

分類 □観光・グルメ □イベント・体験 □産業 □文化・教育 ■政策

健康寿命延伸へ「フレイル外来事業」 “元気なうちから”地域とつながり、“まだ届いていない人”にも届く介護予防へ

事業等 生涯活躍社会、フレイル予防

日時 通年・随時

場所 市内各所

連絡先 南あわじ市 福祉部 地域包括ケア推進課 担当：秋田
 電話：0799-43-5237
 メール：houkatsu@city.minamiawaji.hyogo.jp



市役所HP

超高齢社会を見据えた、南あわじ市の新たな健康づくりの選択肢

■南あわじ市の「フレイル外来事業」の特徴

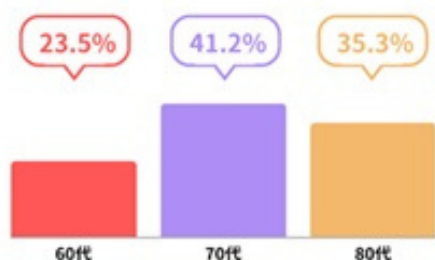
- ①従来の介護予防事業では届きにくかった方へ、早い段階からアプローチする仕組みであること
- ②単なる運動指導ではなく、本人の「望む暮らし」や「大切にしたい生活」を後押しする事業であること
- ③フレイル外来を入口に、人・地域・制度をつなぐまちづくりにつなげていくこと

南あわじ市では、人口減少と超高齢化が同時に進む中、2040年には生産年齢人口と高齢者人口がほぼ同数となる「1対1」の時代を迎えると推計されています。

この未来を乗り越えるためには、介護が必要になる前から高齢者一人ひとりが自分の健康状態に気づき、暮らしを見直し、地域とのつながりを持ち続けられる環境を整えることが重要です。

地域の体操教室やサロンなどの「通いの場」は、介護予防の大切な基盤です。一方で、こうした場に参加できる人は、比較的健康意識の高い方、特に女性に偏りやすい傾向があります。まだ地域の活動や介護予防事業につながっていない高齢者に、元気なうちから健康づくりや社会参加のきっかけをどのように届けるかが課題となっています。

そこで本市では、従来の介護予防事業では届きにくかった層にもアプローチし、元気なうちから自分の健康や暮らしを見つめるきっかけとして、「フレイル外来事業」を推進しています。介護が必要になる前から、本人の気づきと地域とのつながりを後押しする、新たな健康づくりの選択肢です。

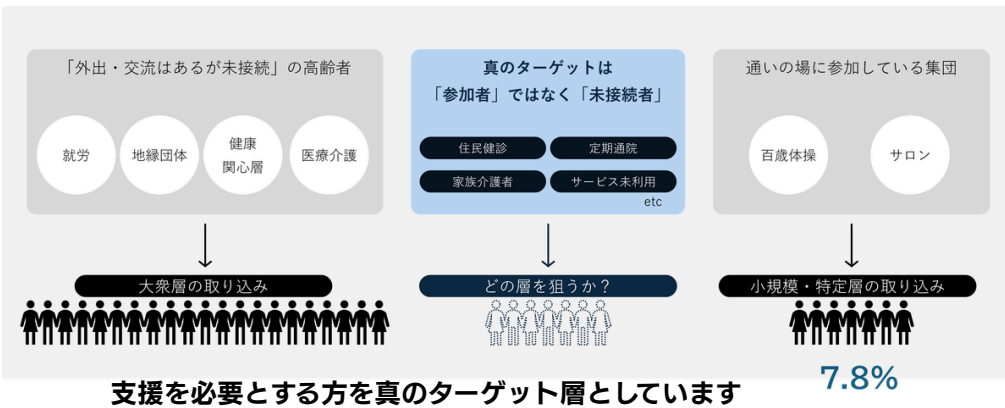


■ 男性参加率48.5% 幅広い年代が利用する健康づくりの入口

フレイル外来は、令和5年度の事業開始から令和7年度末までに、累計で実人数232人が受診しています。令和7年度の受診者をみると、受診者の性別は男性48.5%、女性51.5%であり、一般的な介護予防事業と比べても、男性の参加割合が高いことが特徴です。年代別では、60歳代が23.5%、70歳代が41.2%、80歳代が35.3%となっており、70歳代を中心に、80歳代まで幅広く利用されています。



フレイル外来の受診比率（年代別、男女別）



地域で役割やつながりを持ち、支え合う

■ “年齢のせい”で終わらせず、本人らしい暮らしを後押し

フレイル外来の特徴は、健診や医療機関、ケアマネジャー、通いの場など、複数の入口から受診につながり、医師と専門職が連携して本人の状態を多面的に評価したうえで、生活改善や社会参加まで一体的に支える点にあります。初診は市の助成により無料で受けることができます。

外来では、医師が体力測定や生活習慣などをもとに、虚弱の原因を医療と介護予防の両面から確認します。あわせて、リハビリテーション専門職等が、筋力、歩行速度、バランス、口腔機能、認知機能、栄養状態などを多面的に評価し、本人に合った支援の方向性を検討します。

診断後は、必要に応じて、運動、食事、口の健康、外出や社会参加などを組み合わせた個別支援につなげます。重視しているのは、単に身体機能の改善や知識の提供にとどまらず、本人が「どのような生活を続けたいか」「何を大切に暮らしたいか」を確認しながら、日々の暮らしの中で続けられる取組を一緒に考えることです。

■ 「受けてよかった」が、健康への関心を高めるきっかけに

令和7年度受診者アンケートでは、フレイル外来に対して「大変満足」「満足」と回答した人は92.6%でした。また、「自分の健康状態への理解が深まった」と回答した人は92.5%、「フレイル予防は必要だと感じている」と回答した人は89.7%となっています。

