

# 健康やがぐんま

vol. 27  
2020 Winter

P2-5

## 特集 「フレイル予防」

- ・「フレイル予防」で健康長寿を目指そう！（群馬県地域包括ケア推進室）
- ・「後期高齢者健診」がフレイル予防に準じた健診に変わります！

P6-8

## 財団からのお知らせ

- ・ハンディ健診を導入します！
- ・RFLJ2019ぐんま 最終報告
- ・健康づくり研究助成「あさを賞」採用者 決定しました
- ・がん患者ミーティング2020のご案内
- ・令和元年度地域保健研究発表会のご案内



## 特集 「フレイル予防」

# 「フレイル予防」で健康

### フレイルとは

人は年を重ねることで、運動機能や認知機能等が徐々に低下し、生活機能が障害される「フレイル（虚弱）」という状態になってきます。フレイルは健康な状態と要介護の中間の段階で、適切な対処をすれば心身の健康を取り戻すことが可能な状態といわれています。

日常生活に困難を感じることなく、元気に生活できる期間（健康寿命）を延ばすためには、かかりつけ医を持ち、生活習慣病の予防に努めるとともに、早い時期からフレイルの予防に取り組むことが大切です。（図1）

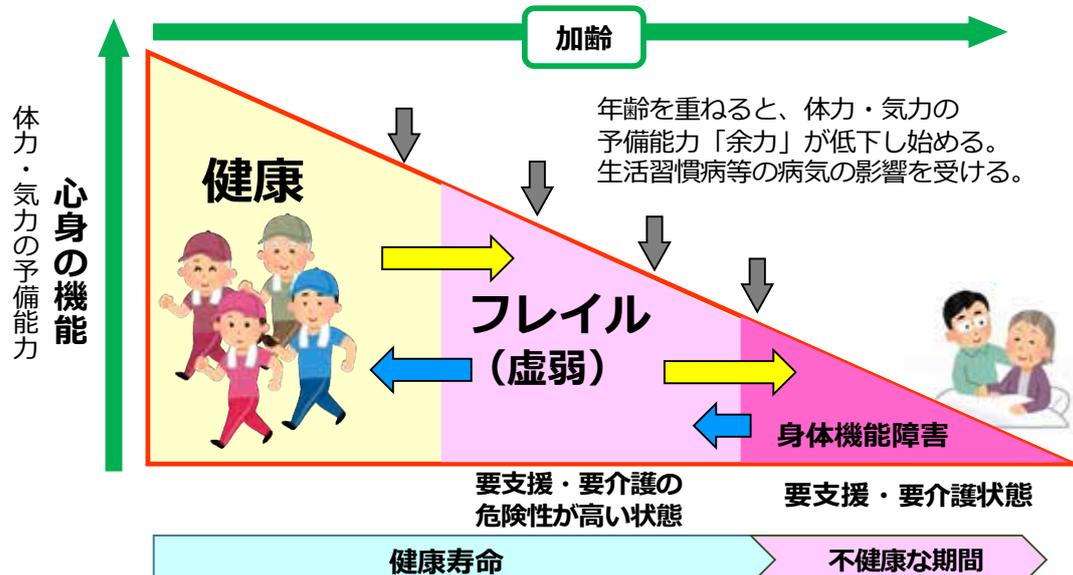
### フレイルの要因

フレイルは「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」に大別されます。まず、身体的フレイルは、嚥みづらい、飲み込みにくいと言った口腔機能の低下、食欲低下による低栄養、筋力が減ることによる運動機能の低下などの要因があります。精神・心理的フレイルはココロ（精神・心理）と認知機能のフレイルです。喪失体験などがきっかけとなる不安、抑うつや意欲低下、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下等の要因があります。さらに、気持ちが落ち込んだり、忘れっぽくなると人前に出るのが億劫になったり、歩行機能が低下すると外出の機会が減り、閉じこもりがちになるなど人との接点が失われ、社会的フレイルになります。フレイルはこのような要因が密接に重なり合って引き起こされます。（図2）

