

平成 29 年 10 月
神戸市保健福祉局高齢福祉部
国保年金医療課

平成 29 年度 フレイルチェック

1. 概要

健康寿命の延伸に向けて、心身の活力が低下し介護が必要な状態に移行しやすいフレイルを早期に発見し、生活習慣の見直しを促すことを目的としたフレイルチェックを、特定健診と合わせて、65歳の市民に対して実施する。

2. 対象者 65歳の市民（個別案内送付：平成 29 年 9 月中旬）

3. 実施方法

フレイル予防の観点に基づいた各種質問への回答や握力などの測定を、市民健診集団健診会場や医療機関、薬局で実施する。

神戸大学・WHO 神戸センターの共同研究「認知症の社会負担軽減に向けた神戸プロジェクト」に対する協力として、認知機能と生活の質に関するアンケートを実施するとともに、フレイルチェックのデータを提供する。

＜フレイルチェック項目＞

- ・フレイルチェック質問票（基本チェックリストなど）
- ・各種測定：ふくらはぎ周囲長、指輪っかテスト、握力、立ち上がりだ液ゴックンテスト・咀嚼チェックガム
- ・認知機能と生活の質に関するアンケート（CFI、EQ-5D）

4. 対象者別実施場所・実績など

対象者 対象人数	3,200 人 【内訳】 65歳集団健診受診者	17,800 人 【内訳】 65歳特定健診個別健診受診者 2,100 人 65歳国保加入者で特定健診未受診者 6,300 人 65歳神戸市国保被保険者以外 9,400 人
実施場所 回数等	市民健診集団健診会場等 718 回／29 年度	薬局（実施場所は順次拡大予定） 平成 29 年 8 月 289 ヲ所、 平成 29 年 10 月 350 ヲ所
開始時期	平成 29 年 4 月	平成 29 年 8 月
実績	543 人 (a)	131 人 (b)・65 ヲ所
実績合計	(a)+(b)=674 人（平成 29 年 9 月末） イベント：7/29 健康創造都市 KOBE 61 人、10/1 こうべ福祉・健康フェア 69 人 計 804 人	

5. 平成 28 年度 フレイルチェック試行実施 実施人数 162 人

フレイル チェックの ご案内

今年度65歳の
お誕生日を
迎えられる方に
お送りしています

「フレイル」とは…

年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下する、介護が必要な状態になりやすい状態のことをいいます。

体重減少



疲れやすさ



握力低下



歩行速度の低下



など、思い当たることはありませんか？

フレイルは、早めに気づいて、適切な食事・運動を心がければ、再び元気な状態に戻る可能性があります。

まず、今の元気な状態を知って、

フレイル予防を意識した生活をおくりましょう。



神戸市けんしんキャラクター
けんしん担当DR

「フレイルチェック」の受け方

実施機関

市内の実施機関で受診できます。同封のフレイルチェック実施機関一覧からご希望の機関をお選びいただき、お申し込みください。

←実施機関はこのステッカーが目印!

市民健診集団健診会場

神戸市で実施している市民健診集団健診会場で健康診査と同時に受診できます。集団健診の日程は、神戸市国保特定健診の案内*や広報紙KOBE、神戸市ホームページで確認できます。

★フレイルチェック単独受診はできません

*神戸市国保にご加入の方で、誕生日が1~3月の方は11月上旬に特定健診の案内を送付予定です

「フレイルチェック」では、

質問票の記入、握力測定、ふくらはぎ周囲長計測、ガムによる噛む力の計測などを行います。動きやすい服装・靴でお受けください。

※身体の状態に合わせて、実施可能な項目のみ計測することも可能ですので、スタッフにご相談ください

所用時間 約10分
(質問票記入を除く)

詳しくは
ウラ面へ!

お問い合わせ先 神戸市けんしん案内センター (兵庫県予防医学協会内)

☎078-262-1163 FAX 078-262-1165 8:30~17:00 土・日曜、祝日、年末年始(12/29~1/4)を除く

神戸市けんしんキャラクター ハラ デタゾウ(仮)



フレイルチェック



あなたの結果は!?

*フレイルチェックの内容の一例と、65歳のめやすです。

✓ 立ち上がりテスト

「椅子に座った状態から立ち上がって座る」を15秒間繰り返します。



- 分かること
足腰の筋力の強さや持久力・スタミナの能力を測ります。
- 65歳男性のめやす
8回以上
- 65歳女性のめやす
7回以上

チェックを受けた方の感想

- 8回できたが結構しんどかった。(男性)

✓ 握力測定

息を吐きながら、握力計を思いきり握ります。



- 分かること
全身の筋力の状況を知るめやすになります。
- 65歳男性のめやす
31.1~34.0kg
- 65歳女性のめやす
19.1~21.0kg

チェックを受けた方の感想

- 何年も前と握力が変わってなかった。日々、運動を心がけている成果を感じた。(女性)

✓ ふくらはぎ周囲長計測

ふくらはぎの周囲長を直接地肌の上から測ります。



- 分かること
サルコペニア(筋肉量の減少と筋力の低下)を見ます。
- 65歳男性のめやす
34cm以上
- 65歳女性のめやす
32cm以上



指輪っかテスト

チェックを受けた方の感想

- ギリギリ32cmあった。自己チェック方法(指輪っかテスト)も教えてもらったので、これからも時々自分で確認していきます。(女性)

✓ そしゃく 咀嚼チェックガム

しっかり噛めていると緑色のガムが濃い赤色になります。



- 分かること
噛む力がどれくらいあるかが分かります。
- めやす
うすい桃色より濃い赤色



スタート

よく噛める人ほどガムが赤くなる

チェックを受けた方の感想

- 咀嚼チェックガムを初めて噛んだが、あまり色が変わらなくてショック…。かかりつけ歯科医に話してみます。(男性)