

令和元年度 第1回柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

フレイルチェック作業部会報告

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、てがらに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

指輪っかテスト

指輪っかであくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまる ○ に関じ色のシールを貼って下さい。

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

右のアンケートに答えてみてください。
皆様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・口腔や運動、社会性・こころの元気さも調べてみましょう。屋外に十分でない部分が見つかるともありませんよ。
回答したら裏面を紙で参考にしてみてくださいね！

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに関じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。
※ 関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	はい	いいえ
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	○	●
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	○	●
口腔	3. 「ききいが」、「たくあん」くらいの固さの食品を毎週に噛みきれますか	○	●
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	○	●
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	○	●
	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	○	●
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	○	●
	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	○	●
社会性	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	○	●
	10. 自分が話風に驚いていると思いますか	○	●
社会性	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	○	●

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）

項目	質問	はい	いいえ
口腔	噛む力	○	●
	滑舌（バカタ）	○	●
	お口の元気度	○	●
身体	片足立ち上がり	○	●
	立ち上がり	○	●
	立ち上がり	○	●
	立ち上がり	○	●
社会性	人とのつながり	○	●
	組織参加	○	●
	支え合い	○	●

フレイルチェックの赤信号数は将来の介護予測に有用か？

どんな高齢者に専門的な介入が必要か？優先度は？

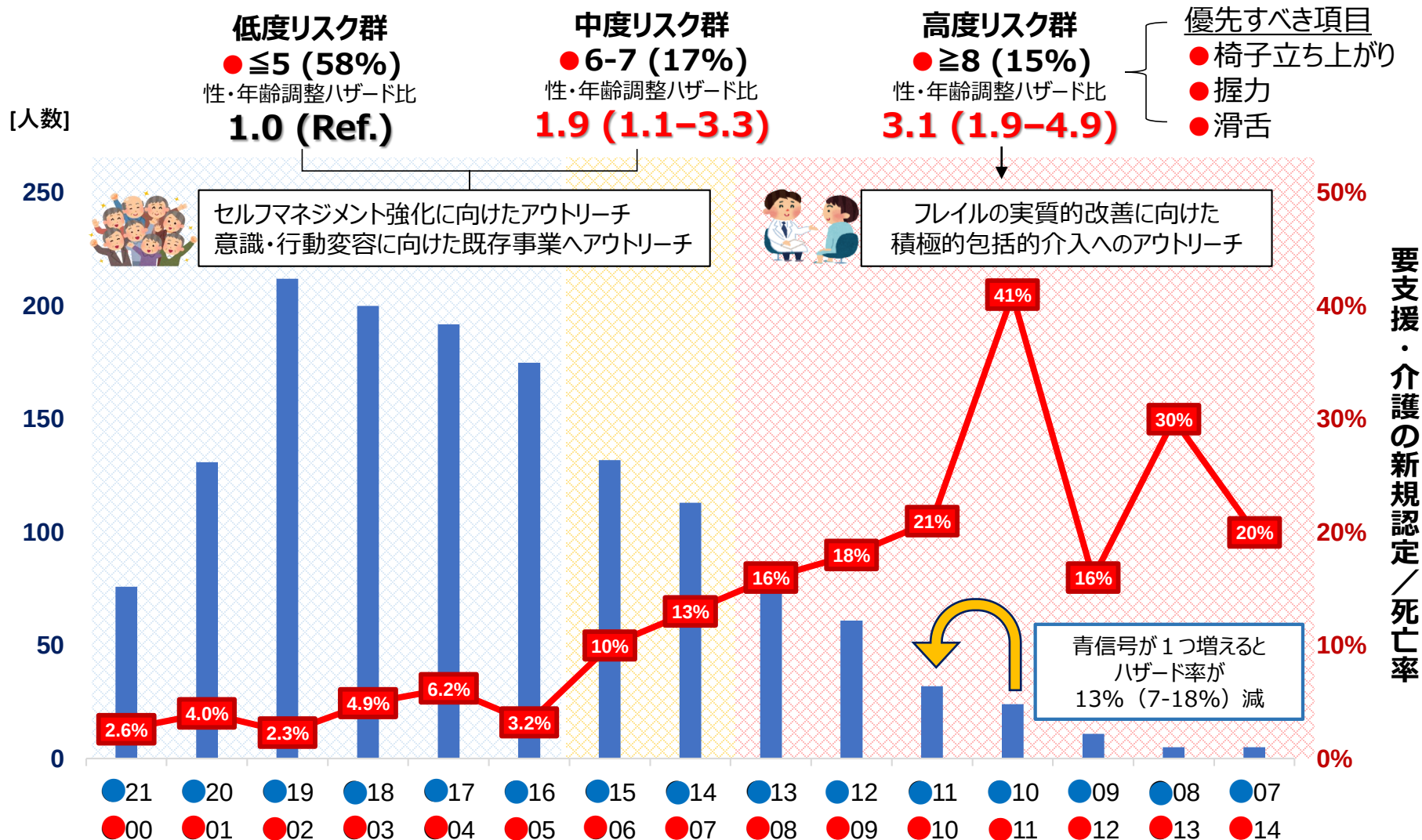
発表者：東京大学 田中 友規



フレイルチェックの合計赤信号数が多い人ほど 要支援・要介護の新規認定や亡くなるハザード率が高い

デザイン : 前向きコホート研究（追跡期間：中央値662日、範囲199-1263日）
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）1,442名（75.0±6.2歳、女性74%）
除外基準 : 若年者、市外参加者、市外転出、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（要支援47名・要介護認定49名）・死亡16名（112名, 7.8%）
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

