

令和7年度 東京情報大学総合研究所プロジェクト研究
研究実績報告書

1. 研究課題名

ヘルスケア実践研究センターにおける地域貢献活動の効果とあり方についての検討

2. 研究組織

区分	氏名	所属・職名
研究代表者	井出 成美	看護学部 看護学科・教授
研究分担者	伊藤 美香	看護学部 看護学科・助教
	長坂 奎英	看護学部 看護学科・准教授
	岸田 るみ	看護学部 看護学科・助教
	佐藤 真由美	看護学部 看護学科・准教授
	芳賀 邦子	看護学部 看護学科・助教
	金子 仁子	看護学部 看護学科・教授
	小島 善和	看護学部 看護学科・教授

3. 研究期間

2025年4月1日～2026年3月31日

4. 研究の目的

ヘルスケア実践研究センターの地域貢献活動として、フレイル予防をテーマに、コミュニティカフェ等の開催、フレイル予防の啓発活動を行い、参加者の特性とフレイルにかかわる健康ニーズを明らかにする。また、参加者の事後アンケート及びインタビュー調査から、コミュニティカフェ等の活動の参加者の健康ニーズへの貢献、住民同士の交流促進の実態を明らかにし、センターの今後の活動の示唆を得る。

5. 研究報告

1) 2025年度のヘルスケア実践研究センターの活動一覧

本年度は、コミュニティカフェ（こもれびカフェ）を4回、出張健康相談を2回、公開講座（シンポジウム）を1回実施した。そのうち、コミュニティカフェの6月実施分を除いた活動を研究対象とした。

各活動とそれぞれにおける調査項目を表1に示した。

表1 センター地域貢献活動と調査項目

調査項目	こもればカフェ			出張健康相談		公開講座
	10/11	12/20	2/28	11/30	1/22	3/16
a.問診票項目（後期高齢者質問票含む）	○	○	○	○	○	
b.健康チェック項目	○	○	○	○	○	
c.筋力測定	○		○			
d.事後アンケート項目	○	○	○	○	○	○
e.インタビュー調査	○	○	○			

2) コミュニティカフェ参加者のフレイルに関する健康実態とヘルスニーズ

(1) 分析対象 こもればカフェ3回分の各回の参加者で研究協力の同意が得られた者

10月11日参加22名、12月20日参加27名、2月28日参加33名が分析対象となった。

(2) 対象者の属性

表2に性別、表3に年齢別の属性を示した。性別では、女性が多く、各回63%から78.8%を占めた。年齢別では、どの回も、後期高齢者が8割以上を占めた。

表2 こもればカフェ3回分の性別割合

		10月11日	12月20日	2月28日
性別	男性	5(22.7%)	10(37.0%)	7(21.2%)
	女性	17(77.3%)	17(63.0%)	26(78.8%)
	合計	22	27	33

表3 こもればカフェ3回分の年齢別割合

		10月11日	12月20日	2月28日
年齢別	65歳未満	2(9.1%)	1(3.7%)	2(6.1%)
	前期高齢者 (65歳以上75歳未満)	1(4.5%)	4(14.8%)	3(9.1%)
	後期高齢者 (75歳以上)	19(86.4%)	22(81.5%)	28(84.8%)
	合計	22	27	33

(3) こもればカフェ参加の後期高齢者のフレイル評価

問診票に含めた「後期高齢者質問票」により、フレイル評価を行った。「後期高齢者質問票」は全15項目で、厚生労働省が策定した後期高齢者健診で使用する後期高齢者の健

康状態を総合的に評価する質問票である。15 項目の内 12 項目（食習慣、口腔機能、体重変化、運動・転倒、認知機能、社会参加、ソーシャルサポート）がフレイル関連項目であり、この 12 項目の該当項目が 4 点以上でフレイルであると評価できることが堀らの論文¹⁾で確認されており、通いの場などの参加者を対象とするフレイル評価のツールとして活用されている。

