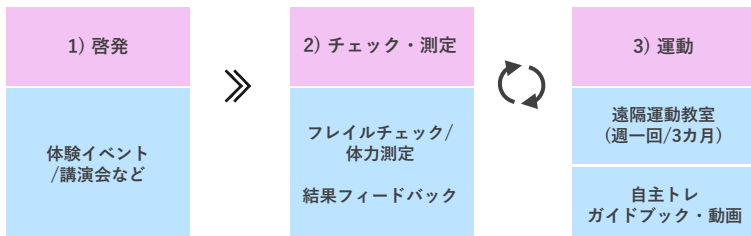


# デジタルを活用したフレイル予防共同事業

<共同事業者>株式会社ナイスメッツ、株式会社マクニカ

メイクアップ  
**MAQUP**

### 予防ステップ



## 事業概要

### 背景・目的

国立長寿医療研究センターの調査で、高齢者の活動量が新型コロナウイルスの感染拡大前後で約3割減ったことが分かっており、活動量が低下することで、認知症や要介護のリスクが高まる状態（フレイル）が懸念されています。一度落ち込んだ高齢者の活動量を回復させ、今後よりフレイル予防の取組みを効果的に進めていくためには、参加者のモチベーションの維持・向上のための工夫が課題です。そこで、この課題解決につながる提案を募集したところ、株式会社ナイスメッツおよび株式会社マクニカによる、疫学研究のエビデンスに基づいたフレイル予防サービス「MAQUP（メイクアップ）」を活用した提案があり、本事業を開始しました。

※フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと。

### 事業内容

高齢者を対象に、疫学研究のエビデンスに基づいたフレイル予防サービス「MAQUP（メイクアップ）」を用いて以下の取組みを行い、フレイル予防を進めます。

- [1] イベントでのフレイルチェックの実施
  - [2] 定期的な通いの場におけるフレイルチェックの実施
  - [3] 運動指導
    - ・科学的エビデンスに基づいた運動教室の実施
    - ・運動の継続を図るための指導と支援
- [1]~[3]全てにおいてフィードバックによる動機付け  
・フレイルチェックの結果を元に、参加者に適切なフィードバックを提供

### 主な対象者

高齢者

### 実施期間

令和5年10月1日～令和6年9月30日



## 結果

### [1] イベントでのフレイルチェック

- ・ イベント開催数：11回
- ・ 参加者数：582人
- ・ 実施場所：校区健康フェア、アラカン等

### [2] 通いの場におけるフレイルチェック

- ・ 講座・測定会：2回
- ・ 参加者数：58人
- ・ 実施場所：よかトレ実践ステーション

### [3] フレイル予防運動教室

- ・ 運動教室全4回  
参加者数：25人  
実施場所：福岡100プラザ（寿楽園）
- ・ 運動教室全8回  
参加者数：30人  
実施場所：福岡100プラザ（寿楽園）

### 全体評価

項目	目標	実績
フレイル予防に対する意識変化アンケート調査より	前向き回答 80%以上	100%
通いの場におけるフレイル状態の変化	維持・改善率 80%以上	88%
フレイル予防運動教室の参加・継続率（1.0～1.5ヶ月）	80%以上	83%

### 今後の展開

今後、福岡市内の様々な場所で「MAQUP（メイクアップ）」が展開される際は、市のイベントや広報媒体でPRする等、より多くの高齢者へフレイル予防の取組みの機会を提供していきます。