

フレイル予防に関する研究及び取り組みの報告

- ① 柏市フレイルチェックの有用性の検証
- ② 柏市における長期縦断追跡コホート研究調査（柏スタディ）の最新情報
 - (1) 第8次調査 終了のご報告
 - (2) 柏スタディ最新知見「非運動性活動」
- ③ 厚労省施策「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」関連情報

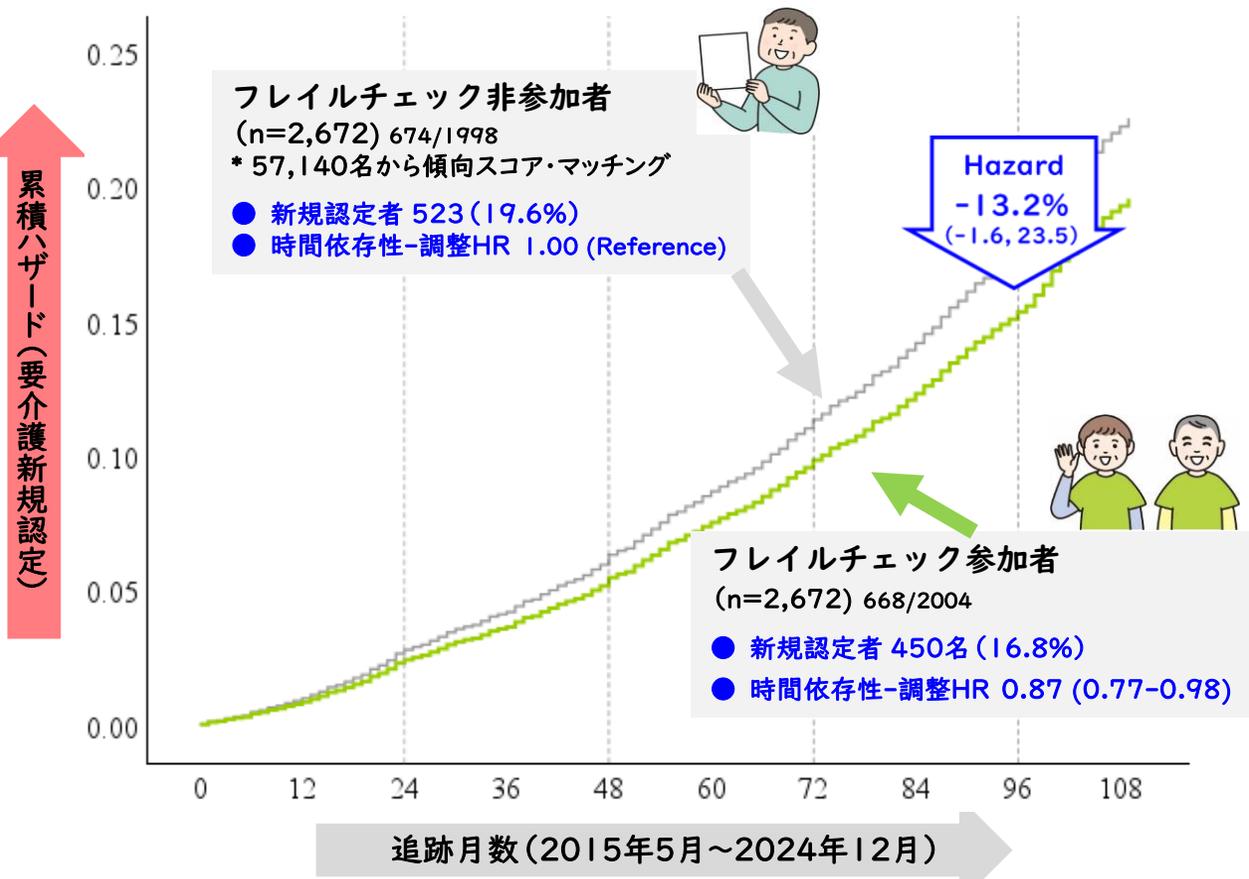
東京大学 高齢社会総合研究機構

① 【フレイルチェックの有用性検証】 フレイルチェックは介護予防・給付費削減に有用か

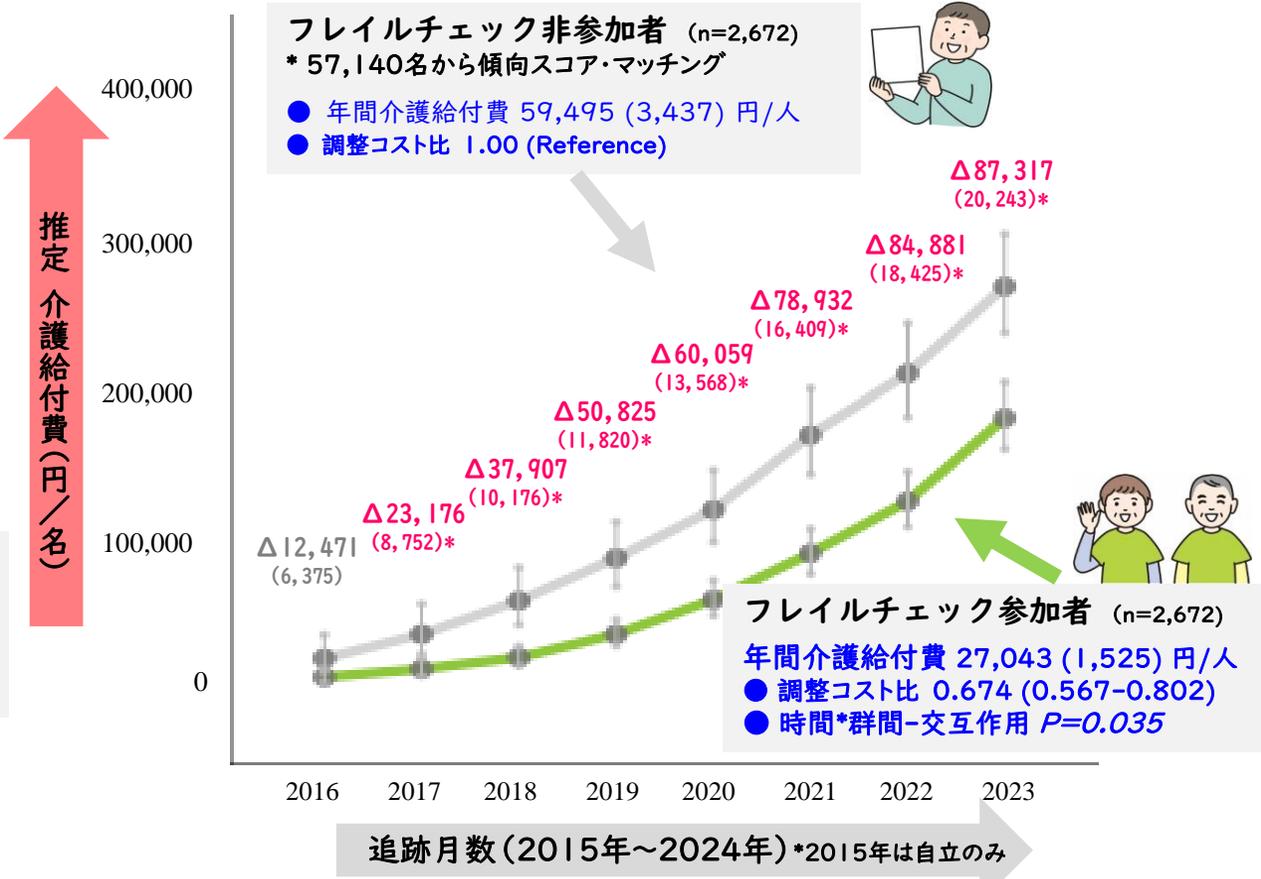


デザイン: レトロスペクティブ研究(追跡期間: 2015年5月~2024年12月) データソース: 千葉県柏市65歳以上高齢者のレセプトデータ(2015年~2024年)、フレイルチェックデータ
 対象: 千葉県柏市65歳以上高齢者 59,812名(91,252名から解析対象者を抽出) 除外基準: 初回時点で介護認定;追跡期間中に資格喪失(死亡、転出、生活保護等)
 暴露要因: フレイルチェックの参加(2015年5月~2024年3月) 2,672名(平均73.5±4.9歳、男女比=668/2,004) アウトカム: 追跡期間中の要介護新規認定、年間介護給付費
 傾向スコア・マッチング: 年齢、性別、基礎疾患(通院歴等)、医療費等による算出 統計処理: ① 時間依存性COXハザードモデル、② 一般化線形混合モデル(反復、負の二項分布仮定)

● フレイルチェックと参加後の要介護新規認定との関連



