

東京大学からの最新知見の紹介

簡易チェックシート（計12信号数） （指輪っかテストとイレブンチェック）

深掘りチェックシート（計10信号数） （口腔3項目、身体4項目、社会性3項目）

フレイルチェック（簡易チェック）

～すばやく、てがに、かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

指輪っかテスト

指輪っかであぐらはぎを両端に同時に握ります。
当てはまる ○ 間に合うシールを貼って下さい。

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。
青い色の項目は、「はい」、「いいえ」が選んでいます。
お気をつけください。
※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

項目	質問	回答	信号数
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を取っていますか	はい	青
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	青
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食事を普通に噛み砕けますか	はい	青
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	はい	青
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	青
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	青
社会性	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい	青
	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	青
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	青
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	青
	11. 何よりもまず、物忘れが気になるますか	はい	青

右のアンケートに答えてみてください。
指標がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性・こころの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。
回答したら裏面を照んで参考にしてみてくださいね！

項目	質問	回答	信号数
口腔	噛む力	強い	青
	滑舌（パタカ）	滑舌	青
	お口の元気度	6.0以上	青
身体	片足立ち上がり	片足立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。	青
	ふくらはぎ周囲長	ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。	青
	握力（利き手）	握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。	青
社会性	人とのつながり	人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。	青
	組織参加	どのくらい組織参加ができているかをチェックしています。	青
	支え合い	周りの人との支え合いが少なくなっているかをチェックしています。	青

フレイルチェックの青信号数の意味とは？

フレイルチェックに参加すると何が変わるのか？

発表者：田中 友規

フレイルチェックの青信号数の妥当性を検証する

- フレイルチェックの青信号は将来の要支援や要介護、死亡のリスクと関係するかを、柏市のフレイルチェック参加者のデータにより明らかにする
- 特にリスクが高まる赤信号数、より優先度に対応する必要がある項目を明らかにする