図1

## フレイルと健康寿命の関係

フレイル：運動機能（筋力・持久力）や生理機能等が低下し、**心身の脆弱性が出現**した状態



出典：葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性」日本老年医学会雑誌46（4）より改変

# 長寿を目指そう!

群馬県地域包括ケア推進室

## フレイルの予防

フレイルを予防するためには、「栄養」「口腔機能」「運動」「社会参加」を意識して生活することが大切です。

### ① バランスよく食べ、低栄養を防ぐ

中年期はメタボ予防、すなわちエネルギー制限を意識した食生活を送ってきた人が多いと思いますが、高齢期は筋力を落とさないよう高たんぱくの食事をとる等の適切な栄養摂取へギアチェンジすることが必要になってきます。(図3)

### ② 口腔機能 (オーラルフレイル予防)

むせやすくなったり、噛みづらさ、飲み込みにくさを感じる等の口腔機能の衰えをオーラルフレイルと言います。こうした徴候が現れたら、歯磨きや義歯の手入れ等の口腔ケアに加え、口や舌、顔の筋肉を鍛える口腔体操や声を出して本を読む音読など口腔機能維持の取組も必要です。また定期的な歯科受診により義歯の調整や口腔内のチェックを行なうことでオーラルフレイルの早期対応につながります。

### ③ 運動

歩行が遅くなった、転びやすくなった等の身体的フレイルは自覚しやすい変化で、フレイル予防のきっかけになります。生活の中で適度な運動を無理なく継続して行なうことで、身体機能の低下を防ぐことが大切です。各市町村で行なう介護予防教室などに参加したり、仕事や家事の合間に簡単な運動を取り入れるなど、自分に合った方法を選んで始めると継続しやすくなります。

### ④ 社会参加

閉じこもりがちな生活になると、何かしようとする意欲が失われるだけでなく、認知機能の低下を招き、認知症のリスクも高まります。家族やご近所とのコミュニケーションを図ることや、地域の趣味の会やボランティア活動に参加し、人との関わりを保ち続けることが大切です。

また、日本老年学的評価研究の調査によると社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向が見られることから、社会的フレイルの予防と身体的、精神的フレイルの予防が関連していることがわかります。

図2 フレイルの要因



図3 年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」



高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝矢)

## 群馬県フレイル予防事業

本県では、地域でフレイル予防に取り組む住民の皆さん向けに、「フレイル」という新たな概念を取り入れた標準教材を作成し、3ヵ所のモデル市で地域の通いの場を活用したフレイル予防の実証事業を始めています。今後は県内各地域にフレイル予防を広げて行く予定です。

## 地域で取り組むフレイル予防

フレイル予防について学んだ住民の皆さんが、地域でフレイル予防を広め、自主的にフレイル予防に取り組んでいただくことが、地域の皆さんの健康寿命の延伸につながります。自分で無理なく取り組めることから始めることが大切です。(図4)