田中友規、飯島勝矢ら、未公表データ



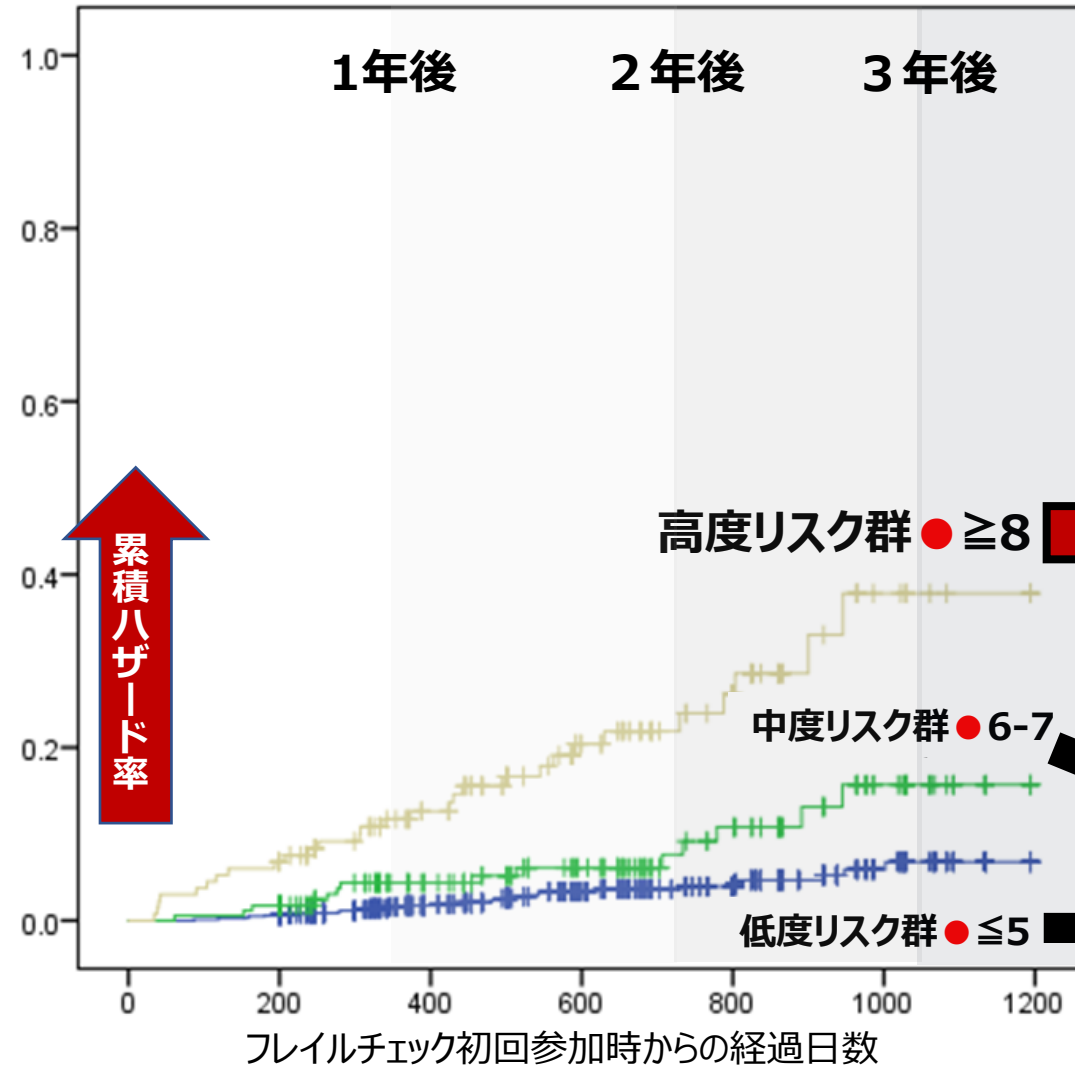
スライドの概説

- 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）1,442名（75.0±6.2歳、女性74%）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。※初回参加時点で既に認定者を除外
- 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（青が1つ増えるごとに13%減）
- 青信号数15個（赤信号数6個）で中度リスク群、約2倍のハザード率になる。低度リスク群と同様にセルフマネジメント強化や意識・行動変容に向けた既存事業へアウトリーチ（集いの場の紹介等）
- 青信号数13個（赤信号数8個）で高度リスク群、約3倍のハザード率になる。フレイルの実質的改善に向けた積極的・包括的介入へのアウトリーチ
- 高度リスク群の中でも、「椅子立ち上がりテスト」、「握力」、「滑舌」が赤である高齢者ほど優先度が高い。