アウトカム

フレイルチェック
の合計青信号数

Research
Question

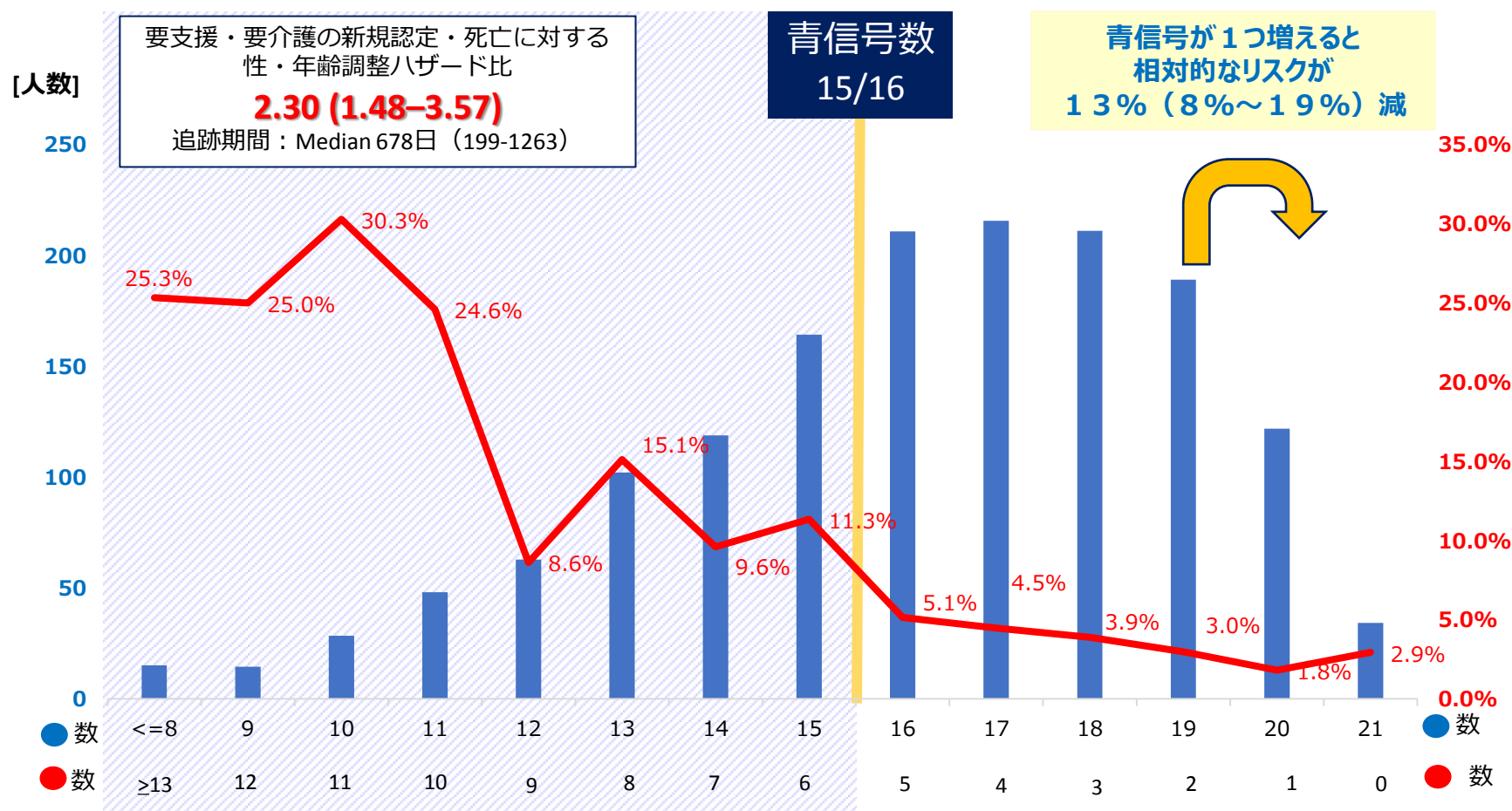
要支援・要介護
リスク

死亡
リスク



フレイルチェックの合計青信号数が少ない人ほど 要支援・要介護の新規認定や亡くなるリスクが高い ～青信号を1つでも増やすことが大切、赤信号が多い人には適切な支援を～

デザイン : 前向きコホート研究（追跡期間：中央値678日[199-1263]）
対象 : 千葉県柏市開催のフレイルチェック初回参加者（2015年4月17日～2018年3月16日開催）1,536名（75.0±6.1歳、女性73.5%）
除外基準 : 若年者・介護認定状況不明者・フレイルチェック初回参加時に既に認定者
アウトカム : 2018年度10月段階の（事業対象者4名、要支援46名・要介護認定49名）・死亡18名（116名, 7.6%）
備考 : 欠損データは多重代入法にて補完、支え合いは除外した21項目で計算

