挨拶
5. 諮問内容説明
【資料3】
6. 審議
7. 委員長総括
8. その他

【資料1】アドバイザー委員会設置趣旨について

令和4年12月1日 「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」
(フレイル予防啓発に関する有識者委員会：葛谷雅文委員長)
【参考資料1】

令和5年9月8日 フレイル予防推進会議準備会（第1回～第5回）
～令和6年7月12日

令和6年7月24日 第1回フレイル予防推進会議総会及び実行委員会開催
【参考資料2、3、4、5、6】

令和6年11月22日 第2回フレイル予防推進会議開催（予定）

【参考資料1】 「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」 概要

【参考資料2】 フレイル予防推進会議規約

【参考資料3】 フレイル予防推進会議構成員名簿

【参考資料4】 部会等組織図

【参考資料5】 当面の活動について

【参考資料6】 第1回フレイル予防推進会議の概要（保健衛生ニュースによる報道記事）

【資料 1 参考資料 1】フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言 【概要】

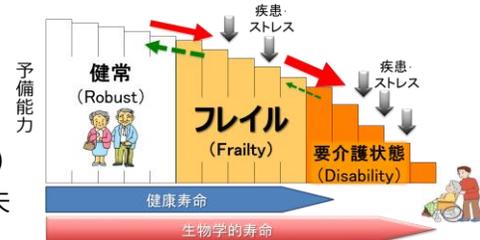
フレイル予防啓発に関する有識者委員会（令和 4. 12. 1）

○フレイルの概念・特徴と構造

- フレイル（虚弱）とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態
- 日常生活活動や自立度の低下を経て、要介護の状態に陥っていく
- 健康と要介護の中間の時期であり、複数の要因によって負の連鎖に陥りやすい状態（特に社会参加の低下も早期の段階から大きな影響を及ぼす）
- しかし、適切な介入や日常生活の工夫により機能を戻せる時期（可逆性）

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態

- ①健康と要介護の中間の時期
- ②多面的な要因が関係（身体的な衰えに心理的・社会的要因なども影響）
- ③適切な介入により機能を戻すことが出来る時期（可逆性）



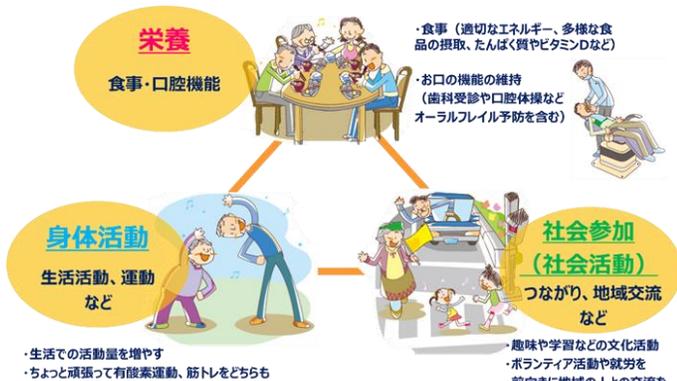
フレイルの概念（葛谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変）

○フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性

- 2040年には、85歳以上人口が1000万人を超える。ハイリスクアプローチ（フレイルになってしまった個々の人への専門職による対応）だけでは不十分

○ポピュレーションアプローチとしての啓発における行動指針

- 「栄養(食事・口腔機能)」「身体活動(運動を含む)」「社会参加(社会活動)」この三本柱を意識した日常生活の工夫が重要（1つより2つ、2つより3つの方がより大きな効果をもつ）



フレイル予防につながる三本柱（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図）

○フレイル予防のポピュレーションアプローチの展開手法

- 行政、産業界・教育界などの各分野が一体的に取り組むことが重要
- 住民の自助互助の生み出す力を大切に一次予防（住民への啓発）とゼロ次予防（自然に予防できるような環境の整備）の組み合わせが重要。
- 各実践現場の担当者がフレイルの特徴、構造や行動指針のエビデンスを正しく理解し、下記のようなフレイル予防の特性に留意した新たな手法の開発が重要

