令和8年度　第１回　柏STOPフレイル会議

フレイル予防に関する研究及び取り組みの報告

① 住民主体のフレイル予防活動 「フレイルチェック」

② 長期縦断追跡コホート研究（柏スタディ）からの新エビデンス

③ 地域におけるオーラルフレイル対策

③ 柏スタディ 2026のご案内

東京大学　高齢社会総合研究機構

柏市発祥、住民主体のフレイル予防活動 「フレイルチェック」



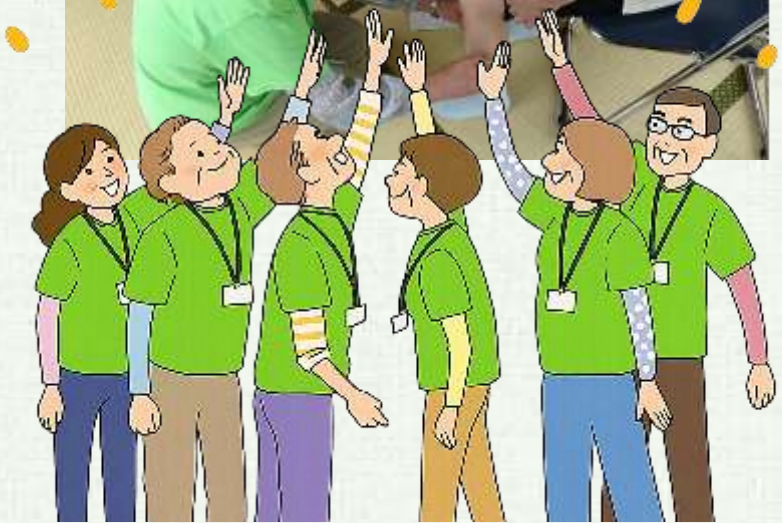












住民サポーター主導で多面的なフレイルをチェックし、予防意識と行動変容を促す健康教育プログラム。全国105自治体で実施され、年間1万2千人超が参加。

いつでも、どこでも実施可能

簡易チェックシート

指輪っかテスト　イレブンチェック



フレイルチェック現場のみ

深掘りチェックシート

口腔３　運動４　社会性２　サルコペニア



多様な生活習慣、フレイルの要素を住民同士でチェック





ハンドブックと自治体独自の情報提供

【全国のフレイルサポーター同士の絆】

全国で同じ気持ち　同じ方向を向く　地域を超えて仲間























フレイルチェックへの参加者は、その後の要介護認定を受けるリスクが低い

⇩15.0%

しかも、複数回参加者は31.0%も減少

デザイン： レトロスペクティブ研究（追跡期間：2015年5月～2024年12月）
データソース： 千葉県柏市65歳以上高齢者のレセプトデータ（2015年～2024年）
対　象： 千葉県柏市65歳以上高齢者 59,812名（91,252名から解析対象者を抽出）
除外基準： 初回時点で介護認定；追跡期間中に資格喪失（死亡、転出、生活保護等）
暴露要因： フレイルチェック参加（2015年5月～2024年3月） 2,672名（平均73.5±4.9歳）
傾向スコア・マッチング： 年齢、性別、基礎疾患（通院歴等）、医療費等による算出
統計処理： 時間依存性COXハザードモデル
備考：簡易チェックのみで実施した短縮版では同様の有用性は確認されない



