

名古屋市のフレイル予防の
取り組みについて

名古屋市健康福祉局地域ケア推進課

名古屋市のフレイル予防の取り組みについてご紹介します。

名古屋市民のフレイルの割合

令和4年度に実施したアンケート調査※1の結果、認定を受けていない方のうち、

約16.8%がフレイルの可能性あり※2

フレイルとは、加齢による虚弱のこと。心身の活力が低下し、要介護などにつながる危険性が高く、健康な状態と要介護状態の中間的な段階であるが、早期に適切な介入・支援を行うことにより生活機能の維持・改善が可能な状態。



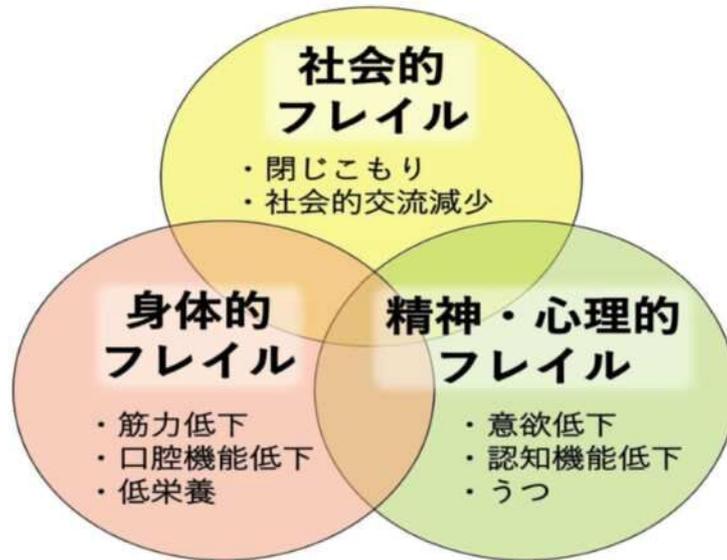
※1「健康とくらしの調査」：無作為抽出した認定のない65歳以上の市民25,000名を対象に実施

※2 フレイルあり割合：基本チェックリスト8項目以上該当で定義

フレイルとは、加齢によって、気力・体力が徐々に落ちて、図のとおり要介護状態の一手手前の状態です。

早く気が付いて予防することで、健康な状態にもどることが期待できます。

フレイルの3つの要素



フレイルには、3つの要素があるとされています。

1つめは緑の円の精神・心理的フレイル
意欲低下や認知機能低下、うつなどが含まれます。

2つめは黄色の円の社会的フレイル
閉じこもり、社会的交流の減少などが含まれます。

3つめは赤色の円の身体的フレイル
筋力の低下や口腔機能低下、低栄養などが含まれます。

名古屋市のフレイル予防の取り組み



次に、名古屋市の取り組みをご紹介します。

精神・心理的フレイルの予防

●福祉会館 認知症予防教室

65歳以上

無料

- ・認知症予防のための運動や知識を学びます
- ・週1回2時間 × 6ヵ月
- ・定員 約12名/コース（抽選）
- ・各福祉会館で週に3コース開催



出典：名古屋市認知症予防リーダー「回想法」ホームページ
<https://yoikikite.jp/> (R6.9.8アクセス)