後期高齢者のフレイル関連 12 項目の点数から 4 点以上のものをフレイルと評価しその割合を表 4 に示した。

表 4 こもればカフェ参加 3 回分の後期高齢者のフレイル評価

		後期高齢者 (n)	フレイル関連12項目 (4点以上)		文献1の集団 との比較 p値
			人数	割合	
こもればカ フェ	10月11日	19	6	31.6	0.21
	12月20日	22	4	18.2	0.88
	2月28日	28	4	14.3	0.49

各回で後期高齢者の 14.3%～31.6%がフレイルと評価された。堀らの文献における集団のデータと比較し、いずれも有意な差は認められなかった。

図 1 にフレイルハイリスク者の得点分布を示す。4 点の者が多く、中には、7 点、8 点という高点数の者もいた。

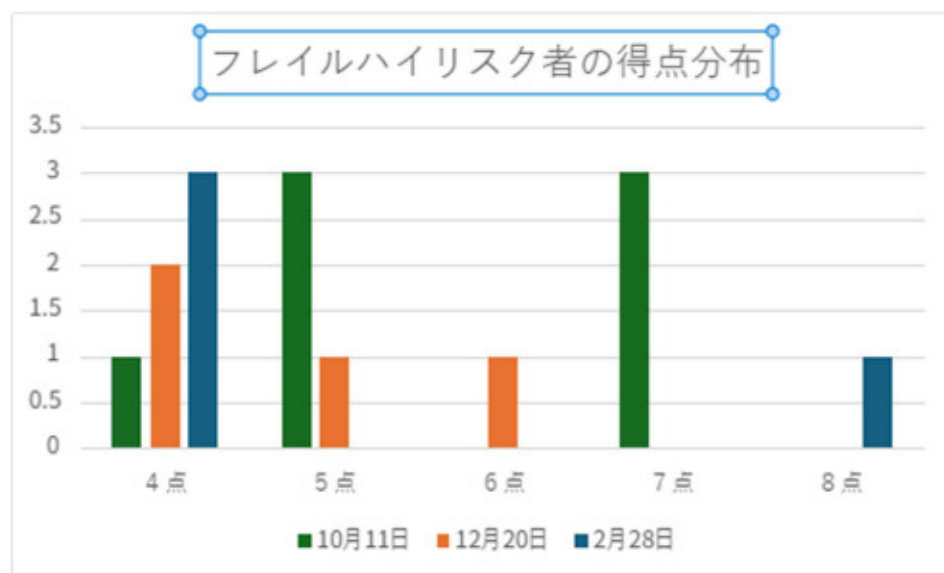


図 1 フレイル 4 点以上の者の得点分布

フレイル評価 12 項目のうち、項目別の回答状況を図 2 に示す。項目別では、⑤以前に比べて歩行速度が遅くなってきたと思う と、⑥この 1 年間で転んだことがある の「運動・転倒」の項目と、⑧周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる

と、⑨今日の日付がわからない時がある の「認知機能」の項目に該当する者が多いという結果であった。

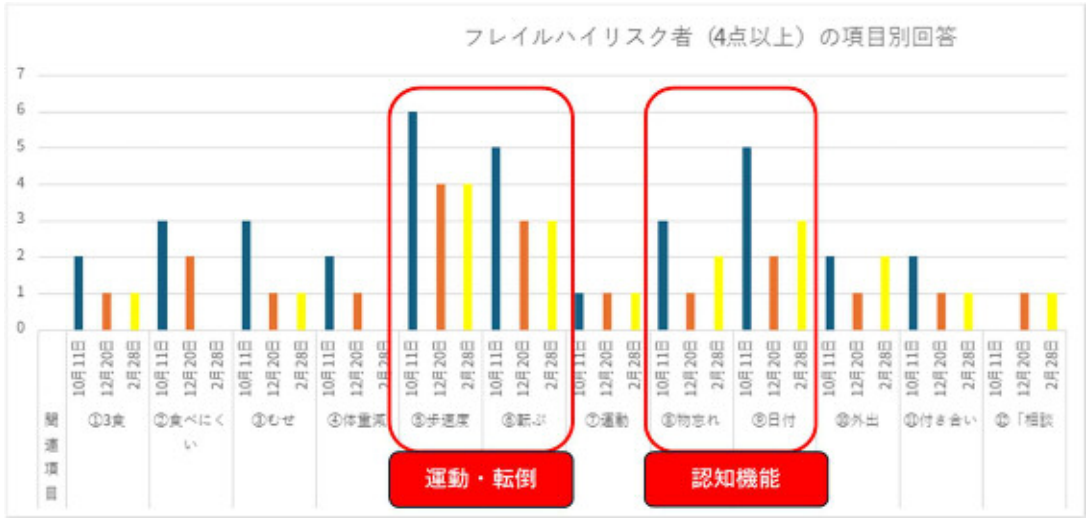


図2 フレイル該当項目別の回答状況

3) コミュニティカフェ参加者の健康ニーズへの貢献、住民同士の交流状況の実態

(1) 事後アンケートの結果

【こもればカフェを知ったきっかけ】

図3にこもればカフェを何から知ったかのアンケート結果を示す。

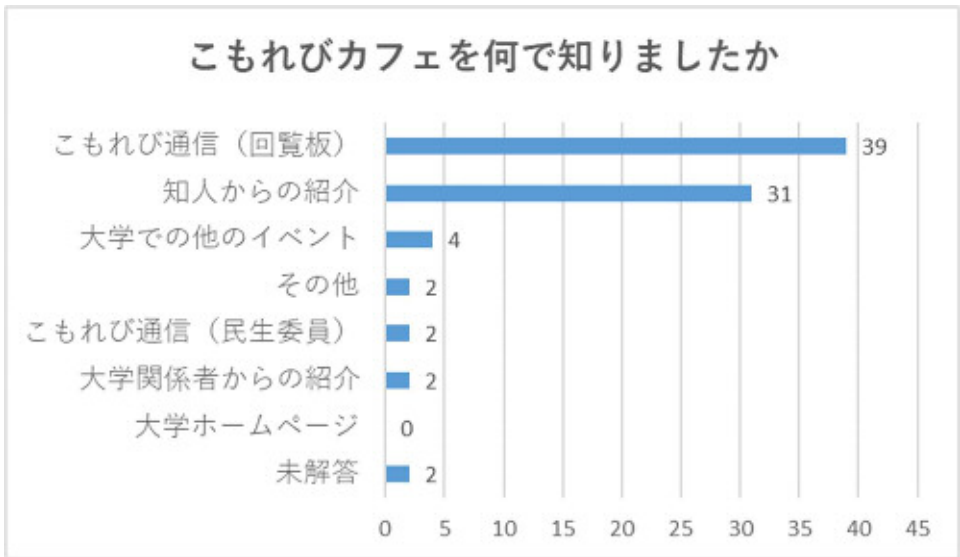


図3 こもればカフェを知ったきっかけ

自治会回覧で周知したこもれば通信を介してこもればカフェの開催を知った者が多い結果であった。また知人からの紹介も多く、日ごろのネットワークの中から情報を得ていることが明らかとなった。