● フレイルチェックの参加と年間介護給付費との関連



結果のまとめ

フレイルチェックは参加後の要介護認定ハザード比の低減と関連していた。フレイルチェック参加者では介護給付費も削減傾向にあった。未評価の交絡因子、選択バイアス等の限界はあるが、フレイルチェックへの参加が介護予防に対して有用である可能性が期待される。

2024年度・柏スタディ第8次調査

- 第1次 2012
- 第2次 2013
- 第3次 2014
- 第4次 2016
- 第5次 2018
- 第6次 2021
- 第7次 2023
- 第8次**

「栄養とからだの健康増進調査2024」参加のご案内



参加無料

柏市民の皆様には、長年にわたり「栄養とからだの健康増進調査」にご協力いただき、誠にありがとうございます。これまで皆様にご協力いただいたデータは数多くの論文の根拠になるなど、**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ます。**今回も皆様が楽しくご参加していただけるよう新しい調査も追加しましたので今回も調査へのご協力よろしくお願いします！

【東京大学柏キャンパス】※お車での来場(送迎)も可能です。(駐車場有)

- ① 10月17日(木) ② 10月18日(金) ③ 10月21日(月)
- ④ 10月22日(火) ⑤ 10月24日(木) ⑥ 10月28日(月)
- ⑦ 10月29日(火) ⑧ 10月31日(木) ⑨ 11月1日(金)
- ⑩ 11月5日(火)※予備日

【柏市中央保健センター】※駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