住民主体「フレイルチェック」参加者で介護リスクが低下

－10年間の行政データ解析で、介護給付費の抑制とも関連－

論文はこちら　プレスリリース

❶ どんな取り組み？

シニアボランティアを「フレイルサポーター」にし、
高齢者の「フレイルチェック（健康チェック）」を実施



対象と調査方法　柏市にお住まいの65歳以上の方

2015～2024年にフレイルチェックを受けた人（延べ 2,672人）

VS

受けていない人から、年齢や性別などが似た人を同じ数だけ選んで比較（2,672人）

10年間追跡して、次の2つを比較しました

① 要介護認定を受けた人の割合

② 介護サービスにかかった費用（1人あたり）

❷ 主な結果

❶ 要介護認定を受けた人の割合

10年間で…

フレイルチェックを受けた人　**16.8%**（449人）

リスクが **15%減少** しました

ハザード比 0.85
（95%信頼区間 0.75～0.97）

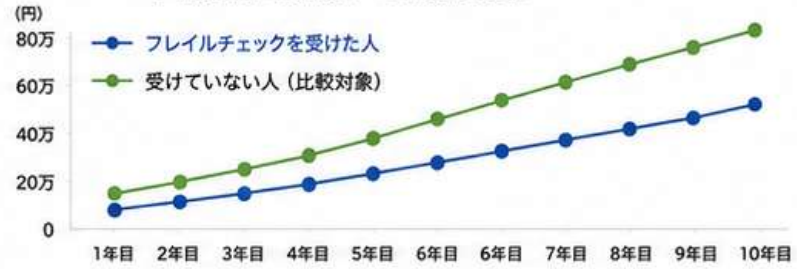
受けていない人（比較対象）　**19.8%**（530人）

絶対リスク減少 **3.0%**（約3人に1人を予防）

必要な人数（NNT） **33人**
チェックを受けると、1人の要介護を防げる

❷ 介護サービスにかった費用（1人あたり）

1年間あたりの介護サービス費用の推移



10年間の累計で **約443,000円**（1人あたり）の費用を抑制

費用の比 **0.66**
（95%信頼区間 0.51～0.84）

年を重ねるほど、費用の差が大きくなり、
10年間で大きな差になりました。

❸ 医療費と介護費を合わせた費用の増え方も、ゆるやかでした（探索的分析）

フレイルチェックを受けた人は、医療費と介護費の合計の伸びが抑えられる傾向がみられました。

❸ この取り組みのポイント

地域の高齢者か支える仕組み
フレイルサポーターが中心となり、地域で支え合う活動です。

介護の予防につながる
早く気づき、必要なサポートにつなぐことで、介護が必要になる人を減らします。

費用の抑制に貢献
1人あたり約44万円（10年間）の介護費用を抑えることができました。

全国に広がる取り組み
この仕組みは、現在、全国106の自治体で実施されています（2026年時点）。

まとめ

フレイルサポーターによるフレイルチェックは、介護の予防と費用の抑制の両方に効果があることが、10年間の調査で示されました。
　地域で無理なく続けられる、低コストで効果的な健康づくりのモデルとして注目されています。



出典：Tanaka T, Yoshizawa Y, Lyu W, Iijima K. Long-term impact of a senior volunteer-driven frailty check programme on care dependency and expenditures: a 10-year population-based cohort study in Japan. Age Ageing. 2026;55:afaq161.

※ JPY＝日本円

オーラルフレイルの早期発見と地域での支えが、健康長寿につながります

― スクリーニングから地域の取り組み、医療・介護との連携まで ―



健康なお口 → オーラルフレイル → お口の機能の低下 → 食事や会話がむずかしい状態

進行

地域・住民主体の取り組み

- 啓発・教育
- OF-5（お口の元気度チェック）
- 住民同士の支え合い活動







歯科・専門的なお口のケア

- お口の管理
- お口の機能の評価と改善
- 自宅でのケア支援







医療・かかりつけ医との連携

- 気づき・発見
- 栄養や全身の健康管理
- 必要に応じた専門機関への紹介







制度・仕組みの連携



- 健康づくり・介護予防
- 健診データの活用
- 医療・介護の連携
- 健康長寿のまちづくり



地域で支える「地域包括ケアシステム」の土台

自助
自分でできるケア
お口の体操、
セルフチェックなど



互助
家族・友人・
近所での支え合い



共助
地域・企業・団体
による支援



公助
行政・保健・医療の
サービス



平塚市 オーラルフレイル対策

1 情報の発信



2 カムカム教室



3 体験イベント



出典：Iijima K, Tanaka T, Ikebe K, Ueda T, Iwasaki M, Mameno T, Akishita M, Arai H, Hirano H.
Community-Based Approaches to Oral Frailty for Healthy Longevity in Japan:
Bridging Screening, Community Action, and Integrated Care. Geriatrics & Gerontology International. (in press), 2026.