【こもれば 카페への参加理由】

こもれば 카페への参加理由のアンケート結果を図4に示す。

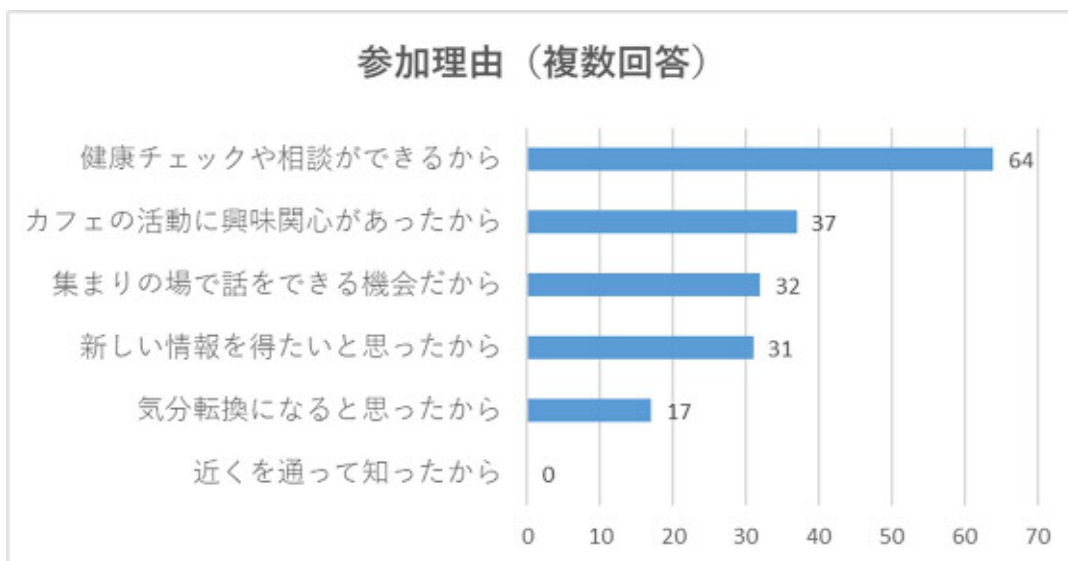


図4 こもれば 카페への参加理由

健康チェックや相談ができることを参加理由にするものが多い結果であった。

【今後のこもれば 카페への期待】

今後、こもれば 카페で行ってほしいことについてへの回答結果を、図5に示す。

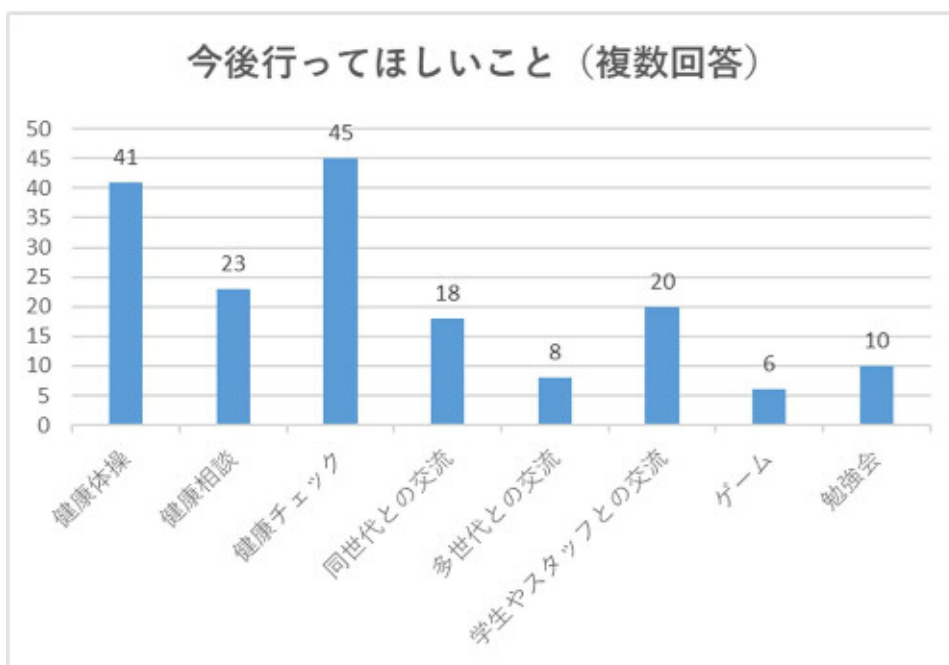


図5 今後こもれば 카페で行ってほしいこと

健康チェックや健康体操を期待する者が多い結果であった。

【満足度】

こもれびカフェ参加の満足度についての回答結果を図6に示す。

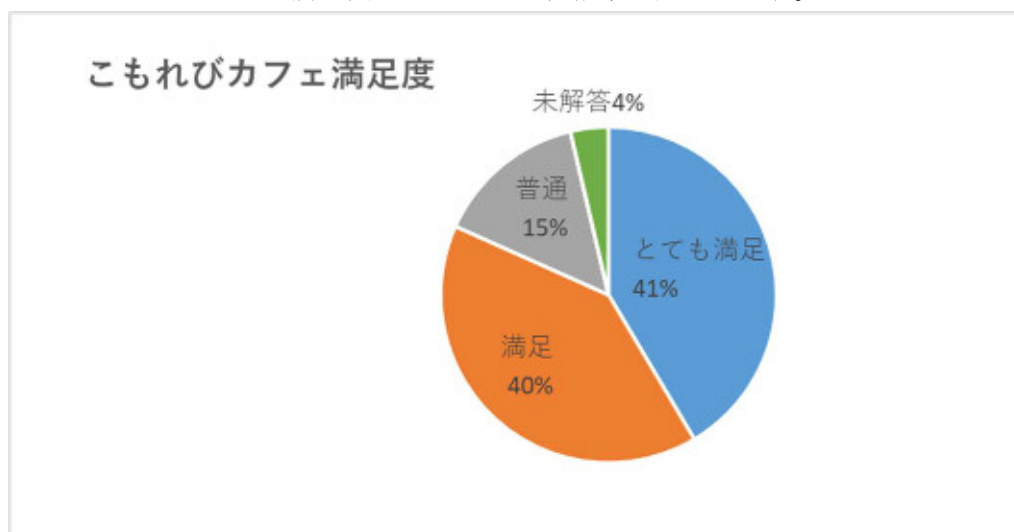


図6 こもれびカフェ満足度

とても満足、満足を合わせ、81%の者が、満足感をもって参加したことが分かった。

(2) インタビュー調査の結果

半構成的インタビューの結果を示す。同意の得られた13名の内5名のインタビューが終了した。5名分の逐語録から、参加目的や意義、参加による社会的つながりの変化、健康に関する関心ごと、センターへの要望についての記述を抽出し、意味内容を損なわないようコード化し質的帰納的にカテゴリー化した。85コードが抽出され22サブカテゴリー7カテゴリーが得られた。カフェに参加し新たな交流が生まれたなど5つのサブカテゴリーから、カテゴリー1：こもれびカフェ参加により社会的つながりが広がった が得られた。

