

フレイル予防に関する報告

令和7年2月18日（火）

行政改革懇談会



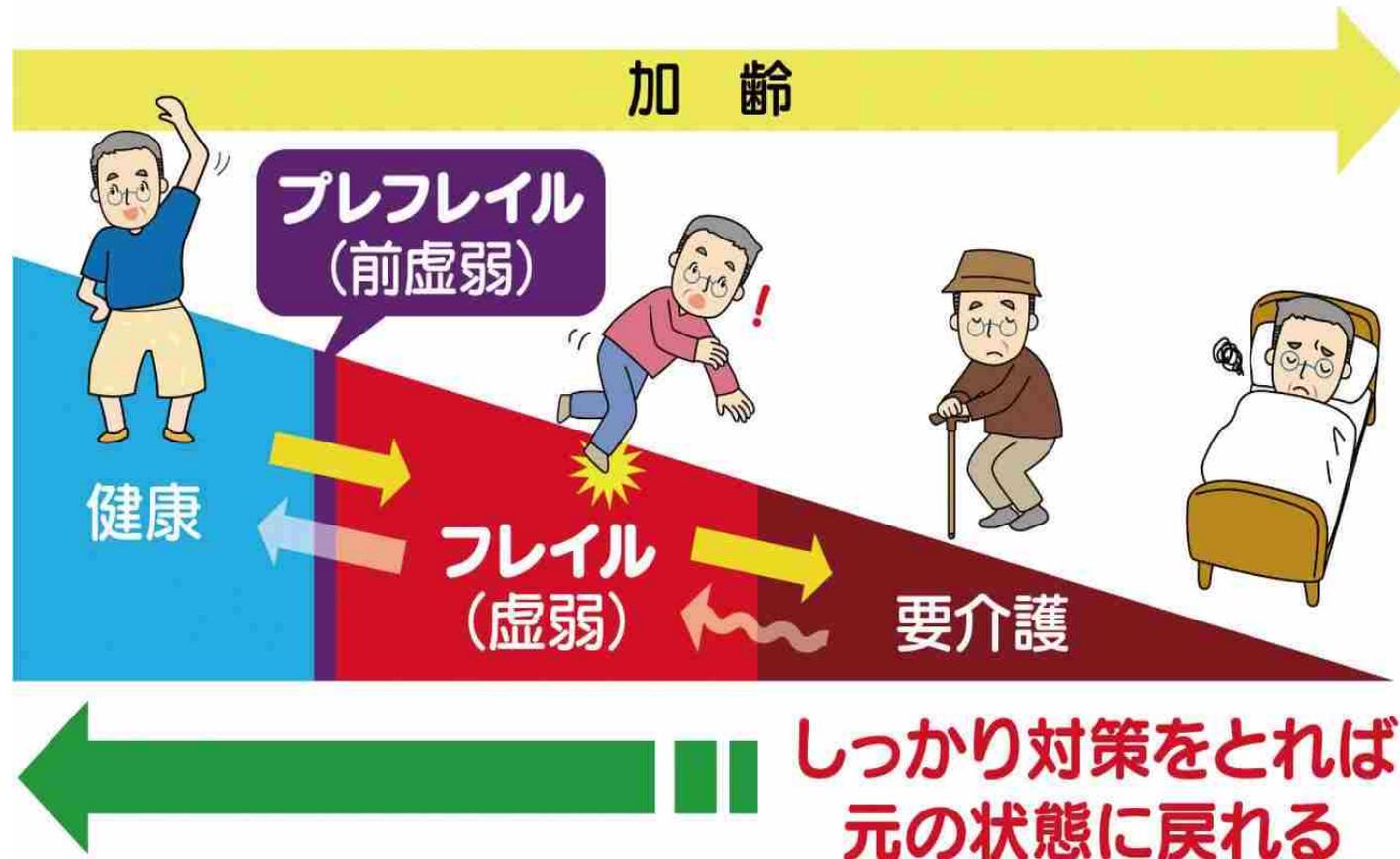
目次

- ① フレイルとは
- ② 播磨町の健康分析
- ③ 播磨町の保健事業
- ④ フレイルいすとは？
- ⑤ フレイルいすの現状
- ⑥ フレイル予防の今後

1

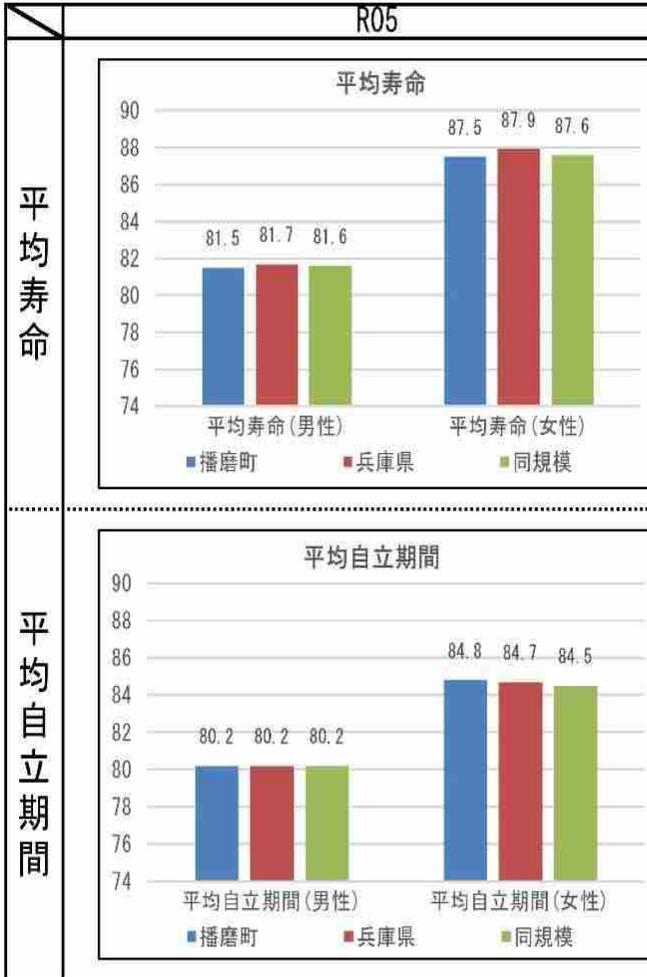
フレイルとは

フレイルって??



- ・加齢によって衰え始めた要介護手前の状態。