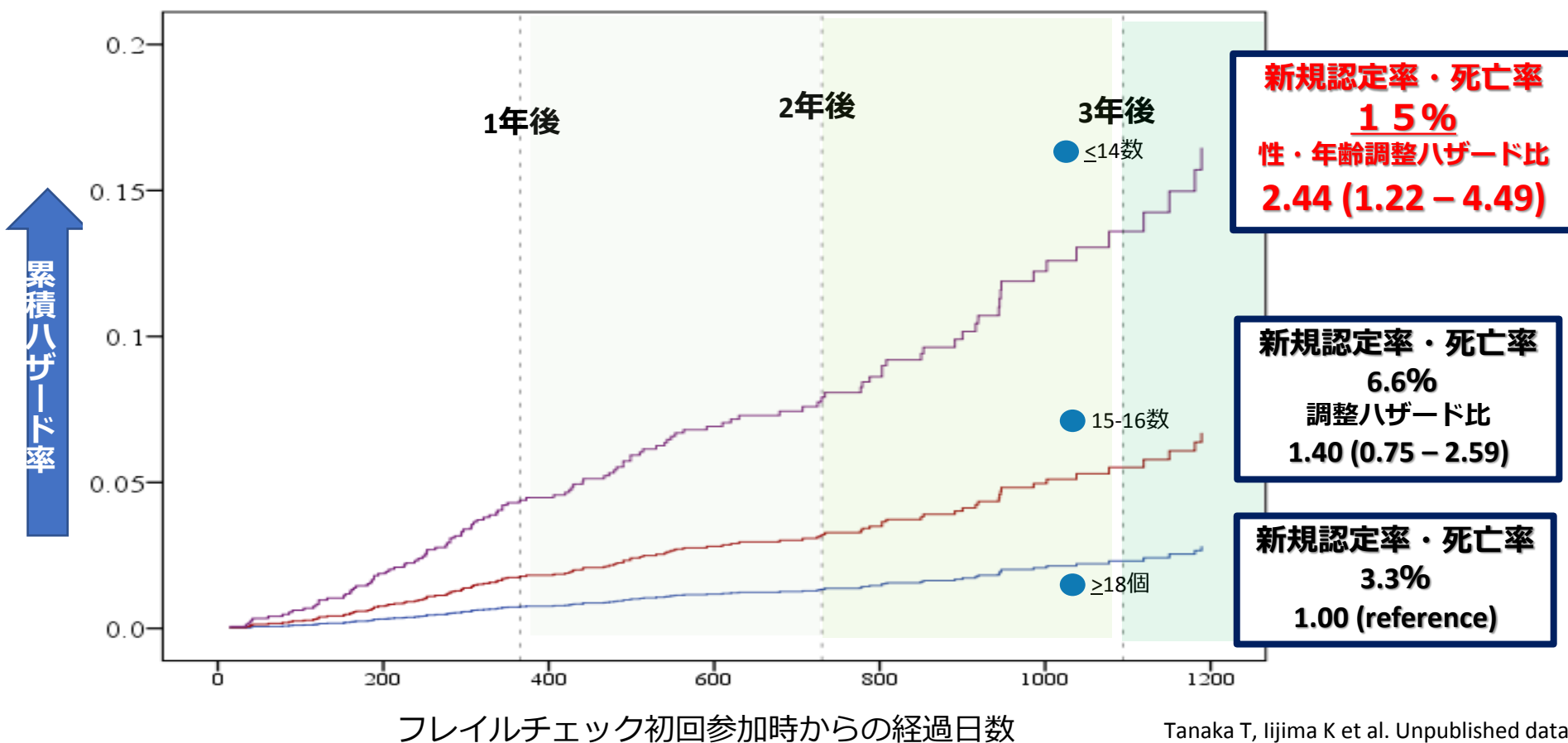


概要

- 柏市開催のフレイルチェック初回参加者（2015年4月17日～2018年3月16日開催）1,536名（75.0±6.1歳、女性73.5%）を追跡、2018年10月の段階で、新たに要支援・要介護認定を受けたか、生存を調査した。
- 青信号数が多い人ほど、要支援・要介護認定を受けた人、死亡した人が少ない
- 青信号数が15個（赤信号数6個）を下回ると、リスクが2.3倍高くなる
- 青信号が1つ増えると相対的なリスクが13%（8%～19%）減少する

フレイルチェックの合計青信号数が少ない人ほど 短期間で要支援・要介護の認定を受け、亡くなる人が多い ～青信号を1つでも増やすことが大切、赤信号が多い人には適切な支援を～