まずは、簡単にフレイル状態になっているか確認できる「簡易フレイルインデックス」(図5)で、ご自身の今の状態をチェックしてみましょう。

図4

### 地域で進めるフレイル予防

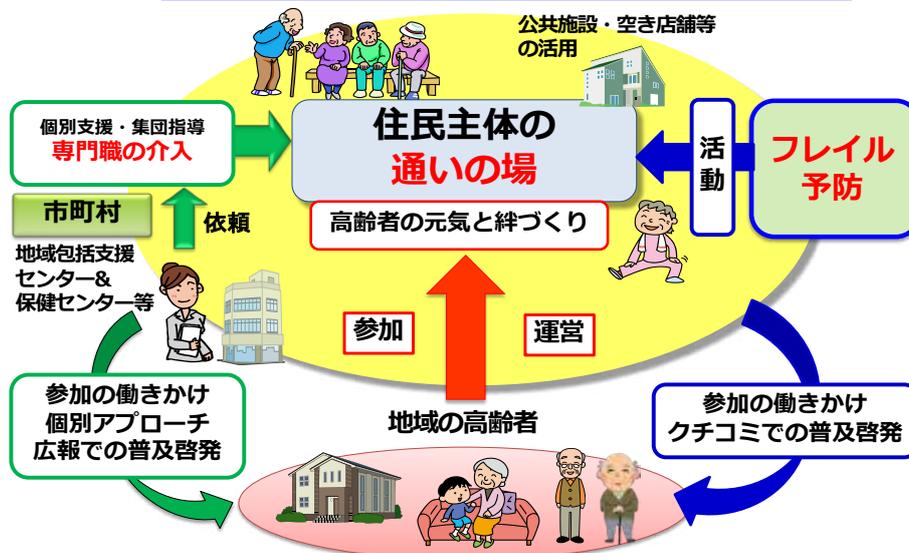


図5 簡易フレイルインデックス

①以前と比べて歩く速度が遅くなったと思う	1. はい	0. いいえ
②6か月間で、2～3kgの体重減少があった	1. はい	0. いいえ
③(ここ2週間) わけもなく疲れたように感じる	1. はい	0. いいえ
④ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	0. はい	1. いいえ
⑤5分前のことを思い出せる	0. はい	1. いいえ

5項目の答えの数字を合計 =  点

〔0点⇒健康、1～2点⇒プレフレイル、3点以上⇒フレイル〕

Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc. 2015; 16(11): 1002. e7-11.

## 特集 「フレイル予防」

# 「後期高齢者健診」が

# フレイル予防に準じた健診に変わります！

厚生労働省は、高齢者が要介護になる前の段階で健康状態を把握し、助言などを行うため令和2年度から75歳以上を対象に新たな健診制度を導入します。

既存の後期高齢者健診の中に、フレイル予防に関する項目を加え、食生活、栄養状態、運動習慣、社会参加などを把握することで、心身の衰えを早期に発見、改善を図って重症化を予防し、介護予防につなげることを目的としています。

従来の後期高齢者健診は、特定健診（40歳から74歳が対象）の項目に準じて実施されており、フレイルなど的高齢者の特性を把握する

ものとしては十分なものとはいえないことが、課題に挙げられていました。このことから、厚生労働省はフレイルなど的高齢者の特性を把握するための新たな質問票として「後期高齢者の質問票」を一新しました。

新しい質問票には、「1日3食食べているか」「日付がわからない時があるか」等といった、生活習慣や認知機能などに関する15のチェック項目があり、高齢者に起こりがちなフレイル症状を早期に把握、重症化を防ぐことが期待されます。

健診を受けて、フレイルチェック！健康寿命を延ばしましょう。

### 新しい質問項目は下記の通りです。

1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。
2. 毎日の生活に満足していますか。
3. 1日3食きちんと食べていますか。
4. 半年前に比べて固いもの（さきいか、たくあんなど）が食べにくくなりましたか。
5. お茶や汁物等でむせることがありますか。
6. 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。
7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。
8. この1年間に転んだことがありますか。
9. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。
10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。
11. 今日が何月何日かわからない時がありますか。
12. あなたはたばこを吸いますか。
13. 週に1回以上は外出していますか。
14. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。
15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