以下、カテゴリー2：初対面の参加者と交流できるようなきっかけを作ってほしい、カテゴリー3：家族から高齢者の外出機会としての期待がある、カテゴリー4：若い世代の学生との交流がうれしく学生のために役立ちたい、カテゴリー5：情報大学と接点を持ち親しみを持っていて、カテゴリー6：自分の健康について評価し生活を改善できる機会として意義を感じる、カテゴリー7参加者の要望や健康度に合った企画に期待する、が得られた。

表5 こもればカフェ参加者のこもればカフェ参加への期待、変化、関心

	サブカテ ゴリ	コード数	ID
カテゴリ1 こもればカフェ参加により社会的なつながりが広がった	5	23	1,2,3,4,5
カテゴリ2 初対面の参加者と交流できるようなきっかけをつくってほしい	2	6	2,3,5
カテゴリ3 家族から高齢者の外出機会としての期待がある	1	3	5
カテゴリ4 若い世代の学生との交流が嬉しく学生のために役立ちたい	3	6	1,3
カテゴリ5 情報大学と接点を持ち親しみを持てている	3	8	1,3,4
カテゴリ6 自分の健康について評価し生活を改善できる機会として意義を感じる	5	27	1,2,3,4,5
カテゴリ7 参加者の要望や健康度に合った企画に期待する	3	12	1,2,3,4,5
	22	85	

カテゴリ1～カテゴリ5は、参加者の交流。外出機会や社会的なネットワークの広がりが示唆される内容であった。カテゴリ6と7は、健康への関心の高さがうかがえる内容で、自己の健康をモニタリングし自分でできる生活改善をはかる機会として期待されていることが伺えた。