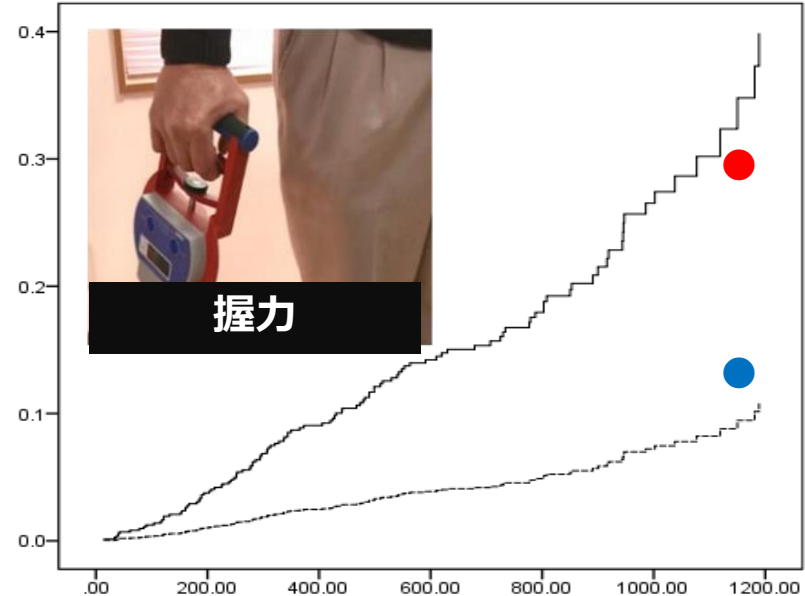
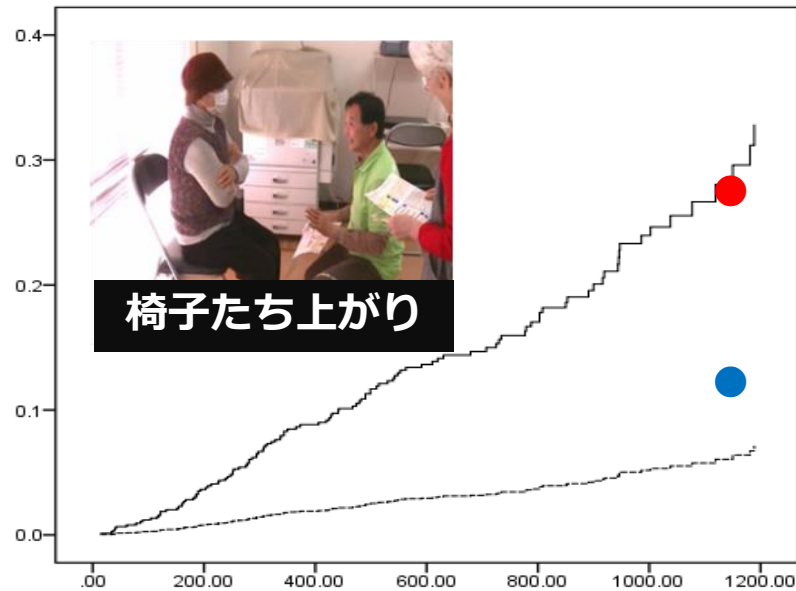
デザイン : 前向きコホート研究 (追跡期間: 中央値678日[199-1263])
対象 : 千葉県柏市開催のフレイルチェック初回参加者 (2015年4月17日～2018年3月16日開催) 1,536名 (75.0±6.1歳、女性73.5%)
除外基準 : 若年者・介護認定状況不明者・フレイルチェック初回参加時に既に認定者
アウトカム : 2018年度10月段階の (事業対象者4名、要支援46名・要介護認定49名) ・死亡18名 (116名, 7.6%)
備考 : 欠損データは多重代入法にて補完、支え合いは除外した21項目で計算



概要

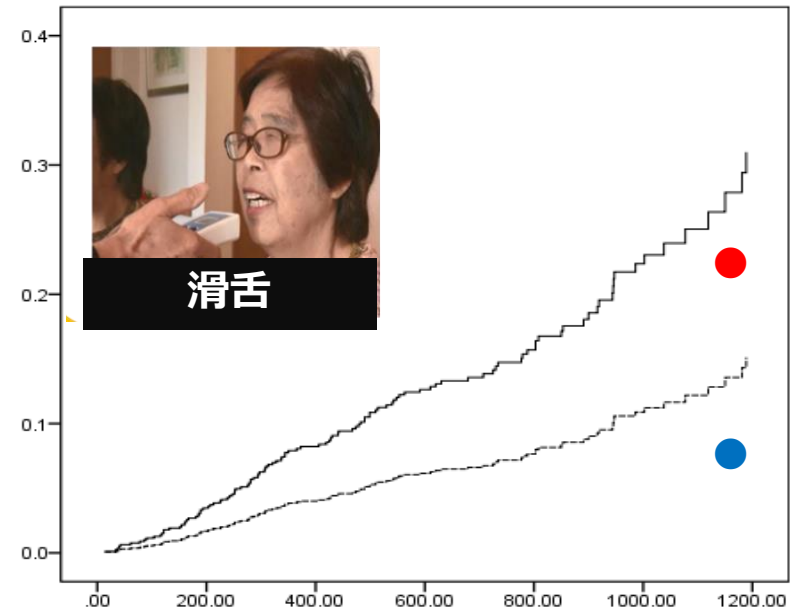
- 初回時の青信号数を3つのグループ（ほとんど青、少し青、赤が多い）に分け、2018年10月の段階で、新たに要支援・要介護認定を受けたか、生存を調査した。
- 青信号数が多い群では、要支援・要介護認定を受けた人、死亡した人が少ない。
- 赤信号数が多い群では、より早く要支援・要介護認定を受けるか、死亡するリスクが高い