オーラルフレイルは、早めに気づき、やさしく支えることで、
お口の健康だけでなく、食事・会話・外出・社会参加を守り、健康長寿につながります。

フレイルの早期の兆候を見出す
栄養とからだの健康増進調査事業（柏スタディ）



柏スタディとは

デザイン：地域在住高齢者のコホート研究（要介護認定者除く）
調査：2012年～2024年まで8回の調査
対象者数： 総件数10,221（3,226名）
第1コホート（2012年～）2,044名
第2コホート（2021年～）1,182名





200項目を超える多種多様な測定項目











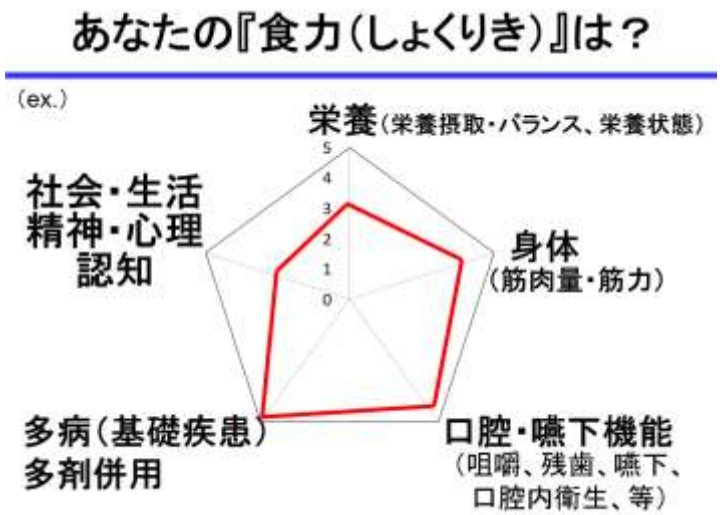




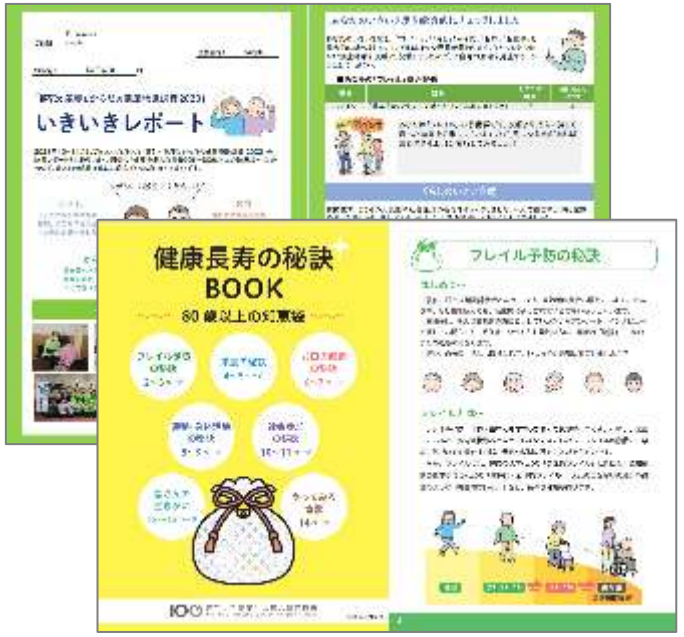


目的

- 多面的な測定項目から、フレイルの早期介入ポイントを探索
- 地域での実装可能な簡易スクリーニング・評価法の開発
- 地域での住民主体なフレイル予防活動の開発・展開