- ・フレイルの認知度の普及を推進 ⇒ 標語の設定や条例の制定
- ・質問や計測という手法による地域住民の「気づき」による行動変容が重要
- ・住民の自助・互助の活動の生み出す力を適切に見守りつつ、行政が側面から支援するという姿勢が重要
- ・行政と連携した産業の役割が大きい⇒産業による啓発活動⇒更には国のヘルスケアサービス振興策に沿ったフレイル予防のビジネスモデルの展開を期待⇒また、フレイル予防を起点とする情報システムの開発も期待
- ・超高齢化・人口減少の先行地域でのフレイル予防の対応からまちづくりへの展開は、全国に向けての貴重な参考。その手法の開発に期待
- ・ゼロ次予防として、フレイル予防に適した食品の開発、歩きやすいウォーカブルな環境等の様々な対応が重要
- ・高齢者の就労は、フレイル予防につながる一方、好ましい就労の在り方にも留意が必要

○フレイル予防政策の体系化が重要 特に、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの連携

○フレイル予防に関するデータの解析やポピュレーションアプローチの効果の計測などの調査研究の重要性

幅広い関係者によるフレイル予防推進活動への提言

1. フレイル予防のポピュレーションアプローチは大きな可能性を持っている
2. 超高齢・人口減少社会において、今なすべきことの一つは、国を挙げたフレイル予防のポピュレーションアプローチである
3. フレイル予防推進会議（仮称）の設置を求める

【資料1 参考資料2】フレイル予防推進会議規約

(名称)

第1条 本会議は、「フレイル予防推進会議」と称する。

(所在地)

第2条 フレイル予防推進会議は、所在地を東京都港区虎ノ門1丁目21番19号東急虎ノ門ビル3階 一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会内に置く。

(目的)

第3条 フレイル予防のポピュレーションアプローチの重要性に鑑み、各界の代表者が会議を設置し、各界各層に向けてフレイル予防のポピュレーションアプローチの啓発と普及の活動を展開することを目的とする。

(活動内容)

第4条 本会議は、第3条の目的を達成するために、次の活動(以下「活動」という。)を行う。

- (1)フレイルの概念及びフレイル予防のポピュレーションアプローチにおける啓発の活動
- (2)効果的なフレイル予防のポピュレーションアプローチの手法の開発と普及の活動
- (3)その他フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果の計測等フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果的な普及のための活動

(構成員)

第5条 第3条に定める本会議の目的に賛同し、本事業推進に協力を表明した地方公共団体、産業関係法人等法人及び有識者で、実行委員会で承認した者とする。

(参考1) 本会議の構成員は、地方公共団体及び法人については、代表責任者(団体を代表する権限を有する者)とすることを基本とする。総会への代理出席は認める。

(組織)

第6条 本会議に会長を置く。

2 会長は総会において選出する。

3 会長は本会議を総理する。

4 本会議に、事業運営上必要な事項について決定する実行委員会及び学術面の助言等を行うアドバイザー委員会を置く。

5 実行委員会は、本会議に部会及び作業委員会を置くことができる。

(参考2) 実行委員会決定事項

(1) 部会として、総合調整部会、行政部会、産業部会を設置し、行政部会は、都道府県分科会及び市町村分科会を設置することができる。

(2) 行政部会の下に、作業委員会を設置する。

(3) 総合調整部会は、実行委員会での決定事項の原案を作成するとともに、各部会と各作業委員会の活動の総合調整を行う。

(4) 当分の間、実行委員会は、総合調整部会を兼ねるものとする。

(参考3) 総会、実行委員会、各部会・分科会・作業委員会は、本会議構成員が団体である場合は代理出席を認める。

(参考4) 本会議を設置する初年度(令和6年度)は、総会は年2回行うが、次年度以降は、総会は、年1回(秋を目途)開催を原則とする。実行委員会は、必要に応じ開催する。実行委員会の規模がかなり大きくなった段階で、総合調整部会メンバーを限定し、実行委員会と総合調整部会を切り離すこととなる。

フレイル予防推進会議構成員

(自治体)

【都道府県】

神奈川県
山梨県
高知県

【市町村】

北海道 奈井江町
宮城県 仙台市
秋田県 秋田市
茨城県 常陸太田市
埼玉県 春日部市
埼玉県 志木市
埼玉県 富士見市
埼玉県 鶴ヶ島市
千葉県 茂原市

千葉県 柏市
千葉県 市原市
東京都 文京区
東京都 豊島区
東京都 八王子市
東京都 国立市
東京都 西東京市
神奈川県 平塚市
神奈川県 三浦市
神奈川県 厚木市
神奈川県 湯河原町
山梨県 笛吹市
岐阜県 神戸町