特に注意が必要な項目！この3つに赤信号が多いと要注意！



概要

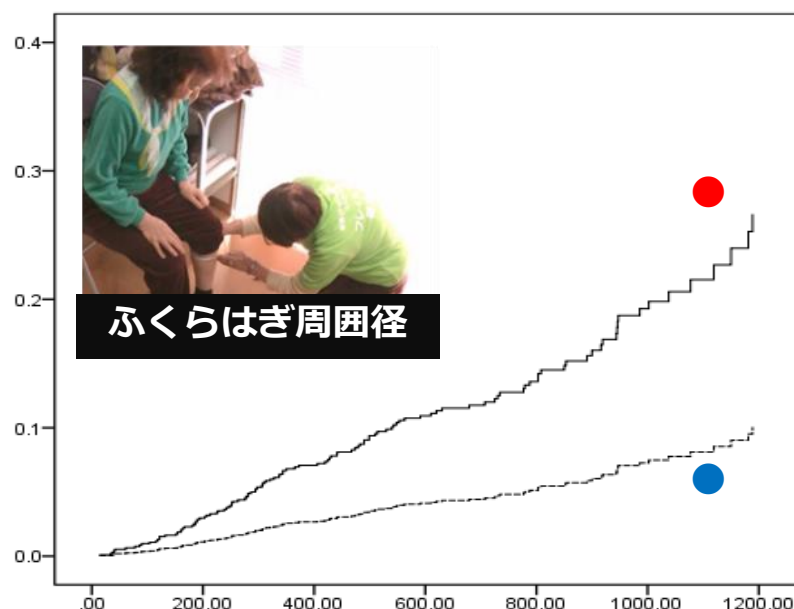
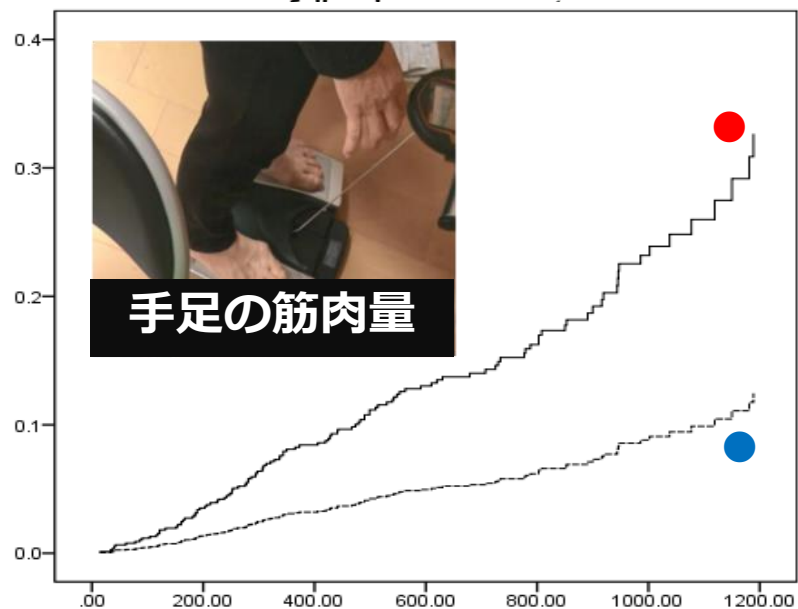
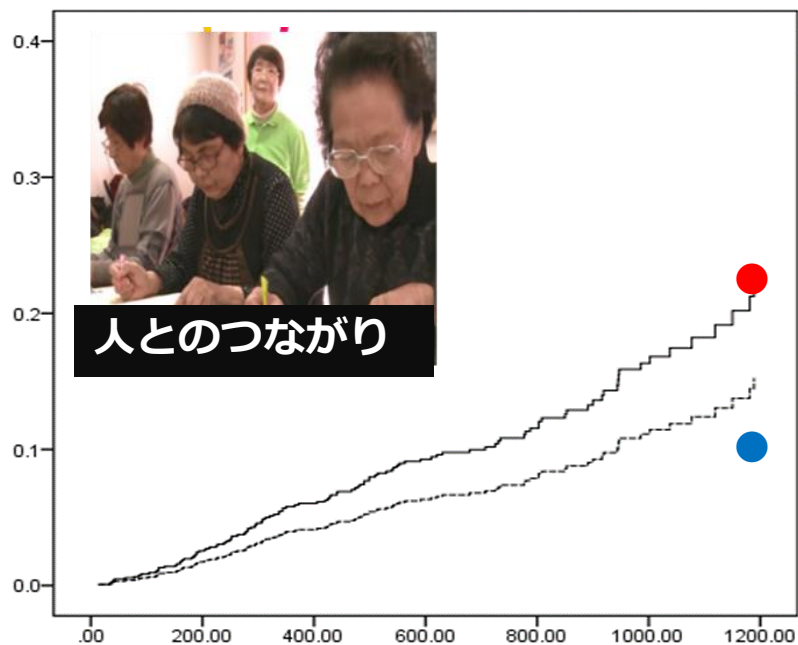
赤信号数が多い人は要注意、特に
「椅子立ち上がり」、「握力」、
「滑舌」に赤が付いている高齢者
はより早く要支援・要介護認定、
死亡に至る



