２　市町村等におけるフレイル予防活動事例

長野市

部局横断的に推進する健康寿命延伸の取組

【事業概要】

生活習慣病予防とフレイル予防を一体的に実施

○実施年度：令和元年度から

【事業内容】

生活習慣病やフレイルによる要介護状態への移行を防ぐため、個人の特性に合わせた生活習慣病予防及びフレイル予防を部局横断的に推進する。

①フレイル予防キックオフイベント（7 月 14 日市若里市民文化ホール）

②健診・相談・健康教育を活用しフレイル予防啓発を行う

③フレイル予防 100 まで元気！チェック＆ガイドの作成と普及啓発

（粋いきライフ３か条「動く・食べる・つながる」の推進）

④後期高齢者保健指導事業（低栄養防止・生活習慣病重症化予防）

⑤社会参加を促す場づくり（カラオケやディスコダンス、就労支援、生涯学習等）

⑥医師会・歯科医師会・薬剤師会と連携したフレイル予防推進関係者会議の開催

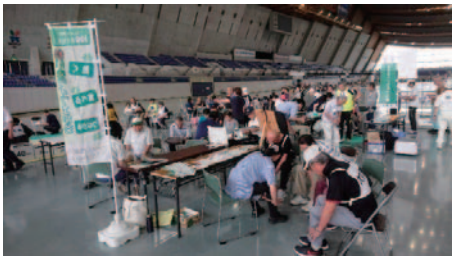
○他機関・関係団体との連携（連携機関名：医師会、歯科医師会、薬剤師会）

【実施状況】

〈７/14 フレイル予防キックオフイベント〉

チェック＆ガイド

〈９/４ＮＡＧＡＮＯ体力・健康チェックキャラバン〉〈10/５ダンシングナイト　ｉｎ　芸術館〉



【事業効果】

○フレイルに関する認知度についてまちづくりアンケートを実施中。

【今後の展望】

○フレイルの概念と予防的取組について、チェック＆ガイドにより周知し、実践継続できる場を地域の組織やボランティア等と連携して広めていく。

○健康寿命延伸の取組による事業評価は開始年度のため、それぞれの事業について今後評価・分析していく。

新規介護認定者数の推移など、ＫＤＢも活用し分析を行う。

松本市

住民主体の通いの場の創出　～自主運動サークル活動支援～

【事業概要】

運動を取入れたサークルの立ち上げを支援し、住民主体の通いの場を創出する。

運動は、高知市発の「いきいき百歳体操」を用いて、週 1 回、身近な場所で継続実施できるように支援する。

○実施年度：　令和元年開始

【事業内容】

・「自分たちもやってみたい」と思ってもらえるための周知啓発

・「やりたい」と意思表示したグループに対し、4 回の講座を実施し、運動の専門職が出向いて運動方法や、継続するためのノウハウを伝える。

・サークル立ち上げ後、3 ヶ月、1 年後に体力測定を実施し、継続実施を促す

○他機関・関係団体との連携

包括支援センター職員、地域づくりセンター職員等、庁内関係課と連携

体力づくりサポーター（運動支援ボランティア）と連携、協力

【実施状況】

令和元年度

いきいき百歳体操実施サークル数

総数３３(令和２年３月末)

参加者実数　５５７人

【事業効果】

運動を週 1 回実施する、住民主体の通いの場が創出されている

3 ヵ月後の運動機能向上がみられた

3ヵ月後の測定ができた70名（平均年齢　77.08歳）

握力平均	初回	21.79	kg	有意差あり
	3ヵ月後	22.73	kg	＊＊＊
片足立ち	初回	53.2	秒	有意差あり
	3ヵ月後	61.4	秒	＊
CS-30	初回	22.04	回	有意差あり
	3ヵ月後	23.69	回	＊＊＊

（一例）

86歳女性

握力平均	初回	18.5	kg
	3ヵ月後	22.5	kg
片足立ち	初回	10	秒
	3ヵ月後	50	秒
CS-30	初回	19	回
	3ヵ月後	27	回

【今後の展望】

高齢者の 1 割が集って運動できるよう、市内に 165 サークルの立ち上げを目標。

住民主体の通いの場を活用した、介護予防・保健指導を実施することで、フレイル予防を推進したい。

歌と音楽を活用したフレイル予防

【事業概要】

住民同士で運動や交流ができる環境を整備するため、歌と音楽を用いて気軽に運動ができる映像機器を、市内の福祉ひろば３６館に順次設置するもの。設置にあたっては、地域で運動指導の担い手となる市民を育成するための講座も実施した。

○実施年度：　講座…平成 28～30 年度　機器設置…令和元年度から順次

【事業内容】

機器にはフレイル予防に役立つ映像や音声が 500 種類以上登載されており、この機器を、今回新たに育成した音楽健康指導士や、これまで育成してきた担い手（健康づくり推進員や体力づくりサポーター等）が活用し、フレイル予防のための住民主体の通いの場を充実させる。

○他機関・関係団体との連携（連携機関名：(社)日本音楽健康協会　）

【実施状況】

令和元年度は、機器を８館の福祉ひろばに設置し、健康教室やサロン、世代間交流事業などで活用している。

【事業効果】

令和元年度に機器を設置した８館のうちの一つの地区では、町会長会議など地区で開催する様々な会議の開始前に機器を活用しており、福祉ひろば利用者はもとより、多様な住民が機器を活用して運動や脳トレなどのフレイル予防を行っている。

【今後の展望】

令和２年度には、全ての福祉ひろばに機器を設置し、地域の多様な担い手が主体的に活動できる環境を整え、福祉ひろばを拠点に「生きがいの仕組みづくり」を進める。

御代田町

下肢機能測定事業

【事業概要】

通所サービスＢで３回/年、利用者全員に測定を実施し、個人の身体能力を把握する。能力が低下している参加者に対しては医療機関受診者や、サービスＣ型事業への誘導を行い、状態の改善または低下を防ぐ。

○実施年度：30 年度

【事業内容】

測定項目：最一歩幅、１０m歩行、つぎ足歩行、片脚立位、握力
参加者　：１３９名（延３９１名）
測定会場：サービスＢを実施している町内５ヵ所
事業委託元は介護高齢係。地域包括支援係は測定結果を受け取り、結果のアセスメントをし、必要に応じてサービスを勧めている。

○他機関・関係団体との連携
（連携機関名：健康福祉広域支援協会、ＮＰＯ法人御代田町はつらつサポーター）

【実施状況】（写真など）

【事業効果】

２９年度と３０年度の参加者で比較を行ったところ、最大一歩幅と１０m歩行で改善がみられた。２つの評価の結果から比較的、下肢筋力は維持・向上していると考えられる。
３０年度から自宅での運動実施を習慣化させるために、運動をしたら、その日の欄に○をつけ、月１回のサービスＢ開催日に提出していただいている。運動内容はストレッチのため、提出者の下肢機能能力が上がっているとは明らかに言えないが、それだけ、運動意識が高いと考えられる。

【今後の展望】

・町独自で測定を実施しているが、県のフレイルモデル事業の活用も検討中。来年度からフレイル健診を導入すると厚労省の発表もあり、選択肢の基準が多く、動向を見守っている。
・町は基本チェックリストで事業対象者の拾い上げをしているが、フレイルではイレブンチェックや来年度からのフレイル健診で使う質問票もあり、統一した基準がほしい。

豊丘村

70 歳健康教室

【事業概要】

70 歳を対象に介護保険制度の説明と介護予防のための体操・健康相談を実施

○実施年度：平成 27 年度～

【事業内容】

・介護保険制度と介護保険料についての説明

制度の概要、保険料の算定、利用方法等

・介護予防についての説明

要介護認定者の状況、認知症について

・ストレッチ体操

・血圧測定・尿検査

・個別健康相談

健康診断結果等を持参してもらい、個別に健康相談を実施

【実施状況】

・2 ヶ月に 1 回実施

・出席状況

平成 29 年度　　対象者　97 名　　出席者 30 名（31.9%）

平成 30 年度　　対象者 121 名　　出席者 37 名（30.6%）

令和元年度　　対象者　108 名　　出席者 27 名（25%）＊1 月実施分まで

【事業効果】

以前から 65 歳と 75 歳で介護予防教室を実施していたが、65 歳から 75 歳の間の健康状態の変化が大きいため、70 歳の健康教室を始めた。要介護認定原因疾患の上位である関節疾患予防のためのストレッチを体験してもらい、社保加入者の健康状態の把握と個別相談ができる機会となっている。

【今後の展望】

栄養についての内容を取り入れることを検討していく予定

長野県後期高齢者医療広域連合

高齢者の特性を踏まえた保健事業のための実践的研修会

【事業概要】

市町村の医療専門職を対象とし、「高齢者の特性を踏まえた保健指導のための実践的研修会」を実施する。

目的：高齢者の特性としてフレイルがあり、その特性を踏まえた保健指導について、実際に保健指導を行う市町村の医療専門職の理解を深めることで、安全かつ効果的・効率的な事業の実施に繋げるとともに、事業の拡大を図る。

○実施年度：　令和元年度

【事業内容】

講演：「高血圧症管理の個別適正化～高齢者の特性を踏まえた保健指導～」

講師：信州大学学術研究院保健学系　教授

信州大学医学部保健学科　　伊澤　淳　先生

内容：国保から後期高齢者の連続した血圧管理について、保健・医療の持続可能性、高血圧の基礎知識、高血圧管理の個別最適化、健診の活用　の観点からご講演いただいた。

○他機関・関係団体との連携（共催：長野県・国保連合会）

【実施状況】

日程：令和元年８月 30 日午後

場所：松本市波田文化センター

対象者：市町村の保健事業に係る専門職等

【事業効果】

参加者数：97 名

アンケート結果

非常に、または　やや参考になった…94%

来年度以降の参加希望…83%

【今後の展望】

高齢期の方に対する保健事業は、特定保健指導（メタボリックシンドローム対策中心）とはポイントが異なる。本人の状況に応じた個別性を大切にする必要があり、一律にこれが良いと言い切れない点が難しい。

また、令和２年度より、高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施が展開される。年齢によって保健事業を分断せず、継続的にハイリスクアプローチがなされ、また、通いの場においてフレイル予防を中心としたポピュレーションアプローチも実施される。（令和６年度にすべての市町村における実施に向け国が推進している）

これらを円滑に行うため、高齢期の健康に関する理解を深めて現場に活かしていただくよう、来年度以降も継続して実践的研修会を開催する予定である。

長野県後期高齢者医療広域連合

ラジオを活用した広報事業

【事業概要】

フレイルについての認識を広め、予防・改善へのきっかけを作るためラジオ番組を活用した広報を実施

○実施年度： 令和元年度

【事業内容】

1）放送内容：歯科口腔健診

令和元年度の歯科口腔健診の周知・受診勧奨、歯科口腔健診の重要性、口腔機能の維持がフレイル予防になること

放送日時：令和元年８月５日（月）PM12：30～

出演番組：SBC ラジオ「坂ちゃんのずくだせえぶりでぃ」

2）放送内容：フレイル予防について

フレイルとは何か、フレイル予防のポイント（食事・運動・健診受診・社会参加）、信州 ACE プロジェクトへの参加

放送日時：令和元年９月 30 日（月）AM8：20～

出演番組：SBC ラジオ「モーニングワイドラジオ J」

○他機関・関係団体との連携（連携機関名： 長野県）

【事業効果】

ラジオ広報を通じて、フレイルやオーラルフレイルについての認識を広めることができた。

【今後の展望】

高齢者のフレイルに対する関心を高めて生活改善を促すために、継続的な広報が必要である。

医療費通知を活用したフレイル予防の啓発

【事業概要】

後期高齢者医療制度の被保険者へ送付する医療費通知に、フレイルに関するチラシを同封し啓発を行う。

○実施年度： 令和元年度

【事業内容】

チラシには、フレイルとはどのような状態かの説明および予防・改善へのヒント（食生活・運動・意識と行動）などを掲載し、被保険者の意識向上から医療費適正化につなげる。

【実施状況】

医療費通知は、令和２年１月下旬・３月下旬（予定）の二回 送付。チラシは１月下旬の通知にのみ同封。

【今後の展望】

機会をとらえて、高齢期の健康に関する情報を広く周知していく。

生活習慣を見直してフレイルを予防・改善!

食生活を改善したり意欲を持って暮らすことは、筋力や心身の活力を高めることにつながります。いつまでも元気で健やかな毎日を送るために、フレイルを予防・改善する生活習慣を身につけましょう。

! 医師の治療を受けている方は、かかりつけ医と相談の上、実施してください。

食生活

良質なたんぱく質を摂取

筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように、肉、魚、大豆製品、乳製品などを毎日の食事で摂取することが大切です。栄養が偏らないよう食事ごとに種類を変えて（例えば、朝に卵、昼に豆腐、夜に肉や魚など）、栄養素をバランスよく摂取しましょう。

■たんぱく質（1食あたり）の目安
※どれか1つ
- 魚の切り身：1切れ
- 薄切り肉：2〜3枚
- 豆腐：1/3〜1/2丁
- 卵：1個

ビタミンD+日光浴も大切

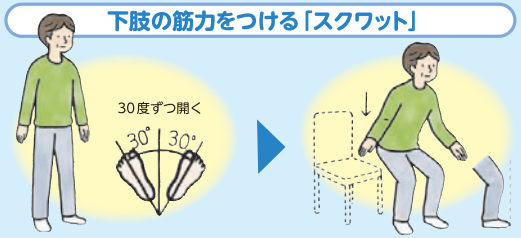
ビタミンDは、筋力増強や骨を強くする働きがあるので、意識してとりましょう。また、ビタミンDは日光浴により活性化されるので、家に閉じこもらず、外に出ることも大切です。

■ビタミンDを多く含む食品例
- きくらげ
- かつお節
- 干ししいたけ
- いわし

運 動

衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。運動に慣れていない人は、週2〜3回からでも、自分のペースで続けていきましょう。

下肢の筋力をつける「スクワット」



❶肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいずつ外に向けて立ちます。

❷ひざが足の人差し指に向かうように、そしてお尻を後ろに引くように、体を沈めます（少し離れたところにあるイスに座るイメージ）。このとき、ひざがつま先より前に出ないように気をつけます。

スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をついて、立ち座り動作を繰り返します。

■回数の目安
呼吸をするペースで10回繰り返し、これを1日3回

意識と行動

積極的に外出をする

買い物や散歩など、外出する機会を増やしましょう。

身なりを整える

常におしゃれをしたり、身だしなみを整えておくことで行動力が湧き、外出するきっかけになります。

趣味を楽しむ

趣味やレクリエーションを楽しんだり、積極的に他者との交流を持ち、活発なコミュニケーションを行うことは脳細胞の活性化に役立ちます。

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています。
UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
禁無断転載 ©ライズファクトリー

長野県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

p.❶〜❷医療費通知 よくあるご質問
p.❸〜❹フレイルってご存じですか？

後期高齢者医療に係る 医療費通知 よくあるご質問

医療費通知を、医療費控除の申告にご活用いただくにあたり、よくお問い合わせいただくご質問及び回答です。
なお、医療費控除の申告に関することは、税務署までお問い合わせください。