- ① 11月6日(水) ② 11月7日(木)

今のあなたの暮らし・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／

暮らし・お食事のいきいき度

事前の質問票で、暮らし・お食事のいきいき度をチェックします。



- 食生活、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

ご自宅で事前に記入し、当日お持ちください。

皆様のご意見を反映し、質問項目を厳選しました！

＼会場で！／

からだのいきいき度



- 動きの俊敏さ、立ち回り



- 体のパワーとバランス力



- 両手足の筋肉量

※疲れの指標を調べるために採血を実施します。

全身・部分ごとの筋肉量

表情の豊かさ



＼NEW!／

飲み込む力



＼NEW!／

歩行の質測定!!

※一部対象者のみ



＼NEW!／

かんたん脱水サインチェック

これを使っていろいろ調べます。何が分かるのでしょうか？

＼NEW!／

普段できない足腰の総合力測定!!



最新の評価指標で判定します！

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
- 飲み込む力
- 舌の力
- お口の潤い
- 滑舌
- 歯の状態



参加された皆様には、後日こちらをプレゼント！

①「いきいきレポート」

測定結果に基づく、あなたの健康レポートです。前回からの変化や、同年代との比較も！

詳しくは同封のレポートサンプルをご覧ください。



②「健康長寿の秘訣 BOOK」

80歳になってもお元気な方の、健康の「秘訣」が満載！



さらに!

