

## フレイル予防ポイント & 見守りアプリに関する 名古屋市と北九州市の取組

### 1 名古屋市と北九州市の高齢化の状況

	名古屋市	北九州市
人口(人)	2,291,891	916,003
高齢者人口(人)	574,341	288,927
高齢化率(%)	25.1	31.5

人口・高齢者人口：名古屋市令和6年4月1日時点（公簿人口）、北九州市令和6年3月31日時点（住民基本台帳）

### 2 名古屋市と北九州市の健康寿命と不健康な期間

		名古屋市	北九州市
令和元年 健康寿命 (政令市順位)	男性	72.04年(16位)	71.94年(18位)
	女性	74.78年(14位)	75.63年(5位)
不健康な 期間	男性	8.59年(12位)	8.50年(9位)
	女性	11.94年(9位)	11.43年(3位)

健康寿命：令和3年度 厚生労働行政推進調査事業補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）、不健康な期間：平成27年平均寿命（平成27年完全生命表）と令和元年健康寿命の差

### 3 名古屋市と北九州市の通いの場の展開状況（令和4年度）

	名古屋市	北九州市
個所数（高齢者1万人あたり）	1,351(24)	3,952(136)
参加実人員数（高齢者参加率）	19,991(3%)	39,070(13%)
参考：高齢者人口（R5.1.1時点）	572,782	290,309

【出所】令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果（厚生労働省）、総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数

#### 4 名古屋市と北九州市の主な介護予防事業の実績（令和4年度）

名古屋市		北九州市の同様事業	
事業名	実績	事業名（所管課）	実績
認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する介護予防教室・講演会の参加者数			
いきいき教室	延べ 1,961 人	公園で健康づくり、きたきゅう体操、ひまわり太極拳、筋力向上トレーニング教室、ケア・トランポリン教室など （認知症支援・介護予防課）	延べ 21,544 人
認知症予防教室	延べ 20,286 人		
専門職派遣による地域サロン等事業の実施回数及び参加者数			
地域サロン活動等支援事業	実施回数 946 回 延べ 15,142 人	サロンで健康づくり等 （認知症支援・介護予防課）	実施回数 614 回 延べ 13,103 人
		地域リハビリテーション支援体制推進事業 （地域リハビリテーション推進課）	実施回数 116 回 延べ 1,552 人
高齢者サロンの開設や運営に対する助成実施状況			
高齢者サロン推進事業	高齢者サロン 1,134 か所 共生型サロン 524 か所	住民主体による生きがい・健康づくりの場推進事業 （地域福祉推進課）	高齢者サロン 356 団体
地域でフレイル予防活動を行う人材育成数			
フレイル予防リーダー養成	126 人	健康づくり推進員、食育アドバイザー、公園で健康づくり普及員、きたきゅう体操普及員、ひまわり太極拳普及員養成 （認知症支援・介護予防課）	122 人

【出所】名古屋市：第9期名古屋市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画  
「はつらつ長寿プランなごや2026」

## 5 名古屋市の見守り関連事業と、北九州市の類似事業の実績（令和4年度）

名古屋市		北九州市	
事業名	実績	事業名（所管課）	実績
見守り支援事業	ネットワーク構築 件数 428 件	いのちをつなぐ ネットワーク事業 （地域福祉推進課）	ネットワーク協力 会員 86 団体・企業
高齢者見守り協力 事業者登録制度	登録事業者数 1,603 事業者		
高齢者福祉相談員	訪問世帯数 156,999 世帯	ふれあいネットワーク活 動 ※社会福祉協議 会独自事業 （地域福祉推進課）	見守り対象高齢者 世帯数 125,258 世帯
市営住宅ふれあい 創出事業	見守り支援対象世帯 13,488 世帯	高齢者住宅等安心確 保事業 （長寿社会対策課）	生活援助員（高齢者の 安否確認等）派遣対象 288 世帯
ひとり暮らし高齢 者緊急通報事業	貸与台数 1,794 台	あんしん通報システ ム事業 （消防局予防課、長寿社 会対策課）	稼働数 2,544 台
配食サービス	・生活援助型 配食サービス 6,700 人／月 ・自立支援型 配食サービス 5,054 人／月	訪問給食サービス事 業 （長寿社会対策課）	利用者数 887 人／月 （令和4年度末）
高齢者世帯等の 防火防災指導	指導実施世帯 3,691 世帯	住宅防火訪問事業 （消防局予防課）	3,016 件
はいかい高齢者 おかえり支援事業	メール配信協力者 8,049 人	認知症行方不明者等 SOS ネットワークシ ステム （認知症支援・介護予防課）	メール配信協力者 5,672 人
はいかい高齢者 検索システム事業	利用登録者数 206 人	認知症高齢者等位置 探索サービス （認知症支援・介護予防課）	利用登録者数 49 人
		認知症高齢者等見守 りシール （認知症支援・介護予防課）	利用登録者数 29 人

