

令和8年度第1回各務原市フレイル予防推進委員会 要旨

日時：令和8年5月21日（木）午後3時00分

場所：産業文化センター5階 第2会議室

出席者（敬称略）：藤井 稚也 岸本 泰樹 野本 恵司 富永 正信 藤井 敦信
林 寿子 土屋 直樹
事務局：健康づくり推進課 奥田 憲司 國定 希久子 矢橋 茉佑
酒井 遥光 清水 浩栄

■進行概要

1. 開会あいさつ
2. 自己紹介
3. 委員長の選出
4. 検討事項

(1) フレイルチェック事業について

資料1

別添1

別添2

別添2-2

- ・令和7年度 実績報告
- ・令和8年度 事業計画

(2) 令和8年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の計画について

資料2

◎開会

◎自己紹介

◎委員長の選出

「各務原市附属機関設置条例」第6条第1項および第3項に基づき、委員長と副委員長を委員の互選により、委員長：藤井 稚也、副委員長：岸本 泰樹を選出

◎検討事項

(1) フレイルチェック事業について

事務局が資料1 別添1 別添2 別添2-2「フレイルチェック事業」について、令和7年度フレイルチェック事業における実績報告及び令和8年度の事業計画を説明

委員長の方からのご意見とご質問・回答

- ・運動機能、食事については、フレイルチェック事業を受けている方の課題として挙がっており、本人が気にしている部分でもある。
- ・ボランティアハウスでの受検者数は増えてきてはいるが、ボランティアハウス自体の参加者または会場数の推移は。

→（委員回答）7年度末では92か所で、94か所から減っている。理由としては、高齢化、担い手の負担等によってである。一方、ボランティアハウスの場が大事という意見もあり、増減繰り返し、横ばいで推移している。

- フレイルチェックがあるから（ボランティアハウス）に参加したくないという声はあるか。本来住民主体で、楽しみの場であるが、フレイルが虚弱という意味を持つが故にネガティブに捉えられて、拒否される方が少なからずどこの市町にもいらっしゃる。また、フレイルチェックに対して「データを知られる」、「自分のネガティブな部分が他人に知られる」といってボランティアハウスが衰退してはいけないとは思っている。

→（委員回答）当初は危惧したが、毎年実施していると同じような人が参加される。変に全体的な悪いイメージはなく、自身の力量を知ることによって重きを置いているため、結果が悪くなった、維持できているという部分に皆賛同している。楽しんでこられている。

- 各務原市の健康づくりの特徴は、ボランティアハウスを基軸とした活動。まずはボランティアハウスの中でチェック事業を実施しフレイルという認識を高める。より意識の高い方にフレイル予防サポーターになっていただき、チェックのお手伝いをしていただく。その上にフレイル予防アドバンスサポーターを養成し、サポーターの養成やボランティアハウス以外の会場で活躍していただいている。
- 今回のチェックの中で出てきた課題の中で、運動と口腔機能は放っておくことはできない。

副委員長からのご意見

- フレイルチェックの数が段々増えていることは素晴らしいこと。ただ、忘れてはいけないことは、フレイルチェックを実施することと、市民のフレイルが予防されることが直結すると思うことは、いささか危険。チェックをした後、意識や生活の行動等、何かしら変わったからフレイルが予防されるような構図だと思われる。
- チェックをする数を増やすのと同時進行でやっていくべきなのが、チェック後の市民や、気づきや意識が変わった方に対する働きかけをどんどん各務原市として詰めていかなければならない。
- フレイルチェックの母数をとにかく増やしたり、チェックそのものに慣れていただいたり。市民としての空気感、チェックは誰でもしようよという盛り上がりはこれまで非常に盛り上がってきて、すごく良い流れで来ていると思う。今後は第2フェーズとして、より市民に主体になっていただける具体的な何かを検討していく必要があるのではないか。
- チェックのその後を検討していく必要がある。
- 継続受検者においては、フレイルチェックに対する意欲関心に照準を合わせて追求してもよいと思う。