- ・身体的な衰えだけでなく、精神・社会的な問題も含まれる。
- ・改善に取り組むことでまた健康な状態に戻れる。

播磨町の健康寿命



レセプト件数(75歳以上)

R05

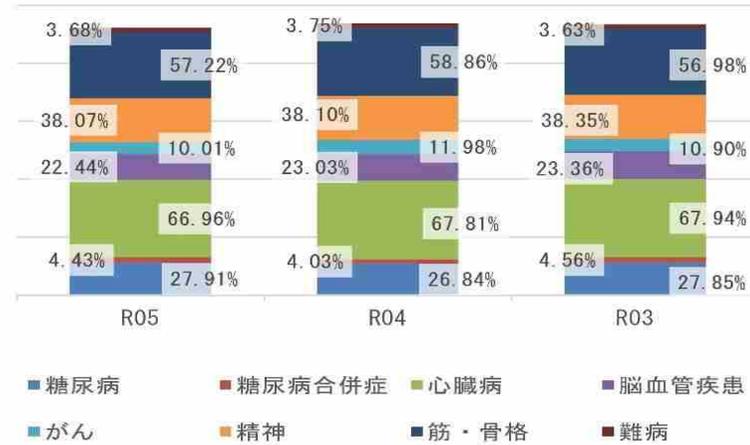
順位	病名	件数	前年比
1	筋・骨格	10,671	↑
2	高血圧症	7,526	↓
3	糖尿病	7,116	↑
4	脂質異常症	4,433	↑
5	がん	2,669	↑
6	脳梗塞	1,091	↓
7	精神	1,075	↓
8	狭心症	805	↑
9	脂肪肝	116	↑
10	動脈硬化症	89	↑