●もの忘れ検診

65歳以上

無料

- ・問診による認知機能の検査を行います
- ・協力医療機関に予約し、受診します
- ・年度に1回受診できます

※この検診は認知機能の低下について、簡易的に検査するものであり、認知症の診断を行うものではありません

※検査の結果により、必要な方に精密検査をご案内しています

まず、精神・心理的フレイル予防の取り組みとして、2つご紹介します。

1つ目は福祉会館認知症予防教室です。

各区にある福祉会館で認知症予防のための運動や知識を学びます。

こちらの写真は福祉会館の教室の様子の写真です。

週1回2時間の教室に6か月通っていただきます。

各福祉会館週に3コース、例えば、火曜日、水曜日、木曜日という形で3つのコースが開催されています。

定員は1コースあたり約12名で、年2回募集をおこなっております。応募多数の場合は抽選になります。

65歳以上の方が対象で、利用料は無料となっております。

2つ目はもの忘れ検診です。

問診による認知機能の検査を行い、認知機能低下の疑いあり・認知機能の低下が認められる方に精密検査を勧奨しています。

市内約600か所の協力医療機関に予約をしてご利用いただきます。

また、早期発見、早期に適切なサービスにつながることを目的として令和5年10月より精密検査の費用助成を行っています。

65歳以上の方は、年度に1回、無料で受けられますので、是非、ご利用ください。

社会的フレイルの予防

●通いの場（高齢者サロン等）の推進

誰でも

市内約1,700か所

- 住民が身近な場所で気軽に集まり、楽しくふれあいを深めて交流できる場所
- 要件を満たすと開設・運営費用の助成を受けられます（サロン）

●はつらつ長寿推進事業

65歳以上

無料

- 体操や趣味活動などを通じて、仲間づくりの支援をします
- コミュニティセンターなどの身近な場所
- 週1回2時間 × 6ヵ月
- 各区8会場（中川・緑は16会場）で開催
- 定員 約20名/会場（抽選）



出典：名古屋市社会福祉協議会ホームページ

<https://www.nagoya-shakyo.jp/mokuteki/riyo/longlife/> (R6.9.8アクセス)

つぎに、社会的フレイル予防の取り組みとして、2つご紹介します。

1つ目は通いの場です。

- ・通いの場とは、住民が身近な場所で気軽に集まり、楽しくふれあいを深めて交流できる場所です。
- ・その中で、要件を満たすと、高齢者サロンとして、開設・運営費用の助成が受けられます。
- ・市内には約1,700か所あり、高齢者だけでなく、どなたでもご利用いただけます。

2つ目ははつらつ長寿推進事業です。

- ・こちらは、コミュニティセンターなど地域の身近な場所において、体操や趣味活動を通じて仲間づくりの支援をするものです。
- ・週1回2時間で、6か月通っていただくものです。
- ・各区8会場、面積の広い中川区と緑区は16会場で開催しており、定員は1会場あたり約20名となっております。
- ・65歳以上の方が対象で、利用料は無料となっております。

身体的フレイルの予防

●いきいき教室

65歳以上

無料

- ・各区の保健センター等で介護予防の教室や講演会を開催します
- ・運動、栄養、口腔の内容が中心です
- ・開催時期、回数は各区により異なります

●名古屋どえりゃあ体操

誰でも

どこでも

- ・転倒予防に効果的な負荷の高い体操です（名古屋市立大学、中京大学監修）
- ・足首に重りを付けて行います
- ・市ホームページに動画を掲載しています

名古屋どえりゃあ体操 動画掲載場所

- ・名古屋市公式HP なごや動画館まるはっちゅ〜ぶ
- ・NAGOYAかいごネット
- ・フレポ&見守りアプリ



動画2次元コード



次に、身体的フレイル予防の取り組みとして、2つご紹介します。

1つ目はいきいき教室です。

- ・各区の保健センターが実施主体となります。
- ・運動、栄養、口腔など各保健センターで毎回テーマを決めて開催しています。
- ・1回だけ参加いただく単発の教室もあれば、3回シリーズになっている教室もあります。
- ・対象は65歳以上で、参加費は無料となっております。

2つ目は名古屋どえりゃあ体操です。

- ・転倒予防に効果的な負荷の高い体操として令和4年度に作成しました。
- ・作成に当たっては、名古屋市立大学や中京大学の監修により作成しました。
- ・足にアングルウエイトという重りをつけて行う負荷の高い体操です。
- ・市のホームページに動画を掲載しておりますので、是非どえりゃあ体操で検索ください。

