

令和6年度
第2回松本市フレイル予防推進協議会 次第

日時 令和6年11月19日（火）
午後7時から
会場 第2委員会室（東庁舎4階）

- 1 開 会
- 2 あいさつ
- 3 委嘱状交付
- 4 自己紹介
- 5 会長・副会長選出
- 6 協議会概要説明
- 7 協議事項
 - (1) 電力スマートメーターフレイル検知事業について
 - (2) 後期高齢者健診を活用したフレイルチェック（試行）について
 - (3) 「フレイルの日」啓発活動について
- 8 報告事項
 - (1) フレイルサポートスタッフ研修の実施について
- 9 その他
- 10 閉会

協議会委員 任期（令和6年9月1日から令和8年8月31日まで）

職種等	氏名	選出母体
保健医療関係者（医師）	花岡 徹	松本市医師会
保健医療関係者（医師）	久保田 充	松本市医師会
学識経験者（大学）	堀内 博志	信州大学医学部附属病院
学識経験者（大学）	横川 吉晴	信州大学医学部保健学科
保健医療関係者（歯科医）	平林 正裕	松本市歯科医師会
保健医療関係者（薬剤師）	本保 武俊	松本薬剤師会
保健医療関係者（管理栄養士）	飯澤 裕美	長野県栄養士会中信支部
保健医療関係者 （市立病院医師）	清水 政幸	松本市立病院
保健医療関係者 （市立病院リハビリ職）	長澤 祐哉	松本市立病院

事務局

所属		氏名
松本市保健所	所長	小松 仁
健康づくり課	課長	神田 浩
健康づくり課	課課長	横内 忍
健康づくり課	課課長	加藤 博子
健康づくり課	課長補佐	高山 康子
健康づくり課	課長補佐	米山 恵
健康づくり課	係長	諏佐 由紀子
健康づくり課	係長	忠地 弥生
健康づくり課	主任	佐々木 友紘
高齢福祉課	福祉担当課長	勝家 知子
高齢福祉課	課長補佐	百瀬 美和
保険課	課長	秋山 俊彦
保険課	主任	小松 真紀

(協議事項1)

電力スマートメーターフレイル検知事業について

1 趣旨

効率的に保健指導対象者を把握する仕組みとして行っている電力スマートメーターフレイル検知事業について、令和6年8月検知分以降の新AIによる評価状況を報告するとともに、今後の方針について協議するものです。

2 事業目的

電力スマートメーターを活用し日常の電力使用状況をAIが分析することで、フレイルと推定される高齢者を効率よく把握し、早期にフレイル予防改善のための適切な保健指導を行う。あわせて必要な場合には、早期に医療や介護サービス等へ接続し、重症化予防を図る。

3 経過

4. 5 西部エリア6地区の65歳以上の介護認定を受けていないひとり暮らしの方を対象に、実施規模100名程度(93名)で実証実験を開始
5. 4 75歳以上の介護認定を受けていないひとり暮らしの方とし、市内全域に拡大して事業開始
6. 8 8月電力使用量の分析から新AIにシステムのバージョン実施された。

4 実績

(1) 登録者数

単位：人

	登録者数	内訳		うち新規登録者数	内訳	
		男性	女性		男性	女性
令和4年度	93	24	69			
令和5年度	515	193	322	439	172	267
令和6年度	564	208	356	49	15	34

※令和6年度は10月末現在

【年代内訳】 70代 206人(36.5%)
80代 332人(58.9%)
90代 26人(4.6%)

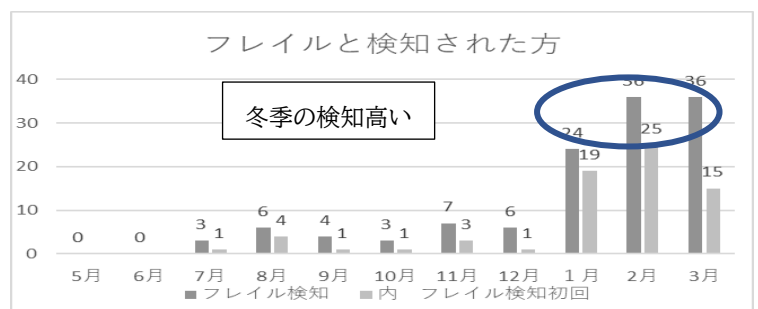
(2) 令和5年度フレイル検知状況

ア フレイル検知者

125人(延数)うち初回70人

イ フレイル該当者

訪問確認48人中4人
(陽性的中率8.3%)