外来レセ数

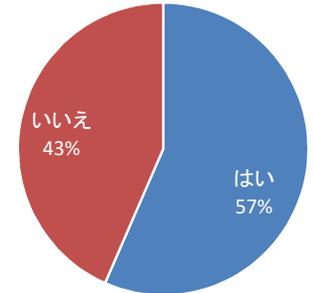
順位	病名	件数	前年比
1	筋・骨格	645	↓
2	精神	271	↑
3	がん	256	↑
4	脳梗塞	221	↓
5	脳出血	59	↓
6	狭心症	32	→
7	糖尿病	21	↓
8	高血圧症	15	→
9	心筋梗塞	8	↓
10	動脈硬化症	4	↓

入院レセ数

要介護認定者の有病状況



歩く速度が遅くなってきたと思う75歳以上の割合



令和5年度後期高齢者健診問診票または高齢者の質問票より(1,266名が回答)

【出展】兵庫県医療費分析(後期高齢者)、国保連データベースシステム

2

播磨町の健康分析



播磨町民の平均自立期間(要介護2未満の期間)は男女ともに県・国とほぼ同じ
→もっと伸ばしたい!

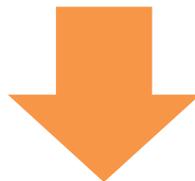


歩く速度が遅くなってきたと思う75歳以上の割合も多いね!

医療にかかっている件数や介護認定されている方の有病者数は
「筋・骨格」系の疾患が多い!



健康増進、介護予防・**フレイル予防**が大切!



幅広い「介護・フレイル予防」、
「健康増進へのきっかけづくり」が必要!

高齢者向けの主な取り組み



健康イベント
健康教室・相談



健診や病院の
受診勧奨



体のバランスチェックも
実施しています

地域のサロンでの
出前講座

元気の秘訣を教えてください！
このお手紙は、過去1年間に以下の3つの利用がない
後期高齢者の方に「元気で長生きできる秘訣」をお伺いする
ためにお送りしています

医療機関受診

後期高齢者
健診

介護保険
サービス

- ① 同封の「フレイルチェック票」の記入をお願いします
- ② 10～12月ごろに保健師がご自宅に訪問し、現在の
体調や健康の秘訣をお伺いします。

※健康や生活のことで気になることがあれば、お気軽に
ご相談ください。

健康状態不明者訪問



100歳体操



R6.8下旬にリリース後
5か月間で
約1,000人が実施！

播磨町公式LINEで
認知症チェック

フレイルいす



身近でフレイルの早期発見・早期予防、健康意識をもってもらうことを目的に開発

- **立ち上がるだけ**で簡単にフレイルリスクを評価
- 測距センサを内蔵
- 小スペースで計測可能



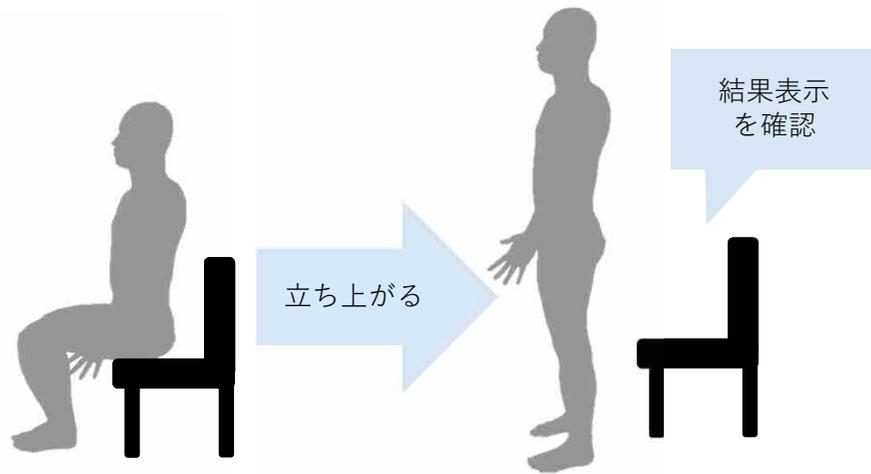
アンケートや複雑な計測機器は不要

4 フレイルいすとは



兵庫県立福祉のまちづくり研究所 制作
(兵庫県神戸市西区曙町1070)

