



令和5年8月現在、神奈川県内では12市町(※)がフレイルチェック事業を実施しています。開成町では令和4年度に計14回のフレイルチェック測定会を実施し、のべ174名の方が参加しました。

※…横須賀市、平塚市、茅ヶ崎市、逗子市、三浦市、秦野市、厚木市、海老名市、中井町、山北町、開成町、湯河原町

開成町の結果概要(令和4年度)

令和4年度の開成町での結果を12市町の平均と比較すると、社会参加や人との関係性に関連する項目では良好な結果が得られ、運動習慣や外出頻度などの項目では課題が見られる結果となりました。



平均より**良好**な結果となった項目

- ・1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
- ・人とのつながり(点数制)
- ・組織参加(点数制)
- ・支えあい(点数制) など

平均より**課題**が見られた項目

- ・指輪っかテスト
- ・日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間実施していますか
- ・昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- ・何よりもまず、物忘れが気になりますか など

「フレイルチェック」や「指輪っかテスト」についての詳細は、令和5年7月号をご覧ください。▶



要介護状態になることを防ぐためには、フレイルになることを防ぐ必要があります。フレイルは早めに気づくことで予防することが可能といわれています。

まずは自宅でも簡単に実践可能な指輪っかテストやフレイルチェックリストを使って簡単にチェックしてみましょう。

また、次回のフレイルチェック測定会は2月頃の開催を予定しています。詳細が決まりましたら広報等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

講演会やフレイルサポーター養成講座など、様々なイベントを行っているよ



フレイルチェックで介護予防!

☎ 福祉介護課 ☎84-0316

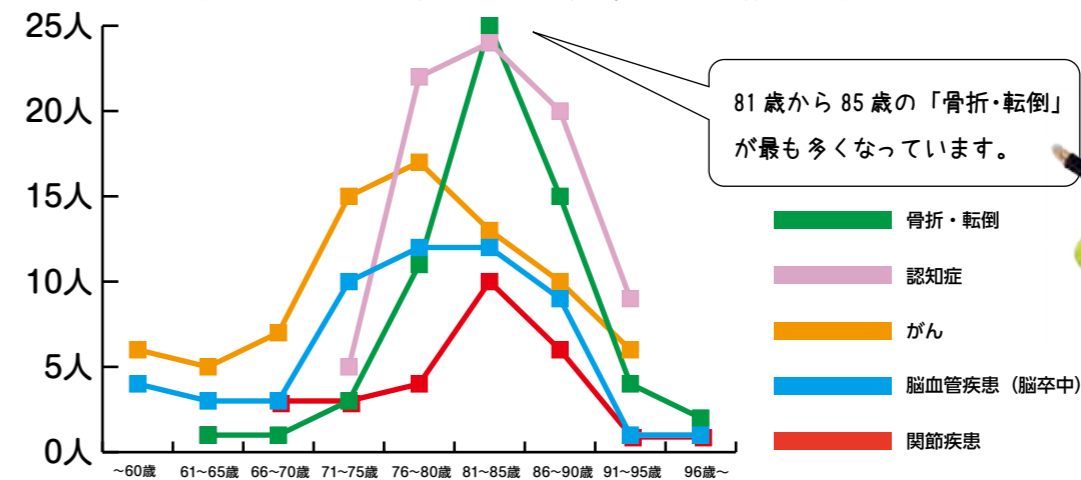
介護保険の今と大切な介護予防

介護保険制度は介護が必要な人とその家族を社会全体で支えるための社会保険制度です。2000年(平成12年)から始まり、今年で23年目を迎えています。介護保険事業費の負担の割合は、国・県・町が50%、40~64歳までの方の負担が27%、65歳以上の方の負担が23%となっています。近年要支援・要介護認定を受ける方が増加しており、今後さらに加速することが予想されています。

要介護申請の要因で多いのは「骨折・転倒」

令和2~4年度までの3年間で、初めて介護保険申請をされた方は495名です。そのうち81歳から85歳の年齢区分が一番多く、その区分内で最も多い申請理由は「骨折・転倒」となっています。気づかないうちに心身が衰えて、自宅内やちょっとした段差でつまずき骨折に至ることが多いといわれています。この事態を防止するため、要介護状態の前の段階である「フレイル」を予防することが重要となります。

年齢区分別・疾患別の新規介護保険申請者数(R2~4合計値、申請理由上位5つの疾患を抜粋)



Q “フレイル”って何?

「フレイル(虚弱)」とは歳を取って筋力、気力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態を言います。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

A 要介護状態への入り口です