【出所】名古屋市：第9期名古屋市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画  
「はつらつ長寿プランなごや2026」

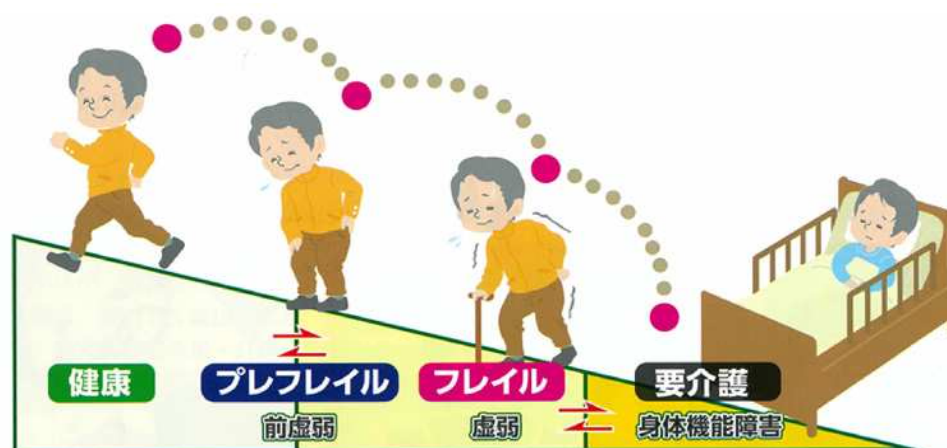
## 6 名古屋市と北九州市のアプリ活用事例

	名古屋市	北九州市
名 称	名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ	健康づくりアプリ 「GO!GO!あるくっちゃ KitaQ」
リ リ ース	令和5年2月	平成30年9月 (直近リニューアル 令和6年4月)
対 象	40歳以上の市民	市内在住者、市内に通勤・通学する者
登 録 者 数	6,200人 (令和6年3月時点)	20,048人 (令和6年3月末時点)
インセンティブ	ポイントをdポイントに交換 (年間上限3,000ポイント)	抽選でデジタルギフトを提供 ① 月内200ポイント獲得者 ・500円分のデジタルギフト ・毎月100名 ② 各種健診受診者 ・1,000円分のデジタルギフト ・年間500名
ポイント獲得方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象となる通いの場への参加</li> <li>・通いの場の登録</li> <li>・体操動画視聴</li> <li>・フレイル情報閲覧</li> <li>・アンケート回答</li> <li>・歩数</li> <li>・指定イベント参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングをする</li> <li>・健康記録をつける (体重、血圧、食べた野菜の量、地域・ボランティア活動) など</li> </ul>
主 な ア プ リ 機 能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態チェックとアドバイス</li> <li>・見守り機能 (歩数が24時間0(ゼロ)の場合、登録者へメール)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩数管理</li> <li>・健康管理記録(体重、血圧)</li> <li>・健康情報の掲載(熱中症予測、各種健診日程、健康遊具の設置公園) など</li> </ul>

## ○ フレイルとは

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。

【出所】厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）総括研究報告書 後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究 研究代表者 鈴木隆雄）



全	国	50.5%	40.8%	8.7%
九州・沖縄		51.0%	38.3%	10.7%

【出所】図：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより（葛谷雅文. 日老医誌 46:279-285, 2009 より引用改変）、割合：「日本人高齢者全体のフレイルの割合は8.7%」（令和2年9月地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター）

### （参考）フレイルの語源

- ・ 海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源である。
- ・ 「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味する。
- ・ 高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを強調するため、「フレイル」と共通した日本語訳にすることを日本老年医学会が提唱した。（2014年5月）

## ○ フレイル予防・健康づくり活動に対するポイント（インセンティブ）制度

保険者努力支援制度<sup>※</sup>において、「個人へのインセンティブの提供の実施」は、評価項目の1つである。

令和5年度時点で札幌市、川崎市、神戸市を除く政令市でポイント事業が実施されている。

※ 国が、保険者における医療費適正化の取組等を評価する指標を設定し、達成状況に応じて交付金を交付する制度

## ○ 民間で活用されている見守り機器の例

種類	主な機能
スマートフォンアプリ	一定期間利用がない場合などに、登録先に連絡
見守りロボット	一定期間利用がない場合などに、登録先に連絡 簡単な会話や服薬時間のお知らせ等の機能
スマートスピーカー	一定期間利用がない場合などに、登録先に連絡 簡単な会話や服薬時間のお知らせ等の機能
電球	電球が1日の間に点灯と消灯の動きがないと、 登録先に連絡
センサー機器①	冷蔵庫に取り付け、一定時間開閉がない場合に 登録先に連絡
センサー機器②	トイレのドアなどに設置し、一定時間動きがな い場合に警備会社に異常信号が送信
電気使用量	30分ごとの電気使用状況が普段と異なる場合、 登録先に連絡