# 財団からのお知らせ

## ハンディ健診を導入します！

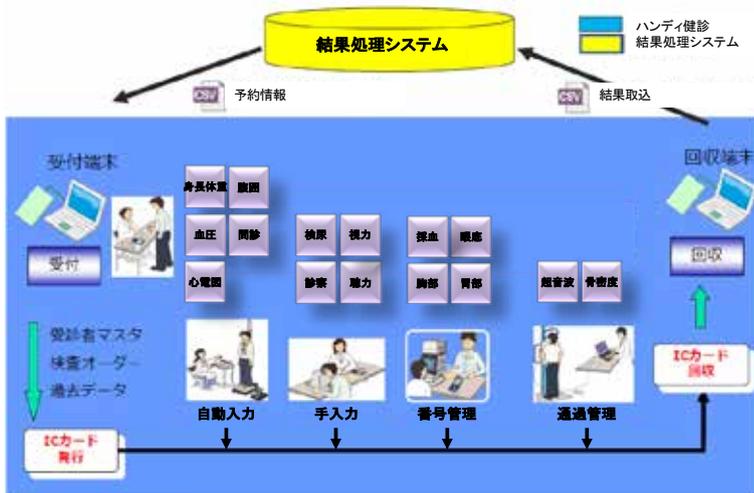
群馬県健康づくり財団では、令和2年4月から、ハンディ健診の導入を部分的に開始します。

ハンディ健診とは、ICカード※1やバーコードを利用し、ハンディターミナル※2やタブレット端末等を用いて、健診会場で検査データのデジタル収集を行う健診方法です。

健診会場の業務フローをデジタル化することにより、健診会場での記入ミス、検体の取り違えや検査漏れ、また健診結果処理の段階での入力ミスといった、これまでの人的ミスのリスクをできる限りなくし、健診（データ）の精度向上と、効率化を図ります。

※1 セキュリティの高い大容量ICカード ※2 片手で持てるデータ収集端末装置

### システム全体像



### ハンディ健診

<b>受付</b>	予約情報を事前にPCに取り込み、受付時に受診票のバーコードを読み取り、ICカードを発行。
<b>検査 自動入力</b>	デジタル対応の検査機器で結果の自動入力が可能。
<b>検査 手入力</b>	「受診票に手書きして後で入力」から、「健診会場で入力」が可能。
<b>検査 番号管理</b>	受診者の属性を送信し、番号の紐付けや自動発番が可能。
<b>検査 通過管理</b>	検査実施状況の登録をし、受診状況を管理。
<b>回収 抜け漏れ確認 結果回収</b>	検査受診状況を確認することで、検査実施漏れ等を防ぎ、会場内で健診完了の管理が可能。財団帰着後、ICカード内のデータを結果処理システムへ取り込む。

### 「ハンディ健診」導入に伴い、円滑に健診を進めるための変更点（お願い）

- **予約情報**：事前登録が必要になるため、事前に受診者情報が必要になります。
- **受診票類の変更**：受付を受診票のバーコードで行います。  
質問票（問診票）がOCR用紙に変わります。  
事前にご記入のうえ、健診当日に受診票・質問票をお持ちください。



測定した血圧の数値がそのままICカードに書き込まれます。



問診票がOCRによって自動的に読み込まれます。

# リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま 最終報告

前号でもお伝えしましたとおり、去る10月12日(土)～13日(日)盛大に開催される予定でしたリレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんまは、台風19号の影響により中止となりましたが、企業・団体・個人の方等から、たくさんの協賛金・募金を頂きましたのでご報告いたします。皆様からお預かりした御厚意は、公益財団法人日本対がん協会に寄付され、様々ながん征圧活動に役立てられます。リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんまに御協賛、募金、参加申込みをいただいた皆様、ありがとうございました。今年分まで来年のリレー・フォー・ライフ・ジャパン2020ぐんまを盛り上げましょう。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018ぐんま 開会式の様子

**募金総額：5,792,528円** (昨年 6,962,535円)

## 令和元年度健康づくり研究助成「あさを賞」採用者 決定しました

県民の健康増進又は疾病予防等健康づくりに役立つ調査研究に対して助成を行う健康づくり研究助成「あさを賞」の選考委員会が令和元年12月19日(木)に開催されました。審査の結果、12課題の応募の中から、右記の5課題が採用されました。