(3) 新A Iによるフレイル検知状況

令和6年8月電力使用量(9月検知分)から新A Iによる検知へ切替を行った。
新A Iの精度評価を行うため、9～11月検知分のみ、フレイル検知された方(継続の方も含む)について、担当保健師4名に限定し訪問による状況確認を実施している。

ア 検知状況

※電力使用した翌月に検知(A I分析)を行う。以下、電力使用月と標記。

	旧A I				新A I		
電力使用月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
新規	1	0	0	4	6	0	1
継続	1	4	2	15	12	6	4
					評価訪問実施中		

6人のうち3人は、8月分でもフレイルと検知されており、除いた3人を訪問し状況確認を行った。

4人中、9月分析でもフレイルと検知された方4人

イ 精度評価の進捗状況(9～11月検知分)

(ア) 状況確認者数及び結果

電力使用月	8月	9月	10月	合計
状況確認者数	18	3	1	22
フレイル	5	0	0	5
プレフレイル	9	2	1	11
健康	4	1	0	5

		9月検知 (8月分)	10月検知 (9月分)	11月検知 (10月分)
簡易フレイルインデックス	0点	6	1	0
	1点	4	1	1
	2点	5(2)	1	0
	3点以上	3(1)	0	0
フレイル該当	フレイル該当	5(3)	0	0
			()指輪つか該当	

★「フレイル」陽性的中率
22.7%

(イ) フレイル該当者への保健指導実施内容

a フレイルチェックの実施

(簡易フレイルインデックス、握力測定、指輪つかテスト)

b フレイル予防の啓発

c 後期高齢者健診及び医療の受診状況の確認と必要時の受診勧奨

d フレイル外来への受診勧奨(必要者のみ)

e 地域包括支援センターへの接続

(ウ) 登録者からの意見

「何度か来てもらっているけど、色々声をかけてくれて助かっている。
ありがたい。」「見守られている感じがする。」「フレイルについて知らなか

った。」、「最近落ち込むことがあり、話を聞いてほしい。」等の声が聴かれた。

5 今後の方向性について

- (1) フレイルの陽性的中率は22.7%ではありますが、検知された方へ保健指導を行うことで現状維持の期間延伸、行動変容を促すきっかけともなっており、次年度以降も事業を継続して実施します。
- (2) 事業登録者のうち83.8%（令和5年度末実績）が通いの場を利用しておらず、また登録者数が横ばいであることから、本事業をより効率良く保健指導対象者を絞り込む事業と捉え、登録者数を増やす取り組みを検討していきます。
- (3) フレイル検知者に対して効果的かつ効率的な保健指導、また地域で継続した支援体制が構築できるよう、関係部署での調整を行い連携を強化します。
- (4) 事業登録者に対し、現状の自立した生活をより長く継続できるよう効果的なフレイル予防の啓発について検討していきます。
- (5) 事業実施による成果について、長期的な視点（介護認定率の抑制、介護保険料の低下、等）でも評価を行っていきます。

<参考資料>

評価指標 （根拠）	<u>R4</u> 実証実験	<u>R5</u> 訪問結果 から	<u>【新AI予測値 （中電提供）】</u>	<u>R6</u> 新AI 途中経過	説明
正確度 （Accuracy）	83%	—	93%		フレイルの方を「フレイル」、健康な方を「健康」と判定した割合
陽性的中率：精度 （Precision）	23%	8.3%	69%	22.7%	フレイルと判定された方のうち、実際にフレイルだった割合
感度（Recall）	31%	—	56%		フレイルの方を正しく「フレイル」と判定した割合
特異度 （Specificity）	89%	—	97%		健康な方を正しく健康と判定した割合

(協議事項2)

