

令和7年度 多摩市一般介護予防事業（フレイル予防）方針報告

国土舘大学 永吉英記

令和7年度より、多摩市が継続的に実施してきたフレイル予防事業「TAMA フレイル予防プロジェクト（TFPP）」において、新たな展開として生成AIを活用した個別フィードバックシートの自動作成を導入する準備を進めている。これまでの測定結果データの蓄積を活かし、参加者一人ひとりに対して、生活全般、運動機能、栄養状態、口腔機能、社会参加、認知機能、心の健康などの多項目にわたる評価を実施したうえで、各自のリスク状況や改善ポイントをわかりやすく提示できる仕組みである。

学習させた生成AIによるフィードバックシート例

「フレイルチェック フィードバックシート（対象者： 様）」

■ 基本情報

年齢（最終参加年）：○歳

性別：女性

参加年数：4年間（2019・2020・2022・2023）

平均チェック数：4.8項目

チェック数範囲：3～6項目

■ 再評価のポイント（0＝良好、1＝チェックあり）

評価項目：傾向・評価コメント（良好＝0点）

運動機能：すべての年で「運動機能」は0～1点と低く、平均は2.5点→（逆に解釈すれば2.5項目でチェックあり）。ただし、「片足立ち」や「5m歩行」ではおおむね良好（達成＝0）な年もあり、基本的な移動能力は維持されていると判断できます。

社会参画：毎年0点（＝良好）を維持。

地域活動への参加やつながりが「ある」と評価されており、社会的孤立の兆候は見られません。

認知機能：全年で1点（＝チェックあり）。

もの忘れなどの傾向が一貫して見られるため、日常の見守りや声かけによるサポートが望ましいです。

心の状態：年により0～1点でばらつきあり。

★2020・2022・2023 年には 1 点、2019・2023 年の別回では 0 点。一部で活力や意欲の低下が見られますが、おおむね安定しています。

栄養状態・口腔機能：栄養状態は毎年 0 点（＝良好）、口腔機能も 0～1 点で推移。

食生活や咀嚼機能に大きな問題は見られませんが、一部年でむせなどのリスクがあったため、今後も様子見を続けることが望まれます。

■ 総合コメント（良好＝0 点の評価を基に）

様は 90 代 でありながら、社会参加、栄養状態、口腔機能といった基本的な生活機能が非常に良好に維持されています。特に、社会的つながりのある生活が継続できていることは、大きな強みです。

一方で、「認知機能」のチェックが毎年見られるため、**日常会話や頭を使う活動（読み書き、計算、体操など）**を意識的に取り入れることが推奨されます。また、「心の状態」についても年により変動があるため、気分の浮き沈みに寄り添った関わりが求められます。

フィードバックシートでは、チェック項目ごとに○（良好）・△（要注意）を視覚的に表示できるようにしていきたい。また、参加回数が複数回に及ぶ対象者には、過去データとの比較や経年変化のグラフも表示し、改善や悪化の傾向を把握できるようにする。さらに、予防に向けた具体的な行動例（運動・食事・社会参加の工夫等）も併せて提示することで、日常生活の中で取り組みやすい形を目指している。

この取り組みにより、参加者が自身の健康状態を明確に把握しやすくなるとともに、次回以降の測定への参加意欲の向上、継続的な健康づくりへの関心喚起が期待される。また、個別対応の迅速化によって会場での対応時間も短縮され、運営効率の向上にも資するものとなる。

今後は、フィードバック内容のさらなる充実と精度向上に取り組むとともに、スマートフォン用の記録・閲覧アプリの開発など、ICT や AI の更なる利活用も見据え、参加者が自律的にフレイル予防に取り組める仕組みの構築を検討していく必要があると考えている。これにより、参加率の向上（特にプレフレイル世代）、健康状態の「見える化」、および継続的な予防意欲の喚起といった複合的効果が期待される。