岐阜県 輪之内町
岐阜県 安八町
奈良県 生駒市
和歌山県 紀の川市
鳥取県 境港市
徳島県 那賀町
高知県 大豊町
高知県 仁淀川町
福岡県 飯塚市
沖縄県 北中城村

(注1) 神奈川県下については、さらなる参加市町について検討中

(企業)

イオン株式会社

キューピー株式会社

株式会社マルタマフーズ

伊藤ハム株式会社

日清オイリオグループ株式会社

株式会社ニッスイ

株式会社ニチレイフーズ

ハウス食品グループ本社株式会社

はごろもフーズ株式会社

フジッコ株式会社

株式会社明治

株式会社ロッテ

(学術関係)

飯島 勝矢

東京大学高齢社会総合研究機構長

未来ビジョン研究センター教授

岡本 茂雄

国立研究開発法人 産業技術総合研究所招聘研究員

神谷 哲朗

東京大学高齢社会総合研究機構学術専門職員

(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会客員研究員

小松 仁視

NPO法人フレイルサポート仁淀川理事

清水 浩一

(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会常務理事・

医療経済研究機構政策推進部部長

辻 哲夫

(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会理事長

服部 真治

(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会

医療経済研究機構政策推進部研究事業担当部長・

研究部主席研究員

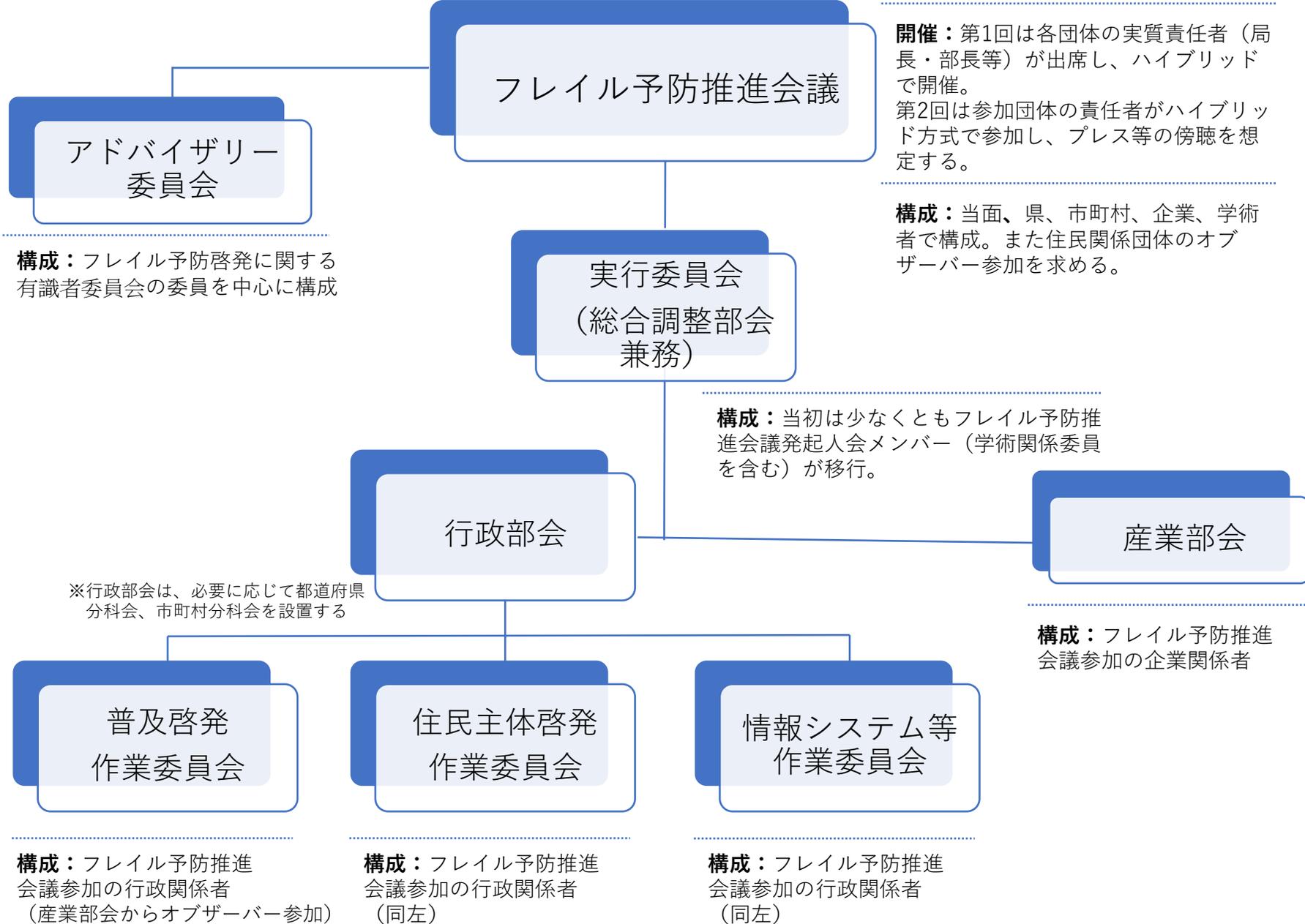
矢島 鉄也

(公財)日本健康・栄養食品協会理事長

(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構

政策推進部企画戦略担当部長

【資料1参考資料4】フレイル予防推進会議構成図



【資料1参考資料5】 当面の活動について

【行政部会】

第2回フレイル予防推進会議までの活動

第2回フレイル予防推進会議及び会議以降の活動

普及啓発
作業委員会関係