委員からのご意見ご質問・回答

- ボランティアハウスは、コロナ前は100を超えてた。コロナ禍で辞める団体もあり90程まで下がっている。また、若い人の参加が少なく、高齢化しているため平均年齢が高くなっている。高齢化した参加者も辞めている。参加者をもっと誘致するような取組みが必要。

→（委員長回答）若い世代が参加されない理由が、おそらく仕事を継続されている方が非常に多い

ということかもしれないが、また違う形で社会参加の場がつくられたり、今ある場に誘導できたらより良いと思う。各務原市では運動・健康に関する無関心層に対する事業として、インセンティブを含めたウォーキングイベントを実施しているため、接続性の要素はあると思う。

- 嚥下機能そのものは喉の問題。近年非常に注目されているのは歯。歯科受診率、義歯の適合等へのアプローチ、歯科衛生士の参入があると、より詳細なものが見えてくるかと。
- チェック項目で反復唾液飲みテストを実施しているが、それだけでいいのか。
→ (委員長回答) からだ測定はお楽しみ、関心をより持ってもらいたいという意図で測定を実施している。ただハイリスクアプローチにつなぐということも強化している。
- 近年、嚥下機能と握力は相関するということも言われている。データと照らし合わせてみていくと、さらに色々見えるのでは。
- 半年前より固いものが食べにくくなった、お茶でむせることがあると言っている一方、食生活では3食食べているといったずれが見えたりもしている。
- 嚥下は意外とごまかす方がいる。むせると言ったら、「食べるな」、「こういう形にしろ」、「とろみをつけろ」と言われることが嫌で、「大丈夫です」と言う方も多い。そういった方をどうやって拾い上げるのか。拾い方と対応の見直しを考えていきたい。

(2) 令和8年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の計画について

事務局が資料2「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の計画」を説明

委員長からのご意見とご質問・回答

- 筋骨格系疾患予防が身体的フレイルに変更したのは。
→ (事務局回答) 今まで市独自に筋骨格系疾患予防とつけていましたが、国全体の指針としては身体的フレイル予防という言い方がオーソドックスであったため変更。

副委員長からのご意見とご質問・回答

- 新たに任意団体等でのチェック数が増えているが、どうしたらこのように増えたのか。
→ (事務局回答) 令和7年度、何かに特化して実施したわけではなく、今まで同様にチラシ勧奨、個別の声掛けはしてきた。市民の意識が少しずつ変化したのか、やってみたいという意識が増えたのか。

委員からのご意見ご質問・回答

- データ分析で、1年単位ではそんなに変化はないように思えるが、60～80歳は急激に衰退するのは当たり前。下がったらダメというような印象では絶対はないと思う。
- チェックの中で楽しみを増やす項目を各ボランティアハウス等で増やせば、より多くの人数が来る可能性がある。
- 個人が自宅にて、維持管理・強化する項目的なものが欲しい。具体的な予防方法等を話してもらっただけでも。
→ (事務局回答) いくつかの団体から、フレイルチェック単体より運動や栄養の講話もセットで実

施してほしい、介護予防のようなメニューを実施してほしいといった話が挙がっている。市として実施したいところではあるが、時間とのバランスもあるため難しい。

→（委員長より）限られた時間の中で、最低限の情報を知っていただき、社会参加を増やしていただきたいとしていたが、現状はからだ測定の部分で時間がだいぶかかっているということは知っている。

- 嗅覚チェックは過去に実施していた。
- 高齢になると身体的能力も認知機能も落ちる。正常な状態と認知症の間にある MCI と呼ばれる状態であれば、フレイルと同様に適切な生活習慣で戻ることもあるとされている。早めの気づきの場があっても良い。
- 指の力、バネ指についても取り上げてほしい。ペットボトルの蓋を開けられない、小さいゴミが拾えない、ページがめくれない人が結構いる。

委員長からのご意見

- それぞれのものが単体で、アウトリーチが関係ない運動教室や栄養といったメニューがあって。フレイルチェックとは別に 15 分や 20 分で依頼があったら提供できるものがあれば良いかと。来年以降での実施で問題はないので、今年度はメニュー作成の検討を実施してみてもは。

（午後 4 時 30 分 終了）