後期高齢者健診を活用したフレイルチェックについて

1 趣旨

フレイルサポート医のもとで行う後期高齢者健診を活用したフレイルチェックについて、今年度は10か所の医療機関で試行実施しました。実施状況及び課題等について報告し、今後の進め方について協議するものです。

2 実施期間

令和6年7月1日から9月30日まで

3 実施医療機関

フレイルサポート医研修を受けた10医療機関

4 フレイルチェックの実施状況

(1) 後期高齢者健診受診者数

1,479名

(2) フレイル該当者

187名(12.6%)

(3) フレイル該当者に対する保健指導等の結果(11月14日現在)

情報提供書返書数110件の内訳

	フレイル 該当なし	フレイル 該当あり	フレイル該当あり				
			自院での 生活指導	フレイル 外来 紹介	地域支援が必要		
					低栄養 指導	通いの場 紹介	介護サー ビス接続
情報提供書 返書内容	16	94	70	1	2	2	19
うち 介護認定者	0	48	34	0	1	1	12

(4) フレイル該当状況

フレイル抽出条件(健診の質問票からNo6, 7, 9, 10の4項目のうち3項目以上に該当する場合)

項目	該当者数	該当割合
体重減少(2~3kg/半年)	96	51.3%
歩行速度が遅くなった	184	98.4%
運動習慣なし(1回/週未満)	173	92.5%
物忘れ(5分前の記憶)	134	71.7%

5 実施医療機関へのアンケートからの課題等（アンケート調査は別紙2参照）

- (1) 健診の受診日または返却時に、介護認定状況が不明なまま実施しており、本人からの情報が得られない場合等の対処について対策が必要と思われる。
- (2) 健診実施医療機関での自院での保健指導について、媒体などを使用せず口頭で説明が行われている実態から、より効果的な保健指導を行うための対策が必要である。
- (3) フレイル該当者において自身がフレイルであることの認識が少なく、フレイル予防に関する市民の認知度を上げていく取り組みが必要と思われる。
- (4) フレイル該当要件に基づき抽出した方の中に偽陽性が一定数いたことから、フレイル該当者の把握方法について再確認が必要である。