- ・フレイル予防住民啓発パンフレット及び説明問答集の監修についてアドバイザー委員会に諮る。
- ・フレイル予防のポピュレーションアプローチを推進するための職員用基本問答集案を精査する。

- ・アドバイザー委員会監修を経て、第2回推進会議で啓発パンフレット等の正式決定を行い、普及を図る。
- ・職員用基本問答集を決定し、普及を図る。

住民主体啓発
作業委員会関係

- ・フレイル予防啓発パンフレット及び説明問答集の案を活用し、関係方面への説明等により、広報啓発を行うとともに、フレイル予防推進会議の拡大呼びかけを各方面に行い、フレイル予防推進会議の拡充を図る。

- ・フレイル予防推進会議の新たな構成員を承認する。
- ・フレイル予防推進会議及び同構成員が行う各方面への普及活動の方針を決定する。

住民主体啓発
作業委員会関係

- ・後期高齢者の質問票を活用した通いの場等での住民主体のフレイル予防のポピュレーションアプローチの手法の開発やモデル的実践の検討を行う。

- ・これまでフレイルの概念を必ずしも用いていなかったが、住民主体でのまちづくりの手法による介護予防のポピュレーションアプローチを行ってきた自治体が、新たにフレイルの概念を導入する場合のモデルな実践とその学びに取り組む。

- ・情報システム等及び住民啓発に関する検討状況をフレイル予防推進会議全体で共有し、同会議としての取組方針を確認する。
- ・確認した取組方針に基づき、フレイル予防のポピュレーションアプローチの手法の開発やモデル的実践等を進める。

情報システム等
作業委員会関係

- ・フレイル予防推進会議事務局が中心となってフレイル情報の収集、解析等のシステムの開発検討を行う

- ・フレイル予防のポピュレーションアプローチの効果計測等について実践的な研究を行う。

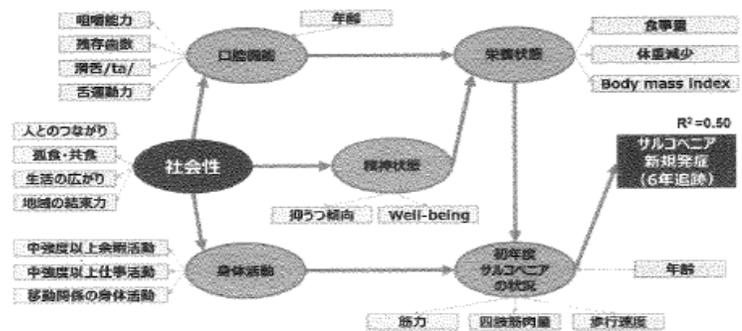
【産業部会】

- ・総合調整部会と連携しつつ、フレイル予防サービス振興会（仮称）及び認証サービス制度の導入について検討する。

- ・フレイル予防サービス振興会（仮称）の設置等についての検討状況を総合調整部会を通してフレイル予防推進会議全体で共有し、同会議としての取組方針を確認する。

【参考資料6】週刊保健衛生ニュース (令和6年8月5日)