フレイルチェックの合計赤信号数が多い人ほど 要支援・要介護の新規認定や亡くなるハザード率が高い

デザイン : 前向きコホート研究 (追跡期間: 中央値662日、範囲199-1263日)
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) 1,442名 (75.0±6.2歳、女性74%)
除外基準 : 若年者、市外参加者、市外転出、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 (要支援47名・要介護認定49名) ・死亡16名 (112名, 7.8%)
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

田中友規、飯島勝矢ら. 未公表データ



高度リスク群 (15%)
新規認定率・死亡率 **21% (44/212)**
性・年齢調整ハザード比 **3.06 (1.91-4.88)**

高リスク群 (15%) の中で
さらにリスクを高める項目



椅子立ち上がりテストが ●
性・年齢調整ハザード比 **2.39 (1.03-5.56)**



握力が低い ●
1kg低いごとに
1.09 (1.03-1.18)



滑舌/Ta音/が低い ●
1回/秒低いごとに
1.39 (1.03-1.89)

中度リスク群 (17%)
新規認定率・死亡率 **11% (28/245)**
性・年齢調整ハザード比 **1.88 (1.06-3.33)**

低度リスク群 (58%)
新規認定率・死亡率 **4.1% (40/986)**
1.00 (reference)

スライドの概説

- 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）1,442名（75.0±6.2歳、女性74%）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。※初回参加時で既に認定者を除外
- 低・中度リスク群では2年後まで認定率等に差がなく、2~3年目から差がでてくる。中度リスク群は優先度は低いですが、長期的な見守りが重要。
- 高度リスク群では追跡開始直後から認定率が上がる。より迅速なフレイルの実質的改善に向けた積極的・包括的介入へのアウトリーチが必要
- 高度リスク群の中でも、特に「椅子立ち上がりテストが赤」、「握力」、「滑舌」が赤／低い高齢者では、さらに認定等のリスク高まる。高度リスク群の積極的なアウトリーチの中でも、この3項目に赤が多く付いている者ほど最優先的にアウトリーチをする必要がある。

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。1個増える毎に13%程度減少するので、青信号を1つでも増やすことが大切
- 赤信号数6-7個の中度リスク群は、2-3年経過後に認定率が高まってくる。中～長期的な見守りと支援が重要
- 赤信号数が8個以上が高度リスク群は、より早い専門的な対策が必要。特に「椅子立ちあがり」、「握力」、「滑舌」に赤が付いている者が最優先。

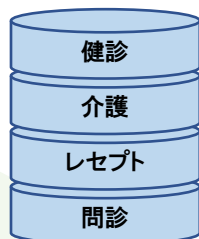
2019年度 老人保健健康増進等事業

通いの場/集いの場における包括的フレイル総合評価による 段階別アウトリーチ体制構築に向けての調査研究事業



通いの場/集いの場における包括的フレイル総合評価による段階別アウトリーチ体制に関する調査研究事業

KDBデータを活用した地域診断・
個別/集団支援・リスク住民の発掘



・ハイリスク層の誘導

自治体
(地域サロン・地域包括支援センター)



・地域での参加募集

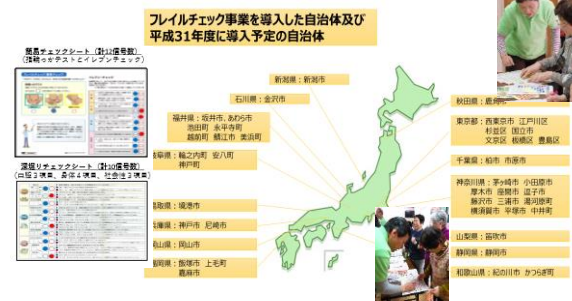
・フレイルチェック
によるスクリーニング

Step1

通いの場



包括的フレイルチェック



Step3

医療専門職種による
フォロー・連携支援体制

Step2

3-① 低リスク・中度リスク

生活機能の改善向上

セルフマネジメントの強化に向けた
アウトリーチ
意識・行動変容に向けた既存事業への
アウトリーチ



3-② 高度リスク

疾病予防・重症化予防

フレイルの実質的改善に向けた積極
的包括的介入へのアウトリーチ

保健師、医師・歯科医師、理学療法士、歯科衛生士、栄養士等



専門職種による介入・
必要な医療/介護サービス・
アウトカム評価



健常～
プレフレイル

赤シール7枚以下

中等度以上のフレイル

赤シール8枚以上、立ち上がり・握力・
滑舌が赤

【包括評価・継続性】

6か月・12カ月毎の
フレイル総合評価

(栄養/口腔・運動・社会参加)



【シームレス】

組織横断の切れ目のない
支援体制(受け皿整備)と
評価体制