



健常からエンド・オブ・ライフまで内在的能力も評価  
できる新しいフレイルティ評価票（frailty-intrinsic  
capacity index : フリック インデックス FR-IC Index）を開発

2026年4月2日

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター



国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（理事長：荒井秀典。以下、国立長寿医療研究センター）老化疫学研究部、大塚礼部長らのグループは、AMED 長寿科学研究開発事業<sup>注1</sup>の助成を受け、鹿児島大学医学部保健学科（分担研究者：牧迫飛雄馬ら）及び大阪大学大学院医学系研究科（分担研究者：樺山舞、神出計ら）の研究者らとともに、健常からエンド・オブ・ライフまで経時的に内在的能力<sup>注2</sup>も評価できる新しいフレイルティ評価票（frailty-intrinsic capacity index : フリック インデックス FR-IC Index）を開発しました。

この評価票は、保健・医療・介護分野の専門職の方が高齢者の健康状態を多職種の観点から、総合的かつ簡易に評価するために作成されました。

特別な許可などは必要なく、非営利目的であれば一般の方を含め、どなたでもお使いいただけます。ぜひ、フレイルティの程度とともに、内在的能力も評価し、日々の健康づくりにお役立てください。

<sup>注1</sup> 国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）長寿科学研究開発事業（JP24dk0110050）

「内在的能力も評価可能なフレイルティ指標の多職種連携開発」

<sup>注2</sup> 内在的能力とは、WHO が提唱する「身体的および精神的能力の組み合わせ」であり、個人に備わる心身のポジティブな能力を指します。日々の生活習慣や適切な介入を通じてこの内在的能力を維持・向上させることは、加齢に伴う機能低下を抑制し、自立した生活を継続するための重要な資源となります。



各資料は以下からダウンロードしてご利用いただけます。

[フレイルティ評価票【FR-IC Index \(フリックインデックス\)】](#) | [国立長寿医療研究センター](#)

#### 概要：

フレイルティ (Frailty) <sup>注3)</sup> は加齢に伴い心身の機能が低下し、疾患や生活機能障害が増加することにより要介護状態や死亡などのリスクが増した状態です。フレイルティは加齢に伴い、誰でも進行する可能性があります。フレイルティが進行すると自立した生活が困難になることもあります。人生 100 年時代を最期まで充実して過ごすためには、健常の頃からフレイルティの評価を行い、適切な対策を講じることが重要です。

一方、近年ではフレイルティの評価だけでなく、心身機能の保持に焦点を当てた「内在的能力 (Intrinsic capacity)」の評価も、高齢期のヘルスケアにおいて重要であることが世界保健機関 (WHO) より示されています。その人らしく幸せな高齢期を過ごすためには、心身機能低下や健康障害の程度を把握するだけでなく、こころの健康を含む内在的能力を総合的に評価することが大切です。そして、個人の持ちうる能力を活かしたフレイルティ予防対策を展開することが望まれます。

本研究班では、国立研究開発法人日本医療研究開発機構 (AMED) 長寿科学研究開発事業 (2024 ~2025 年度) の助成を受け、健常からエンド・オブ・ライフまで経時的に利用可能な、新しいフレイルティ評価票 (frailty-intrinsic capacity index : FR-IC Index) を開発しました。この評価票はフレイルティの程度に加えて、内在的能力の評価も可能です。開発にあたり、保健・医療・介護分野の多職種の専門家だけでなく、どなたでも利用可能な内容となることを目指しました。

定期的にご利用することで、個人の健康状態を経時的に評価することができます。フレイルティ評価票【FR-IC Index】を活用し、ご自身やご家族、患者様や被介護者の方等のフレイルティの程度とともに、内在的能力を把握することをお勧めします。てびきには、



ICOPE (Integrated Care for Older People : 高齢者のための包括的ケア) に基づく、ご本人が保持する内在的能力に着目した介入方法も記載しています。

本評価票が日本全国で広く活用され、フレイルティの進行抑制を含む包括的ケアの展開につながることを期待しています。

2026年3月 研究班一同

注3) フレイルとフレイルティ : 「フレイル」は、健常と要介護の中間的な段階 (要介護状態に至る前段階) と定義され (日本老年医学会、フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント、2014年)、体重減少、身体機能の低下、活動量の減少等から評価されます (表現型モデル)。一方、「フレイルティ」は健常から死亡に至る心身機能の脆弱を意味し、生活機能障害や疾病等の蓄積数により評価されます (累積型モデル)。

**【リリースの内容に関するお問い合わせ】**

＜この研究に関すること＞

国立長寿医療研究センター 研究所 老化疫学研究部 FR-IC Index 事務局

E-mail [epidemiology@ncgg.go.jp](mailto:epidemiology@ncgg.go.jp)

＜報道に関すること＞

国立長寿医療研究センター総務部総務課 総務係長 (広報担当)

☎474-8511 愛知県大府市森岡町七丁目430番地

電話 0562(46)2311 (代表) E-mail [webadmin@ncgg.go.jp](mailto:webadmin@ncgg.go.jp)