

「フレイル予防による健康寿命の延伸」に関する政策提案 の正副委員長(案)7

社会文教委員会

私たちは誰もが少しでも長く健康な状態で暮らしたい、そのために「健康寿命の延伸」が出来ればと望むものです。

この「健康寿命の延伸」について社会文教委員会では要介護状態の前のフレイル「加齢に伴い様々な機能が低下するものの回復可能な状態」に注目しました。

令和3年度の行政評価、専門家による講義(注※1)から飯田市においてフレイル状態の市民の多いことを知り、介護状態の前段階のフレイルが予防できれば「健康寿命の延伸」につながるのではないかと**の視点に立ち**、「フレイル予防」の先進事例の視察などの調査を**行ってきました**。そうした背景を踏まえた上で議会報告・意見交換会で「健康寿命の延伸」をテーマにフレイル予防をはじめとする地域課題をお聞きする中で、テーマに基づく委員会の所管事務調査・調査研究活動について、市民の皆様から一定程度の賛同が得られたと認識しております。

(ここの文章はフレイルに特化しすぎていないか? 「しかし市民からは」との書き出しであれば、文章の内容は市の取り組み全体にかかる課題を指摘したほうが執行機関側に訴える前文として刺さるのではないか。よって下段の文章を市全体の課題として置き換えてはどうか)

また**過去の調査において**、自身の健康への関心について、「健康のために何かしているか」という問いに、約半数の人が「何もしていない」と国民調査で答えています(注※2)。病気にかからないように気をつける生活習慣の改善、運動の大事さが改めて求められます。フレイル予防に取り組むことは自身の健康に関心が向き、周知にもつながることと思います。

当地域においても先に述べたように課題として「飯田市においてフレイル状態の市民の多い」ことが研究結果から事実として明らかになっています。しかし市民からは「フレイルを知らない」あるいは「フレイルという言葉は高齢者には理解が進まない」という声を直接いただいています。

このような背景を踏まえながら、行政が「健康寿命の延伸」に対する政策をとり**市民の健康を支援する意義**として下記の項目がポイントであると考えました。

- ①市民福祉向上(一人でも多くの住民に健康で幸福な人生を送ってもらう)

- ② 介護・医療費の抑制、

- ③ 人と人とのつながり、地域コミュニティの醸成

(自治体の存在意義) ←この部分の意味や考え方はどういったことか?

(↑ここの上段で挙げている項目と下段との繋がりが不明確な気がします、また①～③項目に違和感がある)

一人でも多くの住民に健康で幸福な人生を送ってほしいことは行政の意思でもあり、健康寿命が延伸できることはそれに叶う一つと思います。その方策としてフレイル予防が効果的と考えますが、身体的フレイル、心理的フレイル、社会的フレイルの3つに大別されるフレイルのうち、専門家の指摘にもあるように人と人のつながりを増やす社会的フレイルの予防が重要です（であると考えます。）。

そこでコロナにより停滞してしまった人と人とのつながりや、地域のつながりの再醸成が今後の「健康寿命の延伸」の重要なポイントとなると考えますし、長く健康で人と関わって暮らすことは「暮らし豊かなまち」の実現そのものです。

執行機関側においても検討を進めておられることと思いますが、健康寿命の延伸を目標としてフレイル予防への取り組みについて、下記の通り提案します。

(1) フレイルという言葉と意味の周知

フレイル予防推進のためには、まずはフレイルの意味や定義を浸透させる必要があると考えるが、「フレイル」という言葉の市民への啓発活動として、地域の健康教室などを利用しながら「フレイル」についての学習や、目や耳に触れる機会を増やすこと、フレイルの日の2月1日を中心にウェブサイトやスマホアプリなどによる強化啓発を図るなどやフレイル予防を浸透させるには、フレイルの意味が伝わりやすい別の呼称の検討も含めて、何らかの工夫をしながら普及啓発に取り組まれない。