その他の取り組み

●フレイル予防リーダー養成講座

60歳以上

無料

- ・地域でフレイルの普及・啓発を行う住民リーダーを養成します



次に、その他の取り組みとして、フレイル予防リーダー養成講座についてご紹介いたします。

フレイル予防リーダーとは、地域の高齢者サロン等において、フレイルに関する普及・啓発を行う住民のリーダーです。

このフレイル予防リーダーになるには、福祉会館等で認知症予防に関する講座を8回受講いただき、認知症予防リーダーとなります。

さらに、認知症予防リーダーが、フレイル予防に関する知識を学ぶ講座を1日受講すると、フレイル予防リーダーとなります。

スライドの写真で緑色のポロシャツを着ているのがリーダーです。

認知症予防リーダー養成講座は、各福祉会館で年3回募集を行っています。対象者は60歳以上の市民で、受講料は無料となっております。

これまでに認知症予防リーダーは約1,000人、フレイル予防リーダーは約450人養成され、地域でご活躍いただいております。

その他の取り組み

●フレポ&見守りアプリ

40歳以上

無料

アプリ紹介HPはこちら

- フレイル予防の活動でポイントがたまるアプリ
- ポイントはdポイントに交換可能（3000円分まで／年度）
- 高齢者の見守り機能もあります



その他の取り組みとして、もう一つ、フレポ&見守りアプリをご紹介します。
こちらは、フレイル予防の活動でポイントがたまるスマートフォン用のアプリです。

令和4年度、NTTドコモへの委託により作成しました。

具体的には毎日の歩数や、アプリ内で体操動画を見ながら体操する、通いの場に参加するといった活動でポイントがたまります。

ためたポイントは年間上限3,000円分までdポイントに交換して、買い物等に利用することができます。

40歳以上の市民が対象となっています。

アプリの利用料は無料です。

また、65歳以上の高齢者はスマートフォンの歩数が24時間以上0歩の場合などに、登録した方にお知らせが届くなど見守り機能も備えています。

是非ご利用ください。

もしフレイルになったら

(名古屋市のフレイル改善の取り組み)



これまでは、フレイルを予防するための取り組みを紹介してきましたが、フレイルを改善する取り組みについてもご紹介します。

フレイル改善の取り組み

●ミニデイ型通所サービス

事業対象者、要支援1・2の方

1月約1600円

- ・本市独自の「いきいき元気プログラム」を実施（市内約45か所）



●運動型通所サービス

事業対象者、要支援1・2の方

1回約270円

- ・事業所ごとの転倒予防や足腰の筋力保持のための運動プログラムを実施（市内約120か所）

※いずれも週1回×6か月（状態によって延長可）

※事業対象者とは、65歳以上の方で基本チェックリストを受けて生活機能が低下がみられた方。いきいき支援センターや区役所・支所の窓口で受けます。

フレイル改善の取り組みとして現在、実施している2つのサービスと令和6年10月から開始するサービスについてお知らせします。

1つ目はミニデイ型通所サービスです。

名古屋市独自のいきいき元気プログラムを実施します。

対象者は事業対象者、要支援1, 2の方です。

事業対象者とは、65歳以上の方で基本チェックリストを受けて生活機能の低下がみられた方です。基本チェックリストはいきいき支援センターや区役所・支所の窓口で受けられます。

市内に約45か所ある事業所に週1回6か月間通っていただくサービスです。

利用料は介護保険の1割負担の場合で月に1,600円程度となっております。

2つ目は運動型通所サービスです。

事業所ごとの運動プログラムを実施します。

対象者はミニデイ型と同じく事業対象者、要支援1, 2の方です。

市内に約120か所ある事業所に週1回6か月間通っていただくサービスです。

利用料は介護保険の1割負担の場合で1回270円程度となっております。

フレイル改善の取り組み

●短期集中予防型訪問サービス

事業対象者、要支援1・2の方

無料

サービス内容	訪問による介護予防の取り組みが必要と認められる者の居宅を保健福祉等専門職が短期集中的（3月間）に訪問し、居宅での運動や生活動作の指導、生活環境等の改善提案を行う
利用者	要支援・事業対象者のうち、転倒骨折のリスクの高い方
事業主体	委託事業者（県柔道整復師会、県理学療法士会）
サービス提供者	柔道整復師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
ケアマネジメント	C
事業開始	令和6年10月～