4) 公開講座参加者の状況

公開講座は、「皆で取り組むフレイル予防」をメインテーマとして、シンポジウム形式で実施した。開催日は2026年3月16日13:00～15:00であった。

公開講座参加者は205名であった。アンケート回答者は165名で、回収率80.5%であった。アンケートの結果、性別では男性57名(34.5%)、女性105名(63.6%)であった。年齢別では、70代が最も多く、約5割、70代以上で73.9%を占めた。

表6 公開講座の性別参加状況

	公開講座参加者	
男性	57	34.5%
女性	105	63.6%
未回答	3	
	165	

表7 公開講座年代別参加者数

年代	人数	割合
30代	1	0.6%
50代	12	7.3%
60代	28	17.0%
70代	78	47.3%
80代	41	24.8%
90代	3	1.8%
未回答	2	
	165	

公開講座を何で知ったかの回答結果は、表8の通りであった。

最も多かったのは、チラシを見ての参加であり、公開講座の共催をしている生涯学習セン

ターで配布されたチラシと回答した者が多い結果であった。新聞の折り込みという回答は、地域新聞を指していると思われ、地域新聞を見て参加した者は合わせて 21 名であった。こもれば通信を見て参加した者は 27 名あり、情報源として活用されていると考えられる。

生涯学習センターとの共催により、幅広い参加者に参加していただける結果となった。

表 8 公開講座を知ったきっかけ

知人からの紹介	13	チラシ	94
大学関係者からの紹介	3	(生涯学習センター)	32
インターネット (大学HP)	7	(新聞の折り込み)	15
大学でのイベントの参加して	2	(自宅)	7
こもれば通信	27	(地域新聞)	6
ポスター	14	(市政だより・市広報)	5
(生涯学習センター)	10	(コミュニティセンター)	4
(コミュニティセンター)	2	(いきいきプラザ)	3
(若葉保健福祉センター)	1	(HP)	1
(未回答)	1	(公民館)	1
		(若葉保健福祉センター)	1
		(花島体育館)	1
		(未回答)	18
		その他	2
		未回答	3

考察

1. こもればカフェ参加の後期高齢者のフレイルの状態と支援ニーズ

後期高齢者のフレイルの状態と支援ニーズについては、参加者の 8 割以上が後期高齢者であり、そのうちフレイルと評価されたものが回により 14.3～31.6%確認された。カフェに来る方は大半は健康な高齢者ではあるが、後期高齢者が多いことを考えると、一定の割合でフレイルの方が含まれており、特に歩行転倒認知機能の項目でフレイル該当の者が多かったことから、これらの機能の維持・改善を目指した支援や介入を行うことや、行政や地域包括支援センター等必要な支援機関につなげていく仕組みが必要と考えられた。

2. こもればカフェ参加者の社会的つながりの変化

社会的つながりの変化については、インタビューの結果から、カフェ参加により新たな交流が生まれた、家族から高齢者の外出機会としての期待がある、若者との交流機会になるなど、社会的なつながりの拡大や形成に寄与していると考えられた。

3. こもればカフェ参加者の認識する参加意義

参加者が認識する参加意義として、社会的つながり拡大や形成に加え、自身の健康をモ

ニタリングし生活の中で機能維持向上をはかる努力をするなどのセルフケア能力向上に寄与していると考えられた。

4. フレイル予防への関心の高さ

公開講座の来場者が 205 名と例年に比して多く、フレイルへの関心の高さがうかがえた。生涯学習センターと共催することにより、周知などに効果があることが分かった。今後も連携を取り、実施していきたい。

引用文献

1) 堀紀子ほか, Criterion validity of the health assessment questionnaire for the national screening program for older adults in Japan: the SONIC study. *Geriatrics & Gerontology International*, 2023 年第 23 巻 (第 6 号) 437~443 ページ

6. 成果の公表

・日本公衆衛生学会に発表予定