◇ 地域在住高齢者の社会参加がサルコペニア発症に与える影響



飯島勝矢氏提供

ままたの状態を維持していたのは54.0%だったが、悪化(フレイル、フレイル、死亡など)は46.0%となり、健康な者でも努力しなければかなりの割合で悪化していた。こうしたフレイルの進行の要因には、低栄養による体重減少や筋肉量の減少による身体機能の低下等のフレイル・サイタルや、ほかにも疾患や精神心理的問題、社会的問題、歯科・口腔の問題などが複雑に絡み合っているといえる。近年の報告では、人とのつながりや生活範囲の縮小などの社会的低下が、口腔機能や精神的健康の低下を経た栄養状態の悪化、身体活動量の低下につながり、サルコペニアを招くと、一連の負の影響をもたらすことが指摘されている(上図)。

そうした中、日本老年医学会をはじめとする学会や市民、産業界、行政、教育界など関係分野の第一人者で構成する「フレイル予防啓発に

する有識者委員会」は令和4年12月、「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」を公表した(4頁上)。提言では、2040年には85歳以上の高齢者が1000万人を超えると予想される中、国を挙げてフレイル予防のポピュレーションアプローチを進めることの重要性や、フレイル予防推進会議(仮称)の設置などを提案している。

その後、フレイル予防に先駆的に取り組んでいる市町村が集まり準備会を設置。推進会議の設置に向けた準備を進め、今年7月24日に推進会議が発足した。

この日の総会には神奈川、山梨、高知の3県と30市町村(4頁下)、12の企業、学術関係者8人が参加し、規約の制定やフレイル予防のポピュレーションアプローチの啓発方針を了承した。「未病」を掲げて早くからフレイル予防

「フレイル予防推進会議」発足



推進会議の初会合(事務局提供)

介護保険制度が創設された

平成12年4月末時点で2165万人だった65歳以上被保険者は、令和4年3月末に3589万人と1.7倍に増えたのに対し、要介護(要支援)認定者数は218万人から690万人へと3.2倍に、サービス利用者数は149万人から516万人へと3.5倍とそれを上回る伸びを示している。認定者数の伸びにたがって介護給付費も増加の一途を辿っており、令和4年度の介護費用の総額は11兆1

912億円となった。昨今の動向をみると、年齢別の要介護認定率は低下し、一人あたり介護給付費も減少傾向にあるが、要介護認定率や一人あたり介護給付費が急増する85歳以上の人口は、今後も右肩上がりで増加することが想定される。

加齢とともに身体機能が衰えるのはやむを得ないが、要支援・要介護状態に陥る時期を少しでも後ろ倒しにすることが高齢者のQOLにとって

自治体や企業等が参加、担当者向け問答集を作成へ 新たなポピュレーションアプローチを展開

も、介護保険財政の持続可能性においても重要な課題となる。

先行研究では、フレイルやその手前にあるプレフレイルほど、可逆性が高い(軽度化しやすい)ことが示されている。要支援・要介護認定を受けて1年後の状況は、要支援1から要介護3までは75%程度が現状の認定度レベルを維持するが、改善する割合は21.7%程度にとどまる。一方、フレイルの判定を受けた1136人に特別の専門職の介入を行わないまま5年が経過した時の状態をみると、変化なしは34.7%、悪化は50.1%だったが、15.2%は非フレイルの状態に改善していた。プレフレイルに該当する者の6年後の状況の調査では、非フレイルに改善す1%となり、要支援・要介護者よりもフレイル、さらにプレフレイルで改善度が高かった。また、非フレイルに該当する健常者では、6年後にその

予防の通いの場でも3本柱を中心に取り組み必要性が謳われているが、例えば、栄養ではフレイルを予防するための食事の摂り方などを具体的に示している。身体活動では家事など生活活動のすべてを含むこと、筋肉を増やす効果が期待される有酸素運動やレジスタンス運動の手法も解説する。

