

産学官民と連携したフレイル予防プロジェクトを実施

堺市立病院機構（理事長：門田 守人）では、本年7月より、企業（産）、教育機関（学）、堺市（官）、および地域住民（民）と病院・医療組織が連携協力のもと、堺市民の健康状態の維持（健康寿命の延伸）にむけたフレイル予防事業「堺ふれようプロジェクト」（<https://www.sakai-city-hospital.jp/about/activities/preventive/frailty/>）を実施しています。本プロジェクトは、堺市民が自発的な行動変容を促す取り組みを支援するとともに、市民一人ひとりの生活行動をデータとして確認できる仕組みを構築し、経年的に効果を評価することを目的として実施しています。

1 プロジェクト開始年月

令和4年7月

2 プロジェクトの概要

「人生100年時代」と言われているとおり、人の寿命は年々長くなってきています。この寿命のうち健康に過ごす期間（健康寿命）をできるだけ長くしたいという願いは誰しもお持ちです。厚生労働省の調査によりますと、令和元年での日本の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳という結果がでており、実際の寿命（男性81.41歳、女性87.45歳）と比べて10年程度短くなっています。

「フレイル」とは、加齢に伴う予備能力の低下により、ストレスなどの回復力が低下した虚弱の状態です。そして「フレイル」には、筋力低下による身体的フレイルや認知機能の低下による精神・心理的フレイル、社会との繋がりが低下した社会的フレイルなど様々な状態が存在します。

「堺ふれようプロジェクト」は、堺市の高齢者の方にいつまでも元気に、この堺市で暮らしていただくためのフレイル予防の取り組みです。本プロジェクトは現在90名に参加いただいております、100名を目標に参加者を募集しています。参加者には取り組みを始める前に、当院にて健康調査や血液検査、口腔機能検査、筋肉量等を測定することで現在の状態を把握していただき、1年毎に同じ調査や検査を実施することで日常での取り組みの効果を実感していただきます。さらに運動や食事など各分野の専門家からのアドバイスや定期的なイベントの開催を通じて、楽しく続けられるフレイル予防にしたいと考えています。

住民の皆さんが主役となりフレイル予防に取り組むことが、住民の健康増進につながります。堺市が健康寿命の長い、元気な町のモデルになればと願っています。

3 実施対象

堺市西区家原寺校区の地域住民（原則 65 歳以上の方）

4 企業、大学、堺市との連携

(1) エーテンラボ株式会社

同社が提供する習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し、ウォーキングの推奨、チャットや写真の共有を行いながら身体的フレイル、社会的フレイル予防を目指します。

また、みんなチャレのモチベーション支援の仕組みである「寄付プロジェクト」では、堺市に本社を置く真生印刷株式会社に協賛いただき、同社が企画・制作したオリジナルグッズを「さかい子ども食堂ネットワーク」を通じて市内の子ども食堂に通う子供たちに提供します。

みんなチャレ フレイル予防

アプリ講座で始める みんなチャレで楽しく続ける



使い方講座で安心して利用開始！
困ったらいつでも電話で相談可能

+



高齢者同士5人1組のチームで、
楽しく交流しながらウォーキングを継続！

《参考：みんなチャレ フレイル予防 HP》

<https://a10lab.com/service/healthcare/frail>

(2) 関西大学人間健康学部

同学部は、令和4年3月に当院と地域における健康増進・健康寿命の延伸等を目的とした包括連携協定を締結しています。本プロジェクトでは、参加者の日々の取り組みによるフレイル状態の変化や他の取り組みとの組み合わせから身体的フレイル予防の効果確認を同学部と連携し実施します。

(3) 大阪大谷大学薬学部

本プロジェクトでは、老年症候群を惹起するような薬剤の服用頻度並びに有害事象の関連性について明らかにするため、薬剤の服薬状況と有害事象を聴取し、同学部と連携し研究を実施します。

(4) 大阪公立大学・大阪歯科大学

本プロジェクトでは、口腔機能向上に向けた取り組みを行うことで、オーラルフレイル予防の効果を明らかにするため、両大学と連携して参加者の口腔機能の状態を確認します。

(5) 堺市社会福祉協議会

本プロジェクトでは、社会的フレイル予防として、参加者にボランティア活動等の機会や情報の提供を同会と連携して実施します。

(6) 堺市

本プロジェクトでは、当法人が参加者に対して行うフレイル予防の支援に対し、堺市（西保健センター、長寿支援課）の協力を得て実施します。

5 取り組みの様子

(1) 地域住民を対象とした健康イベント



オーラルフレイル予防の説明



認知症予防の説明

(2) 事前測定の様子



(3) フレイル予防を目的としたスマホアプリ「みんなチャレ」講習会の様子



※堺市内で先行実施した際の様子

6 今後の予定

令和4年12月中旬 第2回健康イベント

令和5年2月中旬 第3回健康イベント

※令和5年度以降の予定は計画中です。

問 い 合 わ せ 先	担 当 課：地方独立行政法人堺市立病院機構 担 当 者：予防事業推進課 松下（内線 6600） 電 話：072-272-1199（代表） ファックス：072-272-9911
----------------------------	--