6 課題と効果

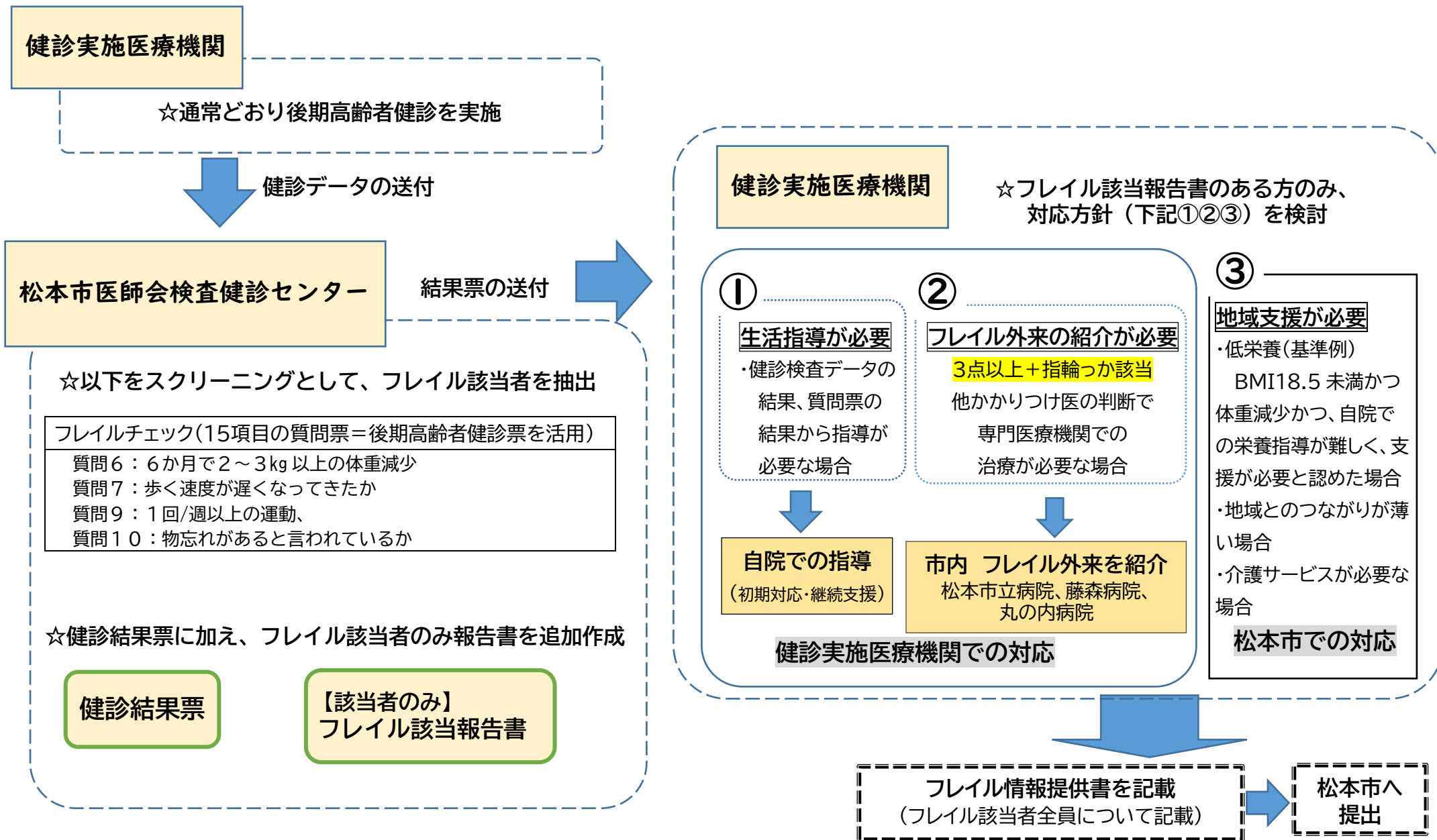
- (1) 健診医療機関で実施した「自院での生活指導」のうち約半数が介護認定を受けている状況であったが、介護認定状況によらずかかりつけ医による疾病管理以外のフレイルを考慮した診療が行えている。また、フレイル外来や通いの場の紹介、介護サービスへの接続といった連携は介護予防につながる取り組みであり、効果としてあげられる。
- (2) フレイル該当者に対する保健指導は医師が中心に行っており、口頭での説明が多く、啓発や保健指導に活用できる媒体が必要である。
- (3) フレイルについて認知度が低い実態が想定され、地域における啓発は限定的であることから、あらゆる場面を活用したフレイル予防の周知や啓発を効果的に実施できる体制整備が必要である。

7 今後について

- (1) 後期高齢者健診の仕組みを活用しフレイル該当者を抽出、保健指導を行う体制について確認ができましたので、次年度は、実施医療機関を拡大して行います。
- (2) 今回把握したフレイル該当者に対し、より詳細な分析を行い、フレイル抽出項目の妥当性の検討及び介護認定状況の確認方法等を整理し、第3回フレイル予防推進協議会において具体的な実施方法等をご協議いただけるよう準備を進めます。
- (3) フレイル予防対策の理解を深め医療機関や関係機関が連携できるよう、次年度から、より多くの関係者が参加できる研修体制を整え、実施医療機関が拡大できるよう努めます。
- (4) 医療機関での負担軽減のため、保健指導に活用できる媒体の作成について検討を進めます。

後期高齢者健診を活用したフレイルチェック（健診実施医療機関での実施手順）

別紙 1



松本市保健所健康づくり課 忠地 行き

FAX 39-2523

電子メール kenkoka@city.matsumoto.lg.jp

どちらかでのご回答をお願いします。

後期高齢者健診を活用したフレイルチェック試行実施に関するアンケート

1 実施医療機関名

2 フレイルチェックの実施方法について

試行実施では、健診で活用している15の質問票からフレイルの判定基準であるJ-CHSに類似した4項目を選定し、うち3項目以上に該当した場合をフレイルと一次スクリーニングしました。該当する場合には、健診結果票に加えフレイル該当報告書が医療機関へ送付される方法としました。