調査結果・知見のフィードバック



フレイル予防の三本柱

栄養

食事・口腔機能



・食事（適切なエネルギー、多様な食品の摂取、たんぱく質やビタミンDなど）

・お口の機能の維持
（歯科受診や口腔体操など
オーラルフレイル予防を含む）



身体活動

生活活動、運動など



・生活での活動量を増やす
・ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも

社会参加（社会活動）

つながり、地域交流など



・趣味や学習などの文化活動
・ボランティア活動や就労を
・前向きに地域の人との交流を



生活習慣や社会とのつながりが「心身の能力（IC）」と関係

― 柏スタディ（地域在住高齢者の調査）―

内在性能力

栄養・身体活動・社会とのつながりの3つの要素を、どれだけ満たしているかと「心身の能力（IC）」の関係を調べました。

地域で暮らす高齢者 822人を対象とした調査

研究の目的

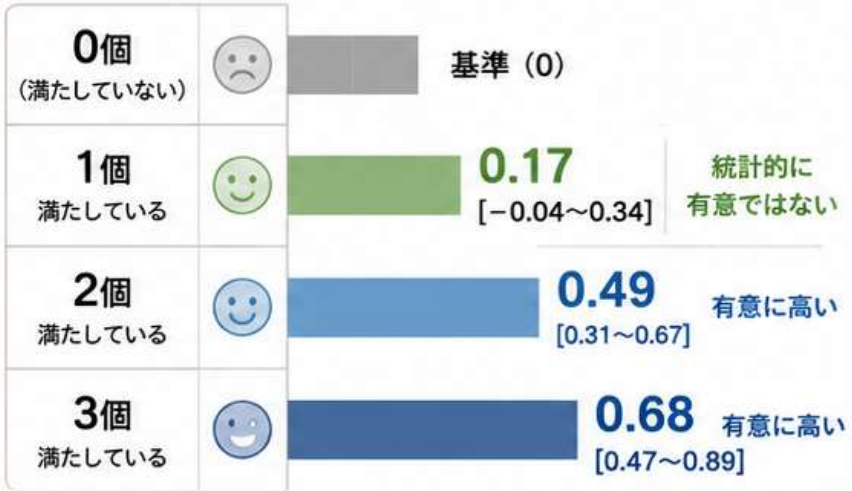
高齢期の「心身の能力（IC）」を**高める**ために、栄養・身体活動・社会とのつながりなどの**生活習慣**がどのように関係しているかを調べること。

研究の方法

- 対象：地域在住の高齢者 822人
  平均年齢 79.0歳（女性43.3%）
- 心身の能力（IC）を5つの分野で評価
  （移動能力・活力・心理的能力・認知機能・感覚機能）
  を総合したスコアを算出
- 栄養・身体活動・社会とのつながりの3つの要素について、
  満たした数（0〜3個）で分類
- 年齢や性別などの影響を調整して、
  ICスコアとの関連を分析

主な結果：満たした要素の数が多いほど、心身の能力（IC）が高い

3つの要素を満たした数とICスコアの関係
（0個を基準とした場合の差）



数値は回帰係数B［95%信頼区間］
※値が大きいほど、心身の能力（IC）が高いことを示します。

性別で分けても同じような結果

女性でも
2個：0.47 [0.20〜0.75]
3個：0.64 [0.34〜0.94]



男性でも
2個：0.50 [0.24〜0.76]
3個：0.70 [0.41〜1.00]



2つまたは3つの要素を
満たしている人は、
心身の能力が有意に高い！

評価した3つの要素（例）

栄養に関する要素



- いろいろな食品を食べる
- たんぱく質をとる
- 口の健康を保つ　など

身体活動に関する要素



- 今より10分多く体を動かす
- 座りっぱなしの時間を減らす
- 筋力トレーニングをする　など

社会とのつながりに関する要素



- 人と会ったり話したりする
- 地域の活動に参加する
- 社会とのつながりをもつ など

まとめ

栄養・身体活動・社会とのつながりの3つを意識して取り組むほど、心身の能力（IC）が高いことがわかりました。



毎日の生活の中で、できることから少しずつ取り入れて、いきいきとした毎日を送りましょう！

IC（Intrinsic Capacity：心身の能力）
WHOが提唱した、健康に年を重ねるために重要な5つの能力（移動・活力・心理・認知・感覚）の総合指標

出典：Lyu W, Tanaka T, Iijima K. Cross-Sectional Associations of Integrated Lifestyle-Related Factors With Intrinsic Capacity in Community-Dwelling Older Adults: The Kashiwa Cohort Study. Geriatrics & Gerontology International. 2026; 26:e70671. https://doi.org/10.1111/ggi.70671

調査の概要

※ 所要時間は90分程度を予定しています（状況により変動することがあります）

調査日程

①10月 8日（木）採血有	⑥10月19日（月）
②10月 9日（金）採血有	⑦10月20日（火）
③10月10日（土）採血有	⑧10月21日（水）
④10月14日（水）	⑨10月22日（木）
⑤10月16日（金）	⑩10月28日（水）