使い方



4 フレイルいすとは

立ち上がるだけで**フレイル**評価
やってみませんか？

1日以上間隔をあけて

5回以上計測し、**3**回以上出た表示
に応じて以下の対応を行いましょう！

-  **健康！**
健康です。
半年に1回程度チェックをしましょう
-  **おおむね健康**
身体機能に大きな問題はありませんが、
こまめにチェックをしてください
-  **フレイルのなり始め**
少し身体が弱っています。
いつもの生活に一つ運動を追加しましょう。
-  **フレイル**
フレイルになっています。
地域包括支援センター（TEL: 079-435-1841）
にご相談を。
-  **重篤なフレイル**
身体に何か問題を抱えているかもしれません。
保険課（TEL: 079-435-2581）にご相談を。

全国初！！

5 フレイルいすの現状

フレイルチェックいすMAP



【設置施設一覧】 (R7.1.28時点)

《町内施設》

- ☆播磨町役場 ☆中央公民館
- ☆きつずなホール (土山駅南交流スペース)
- ☆東部コミセン ☆西部コミセン
- ☆野添コミセン ☆南部コミセン
- ☆福祉しあわせセンター ☆総合体育館
- ☆コープ播磨 ☆健康いきいきセンター

《医療機関》 (←R7.1~追加！！)