令和6年10月より新たに短期集中予防型訪問サービスを開始します。

このサービスは、対象者の居宅に保健福祉等の専門職が短期集中的に訪問し、運動や生活動作、生活環境等改善の指導を実施することにより、心身機能やADL／IADLの改善を目指し、転倒骨折の予防を図ることを目的としています。

利用者は、要支援・事業対象者のうち、基本チェックリストの結果により転倒骨折のリスクの高い方を対象としています。
サービス自己負担は無料です。

ケアマネジメントの類型は、「ケアマネジメントC」（単独利用の場合）となります。

フレイル改善の取り組み

●短期集中予防型訪問サービスの種類

2つのコースに分かれており、ケアマネジャーが利用者本人の状態や希望等を勘案して選択します。

	①暮らし活性化コース	②運動習慣定着コース
内容	心身機能と生活環境のアセスメントに基づき、転倒予防のための動作指導、生活環境の改善提案などを行う。	自宅でできる運動を指導し、一緒に運動を行うことで運動習慣の定着を目指す。
時間	1時間	1時間
回数	4週間で1回（最初の4週間は2回）	週1回
期間	12週間（全4回）	12週間（全12回）
サービス提供者	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	柔道整復師
派遣事務局	愛知県理学療法士会	愛知県柔道整復師会