筋肉量、社会性も重要。緩やかなでも確かな差が生まれる

概要

「人とのつながり」、「手足の筋肉量」、「ふくらはぎ周囲径」など他の項目も重要である。緩やかではあるが、確実な差が生まれてくる





フレイルチェックの個人内効果を検証する

～フレイル予防への意識は変わるのか？～
～半年後に青シールは増えるのか？～

- フレイルチェックはより多くの人々が「自身のフレイルに気づくこと」、「フレイルに重要な要素（栄養・運動・社会参加）と対策を知ること」ができる。
- フレイルチェックは運動教室のような直接的な介入ではないが、既存の介護予防事業やインフォーマルな活動への行動変容なども期待できる。



フレイルチェック参加者の変化事例

神奈川県A市在住73歳女性（145cm）

	1 回目	2 回目	3 回目
参加日程	2016年7月5日	2017年2月7日	2017年11月10日
合計青信号数	13	17	19
滑舌/ta/, 回/秒	7.0	7.2	7.2
滑舌/ka/, 回/秒	6.4	6.4	6.6
口腔関連QoL, 点	57	59	58
握力, kg	18.7	19.7	22.1
下腿周囲長, cm	35.4	34.6	35.0
四肢骨格筋量, kg/m ²	6.88	6.83	6.90
人とのつながり, 点	15	19	20
外出頻度	-	2～3日に1回は外出	毎日1回以上外出

- ・ 野菜と肉／魚を毎日2回以上食べるように
- ・ 60分以上の身体活動をするように
- ・ 歩く速さがほぼ同年齢と同性と比べて速いと思うように
- ・ 口腔関連QoLが基準値を上回った ・人とのつながりが向上
- ・ 半年前と比べて、よく噛み、運動するようになり、社会参加するようになり、フレイルに気を付けるようになった

- ・ 握力が基準値を上回った！
- ・ 滑舌(ka)も向上
- ・ 口腔関連QoLが基準値を上回った
- ・ もの忘れが気にならなくなった
- ・ 外出頻度が毎日1回以上になった