Q1 医療費通知を活用して医療費控除の申告をする場合、どのように手続きをするのか。

A1 申告方法は、国税庁のホームページで具体的な手続きをご確認いただくか、最寄りの税務署へお問い合わせください。医療費控除は、医療費を昨年の１月から12月までに、一定額以上支払った場合に対象となります 。

Q2 医療費通知に記載されていない医療費があるのはなぜか。また、この場合、どのように申告手続きをすればよいのか。

A2 医療費通知は、医療機関等からの請求書に基づいて記載しています。この請求書について、医療機関等から審査・支払を委託する第三者機関への提出が遅延したり、請求内容を第三者機関で審査中である場合などには、当通知に医療費の一部が反映されない場合があります。

医療費控除の対象となる支出で、当通知に記載されていないものがある場合には、未記載の診療等に係るお持ちの領収書を基に、ご自身で**「医療費控除の明細書」**を作成し、その明細書を申告書に添付してください（この場合、未記載の診療等に係る領収書は、確定申告期限から５年間保存する必要があります）。

Q3 11月と12月に受診した医療費が、今回（1月下旬）の医療費通知に記載されないのはなぜか。

A3 医療費通知の作成には、医療機関等から長野県後期高齢者医療広域連合に送られてくる診療報酬明細書（請求書）が必要となりますが、診療報酬明細書が長野県後期高齢者医療広域連合に届くまでに、途中で審査等が行われるため、医療機関で受診された月から２か月以上かかります。

確定申告期間は、２月中旬から始まりますが、可能な限り多くの月が掲載された医療費通知を確定申告にご利用いただくため、今回の１月下旬に送付する医療費通知には、10月まで受診された医療費を記載させていただいております。

そのため、11月及び12月診療分については、医療機関等からの領収書に基づいて作成した**「医療費控除の明細書」**を確定申告書に追加して添付していただくようお願いいたします。

なお、申告者が領収書に基づいて作成した「医療費控除の明細書」を添付した場合には、その領収書を５年間保存する必要があります。

後期高齢者医療に係る 医療費通知 よくあるご質問

Q4 医療費通知に記載されている自己負担相当額と、実際に支払った金額が違うのはなぜか。また、この場合、どのように申告手続きをすればよいのか。

A4 **公費負担医療**（例：特定疾患、難病 等）や**自治体単独の医療費助成**（例：福祉医療制度等）、療養費または高額療養費の払い戻しがある場合などには、医療費通知へ反映されませんので、実際にご自身が負担された額と異なる場合があります。

これらの場合には、例えば自己負担相当額に記載された額から公費負担医療の額を差し引くなど、ご自身で金額を訂正の上、申告していただく必要があります。

Q5 医療機関の窓口で支払った自己負担額（領収書に記載されている金額）と医療費通知に記載されている自己負担相当額が一致しない。これは、医療機関の窓口で支払う自己負担額について端数処理が行われているためと思われるが、医療費控除の額を計算する際には、どちらの金額によるべきか。

A5 医療費通知上の自己負担相当額は、診療報酬点数に単価（10円）を乗じて算出される医療費の総額に被保険者の自己負担割合を乗じて算出されるため、10円未満の金額まで記載されます。一方、通常、医療機関等の窓口で支払う医療費の額は、10円未満の金額につき端数処理（四捨五入）が行われています。

そのため、医療費通知上の自己負担額と窓口で実際に支払った医療費の額が相違する場合がありますが、医療費通知に記載された**「医療費控除申告見込額**（自己負担相当額）**」**に基づいて医療費控除の額を計算して差し支えありません。

なお、医療機関等の窓口で実際に支払った金額により医療費控除の額を計算しても差し支えありません。この場合は、①実際に支払った金額の合計額を**「医療費控除の明細書」**の「１医療費通知に関する事項」の「(2)(1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額」欄に記載するか、②実際に支払った金額を医療費通知の余白などに付記してください。

（参考）国税庁「医療費控除に関する手続について（Q＆A）」（平成30年１月）

Q6 医療費通知の「医療機関等名称」の欄が、

- ●医療機関名ではなく、その所属する団体名が記載されている
- ●名称が途切れて記載されている
- ●都道府県名のみが記載されている
- ●個人名が記載されている
- ●空白になっており何も記載されていない

このような場合でも、医療費通知を医療費控除の申告に使用することができるのか。

A6 医療費通知の「医療機関等名称」には、原則、医療機関等からの請求書の名称を記載しています。ただし、次の例外があります。

- **長野県外に所在する医療機関等の場合は、所在地の都道府県名が記載されます。**
- **一定の文字数を超える場合は、名称が途切れて記載されます。**
- **はり、きゅう、あん摩マッサージ、接骨院、整骨院等については、医療機関名ではなく施術師氏名が記載される場合があります。**

医療費控除の申告についてですが、医療機関等の名称の欄が、所属する団体等の名称である場合、途中で名称が途切れていたり空白である場合及び実際の医療機関等名称と異なる場合には、具体的な医療機関等の名称が不明ですので、ご自身で領収書に基づいて、医療費通知に必要事項を記入していただくか、領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を申告書に添付していただく必要があります。

詳しいお手続きについては、最寄りの税務署までお問い合わせください。

医療費通知についてのお問い合わせ先　長野県後期高齢者医療広域連合　TEL026-229-5320

健康づくり県民運動

フレイル（虚弱）ってご存じですか？

監修／立命館大学スポーツ健康科学部教授　真田 樹義

フレイルってどんな状態のこと？

フレイルとは病名ではなく、**筋力や心身の活力が低下し、身体や心の病気になりやすい状態**を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれ、現在日本では、予備群の人を含めると推定450万人いるといわれています。いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命*を延ばすためには、**フレイルの予防・改善が大切**です。

*健康寿命とは、元気に日常生活を送れる期間のこと。

「フレイル」セルフチェック

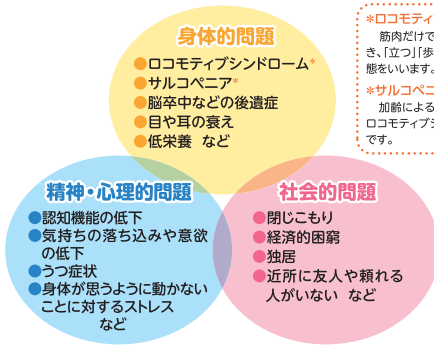
あなたは大丈夫？

- □最近体重が減った（６か月間で2～3kg程度）
- □疲れやすくなった
- □買い物でペットボトル（2kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力の低下）
- □横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- □外出する機会が減った

3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性があります。

フレイルは単なる身体の衰えではない

加齢により生じる身体の衰えは、誰にでも起こることです。しかし、フレイルは単に**「身体的問題」**が原因となるだけでなく、うつや認知機能の低下などの**「精神・心理的問題」**、閉じこもりや独居生活といった**「社会的問題」**など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。



*ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは
筋肉だけでなく骨や関節などの運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

*サルコペニアとは
加齢による筋肉量の減少と筋力が低下した状態。ロコモティブシンドロームを引き起こす要因のひとつです。

もしかしてフレイルかも…と気になったら相談してみましょう！

お住まいの市町村の相談先は…　健康づくり関係課、介護保険関係課、地域包括支援センターにお尋ねください。

３　市町村･保健福祉事務所におけるフレイル予防事業一覧

令和元年度　　市町村のフレイル予防事業一覧（事業内容別）

実践活動（教室、通いの場等）

○健康[介護予防・脳トレ・栄養]教室・講座（小諸市、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、御代田町、東御市、岡谷市、諏訪市、茅野市、富士見町、伊那市、箕輪村、南箕輪村、飯田市、高森町、阿智村、平谷村、下條村、売木村、天龍村、喬木村、大鹿村、木祖村、王滝村、大桑村、塩尻市、生坂村、山形村、松川村、白馬村、坂城町、小布施町、信濃町、飯綱町、小川村、中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、栄村、長野市）

○運動教室・講座（佐久穂町、川上村、南相木村、上田市、長和町、岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、南箕輪村、飯田市、天龍村、大鹿村、木曽町、木祖村、王滝村、大桑村、山形村、筑北村、白馬村、飯綱町、中野市、飯山市）