(1) フレイル該当者を把握する方法として妥当だったと感じますか？

① 妥当だった ② 妥当ではなかった ③ 判断つかない

→ 別の方法で考えられるものはありますか？

()

(2) 健診の質問票からフレイルをスクリーニングする方法に加えて、フレイルを評価するために何か実施した検査などがありますか？

① ない

② ある ()

3 フレイル該当者に対する健診結果説明及び保健指導について

(1) どのような場面で行いましたか？

① 健診当日ではなく、次の定期受診にあわせて実施

② 定期受診とは別日に結果説明を実施

③ 本人ではなく、家族へ説明

④ 郵送で結果送付し、必要事項は文書または電話等に対応

⑤ その他 ()

(2) 保健指導を行った際に、医師以外でかかわった専門職はいますか？

① いない ② いる (職種名)

- (3) 貴院で行ったフレイル該当者に対する保健指導として多かったものについて、○を、特に多かったものは◎をつけてください。(複数回答可)
- () 自院での生活指導 () フレイル外来への紹介
() 地域支援が必要 () 歯科医院への受診勧奨
() 本人の様子から「フレイル該当なし」と判断
() その他→具体的にご記入ください()

- (4) フレイル該当者に対する保健指導のうち、「自院で生活指導を実施」した場合、以下の項目について実施したものに○を、具体的に行った保健指導内容をご記入ください。保健指導を行わなかったものについては記入不要です。

() 栄養指導(具体的に_____)

() 運動指導(具体的に_____)

() 体重管理(具体的に_____)

() 疾患管理(具体的に_____)

() 転倒予防対策(具体的に_____)

() その他(具体的に_____)

- (5) 上記(4)の保健指導を行うにあたり、独自で使用した媒体などがありますか？
- ① ない ② ある (_____)

- (6) フレイル該当者に対して保健指導を行った際の、ご本人や家族等の反応はいかがでしたか？(複数回答可)

① 自覚しておらず驚いていた

② フレイルを知らず説明が必要だった

③ 自身の体調などから納得できた様子だった

④ 改善に向けて意欲的な印象があった

⑤ 状況は理解したが改善への意欲は見られなかった

⑥ 特に反応はなかった

⑦ その他 (_____)

- 4 後期高齢者健診を活用したフレイルチェック全般について、感想や改善点などがありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました

(協議事項3)

「フレイルの日」啓発活動について（案）

1 趣旨

2月1日は「フレイルの日」として本市でも啓発を行っているところですが、今年度から「フレイルの日」を中心に1か月間をフレイル予防啓発強化月間として、集中した啓発活動を行います。啓発活動の概要及び、啓発活動の一環として行うフレイルチェックの内容について協議するものです。