受診後に増えた意識としては、「運動を意識して体を動かそうと思った」が66.2%、「食事や栄養に気を付けようと思った」が60.3%、「口の健康に気を配ろうと思った」が47.1%でした。

さらに、「必要なときに相談できる相手や機関を考えておこうと思った」が41.2%、「健康に関する情報に関心を持つようになった」が29.4%となっており、受診をきっかけに、自分の体だけでなく、これからの暮らし方や、困ったときにつなげられる先について考える機会にもなっています。

■ 介護予防から、地域とつながるまちづくりへ

フレイル外来の目標は、機能改善にとどまりません。本人が自分の健康状態を知り、生活を見直し、必要に応じて地域の活動や支援につながることで、自分らしい暮らしを続けられるよう後押しすることを目指しています。

そのため、市では『南あわじ市高齢者のための暮らしの情報誌』を活用し、百歳体操会場をはじめ、交流の場、活動の場、生活支援など、多様な地域資源との接点づくりを進めています。必要に応じて初回同行を行い、不安の大きい最初の一步を支える取組も進めています。令和8年度からは、通院が困難な方に対する訪問型フレイル支援も実施し、支援の地域格差の縮小を図ります。

フレイル外来は、単なる介護予防事業ではなく、高齢者が自分の健康状態に気づき、必要な支援や地域活動につながりながら、住み慣れた地域の中で役割を持ち続けるための仕組みです。南あわじ市は、健康づくりを入口に、支援を受ける人を増やすのではなく、元気なうちから地域とつながり、誰もが支え合いの一員として関わり続けられるまちづくりを進めています。

◆他の市町や一般的な話と南あわじ市が異なる点ってどんな点ですか？

他市町で実施されている短期集中型サービス、いわゆるサービスC型は、要支援認定や基本チェックリスト等により対象者として把握された後、生活機能の改善を目的として支援につながる流れが中心です。一方、南あわじ市のフレイル外来事業では、要支援認定や事業対象者になる前の段階から早期にアプローチすることを重視しています。健診結果のフィードバック、行政窓口、かかりつけ医、ケアマネジャー、生活支援コーディネーター、通いの場など、高齢者の日常のさまざまな接点を入口とし、本人の意識にかかわらず、支援の可能性がある方へ情報を届ける仕組みを整えています。そのうえで、フレイル外来につなぎ、医師と専門職による評価をもとに、生活改善や地域参加のきっかけづくりまで一体的に支援する点が特徴です。



『いつも元気だね』 と言われる毎日へ。

フレイルは、早めに気づけば、
毎日の生活の工夫で改善を目指せる状態です。

フレイル外来では、身体の状態を確認し、
これからも元気に過ごすための工夫を、専門職と一緒に考えます。

1 「年のせいかな」と思う変化、ありませんか？

- 歩くのが遅くなった
- 外に出る機会が減った
- むせやすくなった
- 疲れやすくなった
- 食事量が減った
- 体力の衰えを感じる

♪ 少し気になる今が、相談のタイミングです。 ♪

2 フレイル外来でできること



自分の身体の状態がわかる

体力や筋力、お口の健康、
生活の様子などを
確認します



専門職に
相談できて安心

医師・理学療法士などの
専門職がサポートします



これからの
健康づくりに
つながる

あなたに合った生活の
工夫と一緒に考えます

3 これまでの受診実績

令和5年度～令和7年度累計

232人

男性も女性も、
ほぼ半々で
参加しています



男性

48.5%

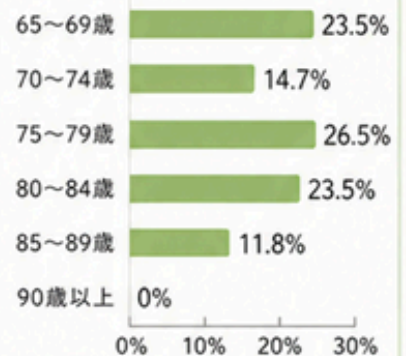


女性

51.5%

※令和7年度受診者アンケートより

70代・80代を中心に、
幅広い年代の方が受診しています



※令和7年度受診者アンケートより

4 受診までの流れ

1 まずは希望日を
考えましょう



希望日： 月 日ごろ

2 受診する医療機関を
確認しましょう



フレイル外来のチラシを
ご確認ください。

3 電話で予約しましょう



「フレイル外来を
受診したいです」と
お伝えください。

4 当日、受診しましょう



受診方法やお問い合わせ先はフレイル外来のチラシをご確認ください。



受診した方に聞きました

フレイル外来を受けた方の満足度や、受診後の健康意識の変化をまとめました。

1 満足度



92.6%

「満足」と回答

大変満足 + 満足

2 健康状態への理解



92.5%

「自分の健康状態への理解が深まった」と回答

とてもそう思う + ある程度そう思う

3 フレイル予防への意識



89.7%

「フレイル予防は必要」と感じています

以前から必要 + 今は必要だと感じる

4 受診後に増えた意識 ※複数回答



1 運動を意識して体を動かそうと思った



2 食事や栄養に気をつけようと思った



3 口の健康に気を配ろうと思った



4 必要なときに相談できる相手や機関を考えておこうと思った



5 健康に関する情報に関心を持つようになった



フレイル外来は、自分の身体の状態を知り、
これからの生活に活かしていくためのきっかけづくりの場です。



「少し気になる」

「今のうちに知っておきたい」

という方も、お気軽にご相談ください。



※アンケート結果は令和7年度受診者アンケートより。
※割合は各設問の有効回答数をもとに算出しています。
※複数回答を含む項目があります。