フレイルチェックの効果

～7割以上がフレイルに気を付けるように～

半年前にフレイルチェックを受けて、以前よりも…

フレイルにならないように
気を付けるようになった

72%

しっかり噛んで食べるようになった

61%

運動するようになった

60%

社会活動に参加するようになった

46%

買い物や旅行にいくようになった

42%

対象：北陸, 関東, 近畿, 九州のリピーターの内、満60歳以上の者（442名、75.2±5.8歳、74%が女性）

* 未実施者154名、未回答者79名を除外

期間：第1回目（2015年4月17日～2017年10月12日）／第2回目（2015年8月24日～2018年3月22日）

備考：口腔以外に性差・年代差はない。女性の方が、有意に口腔に気を付けるようになる

フレイルチェックの効果

～半年後、青が多かった人は維持。少なかった人は増加傾向～

初回の青シール数（多、中、少）で層別して、増加数を見てみると・・・

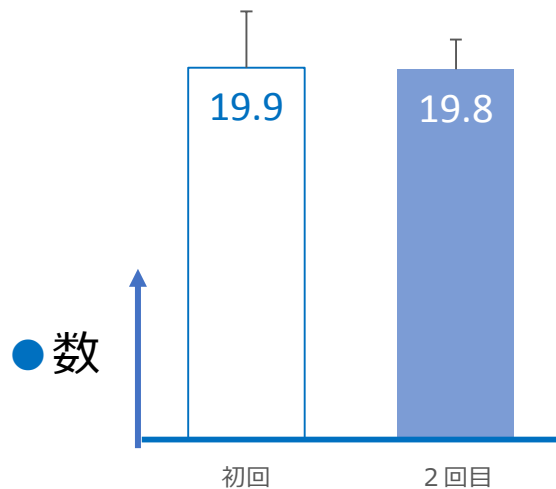
全青シール（簡易・深掘りチェック）の青信号数

P for interaction <.001

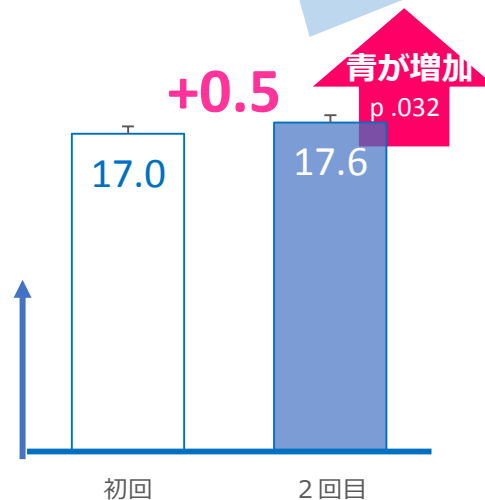
安心したと同時に継続の必要性を感じた。良い状態であったので、今後もより向上させたい。

外に（社会に）出て活動できているので、このことが心の状態に良いことを確認できました。老人会をとおしてみんなで元気になれるよう。

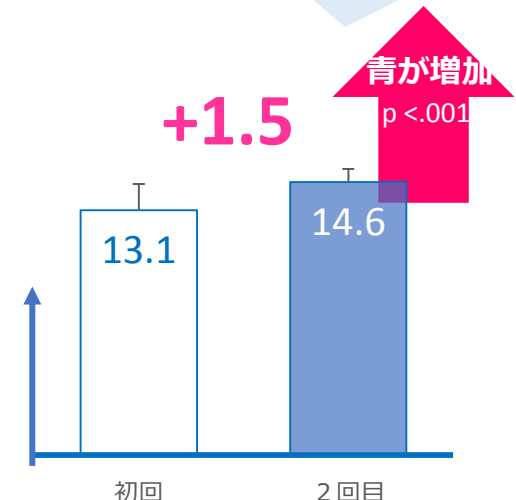
積極的に外に出て行かなければいけない。健康状態はもう少し向上するよう努力しなくてはと思います。