社会参加では、文化活動や地域活動など様々な活動に複数参加すること、地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役立つことを強調している。

説明問答集は、パンフレットの趣旨を自治体職員や住民に説明のリーダーなどが地域住民等からの質問に応じる際に活用することを想定している。総論としてフレイル予防の重要性、各論として予防の3本柱の栄養、身体活動、社会参加をQ&A方式で解説する。

担当者向け基本問答集は、

フレイル予防のポビュレーションアプローチを進めようとする地方自治体で、職員の理解を深めるための共通の参考資料との位置づけ。▽フレイル予防の推進の必要性▽フレイル予防のポビュレーションアプローチの必要性▽一般介護予防事業等市町村事業とフレイル予防のポビュレーションアプローチとの関係などを記載する。

■介護費用減少の効果も
同会議事務局の辻氏は「ハイリスクアプローチも必要だが、元氣なリスクの低い人に行うポビュレーションアプローチの効果にはかなりの期待がもてる」と指摘する(7頁にインタビュー)。

東京都西東京市では、住民主体のフレイルチェックを3年間続けたところ、取組みを行った地域の住民は、行わなかった地域に比べるとフレイル状態が悪化するリスクが18%少なかった。

愛知県豊田町では、200

7・19年に通いの場である「憩いのサロン」を3カ所から13カ所に拡充し、住民主体の活動が活性化した結果、後期高齢者の要介護認定率はそれまで微増だったのが15年の27・5%から20年の21・7%まで減少した。武豊町の後期高齢者の人数に当てはめると、減少した5・8%分は約320人となり、20年度介護給付費等実態調査の受給者一人あたりの費用年額を乗じると約5・3億円の介護給付費抑制が見込まれた。

神奈川県では、フレイル予防のポビュレーション・ハイリスクアプローチでフレイルやフレイル該当者が1%減少すると仮定して試算したところ、介護給付費の抑制額は令和7年度の基準値に対して、12年度は96億円、17年度は191億円(いずれも5年ごとの累計)となっていた。

一方で、単なる住民のフレイル進行度の自己チェックだけに止まるのではなく、住民

主体のまちづくりに発展させることが必要とする。前述の自治体では、住民がフレイルサポーターとなり、住民同士が説明して応援しあうなどの取組みを通じて、住民が主体となって動き、効果が高まっているとしている。

■11月22日にシンポジウム
推進会議では、11月22日に総会とシンポジウムを開く。推進会議に参加する自治体の首長や企業が一堂に会する実質的な旗揚げの会合で、担当者向けのシンポジウムも開催する。住民啓発パンフレットや問答集は今後、同協会のホームページにも掲載する予定だ。

辻氏は事業の推進に向けて、専門職が地域住民を支えていくことが必要とする。保健師に対しては「地域の力を信じて、地域の力を掘り起こす人になってほしい」と述べ、住民が主体となって地域社会を動かしていくために重要な役割があると期待を寄せた。

インタビュー

辻哲夫 理事長

医療経済研究・社会保険福祉協会

フレイル予防のためのポビュレーションアプローチの重要性について、フレイル予防推進会議事務局を務める医療経済研究・社会保険福祉協会理事長の辻哲夫氏に聞いた。

これから85歳以上人口が約1000万人増えていく。介護保険の持続可能性に真っ正面から取り組む必要がある。その中で、専門職が中心の介護保険施策だけでは厳しい



と感じている。これまで、通常とフレイル、要介護状態に分け、フレイルなどハイリスク者の方々に専門職が指導してきたが、フレイルでもプレフレイルのほうが改善しやすいということがエビデンスベースとして分かってきている。また、健常の方でも対応をしないと生活機能が落ちていく。悪化するもって手前、地域住民自身に早期の対応を訴えることが必要となる。

プレフレイルの段階から、日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながる。栄養と身体活動、社会参加(社会活動)の3つを行えば、状態が改善したり、維持できる。現在の通いの場でもこの3つを行っているが、どのような根拠で、