○水中運動教室（諏訪市、下諏訪町、南箕輪村、阿智村、池田町、木島平村）

○体力測定（川上村、上田市、駒ケ根市、阿智村、麻績村、白馬村）

○体操教室（小海町、青木村、諏訪市、安曇野市、筑北村、池田町、信濃町、飯綱町、長野市）

○ウォーキング講座・ノルディックウォーキング講座（諏訪市、下諏訪町）

○健康熟年大学・教室（茅野市、木曽町、安曇野市）

○音楽によるトレーニング（諏訪市、松本市、山形村）

○料理教室・調理実習（川上村、高森町、天龍村、大鹿村、上松町、木祖村、大桑村、小谷村、高山村、中野市、長野市）

○シルバークッキング（朝日村、高山村）

○プラチナクッキング（山形村）

○ふれあいランチ・シニアランチ（川上村、朝日村）

○オーラルフレイル予防教室（川上村、立科町、青木村、岡谷市、諏訪市、富士見町、南箕輪村、高森町、平谷村、天龍村、安曇野市、生坂村、池田町、中野市、長野市）

○通いの場フレイル予防（川上村、駒ケ根市、軽井沢町）

○サロン等の開設（川上村、南相木村、東御市、富士見町、中川村、下條村、阿智村、木曽町、大桑村、山形村）

○健茶会（白馬村、小谷村）

○通いの場、サロンへの運動士、スポーツインストラクターの派遣（川上村、南箕輪村、飯綱町）

○自主運動サークル支援（松本市、白馬村）

○カラオケ、ディスコダンス、就労支援、生涯学習等の社会参加を促す場づくり（長野市）

実践活動（ハイリスクアプローチ）

〇フレイル予防訪問指導（小諸市、佐久市、南牧村、辰野町、箕輪町）

〇後期高齢者健康診査・保健指導（飯島町、南箕輪村、飯田市、阿智村、須坂市、長野市）

〇健康相談（川上村、飯田市、王滝村、大町市、池田町、白馬村）

〇健康教室（川上村、箕輪町）

実践活動（普及啓発）

〇講演会・研修会の開催（川上村、東御市、青木村、南箕輪村、池田町、塩尻市、大町市）

〇健診結果説明会での啓発（宮田村）

〇広報誌、ケーブルテレビ等による啓発（駒ケ根市、安曇野市、白馬村、小谷村）

〇ケーブルテレビの健康チャンネルに放映（飯山市）

〇フレイル予防キックオフイベント（長野市）

〇フレイルチェック＆ガイドの作成と普及啓発（長野市）

体制整備

〇介護予防等サポーター養成、リーダー養成（川上村、伊那市、南箕輪村、安曇野市、朝日村、中野市）

〇食生活改善推進員への情報提供（中川村、塩尻市、大町市）

〇健幸ポイント（信濃町）

〇フレイル予防ナビゲーター研修（長野市）

〇医師会等とのフレイル予防推進関係者会議（長野市）

〇地域ケア会議（高森町、阿智村）

総合事業

〇部局横断的に推進する健康寿命延伸の取組（長野市）

令和元年度 市町村等のフレイル予防事業一覧（市町村・圏域別）

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
1	佐久	小諸市	フレイル予防等訪問指導事業	通年	後期高齢者の中からフレイルの要因である低栄養・口腔機能低下・運動機能低下・社会性の低下等のリスクがある方に対し、4か月間訪問による専門職からの保健指導を実施。
2	佐久	小諸市	ずく出し健康教室	通年	市・地域・社協が主催する各種健康教室にてフレイルを含む介護予防について専門職による指導やパンフレットを用いた啓発を実施。
3	佐久	佐久市	フレイル予防等訪問指導事業	通年	専門職による複合的な訪問指導の実施、地区サロン等によるフレイルの普及啓発。
4	佐久	小海町	はつらつ健康体操教室	2回/月	健康運動指導士による集団での体操教室
5	佐久	小海町	コツコツ貯金健康教室	12～3月まで毎週1回	理学療法士による集団での体操教室
6	佐久	佐久穂町	健康教室	通年	各地区公民館48会場で、フレイル予防の教室を開催した。
7	佐久	佐久穂町	ヘルスアップ教室	通年	月2回の教室で、年度の最初と、最後にフレイルの視点で評価している。内容はフレイル予防の筋力アップの運動を実施している。
8	佐久	川上村	フレイル予防サポーター養成	10、11月	県モデル事業　東京大学飯島教授監修のフレイル予防サポーター養成
9	佐久	川上村	フレイル予防講演会	10月	東京大学　神谷特任研究員によるフレイル予防講演会 対象者：フレイル予防サポーター、保健・医療・福祉関係者　約50名
10	佐久	川上村	フレイル予防普及啓発・チェック	11月～2月 4回	フレイル予防サポーターによるフレイルチェックとフレイル予防の普及啓発 一般介護予防教室、独居の昼食会、サロン（通所B）で実施
11	佐久	川上村	おたっしゃクラブ （通所A）	通年 週5回	対象：基本チェックリスト・フレイル該当者 内容：健康寿命の延伸を目指し、運動機能向上・フレイル予防の体操（毎日）、認知症予防、音楽療法、趣味活動、地域交流（保育園、小・中学校、住民）地域貢献、居場所の提供を行っている
12	佐久	川上村	サロン（きーこカフェ、おちゃべり会、ポレポレ列車） （通所B）	通年 月1～2回	住民主体の活動、世話人が中心となりお茶のみ、趣味活動、外出等行う。 随時保健師、社協地域福祉係が、フレイル予防体操、講話等を行う
13	佐久	川上村	おたっしゃリハビリ （通所C）	1月～3月 10回	対象：基本チェック該当者及びKDBより抽出したハイリスク（生活習慣、骨粗鬆症）対象者に通知し参加した人 内容：初回に理学療法士による個別評価、体力測定を行い、理学療法士作成の運動メニューに沿い健康運動指導士、看護師が実施。中間評価、最終評価測定を実施
14	佐久	川上村	はつらつ教室 （一般介護予防事業）	11月～3月 15回	対象：50～64歳の希望者及びKDBシステムより抽出したハイリスク（生活習慣）対象者に通知し参加した人 内容：スポーツインストラクターによる運動と講話、理学療法時による運動機能のフレイル予防講話、管理栄養士によるフレイル予防講話と調理実習、歯科医によるオーラルフレイル予防の講話、期間中に2回の体力測定と理学療法士による個別評価と指導、3回の体組成測定
15	佐久	川上村	いきいき教室 （一般介護予防事業）	11月～3月 15回	対象：65～75歳の希望者及びKDBシステムより抽出したハイリスク（生活習慣、骨粗鬆症）対象者に通知し参加した人 内容：スポーツインストラクターによる運動と講話、理学療法時による運動機能のフレイル予防講話、管理栄養士によるフレイル予防講話と調理実習、歯科医によるオーラルフレイル予防の講話、期間中に2回の体力測定と理学療法士による個別評価と指導、3回の体組成測定
16	佐久	川上村	ふれあいランチサービス	11月～2月 各地区1～3回	対象：公民館区（8か所）の　70歳以上の高齢者 内容：各地区公民館役員・婦人会・民生委員等が中心となり昼食会・レクリエーション、講師を招いての健康講話等を行う
17	佐久	川上村	健康相談	通年	対象：65歳以上及び75歳以上のいきいき健診のフレイル対象者 内容：いきいき健診のフレイル対象者、包括支援センターに情報提供のあったフレイル対象者に職員が訪問し相談、指導、適切なサービスにつなげる
18	佐久	南牧村	フレイル予防	10月	4月の75歳以上の人が対象の健診の際に、フレイル・プレフレイル者を抽出。フレイルの方へは保健師等が訪問を行う。プレフレイルの方は10月に4回の教室を実施し、フレイルの改善を目指す。
19	佐久	南相木村	元気アップ教室	通年	音楽療法、気功、食事など、様々なテーマで各公民館にて開催する。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
20	佐久	南相木村	サロンみねおえん	毎週水曜日	社協に委託。高齢者の居場所づくりとして実施。運動なども取り入れている。
21	佐久	南相木村	体見直し講座	冬期間	運動メインに短期間で行う講座。元気な高齢者向け。
22	佐久	軽井沢町	通いの場	通年	通いの場講師によるフレイルについての説明、フレイル予防について参加者へ周知している。
23	佐久	軽井沢町	フレイル予防	通年	通いの場に出向き、管理栄養士より講話を行っている。
24	佐久	御代田町	介護予防教室	12回/年	運動・認知・栄養等の実技や講話で健康づくりについて学ぶ。
25	佐久	御代田町	栄養改善教室	4回/年	バランスの良い食事作りについて講話と調理実習を行う。
26	佐久	御代田町	はつらつ介護予防教室	12回/年	住民主体の通いの場（通所サービスB）
27	佐久	立科町	お口の健康教室	11月～2月（4回）	県のオーラルフレイル市町村支援事業を活用し、県歯科衛生士会歯科衛生士による口腔機能のアセスメント、講話、口腔体操などの実施
28	佐久	佐久保健福祉事務所	ロコチェックシート	通年	さくっと「ずく出す」サポーター養成講座・「ずく出すサポーター」フォローアップ講座等でロコチェックシートを実施
29	佐久	佐久保健福祉事務所	ライフステージ別課題に応じた生活習慣改善事業	1回/年	シニア大受講生を対象に高齢期に気を付けるべき食生活について講義
30	上田	上田市	「ひとまちげんきクラブ」	通年	・脚腰元気教室（下肢筋力低下の運動指導） ・チャレンジ運動デイ（運動指導士の指導により運動機器を自由に利用できる） ・歩いて健康（気軽に参加できるウォーキング教室）
31	上田	上田市	カラダ元気℃測定	通年	・自分の体を知ることが健康づくり、フレイル予防の第1歩との考えから、体組成測定や体力測定などを定期的に実施
32	上田	東御市	一般介護予防事業 「ずくだし教室」	通年	福祉運営委員に依頼し、いきいきサロン等の場でﾌﾚｲﾙﾁｪｯｸ等を実施しフレイル予防について普及啓発を実施
33	上田	東御市	一般介護予防事業 「出前講座」	通年	地域からの要望に応じ、フレイルに関する啓発教育、ﾌﾚｲﾙﾁｪｯｸ等を行う出前講座を実施
34	上田	東御市	一般介護予防事業 「フレイル予防講演会」	H31.11.22	市民向けにフレイル予防講演会を開催
35	上田	長和町	元気アップ教室	年48回	65歳以上を対象に運動習慣を身につけることにより、筋力の維持、筋力の向上を目指す。また、お口の機能を高める健診や講話を実施（内8回）
36	上田	青木村	ずく出せ！寄り合い出前講座	通年	地区集会に併せて開催。レクリエーション指導員による軽体操と、包括支援センター職員による介護予防に係る講話をセットにして概ね1時間で実施
37	上田	青木村	お口の健康相談	11月・2月	歯とお口の健康とブラッシング等のケアについて、歯科衛生士が個別相談に対応
38	上田	上田保健福祉事務所	シニア大学	8～9月	シニア大学において、握力、指輪っかテスト、食事チェックなどフレイルに関係する項目をチェックし、フレイル予防についての普及啓発を実施
39	諏訪	岡谷市	出張！食と健口のミニ講座	通年	各地区で開催する高齢者生きがいデイサービスの参加者を対象に、高齢者の食べる力を維持するため、栄養士、歯科衛生士が出向き、低栄養の予防と口腔機能の低下予防を目的とした講座を実施。（高齢期の食生活について、唾液マッサージ、相談等）
40	諏訪	岡谷市	介護保険証交付説明会における健康づくりミニ講座	通年	介護保険証交付説明会に参加する65歳の市民を対象に、生活習慣病予防及び、低栄養の予防改善につながる健全な食生活等についてミニ講座を実施。
41	諏訪	諏訪市	私の貯筋計画 ～筋肉を貯めよう～	5月・8月・10月・1月	65歳～74歳の方を対象に、運動強度が高めの筋力トレーニングを行う講座。各コース10回。その内、1回は高齢期に必要な栄養についての講義も行う。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
42	諏訪	諏訪市	口腔講座	5月・8月・10月・1月	私の貯筋計画の教室の中で、10回の内1回を歯科医師による口腔講座(オーラルフレイルやセルフケア、かみ合わせの力測定など)を行う。
43	諏訪	諏訪市	健康柔ら体操教室	通年(火・木曜日)	65歳以上の方を対象に、柔道整復師の指導のもと、いつまでも自分の足で歩けるよう家庭でできる筋力強化の実践や脳トレ、フレイルについての周知や体力測定を行う。
44	諏訪	諏訪市	健康音動(けんこうおんど)～音楽を使って身体を動かそう！～	通年(月曜日)	65歳以上の方を対象に、多数のプログラムを有するカラオケの機器を使い、のどや腹筋を鍛えるボイストレーニングや音楽に合わせ身体を動かしたり、脳トレを行う。
45	諏訪	諏訪市	水中運動教室	5月・11月	65歳以上の方を対象に、フロア運動と水中歩行を行う。強度を2段階に分けている。 10回の内、1回は高齢期に必要な栄養について講義を行う。
46	諏訪	諏訪市	食べて！歩いて！四季めぐり	4月・5月・10月・11月	65歳以上の方を対象に、ウォーキング講座とノルディックウォーキング講座を行う。諏訪湖畔を歩いた後、テーマごと(骨・筋強化や血管のいたわりや認知症予防)のバランス弁当を実食する。管理栄養士による普段の食事のアドバイスも行う。
47	諏訪	諏訪市	食べて！動いて！得する栄養講座	10月・1月	65歳以上の方を対象に、4回1コースでテーマ(骨・筋強化や血管内皮障害)についての栄養講座と個別指導を行う。また、あわせて軽度な運動も行う。テーマに沿った健康ランチを実食しながら、参加者同士の交流をはかる。
48	諏訪	茅野市	健康熟年大学	2年間の講座	概ね60歳以上を対象にインターバル速歩の実践と運動教室。医師や管理栄養士による指導。諏訪湖一周ウォーク、ハイキング等での仲間づくり。
49	諏訪	茅野市	地区運動教室	通年月1回	概ね65歳以上の方の運動機能の低下の予防や向上を図るための運動教室。各地区公民館や地区コミュニティセンターで実施。
50	諏訪	茅野市	いきいき健幸ルーム	通年	高齢者の健康づくりや介護予防のための講座を開催し、健康の維持増進を図るとともに、社会参加、仲間づくりのきっかけの場としている。(温泉施設に併設)
51	諏訪	下諏訪町	ノルディックウォーキング講座 (再掲)	4月・5月・9月・10月・11月・3月	○講座の開催 ▼4月は1回のみ初心者対象の体験会を実施、以降各月4回コースの講座 **フレイル**、サルコペニア予防の観点に触れたプログラムで運動講座を実施 担当:健康運動指導士、ノルディックウォーキングインストラクター(町職員)
52	諏訪	下諏訪町	歩行浴プール　水中運動講座 (再掲)	通年	○水中運動講座の開催 ▼成人を対象とした水中運動講座 **フレイル**、サルコペニア、ロコモ予防の観点に触れたプログラムで運動講座を実施　担当:健康運動指導士(町職員)
53	諏訪	下諏訪町	みずべフィットネス (再掲)	4月～6月/6回 9月～11月/6回	○講座の開催 ▼健康スポーツゾーン(諏訪湖畔)に設置されている屋外健康器具を活用した運動講座(全6回×2クール) 住民が健康器具を利用した運動方法を習得し、日常生活において運動の習慣化となるような運動講座を実施 ▼みずべフィットネスリーフレット全戸配布、フィットネス動画の作成とホームページへの掲載 担当:健康運動指導士(町職員)
54	諏訪	下諏訪町	ゆたん歩゜の日	4月～3月/12回	○健康相談と健康運動講座の開催 ▼「高浜健康温泉センターゆたん歩゜」での月1回のイベント開催 体組成計測による筋肉量に着目させたアドバイスから、家でもできる運動を紹介し実践することで、普段の生活に運動を取り入れる習慣を身につけてもらう講座を実施　担当:温泉療養指導士、保健師、健康運動指導士(全て町職員)
55	諏訪	富士見町	介護予防事業	通年(週5日)	運動教室及び集いの場(囲碁、手芸等趣味を行う会)を開催する。(対象:65歳以上)
56	諏訪	富士見町	地区サロン活動	通年	体操や会食を中心としたコミュニケーション活動を各地区ごとに開催する。
57	諏訪	富士見町	口腔機能向上教室	10月～12月4回シリーズ	県のオーラルフレイル市町村支援事業を活用し、後期高齢者歯科健診受診者のうち、気になる方や、参加希望の方を対象に、口腔機能の維持向上を図り、元気に自立して暮らしていくため、歯科衛生士による講座を開催。
58	諏訪	諏訪保健福祉事務所	在宅高齢者等の健康支援を推進する配食事業研修会	2月13日	対象:高齢者配食事業関係者　内容:事例発表「食事療法の必要な在宅患者様に向けての諏訪地域宅配弁当の紹介」、講演「高齢者の栄養・食生活について」、意見交換等。
59	伊那	伊那市	い～な元気応援セミナー (65歳健康セミナー)	通年 毎月1回	介護保険の1号保険者になる機会にロコモやフレイル予防・介護予防についての説明や筋トレなどを保健師・理学療法士などが実施している
60	伊那	伊那市	脳いきいき教室	通年	65歳以上の方を対象に公民館等の会場で、週1回～月1回開催 筋トレ、脳トレ、レクリェーション等を実施
61	伊那	駒ヶ根市	歯とお口の健康週間にあわせた広報	6月号	歯とお口の健康週間に合わせて、6月号へ掲載。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
62	伊那	駒ヶ根市	高齢者通いの場や高齢者クラブでの健康教室による啓発	随時	保健師による出前講座として、フレイルチェックと体力測定を実施。必要な方へは個別相談も実施。
63	伊那	辰野町	後期高齢者の低栄養予防	7～8月	後期高齢者の方で健康診査を受診した方のうち、一定以上の体重減少がみられた方に対し、訪問し結果返却。高齢期の食生活の注意点など話す。
64	伊那	箕輪町	高齢者のフレイル予防対策	R1.6～ R2.3	健診受診者で75歳以上かつBMI21.4以下の人への低栄養予防のための保健指導の実施。さらに前年より体重が2kg以上減少した人に対して管理栄養士や保健師が継続した相談や訪問等による支援を実施。 健診問診にて口腔機能低下が疑われる人に、結果を返す際に口腔機能チェックを実施し、歯科衛生士が相談や訪問による継続支援を実施。
65	伊那	箕輪町	75歳鶴亀講座	H31.4～ R2.3	フレイル予防や健康の維持・増進を図るため、後期高齢者医療制度説明時の講座にて、口腔機能、栄養、運動についてそれぞれの専門職による講話の実施。
66	伊那	箕輪町	いきいき塾	H31.4～ R2.3	65歳以上で基本チェックリストに該当する方で要支援・要介護状態になる事を予防するために、運動機能向上プログラム・口腔機能向上プログラム・栄養改善プログラムを実施。
67	伊那	箕輪町	出前講座「フレイル予防」	H31.7.2	地区の研修会にてフレイルについての説明と食事を中心とした予防についての講話の実施。
68	伊那	飯島町	フレイル（虚弱）予防事業	6月～3月	BMI18.5未満、アルブミン4.0未満の後期高齢者対象 個別運動指導および、管理栄養士による食事指導
69	伊那	南箕輪村	ゆったり水中教室	5月～3月 年間41回	水中運動の指導（対象：65歳以上）
70	伊那	南箕輪村	げんきあっぷクラブ	月2回	筋トレ、脳トレ、レクリエーション、健康講座（口腔ケア・熱中症予防等） 対象：65歳以上
71	伊那	南箕輪村	ゆうゆうトレーニング	月2回	筋トレ、脳トレ、レクリエーション、健康講座（口腔ケア・熱中症予防等） 対象：げんきあっぷクラブに自力で行けない方
72	伊那	南箕輪村	循環器健診受診者への結果説明・健康相談会	7月、12月の11日間	受診者と健診結果を確認し、栄養指導、保健指導を実施
73	伊那	南箕輪村	なるほどザ体操講習	年1回 4回シリーズ	住民有志に対し介護予防体操指導者養成を行う。
74	伊那	中川村	食生活改善推進員への情報提供	時期未定	食生活改善推進協議会の学習会にて高齢期の栄養管理について学習、低栄養予防の食事の調理実習。
75	伊那	中川村	知識の普及啓発	R1.8月～	地区で実施しているつどいの場（いきいきサロン）に出向き、フレイル予防について知識の普及啓発を行う。
76	伊那	宮田村	健診結果説明会	7月、11月	健診結果説明会時に必要に応じて、フレイルと予防について話をする。
77	伊那	伊那保健福祉事務所	ライフステージ別課題に応じた生活習慣改善実践事業	4月24日 7月19日	本事業の中の「高齢期の適切な栄養摂取に関する普及啓発」としてシニア大学等でフレイルチェックや高齢期の低栄養について啓発
78	飯田	飯田市	後期高齢者健康診査及び保健指導	R元年6月1日～令和2年2月29日	後期高齢者の希望者に健康診査を実施し、重症化予防の保健指導を行う。
79	飯田	飯田市	いきいき教室	通年	65歳以上の高齢者を対象に老化や閉じこもりによる心身の機能低下を防ぎ、認知症や筋力低下等による要介護状態になることを予防すること、併せて高齢者を支える地域づくりの一端を担うことを目的に、市内92会場で月1～2回開催。保健師・看護師が運営し、健康相談や体操、講師による運動・工作・交流、栄養士による低栄養や食事について、歯科衛生士による口腔衛生について等を実施している。
80	飯田	飯田市	健脚大学	通年	おおむね75歳以上を対象に、運動指導者のもと、転倒予防のための筋力づくり、バランス運動を行う。市内6会場で月2～4回実施している。
81	飯田	飯田市	ウエルビクス教室	通年	65歳以上を対象にゴムバンドを用いて筋力づくりをおこなう。市内17会場で月2～4回実施している。
82	飯田	飯田市	健康相談	通年	高齢者クラブやサロン等高齢者を対象とした教室へ出向き、健康相談や健康講話を開催。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
83	飯田	高森町	地域ケア会議	年3回	地元開業医の医師にも協力を得ながら、地域の方をはじめとし医療と介護の専門職を参集し地域ケア会議を開催。高森町の課題の抽出をはじめとし課題解決に向け会議及び取り組みを行っている。
84	飯田	高森町	男メシ塾	5月～10月 年4回	65歳以上の男性を対象とした料理教室。管理栄養士が、調理工程が少なく簡単に作れて必要な栄養素を取れるメニューを構成。4～6名1グループで職員がサポートに入りながら調理実習を行う。
85	飯田	高森町	ボディメンテナンス	年7回	65歳以上を対象とし、年6回の講座開催。講師に歯科衛生士や理学療法士等の専門職お招きし、フレイル予防に関する講座開催。
86	飯田	阿智村	脳トレ・体力維持教室	夏・冬	冬は特に農閑期で家に閉じこもりがちになるため、フレイル予防を目的とした教室を実施している。毎週木曜日3か月を期間として、夏と冬2回実施。
87	飯田	阿智村	水中運動教室	通年	フレイル予防の教室を通年で実施
88	飯田	阿智村	ふれあいサロン	47か所 月1回以上	村内47か所で開催。各会場月1回以上体操と茶話会を行う。
89	飯田	平谷村	健康講座「今日から始めるフレイル予防」	5月25日	村行事（春の珍珍幕府）に日程を合わせて、フレイル予防の健康講座。講師は、アトラスアスレチックあなんの健康運動指導士。
90	飯田	平谷村	オーラルフレイル予防教室	11月7日	歯科衛生士によるオーラルフレイル予防教室
91	飯田	下條村	ふれあいサロン・老人クラブ等での高齢者への講話	希望日	定期的に各地区13会場で実施しているふれあいサロンや老人クラブ等でフレイル予防の話をしている
92	飯田	売木村	各地区健康教室（相談）	村内地区 5か所	各地区5か所で年1回ずつ実施している健康教室（相談）の中で、フレイル予防についての話もしている
93	飯田	天龍村	お茶飲み会歯科指導	各地区 年1回	村内各地区の集会所に年1回歯科衛生士が訪問し、オーラルフレイル予防の歯科指導を行う。
94	飯田	天龍村	さわやか運動教室	1回/週	健康運動指導士による高齢者を対象とした運動教室。（場所：天龍村老人福祉センター）
95	飯田	天龍村	おきよめ湯ったり運動教室	1回/月	健康運動指導士による高齢者を対象とした運動教室。（場所：向方老人憩いの家）
96	飯田	天龍村	いきいき教室	2回/月	閉じこもり予防を目的とした高齢者を対象の教室。内容は運動、手芸、歌など様々。
97	飯田	天龍村	やまゆり会	3～4回/年	一人暮らし高齢者を対象とした料理教室。低栄養の指導等管理栄養士が行う。
98	飯田	喬木村	後期高齢者保険加入説明会	通年 （月1回）	・生活習慣病の発症予防と重症化予防について学習しフレイル予防を学習する。
99	飯田	大鹿村	まくれん教室	毎月第と第3木曜日	健康運動指導士による転倒予防教室
100	飯田	大鹿村	健康友の会	年6～7回	男性対象の教室。健康・栄養等の学習及び調理実習
101	飯田	飯田保健福祉事務所	食改ステップアップ研修会	9～12月 2回	歩行チェックとフレイル予防に関する講義
102	木曽	木曽町	はつらつ運動教室	通年	月5回、一般高齢者を対象とした、運動教室開催。
103	木曽	木曽町	筋力アップ教室	5月～3月	男女別の、温水プールとトレーニングジムを活用した、運動教室開催。 8回×4教室
104	木曽	木曽町	熟年教室	6月～3月	60歳代を対象とした、運動や趣味の教室。年20回開催。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
105	木曽	木曽町	ずんねに教室	6月～12月	おんたけ健康ラボを使っての運動教室。年24回開催。
106	木曽	木曽町	サロン	通年	社会福祉協議会に委託して、46地区で開催。地区ごとで、企画した内容で、介護予防も含まれている。
107	木曽	上松町	地区巡回調理講習会	11月～12月	地域の公民館を活用し、地域にいる中高齢者を対象にフレイル予防の話や自宅で出来るメニューの紹介や実習・体操等を行い参加した人が実践できるように学んでもらう。
108	木曽	上松町	男性料理教室	10月～12月	一人暮らしや介護している高齢男性を対象に簡単メニューの調理実習や講話を行い家庭で実践できるよう学んでもらう。
109	木曽	木祖村	達者でいきいき教室	週1回	ストレッチ、筋力アップ運動の他、脳の血流を良くする体操の実施。
110	木曽	木祖村	膝腰元気アップ教室	月2～3回	全身ストレッチや軽い筋トレ、正しい姿勢や歩行を身につける。地区集会所での実施や男性限定の日も設ける。
111	木曽	木祖村	60代からはじめる健康教室	月1回	60歳代の方限定の教室。運動・栄養・口腔・保健など多方面からのフレイル予防を行う。
112	木曽	王滝村	まめまめ運動教室	通年	理学療法士による運動教室や、歯科医師など専門職によるフレイル予防のための講話
113	木曽	王滝村	定期健康相談	通年	教室内での専門職によるフレイル予防のための講話
114	木曽	大桑村	出前講座　料理教室	不定期	ライフステージに応じたたんぱく質の量を紹介し、実食する。
115	木曽	大桑村	カフェ・サロン	概ね月1回	身近な場所で月1回程度開催し、体操や交流をする。
116	木曽	大桑村	らくらく筋トレ	週2回	筋トレ・脳トレを実施。
117	木曽	大桑村	健康教室	週1回	筋トレ・脳トレを実施。らくらく筋トレ教室よりは運動強度が高い。
118	松本	松本市	自主運動サークル支援事業	通年	住民主体の運動を取り入れた通いの場の創出のため「いきいき百歳体操」を実施するサークル立ち上げを支援
119	松本	松本市	歌と音楽を活用したフレイル予防	通年	歌と音楽を用いて気軽に運動ができる映像機器を福祉ひろばに設置し、住民同士で運動や交流ができる環境を整備
120	松本	塩尻市	食生活改善推進協議会会員研修	7月	会員の研修において啓発パンフレットの配布と学習の実施。
121	松本	塩尻市	高齢者の栄養講話	通年	ミニデイなどの機会に高齢者の食生活としてフレイル予防について啓発
122	松本	安曇野市	お口いきいきアップ教室	8/22～2/21	オーラルフレイルに着目した口腔機能の維持・向上を図り、歯科衛生士による口腔機能チェックや個別相談に加え、認知症予防や運動・食事・薬等について専門職による講話や体験型実習を行い、在宅でも介護予防に取り組めるようにする。
123	松本	安曇野市	フレイルの普及・啓発	7月～3月	フレイルの特集を市の広報誌に掲載し啓発。 一般介護予防事業（体操教室）参加者に対し、フレイルへの意識づけのため、保健師　によるミニ講和や指わっかテスト、イレブンチェックを実施。また、歯科衛生士によオーラルフレイルを含めた講話・個別相談を実施。
124	松本	安曇野市	エンジョイシニアおたっしゃ塾	5月～3月	フレイルの概略や運動、栄養、口腔、薬について、認知症予防及び認知症サポーター養成講座を専門職にて実施。音楽療法士、作業療法士を講師としてプログラムを実施。
125	松本	安曇野市	フレイルの普及・啓発	通年	出前講座のメニューとして実施。中でも介護予防講座では保健師がフレイルの普及・啓発、予防への意識づけ、個々の取組を解説。高齢者の口腔についての講座では歯科衛生士がオーラルフレイルに着目した内容で解説。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
126	松本	麻績村	体力測定	6/8,10,11、9/6	信州大学医学部と連携し、体組成測定、ロコモ度測定、活動量測定を実施。
127	松本	生坂村	フレイル予防教室	下半期	体操・調理実習・口腔ケアを取り入れた複合的な教室。対象は、70歳以上の、チェックリスト該当者及び教室参加希望者。
128	松本	山形村	膝腰元気教室	年3クール	概ね65歳以上の方を対象に理学療法士、健康運動指導士による体操教室を実施
129	松本	山形村	プラチナクッキング	年5回	概ね65歳以上の方を対象に高齢期のバランス食についての講座を実施。内容は管理栄養士、歯科衛生士による講座と調理実習
130	松本	山形村	きましょ講座	10～3月	概ね65歳以上の5人以上のグループを対象とし、身近な公民館等で実施。内容は健康講話と調理実習
131	松本	山形村	うた声喫茶	年間を通じて	概ね65歳以上の方を対象にカラオケ（歌を歌うこと）によりフレイルを予防する事業
132	松本	山形村	手仕事カフェ	年間を通じて	概ね65歳以上の方を対象に手仕事を行うこと、仲間と楽しく過ごすことを通じてフレイルを予防する事業
133	松本	山形村		年間を通じて	概ね65歳以上の方を対象にケーブルテレビで放送されている健康体操の体験会を通じてフレイル予防をする事業
134	松本	朝日村	介護予防サポーター養成講座	8月22日、10月17日	介護予防サポーター養成講座のプログラムの中でフレイル予防（低栄養・口腔機能・運動）の講話と実技講習を実施。
135	松本	朝日村	シニアランチ	4月12日、7月12日、10月11日	フレイル予防を目的に地域の高齢者を招き、会食会と口腔体操を実施
136	松本	朝日村	シルバークッキング	12～1月	地区毎に高齢者を招き、ヘルスメイトが考えたバランスの良い食事をふるまい、フレイル予防の栄養講話を行う
137	松本	筑北村	ロコトレ教室 ちょこトレ教室	2回/月 1回/月	・ストレッチ ・関節疾患予防、筋力維持向上を図る筋トレ
138	松本	筑北村	個別運動	4回/月	・ストレッチ ・関節疾患予防、筋力維持向上を図る筋トレ
139	松本	筑北村	地域での体操	4回/月程度	・ストレッチ ・物を使用した体操
140	松本	松本保健福祉事務所	在宅高齢者の健康支援推進（食環境整備関係）研修会開催	1回/年	松本管内の配食サービス事業者、高齢者施設、病院等における低栄養予防の取組に関する調査の実施
141	大町	大町市	地区健康相談	4月～3月	地区の健康相談の場において、資料を配布しながら啓蒙する
142	大町	大町市	食生活改善推進員を対象としたフレイル予防事業	8月30日	フレイル予防のための食生活についての学習 歩行測定の実施および健康運動指導士から歩行に関するアドバイスをいただく
143	大町	池田町	体操教室	通年	① 介護予防事業として、体操教室を開催（アクアエクササイズ：5コース、体操教室：5コース） ② 体操教室（4コース）で歯科衛生士による口腔内チェック、嚥下テスト、学習会等を実施（年4回）
144	大町	池田町	健康づくり講演会	10月、3月	生活習慣病予防、フレイル予防を目的に口腔外科の先生による講演会（10月実施）と内科の先生による講演会を開催（3月予定）
145	大町	池田町	地区でのゴム体操	通年	地区公民館に於いて住民主体のゴム体操教室を継続していただくための支援。包括支援センターの理学療法士や保健師等が健康相談等を実施
146	大町	松川村	晴ればれ教室	地区公民館10会場 全12回	対象：65歳以上 内容：健康運動指導士による、転倒予防のための運動指導、パンフレットを用いてフレイルについての普及啓発。管理栄養士・歯科衛生士・保健師等による、低栄養・口腔ケア・認知症等についての講話。延べ1,800人参加
147	大町	白馬村	フレイル予防	7月12日	保健補導員を対象とした、ロコモチェックとマシーンを使った運動体験（村内フィットネスジムを活用して）
148	大町	白馬村	体力向上プログラム健康相談	7月17日	体力向上プログラム参加者への、体組成測定・脚力測定及び健康相談

