

「フレイル予防による健康寿命の延伸」に関する政策提案（案）

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にいたる前の状態「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が多いことを知り、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る中で議会報告・意見交換会において健康寿命の延伸をテーマに地域課題をお聞きし、フレイル予防の取り組みを重視する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。

また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」との国民調査の結果が出ています（注2）。市民がフレイル予防に取り組むことは自身の健康に関心が向く動機付けになり、周囲への波及効果も望めるものと思います。

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ことは行政にとって住民福祉の向上に資する重要な視点であり、市民の健康寿命が延伸できれば介護・医療費の抑制にもなります。フレイルが予防できれば健康寿命の延伸につながるという視点から、身体的フレイル、心理的フレイル、社会的フレイル（注3）と3つに大別されますフレイルのうち、**施策の効果をも高めるには**人と人のつながりを増やす社会的フレイルの予防を重要視しました。

コロナ禍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要素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「くらし豊かなまち」の実現そのものです。

議会報告・意見交換会を通じて市民から「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理解が進まないのでは」という声を直接いただいています。フレイルの概念、言葉が浸透するよう地道な取り組みが必要です。

「フレイル予防による健康寿命の延伸」の取り組みについては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、所管事務調査で得た成果、議会報告・意見交換会での市民の意見を踏まえて**以下のとおり**提案します。

1 フレイルという言葉と概念の周知

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。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ことなどを検討されたい。また、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こと、「通いの場」等において、身体的、心理的フレイルの予防等に現在取り組まれていると認識している。一層の社会的フレイルを予防する観点からはより多くの市民が参加できる仕組みを再構築し、モデル地区における好事例の横展開などを図られたい。

予防教室等開催する際には効果が見込まれる活動を組み合わせたフレイル予防メニューを検討されたい。例えばフレイルセルフチェック、指輪っかテスト、適正負荷の運動の指導、口腔の機能向上体操などや既に行っているおマメで体操などを加えて確立し、普及に努められたい。

フレイル予防を直接意識した行動ではないものの、農業やマレットゴルフなどが有為ではないか、健康教室等への足の確保といった課題があり交通対策が必要ではないかと市民の声を聞いている。フレイル予防につながる側面として庁内横断的な視点で検討されたい。

3 ポイント制度

各種教室等のフレイル予防メニューへの参加を促すためのインセンティブ（動機付け）としてポイント事業が計画されている。付与の対象となる市民、予防メニュー、手段については多くの市民の声を聞き、人と人のつながりを増やすことを念頭に構築されたい。フレイル予防に取り組む市民を増やし、継続性や専門性を高めてもらう観点で、教室等の運営に携わる市民も付与の対象とするよう検討されたい。

4 施策効果の検証

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われたい。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ており、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。

【付記】

- 1 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の付与があると良い。
 - ・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、今までの通いの場等よりも、フレイル予防はより小規模で開催し、出掛けて行ける環境づくりが望まれる。
 - ・遊休農地を活用するグループ農業やイヌの散歩、マレットゴルフなどに取り組んでいとの市民の声が多数寄せられた。これらは健康を直接意識しない行動かもしれないが、生活の習慣として健康づくりに寄与していると考えられる。前出の「約半数が健康のために『何もしていない』」と回答する状況を意識付けすることで補う要素になり得ると考えられる。
 - 2 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4）。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。
 - 3 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年が経過する中、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。
 - ・将来的に施策効果の検証が出来るよう、把握可能なデータは収集しておく必要がある。例えば「要介護認定を受けた平均年齢とその推移」「各要介護度における平均年齢とその推移」「要介護認定を受けてから重度化に至るまでの期間」などについて検討されたい。
- (注1) 日本福祉大学社会福祉学部講師 宮國康弘氏による「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月報告より）
- (注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」）
- (注3) 「身体的フレイル」は筋肉の衰えや関節機能低下などによる運動機能の障害が代表的である。「心理的フレイル」は定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指す。「社会的フレイル」は加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態。これら3つのフレイルが連鎖していくことで老い（自立度の低下）は急速に進む。（出典：厚生労働省）
- (注4) 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

【資料No.3】

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行い、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 ・所管事務調査に基づく提案書のまとめ方について協議
12月 23日	協議会勉強会 ・所管事務調査に基づく提案書の素案について協議

【令和5年】

1月 26日	委員会協議会 ・所管事務調査に基づく提案書の原案について協議
2月 9日	委員会協議会 ・所管事務調査に基づく提案書の案について協議
2月 17日	委員会協議会 ・所管事務調査に基づく提案書の案について協議
3月 3日	委員会 ・所管事務調査に基づく提案書の案の確認
3月 20日	全員協議会 ・報告