(2) フレイル予防の方法

飯田市では「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」（2021年度～2023年度）に基づいて介護予防・生活支援サービス事業、一般介護予防事業を展開している。全市民の希望者を対象←（この考え方を教えて頂きたい）とし、例えばイレブンチェック、指輪っかテスト、体力測定、運動の適正負荷（70～80％）の指導、あいうべ体操（口腔機能）など、フレイル予防効果がさらに見込まれるメニューを設けてマニュアル化する。

（フレイル予防についての追加記載案として、
 ①市で取り組みを進めた通いの場の再構築やモデル地区における好事例の横展開、
 ②前文で記載している「社会的フレイル」について明確に提案できるモノがあれば大事にしている視点であるとするため何かしらの記載は必要と考える、
 ③現在市で取り組んでいるモノに追加できる（不足している）取り組みがあれば、負担なく継続的に進められるとして、前向きに検討してもらえるのではないかと…執行機関との内々での意見交換は必要、
 ④付記にある農業や、マレットゴルフなどについても言及しながら、庁舎横断的な視点で「健康寿命の延伸」に取り組むべき旨の記載はどうか）

(3) ポイント制度の構築

各種教室等のフレイル予防メニューの実施、参加を促すためのインセンティブ（動機付け）としてポイント制度を構築されたい。また年齢などポイント付与対象者、付与する予防メニュー、アナログかデジタルか等の付与方法は多くの市民の声を聞いて人と人のつながりを増やすことを念頭に構築されたい。

（この項目は来年度予算の中で予算化されると予想する、提案の内容として適当な内容であるか検討する必要があるのではないかと）

(4) 予防施策の効果の検証

フレイル予防への取り組みを進めた結果として、市民の健康寿命が延伸できたかどうかの検証ができるようにデータ収集と分析を行う。視察した先進自治体においても指標を設けた

検証方法がまだ確立できていない様子が伺えた。検証方法については有識者や先進自治体の情報を更に収集しつつ研究されたい。

(現状で出来る事、可能な事柄について指摘するほうが成果につながると考える)

■付記

☆議会報告・意見交換会で市民から寄せられた意見より

- ・ フレイル予防活動の運営側・ボランティアスタッフにもポイント（動機付け）があると良い。
- ・ 通いの場等へ参加をしたくても行き来が難しい、運営する側も送迎サービスに課題を感じるなどの意見が多く寄せられた。社会的フレイルの予防と向き合う中でも特に重要な課題であることが浮き彫りになったことから今後、フレイル予防はより小規模な開催で出掛けていける環境づくりも望まれる。
- ・ 遊休農地を活用するグループ農業やイヌの散歩などに取り組んでいるとの市民の声が多数寄せられた。これらはフレイル予防を直接意識した行動ではないものの、普段からのなにげない生活習慣として健康づくりに寄与していると考えられる。前出した「約半数が健康のために『何もしていない』」と回答する状況を補う要素になり得ると考えられる。

☆先進地視察から

- ・ フレイルサポーターの育成を研究されたい(注※3)。なお飯田市では地域の住民主体による通所型サービスB事業、健康福祉委員等の協力を得て開催するいきいき教室等介護予防事業があるが、フレイル予防をより前面に打ち出し、既存の組織の枠にとらわれず活動ができるようなサポーター体制が必要になってくると考える。

☆専門家講義から

- ・ 飯田市におけるフレイルの割合、地域格差などのアンケート調査から考察を伺った経過がある。これは2018年度～2021年度の調査であり、およそ5年の経過する中、その後の状況を対比する意味で追跡調査されると良いと考える。