初回●数：19-21個（27%）



初回●数：16-18個（41%）



初回●数：≤15個（31%）

対象：北陸, 関東, 近畿, 九州のピーターの内、満60歳以上の者（685名、75.4±6.2歳、77%が女性）

期間：第1回目（2015年4月17日～2017年10月12日）／第2回目（2015年8月24日～2018年3月22日）

備考：欠損値は多重代入法にて補完。エラーバーは2標準誤差。口腔機能や社会性、運動習慣に有意な向上。

→ ただし、より多くの向上、身体面の改善にはフレイルチェック後の特別な介入が必要。

まとめ

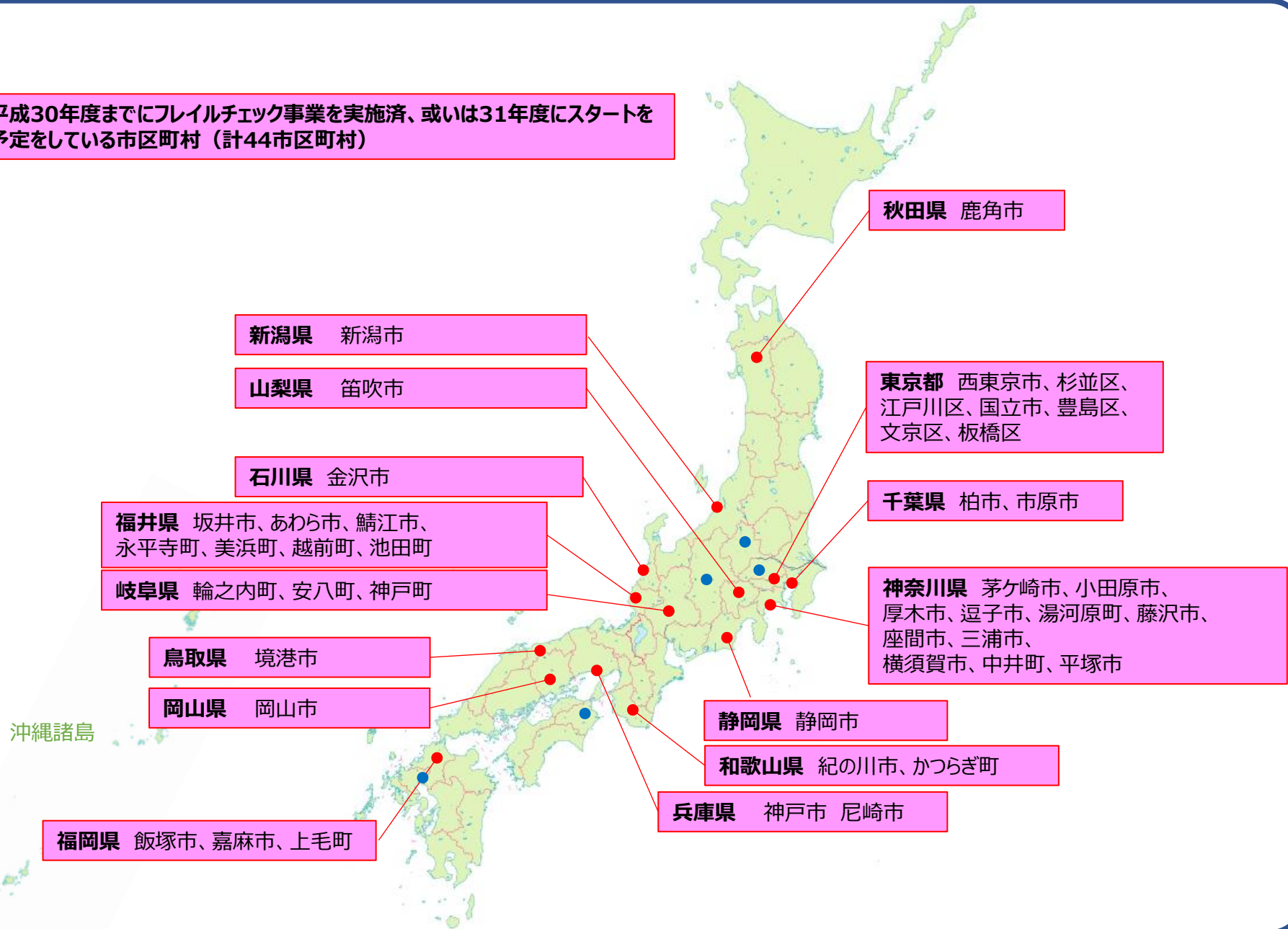
- ◆フレイルチェックの青信号数が多いほど、要支援・要介護、死亡のリスクが低い。15個を切るとより注意が必要
- ◆特に「椅子立ちあがり」、「握力」、「滑舌」に赤が付くと要注意
- ◆フレイルチェックの参加者はフレイル予防に対する意識変容がおき、結果として青信号数が増加する

青信号を1つでも増やすことが大切
赤信号が多い人にはいかに適切な支援を施すか

～フレイルチェック事業の全国展開へ～

平成31年1月23日

平成30年度までにフレイルチェック事業を実施済、或いは31年度にスタートを予定をしている市区町村（計44市区町村）





全国で活躍する柏フレイルサポーター！ 市原市 第1回フレイルチェック