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
149	大町	白馬村	まめった講座	通年	高齢者への筋力アップ講座
150	大町	白馬村	わくわく健茶会	通年	高齢者の閉じこもり予防
151	大町	大町保健福祉事務所	シニア大学	6月5日 7月24日	シニア大学において、フレイル予防について栄養士による講話
152	大町	大町保健福祉事務所	フレイル予防研修会	8月30日	フレイル予防のための食生活についての学習 歩行測定の実施および健康運動指導士から歩行に関するアドバイス
153	長野	須坂市	国保保健指導・重症化予防の取組み	通年	・健診受診者等の保健指導(栄養・運動・口腔含む)を実施し、重症化予防を図る。
154	長野	坂城町	坂城町	月1回または随時	国保加入者で70歳になった方への高齢受給者証配布にあわせ、筋力低下を防ぐ軽い運動と保健師からの認知症や生活習慣病予防について話をする。また、一人暮らし老人昼食会にあわせフレイル予防の話をする。
155	長野	小布施町		随時	住民に対するフレイル予防についての知識の啓発(健康教育等)
156	長野	高山村	シルバークッキング	5.11月	独居高齢者、老人クラブ連合会婦人部の方を対象に、フレイル予防のための調理実習を行う。
157	長野	信濃町	ご当地体操の推進	随時	・高齢者学級や出前講座などでご当地体操(町民いきいき体操)を取り入れ、普及啓発を実施
158	長野	信濃町	信濃町ACE健幸ポイント	通年	ストレッチ、ご当地体操など軽体操に取り組むとポイントが付き、貯めたポイントで景品と交換できるポイント制度を実施(H31.4月スタート)
159	長野	信濃町	介護予防事業	通年	・高齢者に向けた出前健康講座(随時) ・はつらつ体操教室の開催(月2回)
160	長野	飯綱町	パワーリハビリテーション機器を活用した住民主体による取組み	通年	パワーリハビリテーション機器を活用した住民主体による取組み(老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の向上とQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の高い生活への復帰を目指すリハビリテーション＝マシントレーニングを中心とした運動プログラム)の実施。
161	長野	飯綱町	住民主体による通いの場や地区のサロンへ運動士の派遣	通年	住民主体による通いの場や地区のサロンへ運動士の派遣
162	長野	飯綱町	フレイル予防の講話と実技指導	通年	歯科衛生士・管理栄養士を派遣し、フレイル予防の講話と実技指導を実施(地域包括支援センター)
163	長野	飯綱町	楽脳サポーターによる体操指導	通年	楽脳サポーター(住民ボランティア)による体操指導(認知症予防のため頭と体の体操)
164	長野	小川村	地区健康講座	8月18日	県のフレイル予防の出向き講座を活用し「フレイル」という言葉の意味や「フレイル予防の実践」について講話を行う。
165	長野	長野保健福祉事務所	ライフステージ別課題に応じた生活習慣改善実践講座	7月～2月 (6講座)	フレイル予防のための食生活ついて、講座を開催し、フレイルについての認識、低栄養予防を図る。
166	長野	長野保健福祉事務所	高齢者の栄養管理等に関する研修会	3月	配食事業者、管理栄養士等を対象に、配食事業や高齢者の栄養管理についての研修会を開催する。
167	北信	中野市	お口きたえて体も元気教室	8月～12月	口の機能を向上させる運動や口の手入れの仕方について周知。
168	北信	中野市	お達者くらぶ	240回/年	社会参加や生きがいづくりを目的とし、運動やレクレーション活動等を行う
169	北信	中野市	わかがえり教室	7月～10月 8月～11月 11月～2月 12月～3月	自宅で継続できる体操や脳トレ、栄養とお口の健康についての学びを入れた教室で仲間づくりも目的とする。
170	北信	中野市	生涯現役！ステップアップ教室	7月～9月 10月～12月	自主活動において、脳トレ、運動を実践するリーダーを育成。
171	北信	中野市	さんさん教室	6月～2月	健康講話や運動、調理など様々な内容を取り入れ、高齢者の社会参加を目的とする。