- ☆おおた内科クリニック
- ☆かわしま内科クリニック ☆神前医院
- ☆土山内科外科医院
- ☆糖尿病内科たてやクリニック

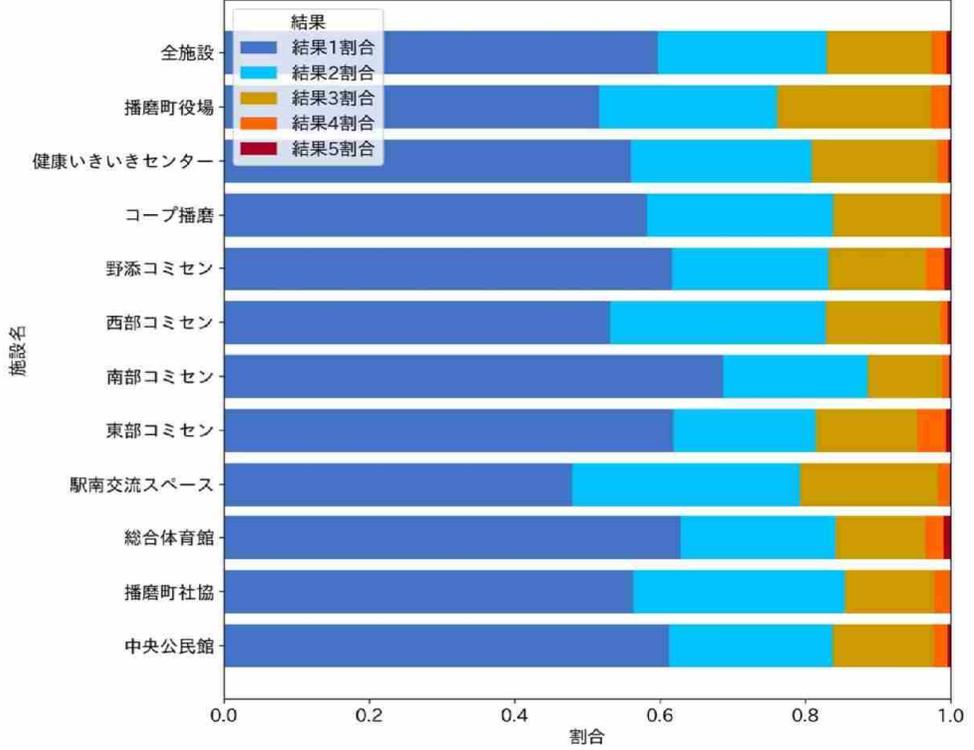
計16か所

5 フレイルいすの現状

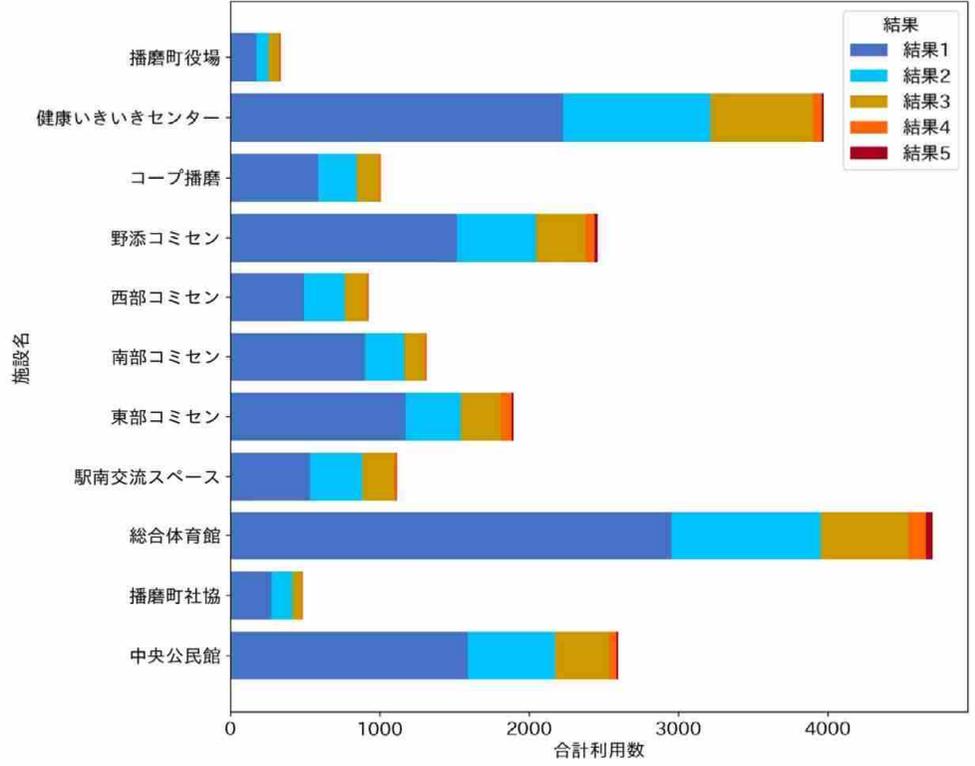
実績 計20860回

令和6年4月下旬～9月上旬の集計結果

各施設の結果の割合比較（積み上げ）



各施設の結果の合計比較



5 フレイルいすの現状

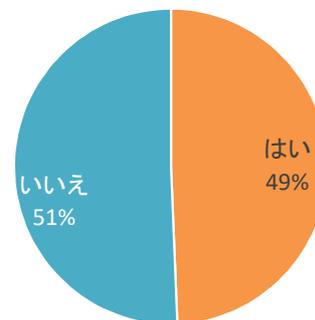
令和6年11月～12月に各コミセンで実施した
骨折予防相談会でフレイルいす体験会を実施！

「フレイルいすに座るために
毎日コミセンまで歩いています」
との声もいただきました！

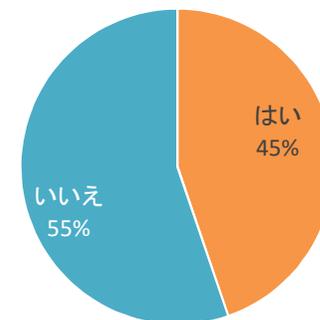


アンケート調査の結果 (教室参加者77人回答)

Q.町内の施設にフレイルいすが設置
されていることをご存じでしたか？



Q.これまでにフレイルいすに
座ったことがありますか？



- ✔ 令和7年度第3回春風フェスに
フレイルいす再出展予定！
- ✔ 引き続き地域の通いの場などで
フレイル予防の周知・啓発を行います
- ✔ 令和7年度からフレイルリスクが高い
高齢者へ保健師によるアプローチを予定

フレイルいす・健康教室・通いの場などで
幅広くフレイル予防を周知・啓発するとともに
ハイリスクの方へのアプローチも積極的に行っていきます！