

◆毎日新聞 コラム「三重～る経済」

★掲載日 : 2022年6月15日

★タイトル: 健康寿命の延伸とフレイル対策

★執筆者 : 百五総合研究所 岡澤 初樹

高齢になっても、介護を必要とせず、長く健康な状態で過ごすために、「健康寿命」の重要性が指摘されている。

厚生労働省は、健康寿命の延伸を図るために「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに健康寿命を男性は75歳以上、女性は77歳以上とすることを掲げている。その重点施策の一つに「フレイル対策」がある。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間で、運動や認知の機能を低下が見られる状態を指す。フレイルの進行を適切に予防することは、健康寿命の延伸につながる。県内の各自治体では、取り組みが進んでいる。

津市は、住民の地域活動の場に保健師等の医療専門職が出向き、栄養相談やフレイルチェック等、予防のための周知活動を行っている。また、国保データベースのシステムを活用することで、フレイル対策の必要なハイリスク者を抽出し、保健師等が個別訪問して相談対応や改善

提案を行う「栄養パトロール」を実施している。これらの取り組みにより、早期介入による、重症化予防につなげている。

東員町は2020年度に、スマートホームの仕組みを応用し、電力量計から得られるデータをAI（人口知能）で分析することでフレイルを検知する実証事業を行った。その結果、複数のセンサー等を用いた先行研究の判定と同等の精度が得られた。電力データのみでフレイル検知が可能になると、国内全世帯へのスマートメーター設置が完了する2024年には、フレイル状態にある人の検知が可能になり、適切な治療や予防に役立つと期待されている。

フレイル対策の推進により、健康寿命が延伸すれば、介護人材が不足する中でも、より要介護度の高い人に手を行き届かせられることができる。フレイル対策をはじめ、健康寿命の延伸に向けた動向を注視していきたい。