短期集中予防型訪問サービスには2つコースがあります。

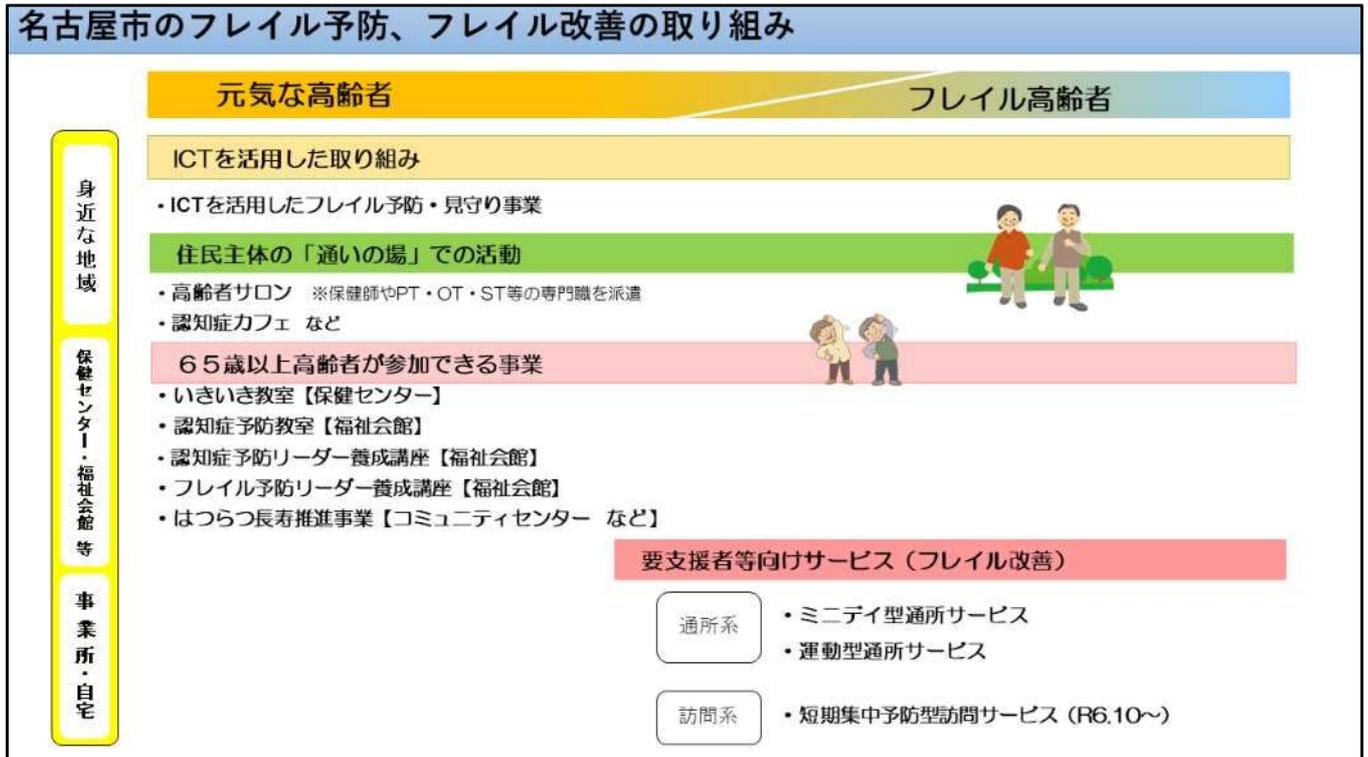
①暮らし活性化コースです。

- ・暮らし活性化コースでは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のいずれかが自宅を訪問し心身機能と生活環境のアセスメントに基づき、動作指導、生活環境の改善提案などを行います。
- ・期間は3か月間で、最初の1月目は月2回、その後は月1回ずつとなります。全4回、専門職が訪問し、指導を行います。
- ・派遣事務局は愛知県理学療法士会です。

②運動習慣定着コースです。

- ・運動習慣定着コースでは、柔道整復師が自宅を訪問し、自宅でできる運動を指導し、一緒に運動を行うことで運動習慣の定着を目指します。
- ・期間は3か月間で、週1回、全12回、専門職が訪問し、指導を行います。
- ・派遣事務局は愛知県柔道整復師会です。

名古屋市のフレイル予防、フレイル改善の取り組み



名古屋市のフレイル予防、フレイル改善の取り組みを図に示しています。高齢者が住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、元気な高齢者から心身機能が低下しつつあるフレイル状態の高齢者まで、それぞれの状態に応じて、フレイル予防に取り組んでいただけるよう支援しています。

問い合わせ先一覧

取り組み	問合せ先
フレイル予防・改善の取り組み全般	各いきいき支援センター
認知症予防教室	各区福祉会館
フレイル予防リーダー養成講座	
通いの場、高齢者サロン	各区社会福祉協議会
はつらつ長寿推進事業	
いきいき教室	各区保健センター
ミニデイ型通所サービス 運動型通所サービス	各いきいき支援センター
短期集中予防型訪問サービス	地域ケア推進課
もの忘れ検診	協力医療機関
フレポ&見守りアプリ	名古屋市フレポ&見守り事務局 コールセンター (TEL03-4333-4016)

その他、ご不明な点は地域ケア推進課まで (TEL 052 - 972 - 2540)

これまでご紹介したフレイル予防の取り組みについて、問い合わせ先を一覧にしております。

フレイル予防・改善の取り組み全般については、いきいき支援センターにお問い合わせください。

電話番号一覧
(市外局番はすべて052)

区	保健センター	社会福祉協議会	福祉会館
千種	753-1982	763-1531	都福祉会館 711-1483
東	934-1218	932-8204	高岳福祉会館 931-8174
北	917-6552	915-7435	上飯田福祉会館 914-0831
西	523-4618	532-9076	天神山福祉会館 531-0023
中村	433-3005	486-2131	名楽福祉会館 481-8588
中	265-2262	331-9951	前津福祉会館 262-1869
昭和	735-3964	884-5511	昭和福祉会館 881-0600
瑞穂	837-3264	841-4063	瑞穂福祉会館 841-3113
熱田	683-9683	671-2875	熱田福祉会館 659-6306
中川	363-4361	352-8257	中川福祉会館 351-9121
港	651-6537	651-0305	港福祉会館 382-7009
南	614-2814	823-2035	笠寺福祉会館 811-1282
守山	796-4623	758-2011	守山福祉会館 793-6330
緑	891-3623	891-7638	緑福祉会館 624-3131
名東	778-3114	726-8664	名東福祉会館 703-9282
天白	807-3917	809-5550	天白福祉会館 802-2351

こちらは参考に各区の保健センター、社会福祉協議会、福祉会館の電話番号の一覧になっております。