No.	圏域	取組市町村名	取組の名称	実施期日	取組内容
172	北信	中野市	らくらくマシーン教室	7～10月 11～3月	運動器の機能向上、栄養や口の健康について学ぶ教室
173	北信	中野市	いきいき筋トレ教室	7～10月 11～3月	〃
174	北信	中野市	ひざ腰らくらく教室	6～9月 7～10月 9～12月 10～12月 1～3月 ＊5会場 3か月間	転倒しにくい体作りを目的とし、栄養や口の健康について学ぶ教室 終了後は自主活動へつながるように支援している。
175	北信	中野市	老人クラブ等	随時	介護予防を目的とした運動、レクリエーション活動の実施。
176	北信	飯山市	体爽倶楽部	通年	運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の改善の教室
177	北信	飯山市	はつらつ健康教室	通年	運動機能向上の教室
178	北信	飯山市	ケーブルテレビを利用した健康チャンネルの放映	通年	フリフリグッパー体操、転倒予防体操、笑いヨガ、筋力アップ体操、楽しくおいしく食べましょうの健康チャンネルを作成し、毎日放映。
179	北信	山ノ内町	教室	R1.7.25	骨検診のフォロー教室として、フレイル予防のため運動と食事について講話と実技指導の教室を実施
180	北信	木島平村	介護予防事業	通年	フレイルの恐れのある方を対象に、介護予防事業として、筋力アップ教室や水中運動教室を実施。
181	北信	栄村	介護予防事業「お達者会」	5月～11月	各地区公民館月1回（5～11月）開催。運動等を行う。
182	北信	栄村	高齢者低栄養予防事業	R1～	後期高齢者医療広域連合保健事業の実施
183	北信	北信保健福祉事務所	ライフステージ別課題に応じた生活習慣改以前実践事業	5月～1月	シニア大、松本大学実習生と連携し体組成測定、フレイル予防の講義及び調理実習等を実施。特に脚点が開始時の5月より終了時の1月に落ちないよう取り組む。
184	北信	北信保健福祉事務所	ねんりんピックへの参加	9月21日	飯山市で開催されるねんりんピックにおいて体組成測定及び栄養相談を実施、フレイル予防の普及啓発を行う。
185	北信	北信保健福祉事務所	管内保健師・栄養士等研修会におけるフレイル予防研修会の実施	9月12日	講師に理学療法士を招きフレイル予防の実践について学び住民への実践活動に活かす。
186	北信	北信保健福祉事務所	関係機関・団体と連携したフレイル予防についての周知・啓発	7月～1月	フレイル予防について住民に普及啓発を行う（食改、市民公開講座、シニア大、ねんりんピック）
187	長野市	長野市	部局横断的に推進する健康寿命延伸の取組	年間を通じて	生活習慣病やフレイルによる要介護状態への移行を防ぐため、個人の特性に合わせた生活習慣病予防及びフレイル予防を部局横断的に推進する。 ①フレイル予防キックオフイベント（7月14日市若里市民文化ホール） ②健診・相談・健康教育を活用しフレイル予防啓発を行う ③フレイル予防100まで元気チェック＆ガイドの作成と普及啓発（粋いきライフ3か条「動く・食べる・つながる」の推進） ④後期高齢者保健指導事業（低栄養防止・生活習慣病重症化予防） ⑤社会参加を促す場づくり（カラオケやディスコダンス、就労支援、生涯学習等） ⑥医師会・歯科医師会・薬剤師会と連携したフレイル予防推進関係者会議の開催 ⑦フレイル予防ナビゲーター研修（2回講座を2コース開催）
188	全域	10保健福祉事務所	食生活改善推進員ステップアップ研修会（いきいきヘルスメイト講座）	7月～11月	食生活改善推進員の育成のための研修会。栄養・食生活、運動・身体活動、フレイル予防の内容で実施。歩行姿勢計測及び姿勢改善実技（健康ボランティアに対するフレイル予防事業）他

参考資料

①　フレイル予防推進検討会（令和元年 11 月 26 日開催）会議資料

・開催要項、構成団体
・令和元年度フレイル予防総合推進事業（長野県取組事業）
・長野県の現状
・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について
・活動報告
　食改が行うフレイル予防活動について
　佐久地域における運動ボランティア養成の取組

②　フレイル予防リーフレット

「フレイルってなに？　～年をとっても自分らしく生きるために･･･～」

フレイル予防推進検討会開催要領

1　目的

フレイルとは、加齢に伴う筋力や認知機能などの低下や疾病の重症化などによる生活機能障害・要介護状態などの危険性が高くなった状態のことで、適切な介入・支援により生活機能の維持・向上が可能である。高齢者の健康支援に関わる専門職等が、それぞれの特性に応じた推進方策を検討・共有し、地域におけるフレイル予防対策を推進する。

2　検討内容

次の事項について検討を行うものとする。

（1）長野県の高齢者の状況について

（2）フレイル予防に関する関係者の役割と取組

（3）フレイル予防に関する適切な介入と支援について

（4）長野県におけるフレイル予防対策の推進について

3　構成

次の者により構成する。

（1） 有識者

（2） 保健医療福祉関係者

（3） 高齢者支援関係者

（4） 市町村担当者

（5） その他必要に応じ関係者の出席を求めることができる。

4　開催時期と主な内容

（1）第１回（令和元年 11 月 26 日（火））

・長野県の高齢者の状況について

・地域における健康ボランティアの活動について

・フレイル予防に関する関係者の取組について　　等

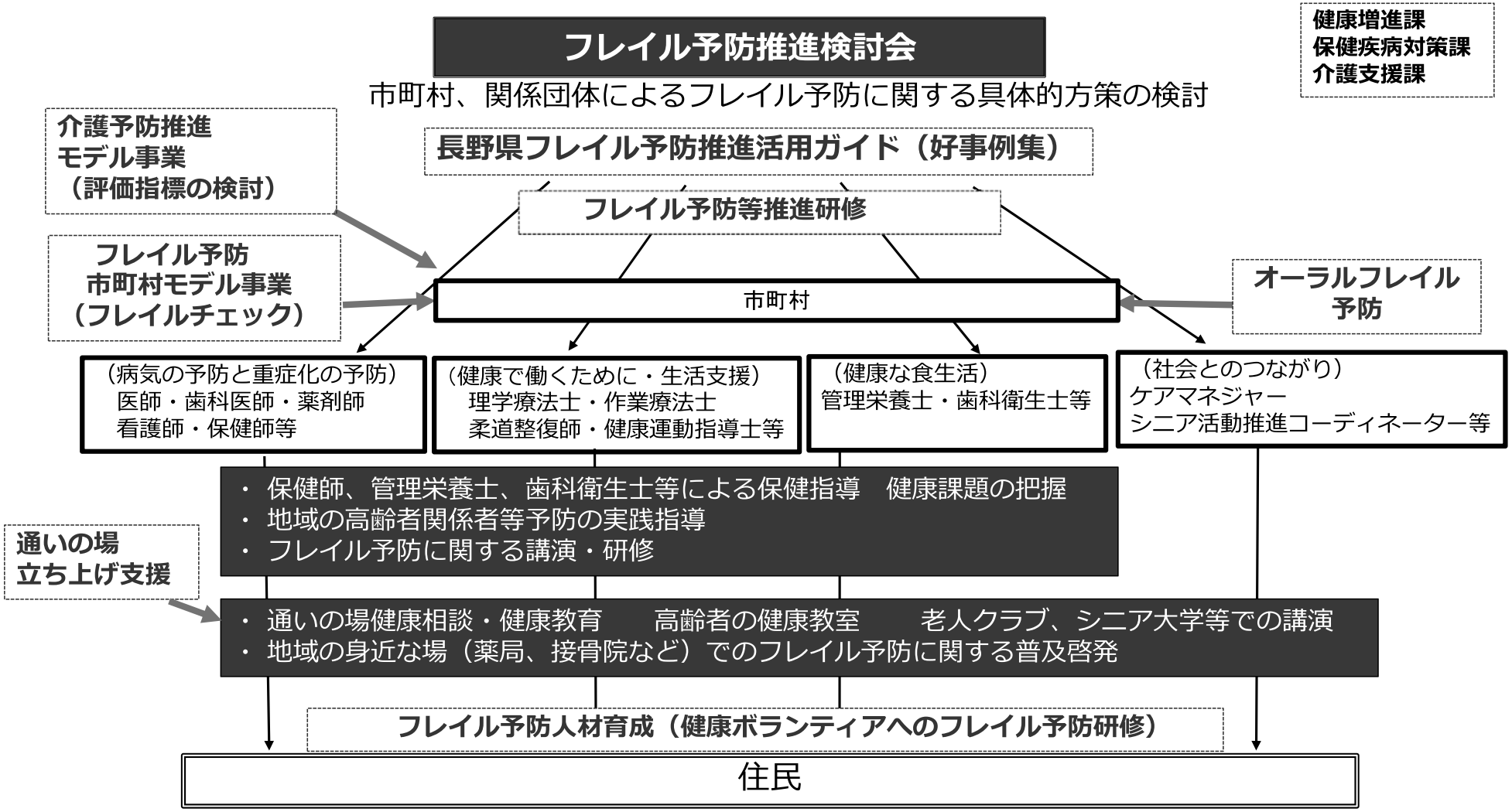
（2）第２回（令和２年２月頃）

・長野県におけるフレイル予防方策について

フレイル予防推進検討会　構成団体名簿

	団体名等
1	長野県医師会
2	長野県歯科医師会
3	長野県薬剤師会
4	長野県看護協会
5	長野県栄養士会
6	長野県理学療法士会
7	長野県作業療法士会
8	長野県言語聴覚士会
9	日本健康運動指導士会長野県支部
10	長野県歯科衛生士会
11	長野県介護支援専門員協会
12	長野県柔道整復師会
13	歩行ケア協会
14	信州大学医学部保健学科
15	長寿社会開発センター
16	長野市地域包括ケア推進課
17	松本市高齢福祉課
18	御代田町保健福祉課地域包括支援係
19	豊丘村健康福祉課地域包括支援センター
20	長野県国民健康保険団体連合会
21	長野県後期高齢者医療広域連合
22	長野県健康福祉部保健・疾病対策課
23	長野県健康福祉部介護支援課
24	長野県健康福祉部健康増進課

令和元年度フレイル予防総合推進事業



フレイル（虚弱）予防総合推進事業（令和元年度）

健康増進課　保健・疾病対策課　介護支援課

１　目　　的

フレイルとは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害・要介護状態などの危険性が高くなった状態のことで、適切な介入・支援により生活機能の維持・向上が可能である。これまで老化現象として認識されていた面もあり、専門職等がフレイル予防の重要性を理解し実践活動に活かすとともに、市町村の取組を支援することでフレイル予防を推進する。

◆	平均寿命	（2016 年）男性：81.75 年（全国 2 位）	女性：87.675 年（全国 1 位）
◆	健康寿命　○日常生活に制限のない期間の平均	（2016 年）男性：72.11 年（全国 20 位）	女性：74.72 年（全国 27 位）
	○日常生活動作が自立している期間の平均	（2016 年）男性：80.55 年（全国　1 位）	女性：84.60 年（全国　1 位）

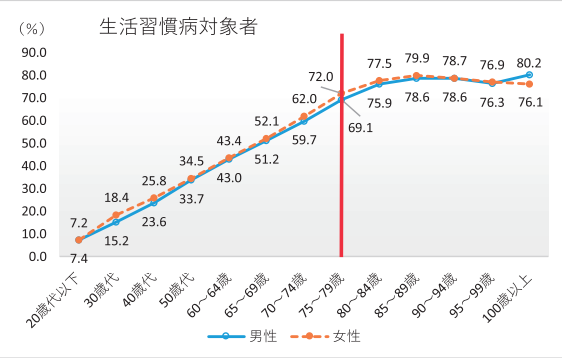
２　事業内容等

事業名	内　　容	令和元年度実施状況（令和元年 10 月末現在）	備考
（1）フレイル予防人材育成	市町村で活躍する健康ボランティアに対し、フレイル予防に関する研修を行い、フレイル予防の取組を推進する。	○健康ボランティアによる地域でのフレイル予防の推進 ➢食生活改善推進員を対象にしたフレイル予防研修を実施 実施場所：10 保健福祉事務所 実施期間：７～11 月 主な内容：フレイル予防講義（リーフレット使用）、歩行姿勢の計測　等 ・シニアカフェ等の活動を通じて地域で食に関するフレイル予防を実践するとともに「フレイルについて」普及	健康増進課
（2）フレイル予防推進事業	フレイル予防の取組推進のため、市町村や関係団体と協働し、検討会を開催する。	○令和元年 11 月 26 日（火）開催	
（3）オーラルフレイル対策推進事業	フレイルの前段階としてのオーラルフレイルについて、市町村に歯科専門職を派遣しコース教室等を開催する。	○市町村によるオーラルフレイル予防の推進に対する支援 ➢実施市町村：伊那市、茅野市、立科町、富士見町、飯島町 主な内容：事前・事後アセスメント、口腔機能・口腔衛生に関する講話と実習、摂食嚥下機能訓練等 ○オーラルフレイル予防支援を行う歯科専門職の養成 ➢歯科衛生士等を対象としたオーラルフレイル研修の実施（２回）	保健・疾病対策課
（4）フレイル予防市町村モデル事業	モデル市町村におけるフレイルチェックの導入を支援する。	○モデル自治体「川上村」において、フレイルチェックを実施 フレイルトレーナー（４名）、サポーター（７名）を村が養成。 R1.11.8　村民対象にフレイルチェックを実施（年度内に３回実施予定）	介護支援課
（5）介護予防推進モデル事業	フレイル予防等に係る市町村の取組成果を県下一律の基準で評価するため、モデル市町村で指標の検討を行う。	○県下一律の評価基準を通じた介護予防教室の実施 理化学研究所と今後の実施方法等に関する打ち合わせ（計２回） 年度内に研究機関等を含めた検討会を開催予定	
（6）介護予防等推進研修事業	フレイル予防等に関する知識や技術を習得し、高齢者の自立支援に資するよう研修を実施する。	○研修会を通じた知識や技術の習得 実施日：令和元年７月 29 日 講師：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 荒井理事長 県理学療法士会　山本副会長、飯島町保健福祉課　麦島保健師	