どうやればよいのかという説明がより具体的になされれば、住民は納得して行動する。そこで、フレイル予防推進会議では、詳細にその根拠を示していく。

ポビュレーションアプローチについては、実績があらわれている。東京都西東京市では住民主体のフレイルチェックを3年間続けた結果、フレイルチェックの取組みをした地域はそれを行わなかった地域に比べると、フレイル状態が悪化するリスクが18%少なくなっていた。愛知県豊田町では介護給付費抑制効果が見込まれ、フレイル予防のポビュレーションアプローチは

相応の効果があることが示されていた。ハイリスクアプローチも必要だが、元氣なリスクの低い人に行うポビュレーションアプローチの効果にはかなりの期待がもてる。住民が立ち上がることも必要だ。住民同士でフレイルチェックをして、住民がフレ

イルサポーターとして自分たちで説明し、動かし合い、応援していくことを通じて地域が動く。一般介護予防事業にフレイル予防の概念を加えることで住民が運動(ムーブメント)を始めていくよう仕掛けていくことがポイントとなる。

そうするためには、専門職が熱心な地域住民を支える側となることが大事。成功している自治体では、専門職は裏側に回り、ボランティアなどの正面に立てている。専門職の仕事の仕方が課題だと思っ

保健師さんには、地域の力を信じて、地域の力を掘り起こす人になってほしい。老いは薬で治してもらえないものではない。住民自身が若いプロセスを学び合っていて、自分たちが行動して初めは老いを遅らせることができる。自分たちが納得して、自分たちが動かし合う地域社会をつくる。それを動かす仕事の醍醐味をぜひ味わってほしい。(談)

【資料2】

フレイル予防推進会議アドバイザー委員会名簿

<敬称略>

| 氏名 | ご所属 |
|-------|--|
| 飯島 勝矢 | 東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授 |
| 岡本 茂雄 | 国立研究開発法人 産業技術総合研究所 招聘研究員 |
| 神崎 恒一 | 杏林大学医学部高齢医学 教授、日本老年医学会 理事長 |
| 葛谷 雅文 | 名古屋鉄道健康保険組合 名鉄病院 病院長、名古屋大学名誉教授 <委員長> |
| 近藤 克則 | 千葉大学予防医学センター 特任教授、一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 研究部長 |
| 野口 緑 | 大阪大学大学院医学系研究科社会医学講座 特任准教授 |
| 藤原 佳典 | 東京都健康長寿医療センター研究所副所長 |
| 宮地 元彦 | 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 |
| 矢島 鉄也 | 公益財団法人日本健康・栄養食品協会 理事長、一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 政策推進部企画戦略担当部長 |

【資料 3】 諮問内容

フレイル予防推進会議の決定に基づき、同会議が、その活動の基本となる別添「フレイル予防住民啓発パンフレット(案)」及び「フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集(案)」をアドバイザー委員会の監修の下で成案として決定する上で必要な専門的な観点からのご意見(これらの2つの資料の活用の在り方等、今後のフレイル予防推進会議の活動の在り方についての意見を含む。)を貴委員会に求めます。

【参考資料】第1回フレイル予防推進会議総会決定内容

【資料3別添】

- ・フレイル予防住民啓発パンフレット(案)
- ・フレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集(案)

(注)

○以上の内容は、インターネットで「フレイル予防のポピュレーションアプローチ」

(https://www.ihep.jp/frail-yobo_meeting/) で検索すると見ることができる。

○上記「フレイル予防のポピュレーションアプローチ」からは、フレイル予防のポピュレーションアプローチの推進に関する地方公共団体担当者向け基本問答集（案）を見ることがもできる。

【資料3参考資料】第1回フレイル予防推進会議総会決定内容

フレイル予防のポピュレーションアプローチの啓発方針について

1. 提案理由

最新の知見に基づいた共通の資料を参考とし、全国各地においてフレイル予防のポピュレーションアプローチを適正かつ円滑に推進する必要がある。

2. 提案内容

最新の知見に基づいた共通の資料として別添の「フレイル予防住民啓発パンフレット及びフレイル予防住民啓発パンフレット説明問答集」の案に基づきフレイル予防推進会議アドバイザー委員会の監修の下で成案を作成し、これらを参考としてフレイル予防のポピュレーションアプローチの啓発を推進することを第2回フレイル予防推進会議において決議することを目指す。