＊予備日
①11月 9日（月）
②11月11日（水）
③11月12日（木）午前

会場　東京大学 柏キャンパス（柏市柏の葉5-1-5）

参加者の方には詳しい会場案内を後日お送りします。

【車でお越しの方は】
お車での来場（送迎）も可能です。
送迎の場合は、建物前まで入ることができます。
（駐車場はありません）

【バスでお越しの方は】
柏の葉キャンパス駅または
柏駅から路線バスをご利用ください。
最寄りバス停：国立がん研究センター







当日は、黄緑のシャツを着たスタッフがご案内しています

お申込み

【申込フォームの場合】　申込フォーム
右のQRコードから申込フォームにてお申込みください。

【ハガキの場合】
同封の「返信用ハガキ」の所定欄に必要事項をご記入の上、
7月24日（金）までにご投函ください。

お問合せ

東京大学　高齢社会総合研究機構
〒113-8656　東京都文京区本郷7-3-1 工学部8号館713
TEL：070-3100-1382　Eメール：event@iog.u-tokyo.ac.jp
受付時間：平日（月～金）10：00～12：00／13：00～16：00　担当：田中（広）、高橋

第1次 2012 → 第2次 2013 → 第3次 2014 → 第4次 2016 → 第5次 2018 → 第7次 2023 → 第8次 2024 → 第9次 2025 → **第10次**

栄養とからだの健康増進調査 2026
参加のご案内





参加無料

あなたの参加が、未来の健康をつくります！

これまでの調査は、柏市はもちろん日本、そして世界の健康増進に役立っていることが科学的に証明されています。
今の皆様のご協力を心よりお願い申し上げます。

第10次を迎えた調査は、より新しく、より充実した内容に！

最新テクノロジーを使った、新しい調査項目も増えました 詳しい内容は中面をご覧ください。	40代以上の方も参加できます ※10～30代の方も対象になりました。今の健康状態を見える化しませんか。	結果に応じて、毎日の健康づくりに役立つヒントをお渡しします

こんな 研究成果 がありました

- 全国展開されているフレイルチェックの基礎データに。
- 孤食、生きがいの欠如、栄養・運動・社会参加の３つの間連性の基礎研究
- オーラルフレイル概念の創出／世界の専門家が共通のメッセージ（国際ステイトメント）として発信
- サルコペニア（加齢による筋肉減少）のアジア基準指標／指輪っかテストの開発

調査内容（例）

今のあなたのくらし・からだ・お口・お食事の「いきいき度」、測ってみませんか？

普段の健康診断にはない測定項目がたくさんあります！
ご自宅での事前の質問票と会場での調査をあわせて総合的に
あなたの「いきいき度」を測ります。過去の結果と比べましょう！

ご自宅で！

事前の質問票で、くらし・お食事のいきいき度をチェックします。

くらしのいきいき度
- □ 運動習慣
- □ 人とのつながり、支え合い
- □ 生活のひろがり
- □ いきがい、こころ、備え

お食事のいきいき度
- □ 食生活
- □ 栄養
- □ 認知機能の低下予防（例：食塩・野菜など）

からだのいきいき度



- □ 歩きの検査、立ち上がり
- □ 体のバランスと筋力

NEW! テクノロジーを使った新しい健康チェック



NEW! 表情と発話から
- ウェルビーイング
- 生きがい　など

NEW! アイトラッキング（視線の動き）からものの見方・考え方の特徴をチェック



NEW! 声と聴こえのいきいき度
- □ きこえフレイル
- □ 声の張れ
- □ 聴力検査
- □ 日常の会話量（一部の方）

NEW! お口のいきいき度

お口の総合力は、全身と心に大きく影響します！



- □ 噛む力
- □ お口の潤い
- □ 飲み込む力
- □ 滑舌
- □ 舌の力
- □ 歯の状態

筋肉量と筋力を総合評価
専用のフィードバックがあります

かくれ脱水チェック（皮膚パッチテスト）

NEW! スマートウォッチで測定
- 筋肉量やストレス
- 抗酸化能力の測定
- 日常の活動
- 睡眠の質
- 総合的な回復力　など

写真はイメージです