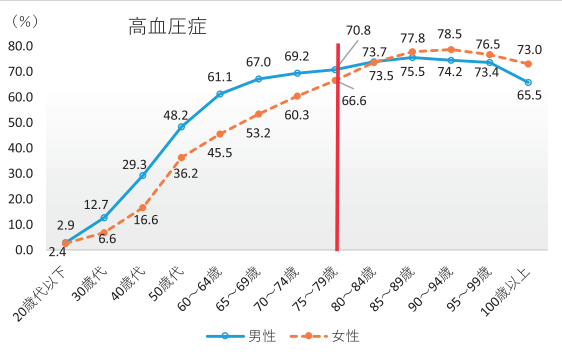
長野県国保および後期高齢者医療の年齢階級別※生活習慣病のレセプト分析（KDB厚生労働省様式３－１　令和元年７月作成より）

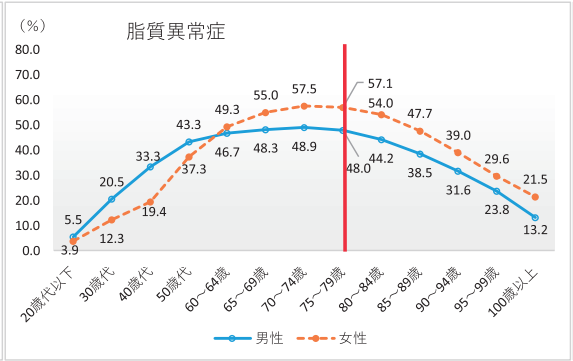
①年齢階級別被保険者に占める生活習慣病対象者の割合

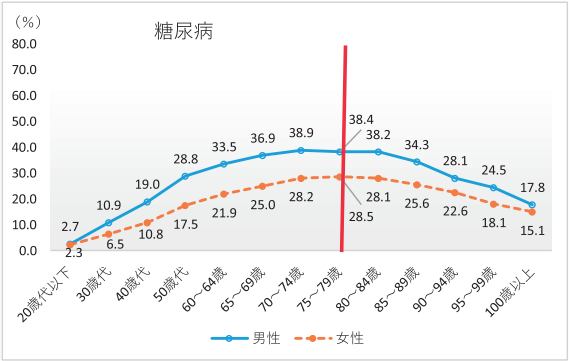
※65～69歳、70～74歳については国保被保険者の他に、障害認定を受けて後期高齢者医療保険の被保険者となった人を含む

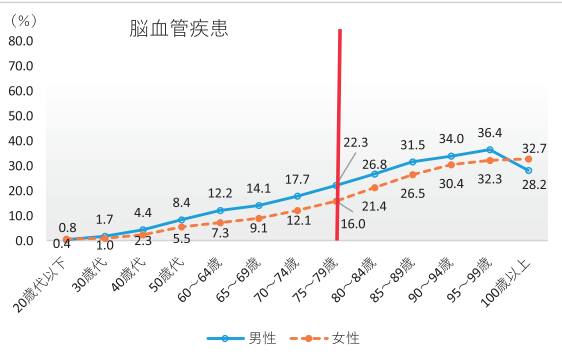


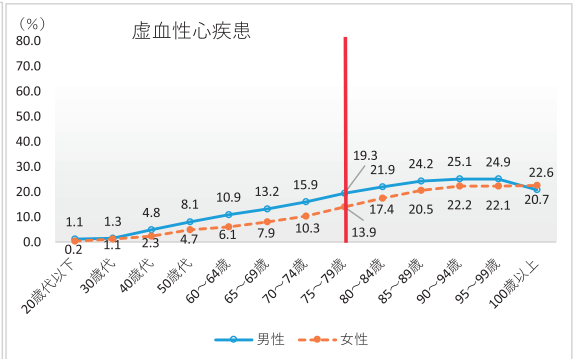
②生活習慣病対象者に占める各疾患の有病者割合

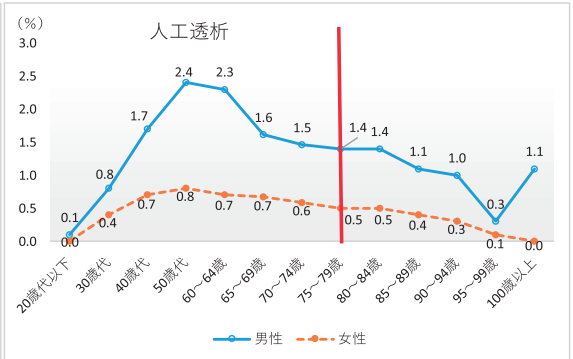






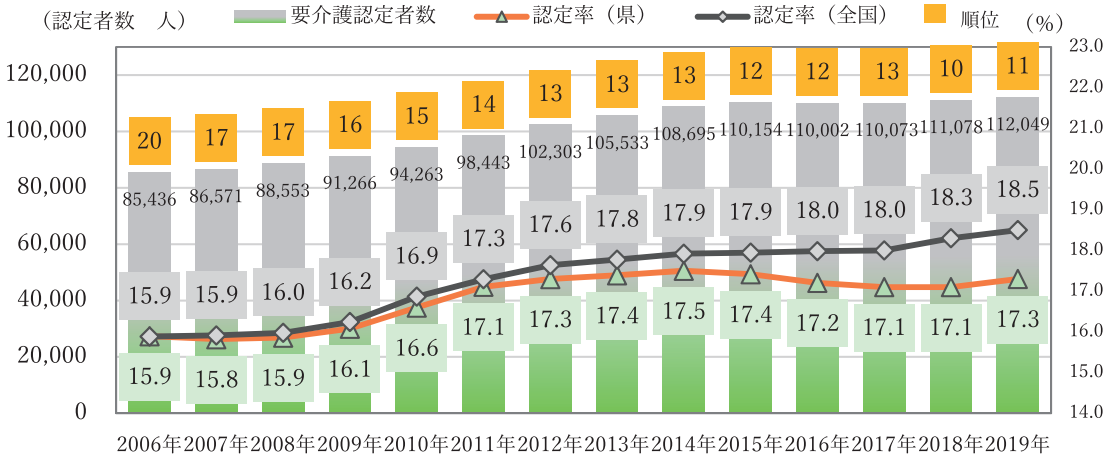






1　長野県の高齢者の状況

（１）要介護（支援）認定者の推移

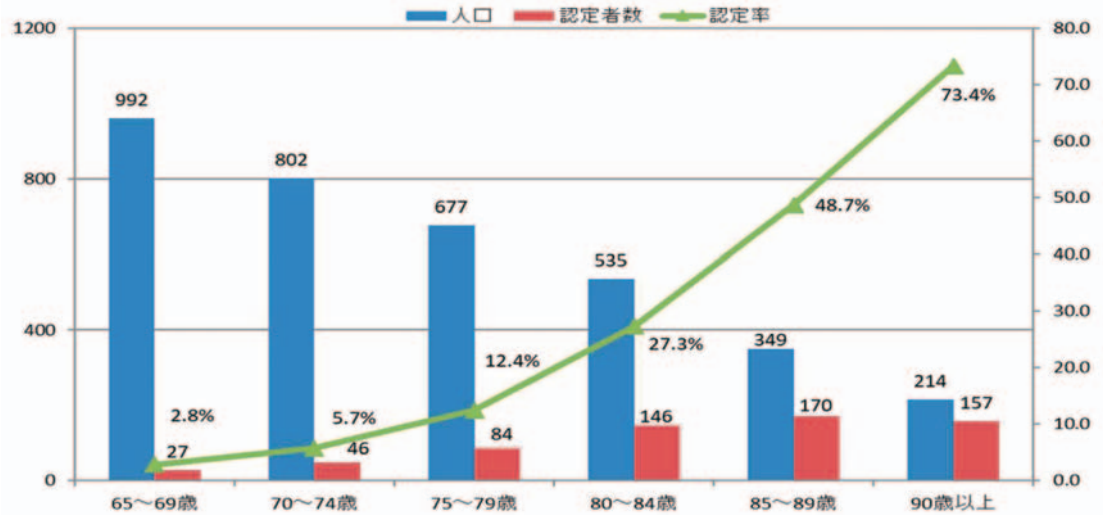


（各年度末現在、2019 年は 8 月末現在）

資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」（平成 30 年度、令和元年度は「介護保険事業状況報告（月報）」）

（２）年齢別認定率（2018 年度）

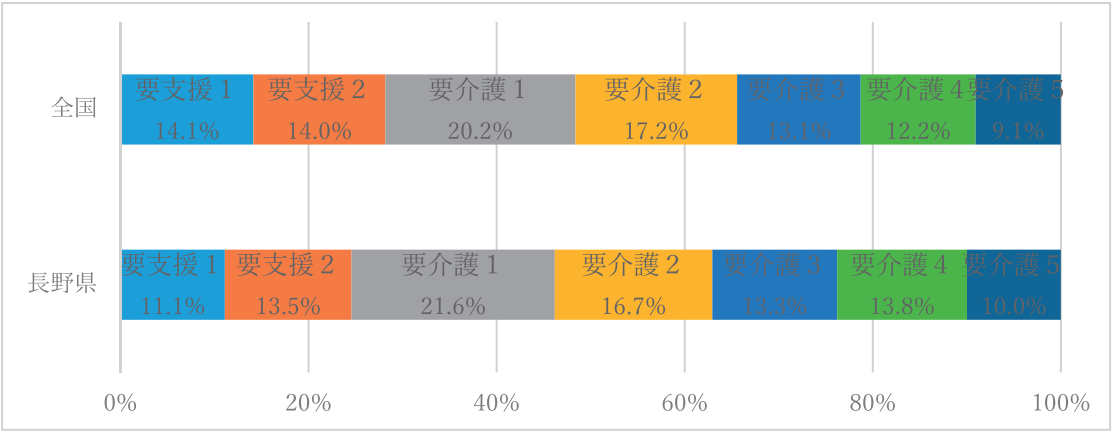
・年齢を重ねるとともに認定率は上昇し、80 歳以上から認定率約３割となる。



資料：厚生労働省：介護保険事業状況報告（暫定）平成 30 年４月分　総務省統計局：人口推計平成 30 年４月概算分】

（３）要介護度別分布状況

・全国に比して要介護の比率は高い。



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」月報（令和元年８月）

高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施について

長野県後期高齢者医療広域連合

【高齢者の保健事業の流れ】

	高齢者の保健事業
令和元年５月 22 日 ～9 月 4 日（全 6 回）	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進に向けたプログラム検討のための実務者検討班（厚生労働省保険局が実施する検討班） →「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」を改訂し、高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施の推進に向けたプログラムを盛り込むための検討
令和元年５月 22 日	一部改正・高確法公布 →「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」位置づけ
令和元年 10 月 16 日	『高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第２版』改定 →一体的実施の推進に関する事項、後期高齢者の質問票の活用に関する事項等が盛り込まれる
令和元年 10 月 25 日	「特別調整交付金の交付基準として考えられる案」が厚労省より示される →一体的実施に係る財政措置の基準案の提示
令和２年２月 17 日	長野県後期高齢者医療広域連合　第三次広域計画（改定版）の策定 →一体的実施が令和２年度から本格実施となることを踏まえ、市町村との連携に関する事項などを追記
令和２年４月１日	一部改正・高確法施行 →高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施ができるよう、国・広域連合・市町村の役割を定める。市町村等において医療・健診・介護の情報を一括して把握できるよう規定の整備
令和２年度～	広域連合と市町村の委託契約の締結、市町村基本方針の策定 →一体的実施の事業実施

【高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施】

・令和元年５月 22 日「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が公布され、一部改正・高確法に「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が位置づけられた。令和６年度までにこの取組を全市区町村で実施するよう国が推進している。

・国保と後期高齢者の保健事業を接続する必要があり、フレイルに着目した疾病予防の取組が必要である。市町村において、後期高齢者の保健事業を介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施していく。

≪内容≫

１．健診・医療・介護のデータを分析して健康課題を明確にし、事業の企画・調整を行う

２．①高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

低栄養防止・重症化予防の取組

重複・頻回受診者、多重投薬者への相談・指導

健康状態が不明な高齢者への支援、必要なサービスへの接続

②通いの場への積極的な関与等（ポピュレーションアプローチ）

高齢者の通いの場においてフレイル予防の普及啓発、健康教育・健康相談

フレイル状態にある高齢者等を把握し、保健指導等の支援

取組により把握された高齢者の状況に応じ、医療・介護に繋げる

・広域連合の役割は、広域計画に広域連合と市町村の具体的な連携内容を規定、事業実施に必要な費用を委託事業費として交付、各関係部局との連携、市町村へのデータ提供等である。

・市町村は医療関係機関や関係団体と連携し、業務の一部を委託することも可能とされている。

【参考例：（白馬村）令和元年度　介護予防との一体的な実施の先行的取組】

背景：後期高齢者の脳血管疾患医療費割合は 6.26％と県平均より高く（県平均 5.06％）、介護認定者の有病率は心臓病が 63.6％（県 62.4％）、脳疾患が 31.9％（県 27.9％）という状況である。村の特徴として、特に冬季は降雪のため外出の頻度が下がり活動量が著しく減るという現状がある。

内容：

・健診会場における健康相談結果を集約後、必要に応じ介護予防教室等への参加を勧奨。その後の状況について地域包括支援センターと情報共有を図る。

・医療・健診・介護を受けていない者を抽出（KDB システムより）。保健師、管理栄養士による訪問・電話・手紙での実態把握と保健指導を実施。内容を地域包括支援センター報告し健康診査受診につなげる。

・通いの場において、冬季の筋力低下予防を目的とした作業療法士による体操・アドバイス、不参加者への参加勧奨を行う。

連携：医師会、かかりつけ医等との連携（情報提供、助言、実施協力）

≪参考≫

【当広域連合の主な保健事業】

	対象者	開始	実施方法	実施内容等
健診事業	被保険者（要介護３～５、長期入院者等を除くことができる）	H20	市町村補助	特定健診項目に準ずる 受診率 24.4%（H30）
重複・頻回訪問指導事業	重複・頻回受診者、重複服薬者をレセプトから抽出	H25	業者委託 市町村委託	専門職による受診・服薬に関する訪問相談等 全県対象 146 人実施（H30）
歯科口腔健診事業	前年度 75 歳到達者 ※	H27	県歯科医師会委託	歯周病、口腔機能検査 受診率 14.7%（H30）
高齢者の低栄養防止・重症化予防等事業	健診・レセプト・基本チェックリスト等から対象者を抽出	H28	市町村委託	専門職による立寄り型の相談、訪問相談・指導等 12 市町村委託（R1）