「かしわフレイル予防ポイント」が20ポイントもらえます！



運動習慣だけでなく、非運動性活動の定期実施でもフレイル予防効果が期待できる

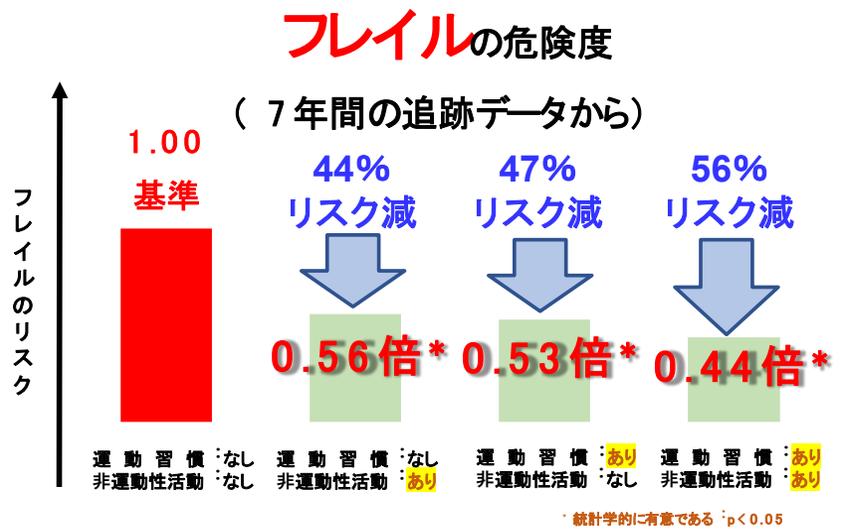
～柏スタディの7年間の追跡データ解析から～

対象：千葉県柏市在住65歳以上高齢者（自立/要支援）、ベースライン調査2014年、追跡調査2016年、2018年、2021年調査に参加した人、890名（73.8歳、女性47.0%）。

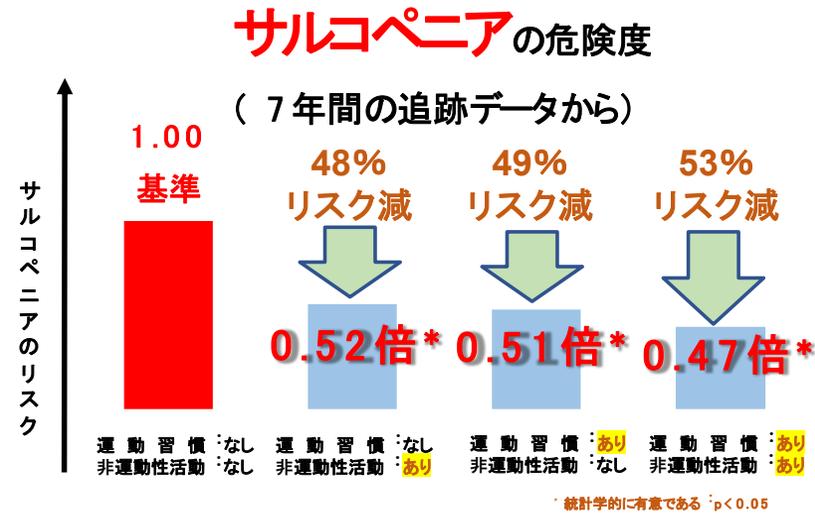
➤ **運動習慣**：厚生労働省の栄養調査により、「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上続している」の質問で判断し、2群に分ける。



➤ **非運動性活動**：純粋な運動以外に、仕事や学業、家事・庭仕事、介護、子供の世話などを含む中・高強度活動の有無で2群に分ける；



(呂、田中、孫、吉澤、飯島. Archives of Gerontology and Geriatrics, in press)



(呂、田中、孫、飯島、2024年日本サルコペニアフレイル学会発表済み)

中高強度の非運動性活動は（運動習慣とほぼ同等で）フレイルとサルコペニア予防に対して有用な可能性がある。

③ データから見る“フレイルの社会的側面”