- ※1 日本福祉大学社会福祉学部講師 宮國康弘氏「フレイル予防対策とその評価について」(2018年度飯田市介護予防事業等実態把握調査。2021年11月報告。)
- ※2 「何もしていない」との答え、全年齢の55.8%。出典：経済産業省「健康寿命の延伸に向けた予防・健康インセンティブの強化について」
- ※3 2022年6月に管外視察を行った柏市では「かしわフレイル予防サポーター養成講座」を実施し、修了した市民が市内で開催されるフレイルチェック講座に従事する仕組みを構築。「市民の手による、市民のためのフレイル予防」活動を推進している。東大和市では予防活動の運営を「ゆうゆうポイント事業」に登録した任意のサポート団体がいき、ポイント付与をしている。

■取り組み経過

【令和3年】

7月20・21日	委員会（分科会） ・議会による行政評価(step1)：説明質疑
8月3・4日	委員会（分科会） ・議会による行政評価(step3)：議員間自由討議による意見集約
8月17日	委員会協議会 ・所管事務調査のテーマについて協議
9月7・8日	委員会（分科会） ・決算認定審査を通しての質疑
10月8日	協議会勉強会 ・「フレイル予防対策とその評価について」 日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科 講師 一般社団法人日本老年学的評価研究機構 理事 宮國 康弘 氏
10月15日	委員会協議会 ・「健康寿命の延伸」をテーマに「介護フレイル予防」の調査研究に取り組むことを確認
11月4日	飯田市介護予防事業等実態把握調査結果報告会(主催：長寿支援課)への参加 [説明者] 日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科 講師 一般社団法人日本老年学的評価研究機構 理事 宮國 康弘 氏
11月29日	協議会勉強会 ・市の介護予防事業の取り組みについて（長寿支援課）
12月10日	委員会協議会 ・所管事務調査の進め方について協議

【令和4年】

1月21日	協議会勉強会 ・所管事務調査にかかる実態把握、意見交換について協議
4月20日	管内視察 ・「南信濃福祉の里事業」他視察
6月9日	委員会協議会 ・管内視察の総括
6月30日、 7月1日	管外視察 ・フレイル予防事業に関する先進事例視察 ＜千葉県柏市＞ 「フレイル予防事業」の取組について 「長寿社会のまちづくり～豊四季台プロジェクト～」の取組について ＜東京都北区＞

	「あるきたポイント事業」の取組について ＜東京都東大和市＞ 「東大和元気ゆうゆうポイント事業」の取組について
7月21日	委員会（分科会） ・議会による行政評価(step1)：説明質疑
8月2日	委員会（分科会） ・議会による行政評価(step3)：議員間自由討議による意見集約
8月3日	委員会協議会 ・議会報告・意見交換会分科会の内容について協議
8月17日	委員会（分科会） ・議会による行政評価(step4)：選定した事務事業に関する説明質疑
9月6日・7日	協議会（分科会） ・決算認定審査を通しての質疑
9月7日	委員会協議会 ・議会報告・意見交換会分科会の運営について協議
9月7日	協議会勉強会 ・行政評価(step6)事務事業評価に対する説明質疑
9月15日	協議会勉強会 ・所管事務調査（管外視察）のまとめ、意見集約 ・議会報告・意見交換会分科会の運営について協議
9月20日	協議会勉強会 ・議会による行政評価(基本目標5・7・8及び選定した事務事業)の集約について協議 ・議会報告・意見交換会分科会の運営について協議（テーマを「健康寿命の延伸について」とすることを決定）
9月26日	協議会勉強会 ・議会報告・意見交換会分科会の運営について協議
9月28日～ 10月7日	議会報告・意見交換会（7ブロック14会場で開催） テーマ：健康寿命の延伸について
11月9日	協議会勉強会 ・議会報告・意見交換会で寄せられた意見の対応協議・共有
12月9日	委員会協議会 ・議会報告・意見交換会の振り返り・総括
12月9日	協議会勉強会 ・所管事務調査提言書のまとめ方について協議
12月23日	協議会勉強会 ・所管事務調査提言書の素案について協議

【令和5年】

1月26日	委員会協議会 ・所管事務調査提言書の原案について協議
2月9日	委員会協議会 ・所管事務調査提言書の案について協議