No.	氏名(所属)	研究課題
1	北村 恵美子 (高崎健康福祉大学大学院)	中学進学に伴う児童生徒の心理社会ストレスの変容と関連要因の解明
2	橋爪 由紀子 (県立県民健康科学大学)	混合栄養で母乳育児を行う母親の経験
3	中村 郁美 (桐生大学)	群馬県における精神障害者の地域移行を促進するための近隣住民との関係形成の方法
4	田中 志子 (医療法人大誠会 内田病院)	サロンや介護予防教室に参加している地域住民の身体組成データ測定および生活習慣の定期的な指導・相談の実践とその効果の検証
5	坪井 りえ (県立県民健康科学大学)	群馬県における福祉部門の行政保健師を対象とした職業的アイデンティティの発達促進に向けた研修プログラムの開発

## がん患者ミーティング2020 開催します

どなたでも参加できます

入場無料・  
事前申込不要  
先着70名様

- 日時：令和2年3月21日(土) 13:30～15:30
- 会場：けやきウォーク前橋 2階多目的ホール (前橋市文京町2-1-1)
- 内容：
  - 第1部 講演会 13:40～14:30  
「二人でつないだ命のリレー  
～がんになって失ったもの、得たもの～」  
講師：大菅 善章 氏 (RFL岡崎2010、2011 実行委員長)
  - 第2部 ラフターヨガ(笑いヨガ)体験会 14:40～15:20  
講師：女屋 かほる 氏 (カオン・パーソナルサポート代表)



●問合せ：(公財)群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課 TEL 027-269-7820

# 令和元年度(第7回)群馬県地域保健研究発表会 開催します

●日時: 令和2年3月17日(火) 13:00~16:00

●会場: 群馬県庁29階 291会議室

この研究発表会は、研究発表を通じて保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与するため、また、保健従事者の交流を目的として群馬県と群馬県健康づくり財団が主催するものです。どなたでも聴講できますので、一般の方もぜひご来場ください。



No.	演 題	発表者
1	家族の感情表出 (expressed emotion) と知的障害を合併した自閉スペクトラム症児の問題行動との関連	群馬県立しらがね学園 相良 由美子
2	乾燥食品のウェルシュ菌汚染実態調査	群馬県食品安全検査センター 齋藤 美香
3	当センターにおける依存症当事者支援プログラム ～回復支援塾の現状と課題～	群馬県こころの健康センター 松元 千明
4	群馬県こころの健康センターのひきこもり家族教室の変遷	群馬県こころの健康センター 中澤 彩香
5	思春期の歯科保健行動支援の取り組み	富岡保健福祉事務所 古市 玲子
6	食品の栄養成分表示 — 設定方法による表示値の相違 —	(公財) 群馬県健康づくり財団 牟田 恵理子
7	群馬県におけるノロウイルスの検出状況	群馬県衛生環境研究所 齋藤 麻理子
8	オーラルフレイル啓発促進を目的とした県の取り組み	群馬県健康福祉部保健予防課 石川 博美
9	持続血糖モニター (FGM) を用いた糖尿病予防指導プログラムの検討 第1報	群馬県健康福祉部保健予防課 平良 あゆみ
10	幼稚園・保育所(園)・認定こども園における食育の取組に関する調査報告	群馬県健康福祉部保健予防課 金井 英恵
11	高齢者通所施設の栄養管理における管理栄養士・薬局薬剤師の介入効果 ～認定栄養ケアステーション ぷらすの活動報告～	群馬県薬剤師会 小黒 佳代子
12	当施設に入職した看護師への技術チェックリストの有効性と今後の課題	(公財) 群馬県健康づくり財団 日浦 純子
13	肺がん検診における喀痰細胞診検査の必要性	(公財) 群馬県健康づくり財団 松村 純一
14	フレイル予防対策の検討 ～群馬県後期高齢者の健診・医療・介護データからの対象者抽出に関する一考察～	群馬県後期高齢者医療広域連合 太田 百合子
15	ノロウイルス感染患者由来便からのウェルシュ菌毒素検出に関する検討	高崎市保健医療部生活衛生課 石岡 大成

※敬称略・順不同

健やがぐんま

vol.27 2020 Winter

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課  
発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁  
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1  
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928  
印刷●上毎印刷工業株式会社