2 目的

- (1) フレイル認知度の向上を図る。
- (2) 自らフレイル予防のための実践行動がとれる市民を増やす。

3 フレイル予防啓発強化月間

令和7年1月16日（木）から2月15日（土）

4 対象

市民（主に50歳以降）

5 実施方法

(1) メディアを活用した啓発

ア FMまつもと

（放送日：令和7年1月16日（木）午前7時30分から15分間）

イ 市公式ホームページ、X、Instagram、LINE

ウ 松本のシンカ（公式YouTubeチャンネル）

エ その他

(2) 啓発チラシやポスター等を活用した啓発

ア 地区活動（ふれあい健康教室、民生委員協議会、健康講座、地区担当職員連絡会議等）

イ 保健センター等で行う事業

ウ その他

(3) 協議会関係団体の協力による啓発活動

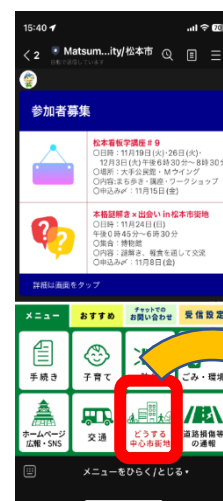
ア ポスターの掲示

イ 啓発用チラシの設置 など

(4) LINEを活用したフレイルチェック

市公式LINEを活用しフレイル予防啓発強化月間の期間中、誰でもできる簡単なフレイルチェックを行えるよう担当部署と調整を進めています。

また、期間終了後は、市公式ホームページにおいて、



「フレイルチェック」の
入口として期間限定で運用

引き続き、フレイルチェックができるよう進めます。

ア フレイルチェック内容（案）

後期高齢者健診で活用されている 15 の質問票を中心に、フレイル関連 12 項目をフレイルチェックとして活用します。

チェックの対象者は、介護認定を受けていない方とします。

		質問	回答		点数
栄養 口腔機能	1	1 日 3 食きちんと食べていますか？	はい	いいえ	点
	2	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	いいえ	はい	
	3	お茶や汁物等でむせることがありますか？	いいえ	はい	
	4	6 か月で 2 ～ 3 Kg 以上の体重減少がありましたか？	いいえ	はい	
運動 体力	5	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	いいえ	はい	点
	6	この 1 年間に転んだことがありますか？	いいえ	はい	
	7	ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか？	はい	いいえ	
認知機能	8	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがありますか？	いいえ	はい	点
	9	今日が何月何日かわからない時がありますか？	いいえ	はい	
社会参加 ソーシャルサ ポート	10	週に 1 回以上は外出していますか？	はい	いいえ	点
	11	普段から家族や友人との付き合いがありますか？	はい	いいえ	
	12	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？	はい	いいえ	
(出典：東京都健康長寿医療センター)			合計		点

合計点が
「4 点」以上 フレイルの可能性あり
「1 ～ 3 点」 プレフレイルの可能性

点数に応じて以下のメッセージを掲示

【4 点以上の方へ】

4 点以上だった方は、「フレイル」の可能性あります。
点数がついたところが改善につながるよう生活の中で見直してみましょう。
★詳しいフレイルの改善方法はこちらをご覧ください。
⇒（市のホームページのリンクを掲載）

【1 ～ 3 点の方へ】

1 ～ 3 点だった方は、「プレフレイル」の可能性あります。
点数がついたところを生活の中で見直していけば、健康な状態に戻ることができます！
★詳しいフレイル予防の方法はこちらをご覧ください。
⇒（市のホームページのリンクを掲載）

【0 点の方へ】

0 点だった方は、今のところフレイルの心配はありません！
これからも元気にいきいきと自分らしく生活していきましょう。
★フレイル予防についての情報はこちらをご覧ください。
⇒（市のホームページのリンクを掲載）

(報告事項1)

松本市フレイルサポートスタッフ研修プログラム

1 目的

フレイルを考慮した高齢者医療についての理解を深め、医療機関への定期受診時に、疾病管理のみではなくフレイル予防につながる保健指導の実施、フレイル外来や介護保険への早期接続が行える体制整備のため、知識向上や対応方法を学ぶ。

2 日時

令和6年12月1日(日) 午前9時15分から午後3時45分まで

3 会場

松本市大手公民館 2階大会議室

4 対象者

医療機関等に勤務する医療従事者

5 講師

- (1) 東京都健康長寿医療センター 理事長 鳥羽 研二氏
- (2) 東京都健康長寿医療センター フレイル予防センター長 荒木 厚氏
- (3) 東京都健康長寿医療センター 糖尿病・代謝・内分泌内科部長 田村 嘉章氏
- (4) 東京都健康長寿医療センター 研究所 本川 佳子氏

6 内容

- (1) 開会、挨拶
- (2) 松本市のフレイル対策
- (3) 講義
 - ア フレイルの多様性と他職種介入の可能性
 - イ フレイルの診断とスクリーニング
 - ウ フレイルの類似概念
 - エ フレイル対策としての運動・食事療法
 - オ フレイルをきたしやすい疾患と治療
 - カ 地域でのフレイル対策とフレイル健診の活用法
- (4) ワークショップ
- (5) 総括、挨拶
- (6) 閉会

7 参加申込みについて

11月22日(金)までに電話または右記の二次元コードから参加申込みを受け付けています。



8 過去の参加状況

	合計	医師	歯科医師	医療従事者
令和4年度	29	22	7	
令和5年度	53	18	8	27