健診・医療・介護レセプトの一体的データベースによる基礎集計

対象：神奈川県・愛知県92自治体在住75歳以上高齢者の健診データ 1,513,456件より

除外：75歳未満、介護認定情報不明者、質問票に欠損、追跡中に資格喪失（転居／死亡）

閉じこもり傾向
外出1回／週未満

9.8%

92自治体差
6.1%～25.7%

家族や友人との
付き合いがない

5.9%

92自治体差
2.7%～9.7%

体調が悪い時に
身近な相談相手が
いない

4.9%

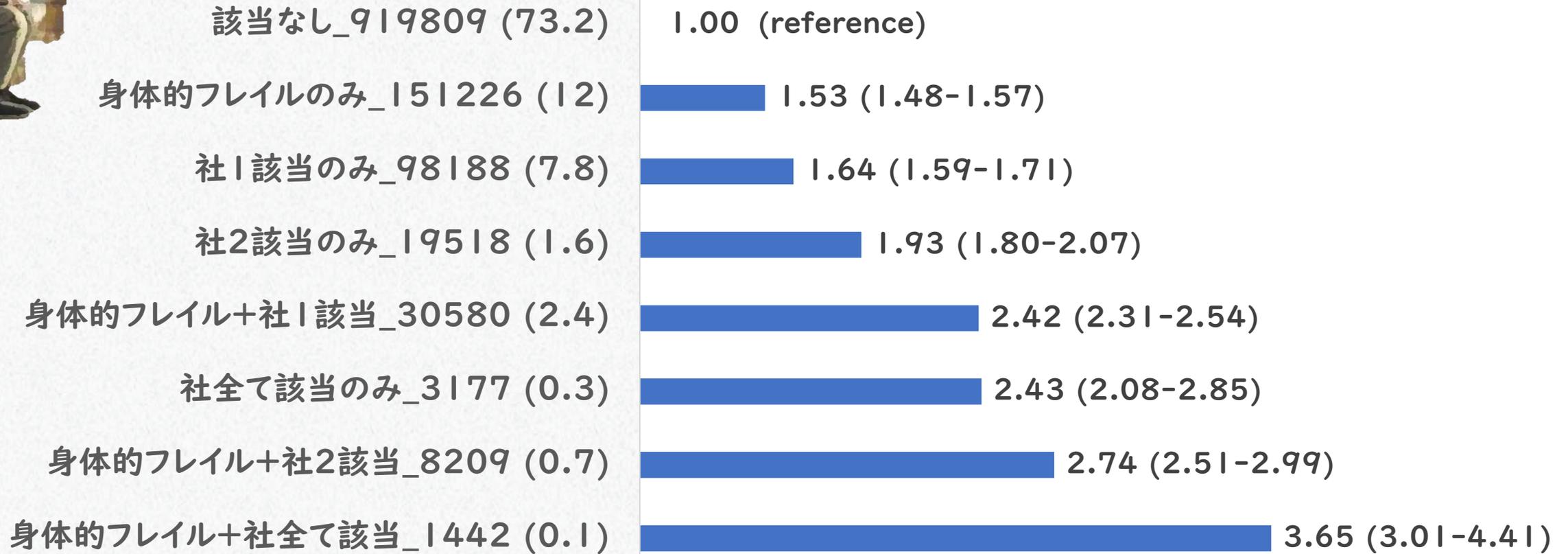
92自治体差
2.9%～33.3%

③ 「身体的フレイル」と「フレイルの社会的側面」との併存

n=629,455名
(測定1,256,250回)



要介護新規認定 (R2-R4)



†, 回答時既に介護認定経験のある289,709件を除外.

*, 一般化推定方程式 (負の二項分布・反復測定) を用いて、各調査時の年齢、性別、Body mass index、Charlson併存疾患指数、測定回数にて調整

備考: 時間交互作用は未検討