※令和２年度より、歯科口腔健診事業の対象者を拡大予定

【高齢者の低栄養・重症化予防等事業】

１．主な対象事業

（１）栄養・口腔・服薬に関わる相談・指導

（２）生活習慣病等の重症化予防

２．要件（全事業共通）　重症化予防事業は、追加要件あり

（１）　対象者の抽出基準が明確であること

（２）　かかりつけ医と連携した取組であること

（３）　専門職が取組みに携わること

（４）　事業の評価を実施すること

３．委託市町村数

平成 28 年度モデル事業　２市　（佐久市、塩尻市）

平成 29 年度モデル事業　４市村（佐久市、塩尻市、小諸市、喬木村）

平成 30 年度　６市町村（佐久市、塩尻市、小諸市、辰野町、飯島町、生坂村）

令和元年度　12 市町村（佐久市、塩尻市、小諸市、辰野町、飯島町、長野市、大町市、南牧村、箕輪町、喬木村、上松町、栄村）

【高齢者の質問票】

・令和２年度以降、特定健診の「標準的な質問票」に代わるものとして、高齢者健診の質問票が活用されることとなる。よりフレイルに着目した質問 15 項目で、高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握する。

・この質問票を用いることで、健診だけでなく診療や通いの場等においても健康状態を評価することが可能である。高齢者のフレイルに対する関心を高め、生活改善が促されることが期待される。

・質問票の回答を KDB システムにデータを収載・分析することにより、PDCA サイクルによる保健事業に資する。

【参考】

『高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第２版』

『別添　後期高齢者の質問票の解説と留意事項』

https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000204952_00001.html

食改が行う
フレイル予防活動について

長野県食生活改善推進協議会
会長　金井　春子

食生活改善推進員とは

健康な生活についての知識や技術を学んだ後、
自分自身が健康生活の実践者となって、
「お隣さんからお向かいさんへ」と
食生活改善を中心に、**地域に健康づくりの輪を広げる**ことを目的に活動しています。

【活動スローガン】　私達の健康は私達の手で
【愛称】　「食改さん」「ヘルスメイト」

食生活改善推進員とは

【組織】

- 市町村食生活改善推進協議会（事務局：市町村）
  53協議会／77市町村
- 長野県食生活改善推進協議会（事務局：健康増進課）
  会員　2,711人（うち男性60人）
  10支部（事務局：保健福祉事務所）
  長野市協議会（事務局：長野市保健所）
- 全国食生活改善推進員協議会
  46都道府県5政令市　会員約13万人
  （事務局：一般財団法人 日本食生活協会）

食生活改善推進員とは

【主な活動内容①】

- 食生活改善のための活動（委託・協賛事業）
  おやこの食育教室、生涯骨太クッキング、
  男性のための料理教室、
  やさしい在宅介護食教室、
  生活習慣病予防のためのスキルアップ講座
  （若者世代講座、働き世代講座、シニアカフェ）
  凍豆腐講習会、牛乳・乳製品利用料理講習会

シニアカフェ

【目的】
低栄養やフレイル予防を伝えるとともに、人と人との交流で高齢者の孤立や閉じこもりの解消を図ります。

【対象】
65歳以上の高齢者

【実施方法】
・ 会員が近隣の高齢者に声をかけて行う
・ 社協などが開催するサロン活動などの機会を利用して実施

【実施内容】
・ 低栄養やフレイル、ロコモ予防に関する話
・ 試食の提供、お菓子や惣菜の持ち寄りによるお茶飲み
・ 体操やゲームなどを行い、交流を楽しむ

5

男性のための料理教室

団塊世代や高齢の男性を対象に、食の自立のための支援を行っています。
地域参加や仲間づくりのきっかけにもなっています。

やさしい在宅介護食教室

高齢者の低栄養予防と、家庭介護の一助になることを目的に、介護食の調理実習や、食事介助の実習などを行っています。

お互いに助け合う地域になりたいと思っています。

6

食生活改善推進員とは

【主な活動内容②】

- 社会福祉事業に協力した活動
  配食サービス・会食・サロン活動への協力、
  高齢者の料理教室
- 保育園・学校・公民館活動への協力
- 市町村保健事業等への協力
  地区料理講習会、健康まつりへの参加
- 県及び関係団体事業への協力

7

○ 県が開催した「フレイル予防研修会」に参加（Ｒ１年度）
足腰に負担をかけない正しい歩行と転倒防止について学習しました。
自分の歩行姿勢と改善点を知ることで、自分自身のフレイル予防にもつながりました。
学んだ事をシニアカフェや地域での活動に生かし、食改も地域関係者と連携してフレイル予防を推進してまいりたいと思います。

食改がご協力できることがあれば、県（健康増進課）、
保健所（健康づくり支援課）、市町村（健康づくり担当課）の事務局にお声をかけていただければありがたいです。

8

令和元年度　佐久地域振興局「横断的な課題」解決に向けた主要事業

さくっと「ずく出す」プロジェクト

佐久地域の皆さんが、生涯を通じて今より「ずく」を出し、からだを動かすことで
身体活動の向上、運動習慣の定着を図り、元気で長生きができることをめざします。

ネットワーク会議の開催

地域の身体活動の向上、運動習慣の定着に関わる関係機関・団体の連携を図るための会議を開催　（6/4）

高齢者　保健福祉事務所・地域振興局（商工観光課）　**中高年**　教育事務所

長野県長寿社会開発センター　佐久支部

「ずく出すサポーター」の地域活動の支援

○サポーター希望者の組織化

サポーター有志による事務局の支援

○ずく出すサポーターの出番と役割、生きがいの創出

・地域のサロンや縁側の活用

・高齢者の身体活動・運動の関係機関・団体等（公民館、社会福祉協議会、JA等）との連携により、活動範囲の拡大

連携

健康増進機器開発企業等と連携したロコモ予防の普及

○「ずく出すサポーター」の養成講座の開催

シニア世代の住民が、自ら身体活動向上の実践者となり、市町村等が行う健康教育や介護予防事業、公民館活動等において、地域住民の身体活動の実践などに協力するサポーターを養成する講座を開催（小海町総合センター：4回）

○「ずく出すサポーター」フォローアップ講座の開催

養成した「ずく出すサポーター」の実践活動促進を図るための講座を開催（2回：7月、12月）

○「ずく出すフォーラム」の開催　（2月予定）

ロコモ予防や高齢者の身体活動向上のための講演、活動事例発表、健康増進機器等の紹介・体験等

○身体活動・運動チェックシートの実施

地域住民に、身体活動向上の動機づけのため、ネットワーク会議メンバーを中心に、様々な場面で、自己チェックシートを実施する。結果は地域の実態把握にも活用する。

○健康増進機器の体験

地元企業開発のロコモリスク評価装置・歩行計測装置、ウォーキング用ポール等の紹介と体験

働き盛りの運動セミナー

○企業や団体等が開催する運動セミナーへの講師派遣事

企業や団体等が開催する成人を対象とした運動セミナーに講師を派遣し、運動の習慣化を図る講習会を開催

○企業等における運動セミナー体験事業

企業や団体等の職員・地域住民を対象に、運動セミナーの体験講座を開催し、運動セミナーの普及や健康に関する関心を高める

○スポーツ用具の貸し出し

ウォーキング用ポール、ニュースポーツ等の用具を希望する企業や団体に貸し出す。

文化財ウォーキングマップの活用

東信教育事務所のホームページへ「マップ」を掲載し、ダウンロード・印刷可能にすることで、誰もがスポーツ活動（ウォーキング等）に利用できるようにする。

信州ACEプロジェクト

佐久地域振興局
佐久保健福祉事務所
東信教育事務所

佐久地域横断的な課題解決事業

佐久保健福祉事務所

さくっと「ずく出す」プロジェクトの取組状況

目指す姿	佐久地域の皆さんが、生涯を通じて今より「ずく」を出し、からだを動かすことで身体活動の向上、運動習慣の定着を図り、元気で長生きができることをめざす。

取組内容						
担当機関	項目	概要	進捗状況 H29	進捗状況 H30	進捗状況 H31（計画含む）	しあわせ信州創造プラン2.0 佐久地域計画 期間中
佐久保健福祉事務所	さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催	地域の身体活動の向上、運動習慣の定着に関わる関係機関・団体の連携を図るための会議を開催	第1回：7月25日 出席者35人 第2回：10月16日 出席者28人	5月28日　出席者26人	6月4日　出席者25人	⇢
	高齢者の身体活動向上の取組に関する実態調査	地域で実施している高齢者の介護予防・身体活動向上のための取組の実態を把握する	実施時期：9月 調査対象：市町村（保健、高齢者） 市町村教育委員会 社会福祉協議会　他 ＜調査結果からの課題＞ 運動支援ボランティアの養成や活用、南佐久郡町村があまりできていない。	養成講座の会場を南佐久郡へ		
	「ずく出す」サポーター養成講座の開催	シニア世代が身体活動向上や運動の実践者となるとともに、運動に関する情報などを地域に伝え、実践する仲間を増やす活動に取り組む、運動支援ボランティアの養成講座を開催	開催時期：12月～2月 開催場所：佐久合同庁舎 開催回数：4回 参加者数：72人（延べ264人） 修了者数：68人（3回以上出席者）	開催時期：7月～10月 開催場所：佐久穂町茂来館 開催回数:4回 参加者数：52人（延べ185人） 修了者数：43人(3回以上出席)	開催時期：9月～12月 開催場所：小海町総合センター 開催回数：4回 参加者数：47人	
	「ずく出す」サポーターフォローアップ講座の開催	養成した「ずく出すサポーター」の地域での実践活動を促進するための講座を開催		開催時期：7月、11月 開催回数：2回 参加者：延べ116人	開催時期：第1回：7月（39人参加） 第2回：12月予定	⇢
	さくっと「ずく出す」フォーラムの開催	介護予防と健康寿命の延伸を目指し、地域の関係者と住民が一丸となって身体活動の向上や運動習慣の定着に取り組めるようフォーラムを開催	開催日：3月5日 参加者数：120人	開催日：3月13日 開催場所：佐久市市民創錬センター 参加者数：79人	開催予定：令和2年2月予定 開催場所：佐久合同庁舎講堂	⇢
	運動チェックシートの作成	地域住民の身体活動向上のための意識を高めてもらうことを目的に、様々な場面で運動・ロコモの自己チェックをするためのシートを作成	4,000部 印刷 ずく出すサポーターに実施	各種教室、出前講座等で実施 475人	→	⇢
	「ずく出す」サポーターの活動の支援（長寿社会開発センターと連携）	ずく出すサポーターの地域での出番や役割を創出ために、地域関係者と活動の検討		地域での活動に向けた検討 ・小海町でのサポーターの活用の試み ・佐久穂町等との検討会 サポーターへのアンケート実施	→	

○フレイル予防推進検討会において検討・作成した「フレイル」リーフレット

「長生き」から「健康で長生き」へ

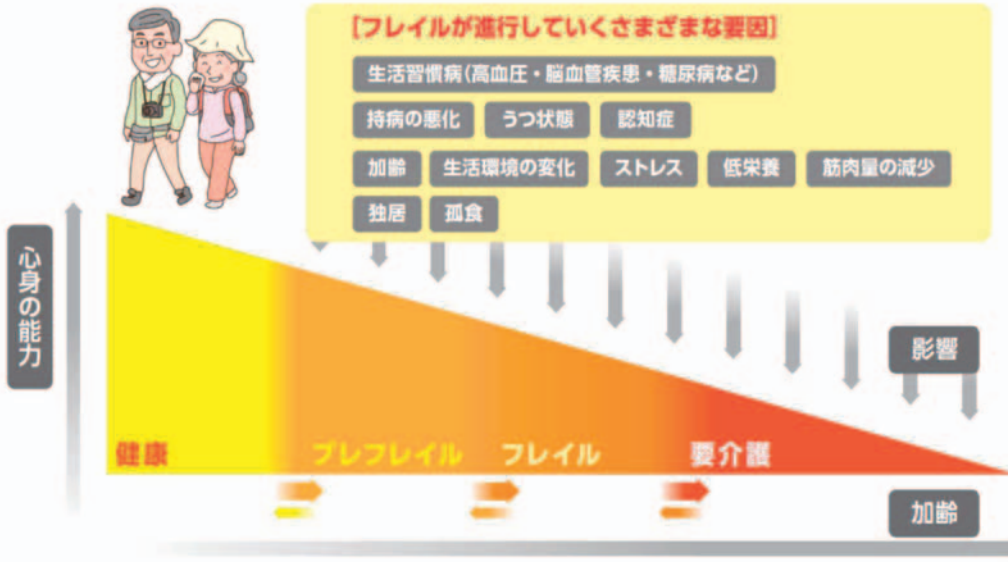
～健康長寿世界一を目指して～

フレイルってなに?

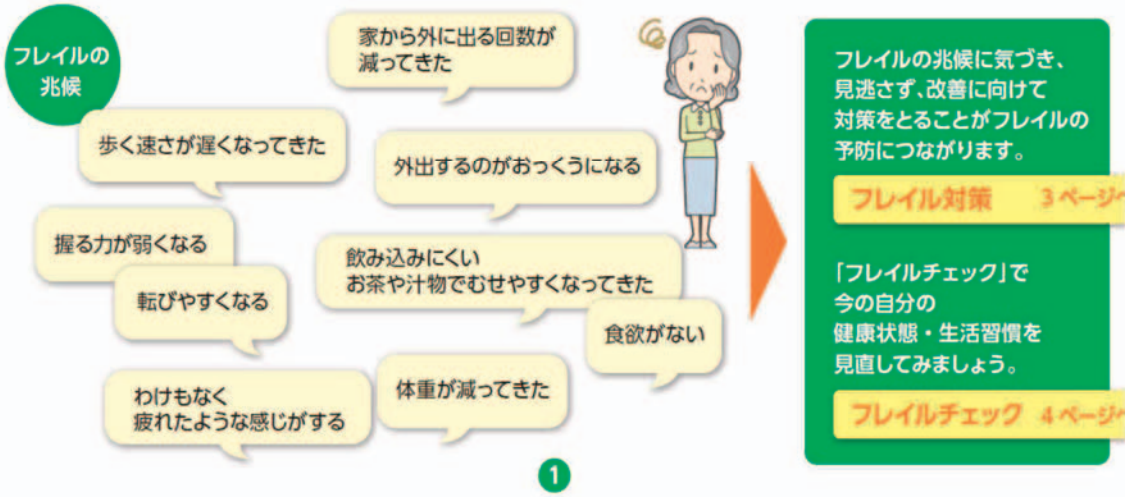
～年をとっても自分らしく生きるために…～

信州ACE（エース）プロジェクト

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。
フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。
高齢者の健康づくりは、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。
フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



フレイルに気づき、適切に対応することで生活機能を維持・向上することができます



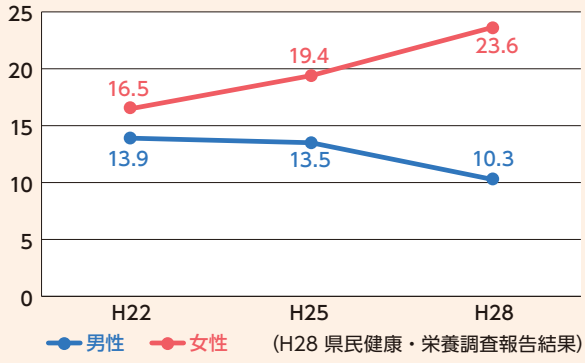
1

長野県の現状

低栄養傾向のシニア世代が増えています

・低栄養傾向の割合が 65 歳以上の女性で増えています。

(%) 65 歳以上者のうち BMI（体格指数）20 以下の割合



（H28 県民健康・栄養調査報告結果）

○BMI20以下はやせの状態でフレイルにつながりやすい状態です。月に1度は体重を測ってみましょう。
目標とするBMIは、50～69歳20.0～24.9、70歳以上21.5～24.9です。

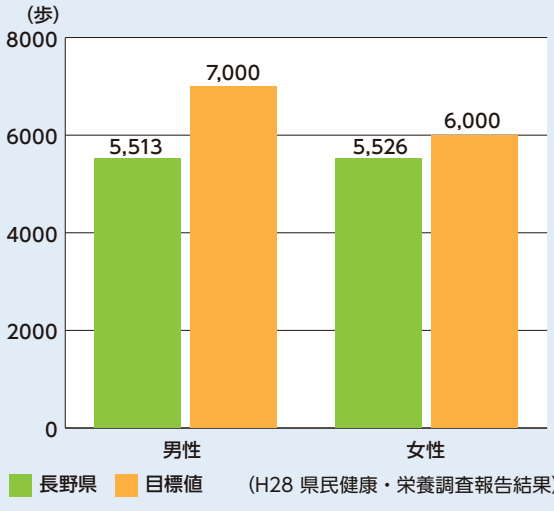
BMIの出し方

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

○低栄養の予防は、バランスのとれた食事をとることから。まずは3食しっかり食べましょう。

1日の歩行数は県の目標値に届いていません

65～79 歳の者の 1 人 1 日あたり歩行数の平均値

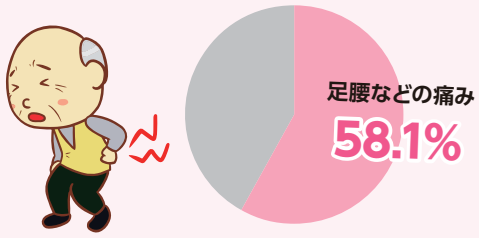


（H28 県民健康・栄養調査報告結果）

○運動を習慣的に行うことは体力を保つことにつながります。
○日常生活の中で体を動かすことを心がけ、かかりつけ医がある人は相談の上運動を行いましょう。

足腰の痛みは、外出などの活動を妨げる大きな要因の一つとなっています

外出を控えている理由



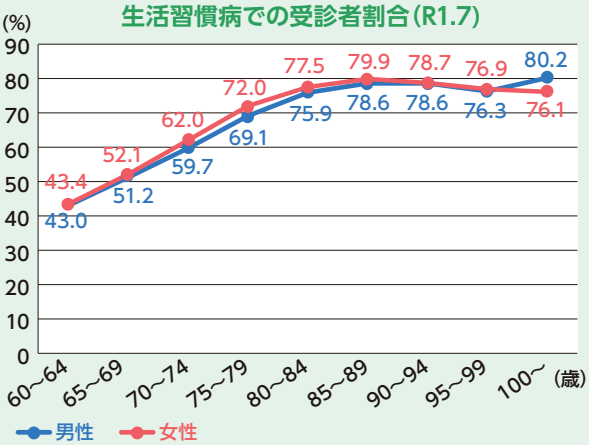
○介護・介助が必要になった主な原因は「高齢による衰弱」が 32.1%と最も多く、次いで「認知症」「骨折・転倒」となっています。

（H28 長野県高齢者生活・介護に関する実態調査等より）

○筋力低下による足腰のいたみや転倒を防ぐためにも、バランスのとれた食事をとり、適度な運動を行いましょう。

70 歳を超えると 6 割以上が高血圧などの生活習慣病で医療機関を受診しています

国保・後期高齢者医療の被保険者のうち
生活習慣病での受診者割合（R1.7）



○高血圧、脳血管疾患、糖尿病、心疾患等生活習慣病の悪化は、心身の機能の低下を招きます。
○多種類の薬を服用することが、めまいやふらつきの原因となり転倒してしまうことがあります。
○定期的な受診で健康管理・服薬管理を行いましょう。

フレイル対策の４本柱

栄養・運動・社会参加・健康管理はフレイル対策の４つの柱です。

● 栄養・口腔

まずは３食しっかり食べましょう。

低栄養予防のためにはバランスのとれた食事が不可欠です。
毎日の食事で筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取ることが大切です。
また、骨を強くする牛乳や乳製品もとりましょう。

○食事のバランスを簡単にチェック

１日のうち1回でも食べたらチェック。
チェックがつかない食品が多い場合は要注意！
すべての項目にチェックがつくように心がけるとバランスのとれた食事が実践できます。

- ☐ 肉類　☐ 魚類　☐ 卵類　☐ 牛乳・乳製品
- ☐ 大豆・大豆製品　☐ 緑黄色野菜
- ☐ 芋類　☐ 果物　☐ 海藻類　☐ 油脂類

しっかり噛んで安全に飲み込みましょう。

定期的に歯科受診し、しっかり噛める口を維持しましょう。
口腔体操、音読、おしゃべり、カラオケなどは、口の働きを保つのに効果的です。

● 運 動

適度な運動で筋力の低下を防ぎましょう。

日常生活のなかでおっくうがらず、「小ずく」を出して、こまめに体を動かす工夫をしましょう。
65 歳以上の方は健康を維持するために、１日 40 分を目安に体を動かしましょう。
今より 10 分多く歩くことで、歩数も 1,000 歩から 1,500 歩増加します。
筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。筋力トレーニングは、筋肉や骨を鍛えるのに効果的です。転倒や骨折のリスクが少なくなります。
運動は、仲間と楽しくワイワイやることで心も体もリフレッシュします。

［ずく出すガイド（長野県身体活動ガイドライン）引用］

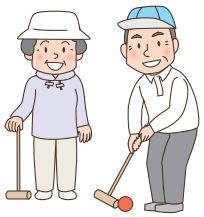
長野県 PR キャラクター「アルクマ」
© 長野県アルクマ

● 社会参加・こころ

楽しく外出できるよう心身を健やかな状態に保ちましょう。

社会参加は、フレイルの予防のカギ。
買い物や散歩、通院など家の外に出ることは、身体の活動量を増やし、人との会話や交流も生まれます。

趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学などに参加するなど自分に合った活動を行うことが大切です。



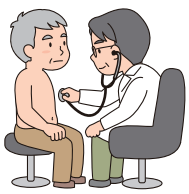
● 健康管理

自分の体の状態を知りましょう。

健康診断は、生活習慣病の発見や重症化の予防のために年１回は受けましょう。
体重や血圧でも体の状態がわかります。
体の状態に合わせ健康づくりを行い、かかりつけ医などの専門家からアドバイスをもらいましょう。

疾病管理

病気がある人は、定期的な受診や保健指導を受け重症化を防ぎましょう。

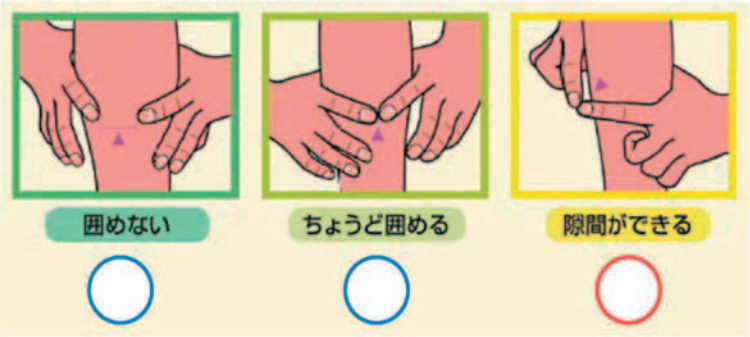


フレイルチェック（簡易チェック）

～すばやく、てがるに、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

親指と人差し指でわっかをつくります。
指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまるところにチェックしてください。



このチェックは、筋肉量が少なくなっている状態を見ています。
指輪っかでふくらはぎを囲んだ時に隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。
囲めない、またはちょうど囲める場合筋肉量が十分である可能性が高いです。
筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくためにとても重要です。

● イレブンチェック

次の 11 の項目に対して、あてはまる答えに○をしてください。
※黄色の項目は「はい」と「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

		チェック項目	回答 1	回答 2
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
栄養	2	野菜料理と主菜（お肉又はお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
口腔	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	1日 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	はい	いいえ
運動	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	はい	いいえ
運動	7	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会性・こころ	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
社会性・こころ	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

チェックの結果はいかがでしたか。
チェックをしてみると健康を維持していく上で大切な食事のことや、運動、こころの元気度がわかります。
回答欄2の方に○がついた項目は注意が必要です。
フレイル対策の4本柱を参考にして日常生活を振り返り専門職に相談してみましょう。

＊フレイルチェック（簡易チェック）「東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢監修」を引用

4

フレイルを引き起こす要因に様々な専門職が支えます

病気の予防と重症化の予防

- **医師（かかりつけ医）**
  病気・介護に関する総合相談
- **歯科医師（かかりつけ歯科医）**
  オーラルフレイル予防の推進
- **薬剤師（かかりつけ薬剤師・薬局）**
  服薬管理と体調管理
  薬局による健康相談
- **看護師**
  医療機関・介護施設・訪問看護等
  日常生活における健康管理
- **保健師**
  保健指導　重症化予防

健康で働くために・生活支援

- **理学療法士**
  身体機能の評価と改善指導
  日常生活の基本動作の評価と改善指導
- **作業療法士**
  生活行為の継続
  （身の回りの作業・家事・趣味など）
- **健康運動指導士**
  身体活動・運動の実践
- **柔道整復師**
  身体機能低下の予防
- **介護福祉士**
  日常生活の支援

- **ヘルスケア産業**
  高齢者の健康づくり

身体面
身体機能の低下
運動不足
生活習慣病等の
病気と重症化

精神・心理面
うつ
認知機能低下等

社会面
閉じこもり
独居
孤食

▼

生活機能低下

▼

生活の質の低下

健康な食生活のために

- **管理栄養士**
  低栄養予防の実践
- **歯科衛生士**
  オーラルフレイル予防の実践
  口腔ケアの実践
- **言語聴覚士**
  話す・飲込みの機能の評価・改善

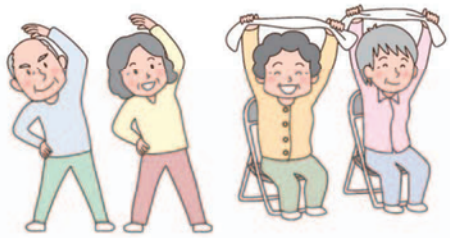
社会とのつながり・社会参加のために

- **ケアマネジャー**
  福祉や医療のアドバイス
- **シニア活動推進コーディネーター**
  シニアの社会参加を促進
- **健康ボランティア**
  保健補導員
  食生活改善推進委員など
  地域の身近な見守り

○健康づくり・健康管理・介護予防に関係すること（保健師・管理栄養士等）

- **市町村**
  健康づくり関係課
  介護保険関係課
- **地域包括支援センター**

し 身体活動ずく出して
な 仲間が大事いつまでも
の のみこむ力を維持して美味しく食べる
の国でフレイル予防を進めましょう。



フレイルに関わる関係機関一覧

フレイル予防のため、地域の様々な専門職を活用ください。

それぞれの職種の代表的な団体の連絡先を記載しています。

職種	団体名	郵便番号	住所	電話
医師	(一社)長野県医師会	380-8571	長野市三輪1316番地9	026-219-3600
歯科医師	(一社)長野県歯科医師会	380-8583	長野市稲葉2141	026-222-8020
薬剤師	(一社)長野県薬剤師会	390-0802	松本市旭2丁目10番15号	0263-34-5511
保健師・助産師・看護師	(公社)長野県看護協会	390-0802	松本市旭2-11-34	0263-35-0421
管理栄養士	(公社)長野県栄養士会	380-0836	長野市南県町685-2(長野県食糧会館内)	026-235-2308
理学療法士	(一社)長野県理学療法士会	380-0836	長野市南県町685-2(長野県食糧会館内)	026-234-3540
作業療法士	(一社)長野県作業療法士会	380-8582	長野市若里五丁目22番1号 長野赤十字病院リハビリテーションセンター内	080-9991-7380
言語聴覚士	長野県言語聴覚士会		事務局メールアドレス: slht.nagano.jimukyoku@gmail.com	
健康運動指導士	日本健康運動指導士会長野県支部	381-2298	長野市稲里町田牧206-1 長野県健康づくり事業団内	026-286-6402
歯科衛生士	NPO法人長野県歯科衛生士会	387-0006	千曲市粟佐1128-2	026-273-6366
ケアマネジャー	NPO法人 長野県介護支援専門員協会	380-0928	長野市若里七丁目1番7号 長野県社会福祉総合センター5階	026-268-1366
介護福祉士	(公社)長野県介護福祉士会	380-0928	長野市若里7-1-7	026-223-6670
柔道整復師	(公社)長野県柔道整復師会	380-0958	長野市安茂里伊勢宮2167-9	026-224-6800
ヘルスケア産業	(一社)歩行ケア協会	385-0007	佐久市新子田1934	0267-66-0388
シニア活動推進コーディネーター	(公財)長寿社会開発センター	380-0928	長野市若里7-1-7	026-226-3741
関係機関	長野県国民健康保険団体連合会	380-0871	長野市西長野加茂北143-8	026-238-1553
	長野県後期高齢者医療広域連合	380-0935	長野市中御所79-5	026-229-5320

もしかしてフレイルかも…と気になったら相談してみましょう。

○お住いの市町村の相談先は…

健康づくり関係課、介護保険関係課、地域包括支援センターにお尋ねください。

長野県健康福祉部 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2

健康増進課 TEL026-235-7112　保健・疾病対策課 TEL026-235-7141　介護支援課 TEL026-235-7111

長野県 PR キャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

令和元年度
フレイル予防活動事例集

編集・発行　長野県健康福祉部健康増進課

〒380-8570
長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
電　話　(026)235-7112（直通）
ﾌｧｸｼﾐﾘ　(026)235-7485
電子ﾒｰﾙ　kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp