令和３年度第１回柏フレイル予防プロジェクト２０２５推進委員会
会議録

１　開催日時

令和３年７月２９日（木）

午前１０時００分～午前１２時１５分

２　開催場所

柏地域医療連携センター　研修室

（柏市豊四季台１丁目１―１１８）

３　出席者

（委員）

高橋座長，岡田委員※，宮里委員，山名委員，山本委員，八文字委員，柳田委員，内山委員※，宮下委員代理，西田委員※，小野田委員，関根委員，中村（禎）委員，黒須委員，吉田委員，橋本委員

（アドバイザー）

長瀬アドバイザー，中山アドバイザー※，齊藤アドバイザー，辻アドバイザー※，飯島アドバイザー

※は ZOOM での参加

（オブザーバー）

資料２のとおり

（事務局）

宮島地域包括支援課専門監,阿部地域包括支援課統括リーダー，横山地域包括支援課副主幹，友野地域包括支援課主任，菅谷地域包括支援課主任，橋爪福祉政策課副参事，田中福祉政策課主任，佐久間福祉政策課主事

（傍聴人）１名

４　議題

次第１　開会

次第２　概念図及びプロジェクト推進体系の共有

次第３　フレイル予防活動の取り組み

（１）　フレイルチェック作業部会からの報告

（２）　フレイル予防啓発作業部会からの報告
次第４　意見交換
（１）　コロナ禍におけるフレイル予防活動について
次第５　その他

５　議事（要旨）
次第２　概念図及びプロジェクト推進体系の共有について
（高橋座長）
書面会議が続いていたが，コロナ禍の中でフレイル予防についても新しい取り組み，工夫が必要である。本日の推進委員会を進めるにあたり，次第２の概念図及びプロジェクト推進体系の共有について橋本委員より説明をお願いする。

（橋本委員）
資料２「概念図及びプロジェクト推進体系の共有」をもとに委員・アドバイザーへ説明

（高橋座長）
続いて次第３フレイル予防活動の取り組みについて，まずは（１）のフレイルチェック作業部会からの報告として東京大学高齢社会総合研究機構及び柏市地域包括支援課より報告をお願いする。

（東京大学高齢社会総合研究機構　孫特任講師）
資料３「コロナ禍におけるフレイルサポーター主導のフレイル予防活動」にもとづいて説明

（飯島アドバイザーより補足）
１年半ものコロナ禍において，全国的なデータではフレイル状態が進んでいる。一方，地域交流活動などペースを落とさず継続される方も一定数おり，こうした活動を継続している方はフレイル状態に陥っていないというデータもある。ワクチン接種が進む中，いかに予防をし，日常生活の基礎を落とさず活動を継続していくことがフレイル予防のカギとなる。

（高橋座長）
ありがとうございます。では，引き続き地域包括支援課より報告お願いしたい。

（地域包括支援課　横山副主幹）
資料４「フレイルチェック作業部会報告」をもとに説明

（高橋座長）
ありがとうございます。では，続いて（２）のフレイル予防啓発作業部会について，福祉政策課橋本委員より説明をお願いしたい。

（橋本委員）
資料５「フレイル予防啓発作業部会報告」にもとに説明。

（黒須委員より補足）
ポイント対象事業を拡大していくことに関しては，４，５年前からスポーツを始めるきっかけづくりの一環として開催している「スポーツドリームかしわ」というイベントを介し，普及・啓発を行っていきたい。
また，スポーツ推進委員との連携について，委員が各地区で行う各種活動や，「ニュースポーツまつり」や「大人のスポーツテスト」などの各イベントにおいても，普及・啓発に取り組んでいただくよう調整を図っていきたい。

（八文字委員）
昨年の４月以降，スポーツ推進委員として市民参加型の活動はまったくできていない。現在はこの機会を利用してスポーツ推進委員のスキルアップ研修や，活動再開に備え新型コロナウイルス感染拡大防止対策など準備は進めている。
ポイント付与については，スポーツ課との具体的な協議は行っていないが，今後，早急に対応していきたいと思っている。
また，９月以降の活動再開を検討しているが，参考として，現在の柏市のワクチン接種状況についてどれくらい進んでいるのか，特

に高齢者の状況について，お答えいただきたい。

（長瀬アドバイザー）

柏市のワクチン接種状況について，市 HP からの情報では，高齢者の接種状況は１回目接種済は 94,662 名で,割合としては 86.8%，２回目接種済は 67,356 名で，割合としては 60.4%という状況。市全体では，１回目接種済は 115,425 名で，割合は 26.9%，２回目接種済は 73,302 名で，割合としては 17.1%という状況。千葉県の接種状況は全国の状況と比較すると，やや低めかほぼ変わらないといった具合。ちなみに，千葉県の中で，柏市の状況はというと上の方，市川市より上という状況。

（小野田委員）

地域包括支援センターでも，フレイル予防ポイント付与端末の管理をしている。センターとしてもいろいろな事業を実施する中，ポイントがもらえるので参加をする方もいらっしゃるなど，活動参加への動機づくりにも貢献していると感じる。最近では，近隣センターでもカードが発行が可能となり，活動がさらに広がっているという印象。

一方,近隣センターで活動をしているボランティアの方などから，直接，近隣センターで端末の貸し出しができればより便利になるのではないかというご意見もいただいている。

（吉田委員）

端末の貸し出しについて，そのようなご意見は多方面からいただいている。関係部署と調整をし，必要数の把握，設置端末の仕様をどうするかなど検討を行い,来年度には予算化できるよう取り組む。

（高橋座長）

フレイル予防の３つの要素に「栄養」があるが，東葛北部認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会から資料等提出がある。ご意見・ご報告などあればご説明いただきたい。

（宮下委員代理）
会長の中村が欠席のため，代理で出席。
（資料９にもとづき，現在の取り組みを説明。）

（宮里委員）
フレイルの周知・啓発について意見がある。今回よりフレイル予防プロジェクト委員となり，会議にも初めて出席したが，自分の地元（光ケ丘地域）では，フレイルについて知らない方がたくさんいると思う。ポイントカードの説明は受けているので，カードの登録はしているが，資料にもあるようなフレイル予防の活動については地域には伝わっていない。今回の会議の内容を地元に持ち帰り，共有させていただきたい。

（高橋座長）
宮里委員が仰ったように，周知・啓発の観点からは，市内の各地域でどれくらいフレイルが認知されているのか把握することは非常に重要だ。

（飯島アドバイザー）
フレイルの周知・啓発を推進する最終責任者としては，宮里委員のご指摘は非常に耳が痛い。２０１４年にフレイルという言葉を世の中に出したが，最初の２，３年は，各方面から様々な批判をいただいた。フレイル予防については，「栄養」のみに気を付ける，「運動」のみ行う，といった単品ずつの取り組みを進めるのではなく，「栄養」・「運動」・「社会参加」を三位一体で取り組んでいくことが非常に効果がある。これは，柏スタディという大規模調査結果を解析しても，明白である。
全国の取り組みをみても，コロナ禍において活動を止めながらも，いかに試行錯誤し，次なる取り組みを作っていくという小さな活動で差が出てくると思う。それぞれのフレイル予防活動をバラバラに実施するのではなく，フレイルチェック・栄養・スポーツジムといった活動により，フレイル予防ポイントが貯まるといった仕組みの

ように，各取り組みを連動させることで，それぞれの関係機関が全員野球でフレイル予防に取り組んでいくことが必要。活動が細分化されすぎると，あまり効果がない。このことは，柏市だけでなく全国的にみても危惧している。

（柳田委員）

柏の葉ウオーキングクラブでは柏の葉公園を主に活動場所としている。参加される方は柏市だけでなく，流山市，野田市などの方もいらっしゃることから，フレイル予防ポイントの観点からは，メンバー間で差が出てしまうこと，またポイント付与端末をわざわざ借りにいかなければならないなどの課題があり，なかなか内部では浸透していない。

一つの事例として，全国ウオーキング団体の話を聞いたところ，健康のためのポイント付与は全国的にもいくつかの自治体で実施している。例えば，埼玉県鶴ヶ島市では運動した後にポイントがもらえるが,そのポイントを地域のレストランで使用し,食事ができる。しかもそのレストランではフレイル予防につながるような栄養に特化したメニューも用意するなど，運動と栄養という二つのフレイル予防の要素をうまく混ぜ合わせるなど工夫をしている。

次第４　意見交換

（高橋座長）

貴重な御意見や事例な発表など誠にありがとうございました。

では，次第４の意見交換に移りたい。

ワクチン接種の動向にもよるが，新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式が避けて通れないだろう。各団体の活動における感染症の影響や，感染防止など工夫して活動されたご経験などを中心に意見交換を進めたい。民生委員も務めている山名委員からご意見をいただきたい。

（山名委員）

民生委員にとって一番大きな活動である「声かけ訪問」が２年間できずにいる。この活動自体は地域の方々の声を吸い上げ，相談に

乗り，関係機関につなぐという非常に重要な活動であるが，どうしてもお困りの方に対しては，距離をもってお話を聞いたり，電話・ポスティングなどで相談に乗ったりもしている。社会のつながりが薄くなる中，引きこもり，孤立化してしまう方も増え，フレイル状態に陥ってしまうということに強い懸念を感じている。

こうした中，先ほど飯島アドバイザーもおっしゃったように，自分たちで,いろいろと制限がある中で,できることをしようと考え，昨年 12 月にフレイル予防教室をフレイル予防サポーターとの協力で近隣センターで開講した。人数制限やマスク着用，手指消毒などコロナ対策を万全に行い 30 名程度集められた。

「何もできない」と考えてしまっては前に進むことはできない。地域でもまたやりたい，という声も多いことから，感染状況に注意しながら，こういった取り組みを今後もぜひやっていきたい。

（高橋座長）

健康づくり推進員としても活動されている山本委員からご意見いただきたい。

（山本委員）

健康づくり推進員の活動では，赤ちゃん訪問，母と子のつどいという母子保健事業や，地域によってはウォーキングなどの地域健康講座を実施している。しかし，こういった活動も人が集まるという理由で全て中止になっている。私たちは市から赤ちゃんが生まれたという連絡が無い限り対象の方とコンタクトがとれない等なかなか活動ができず忸怩たる思い。

現在は，母親の方々に対して，このような状況の中でも，何かいいアドバイスができないかと，内部研修をしながら再開に向けた準備を進めている。

健康づくり推進員の立場から，フレイルは高齢者だけの問題ではなく，若い方にどう伝えていくかということも考えていかなければならない。お年寄りの方で引きこもられている方がたくさんいるという話もあったが，お年寄りの問題と赤ちゃんを産んだ母親の問題は非常に似通っている面がある。自分の親さえも家に呼べない，子

どもの面倒もほぼワンオペという状況になっていたり，一方で外出するのも怖く，家に引きこもっているという方も多いのではと，非常に心配している。「大丈夫」と言ってくれる人もそばにおらず，地域の関わりも薄くなりがちな世代でもあるので，こういった方々に対しても声かけをしていくことがフレイル予防につながるのでは，と思う。

（高橋座長）
続いて，昨年の９月から活動を始めた柏の葉ウオーキングクラブより，コロナ禍において活動の際に工夫されている点など，ご意見いただきたい。

（柳田委員）
体力の低下による転倒，気分の沈みから来る鬱などの悪影響に陥るフレイル状態とウオーキングクラブ活動再開とを天秤にかけ，クラブのメンバーと感染防止策について話し合いを行い，感染防止対策を５項目掲げ活動を再開した(資料８をもとに説明)。

（関根委員）
昨年度は，つながりを絶やさないということを使命に様々な取り組みを展開してきた。
地域で活躍する民生委員，健康づくり推進員，地区社会福祉協議会といった地域の活動者に対し，今までサロンなど参加してきた高齢の方が，家でじっとしていることのないよう活動を行うきっかけづくりを目的とした紙面作成や動画での周知を依頼した。
また,コロナ禍においても,割とリスクの低い屋外の活動として，ウォーキングやラジオ体操など実施し，フレイル予防や人とのつながりのきっかけづくりを図った。これらはコロナが収束するまで続けていく予定である。

（高橋座長）
今後フレイル予防を展開していくには，様々な活動や事例を地域において知ってもらったり，その情報共有が必要である。こうした

方策についてご意見をいただきたい。

（吉田委員）
長く地域で活動されている方，地域の方たち同士でつながりを持っていた団体から，モチベーションの維持が難しい，これを機に活動を終了してしまおうという声がたくさんあがっている。
こうした方々に対し，モチベーションを向上させる取り組みをしていくことが今後必要だという意見をいただいている。
こうした状況の中，フレイル予防プロジェクトの委員会としてやっていきたいことだが，地域でうまくいっている活動など，委員のみなさまからも情報をご提供していただきたい。そして，地域の方々，団体にその好事例を紹介し，モチベーションを高めて活動を継続してもらうよう，働きかけていけるような仕組みをつくっていきたいと思う。

（高橋座長）
吉田委員の提案について非常に良い考えだ。今後取り組みを進めるための仕組みづくりに取り組んでいきたいと思う。
最後に，フレイル予防サポーターである中村委員より全体を通して何かご意見いただきたい。

（中村委員）
１年半ぶりにフレイルチェックのフルバージョンを再開した。この１年はコロナ対策をどのように行っていくかが大きなポイントであったと思う。関係機関とコミュニケーションを取りながら，十分な講習会をやりながら，感染症に十分注意し，通常の人数の半分で実施している。
再開については，１年以上活動を停止していたサポーターの方も数十名いらっしゃったので，その方々への講習やモチベーションをどうやって向上させるかという意識を持ちながら取り組んでいる。
今のところ大きな問題はなく順調に活動できており，今後も月複数回，十分な安全策を取りながら実施していく予定。

（高橋座長）
ありがとうございました。それでは本会議の総括として，各アドバイザーよりご意見頂きたく存じます。

（長瀬アドバイザー）
フレイル予防については，全体的に非常に熱心に取り組まれているという印象。
クリニックの患者から1年半ばかり閉じこもり，外出を控えているという声をよく聞く。外出しなくなると，運動できない，友達にも会えない，その結果，体力も食欲も落ちてしまい，気持ちが沈み，鬱々としてしまう方が多くみられる。
新型コロナについては，収束について断言することはできず，ウイルスであることから抹殺することはできないため，感染防止対策をとりながら，その都度，活動をしていくしかない。
ウイルスに対して，甘く見てはいけないが，恐れすぎてもいけない。体を動かす，人と集まり話すといった活動はフレイル予防の観点から非常に重要なことでもあるから，感染防止対策を十分とりながら，活動をしていくことが大事。
認知度が低い点について，現在フレイルについて全く知らないという人に対し，どう周知・啓発していくか，この点重要である。たとえば，新聞社にも協力していただくとか，高齢者だけでなく若い人にもどうやって啓発していくか，どのような活動にポイントを付与していくか，といったことを検討する必要がある。
現在のフレイル予防ポイント付与の割合は「運動」が中心とのことだが，食事に関しても感染予防をし，孤食を防止するといった取り組みも大切である。また，若い人への周知・啓発として，Web講座など増えていく中，動画を聴講した場合，ポイント付与されるといった仕組みが大事である。
感染リスクについては，ワクチン接種で減らすことができる。その他に，感染防止に注意すべき点など医療の専門家としてアドバイスができるので，いつでもご協力していきたい。

（中山アドバイザー）
　コロナ禍の時世では、ランチも人と一緒にとれなくなり、社会参加もできなくなってしまった結果、人と人との会話の機会も減り、オーラルフレイルなど口腔機能の低下といったフレイル状態が進むといった懸念がある。こういう状況化においても、工夫をしながらフレイル予防に取り組んでもらいたい。
また、本日の会議でも意見のあったように、若い時からのフレイル予防はぜひ考えていってもらいたい。

（齊藤アドバイザー）
　Youtube にあげる，フレイルって何（フレイル予防に関する広告媒体）などを活用し，「フレイル」という言葉自体をわかっていただける取り組みをすることが必要。
　吉田委員の提案内容について，活動がうまくいっているところ，いっていないところがあると思うので，良い事例を紹介するのは良いと思う。他の自治体での好例は市を経由して，紹介していただくとよい。

（飯島アドバイザー）
　今回の委員会では，コロナ禍で取り組みが制限される中，精力的に取り組まれていると感じる。今後，各団体がそれぞれで取り組んでいる活動が，一連で立体的につながってほしいと思う。
　フレイル予防に関する活動については，関根委員と長瀬アドバイザーのそれぞれの発言の中であったように,つながりを絶やさない，新型コロナを甘く見てはいけないが，恐れすぎてもいけないという段階を迎えている。充電期間の中で，チーム力を一回り強めて今後どういった取り組みを仕掛けていくかを考えていければいいと思う。
　フレイルの考え方の基盤は柏スタディという大規模調査研究であるが，これは，柏市にお住まいの自立されているご高齢の方を無作為に抽出して一人に対し，約２６０項目のデータを分析するという調査である。今年の秋，第６次調査を実施する予定だが，次回の委員会では，この調査で明らかになる新しい知見をご披露できればと

考えている。

最後に，資料２にあたる柏フレイル予防プロジェクト２０２５概念図について強調したい点がある。フレイル予防の活動・場・推進者として柏市をはじめとしたステークホルダーがあり，互いが連携し，様々な活動に取り組んでいるが，フレイル予防をもうワンランク，進めるためには，新聞などメディアを通した周知・啓発が重要である。

また，同じ概念図にあるフレイル予防によるまちづくりの実現のひとつとして商業があるように，今後産業界がフレイルを重要な概念と位置づけ，良質な商品・サービスを通し市民の日常生活へフレイル予防の概念が浸透してほしいと期待している。

東大 IOG では，産学ネットワーク「ジェロントロジー」にて，フレイル予防産業界の活性化をテーマに，特に食を中心に運動・社会参加を加え，いかに共食の場を提供するのか，という経済産業省などを巻き込みながら国家戦略的な取り組みとして研究を進めている。

このように，産学官民が同じ方向を向いて，それぞれの得意分野・領域を活かしながらフレイル予防を推進していくような場を提供できる流れを作っていきたい。柏スタディ及びフレイルチェック発祥の地である柏市においては，既存の体制に今後は，産業界も加わることで，全国のモデル自治体の中のスーパーモデルとして，頑張っていただきたいと思うし，東大側サポートできる体制をつくっていきたい。

（辻アドバイザー）

柏市はフレイル予防政策の発祥の地である。本日のフレイルチェック作業部会と予防啓発作業部会の発表を聞く限り、政策の体系として、全国のモデルとなる展開をされていると感じる。

一点、意見を出すとすれば、フレイル予防サポーターの重要性を再認識して欲しい。

フレイル予防チェックは、ボランティアであるサポーターが支援するものであるが、アンケート調査では、フレイルチェックに参加された方のうち、全国的に５分の１程度の人が自分もサポーターになりたいという声を聞く。

フレイル予防の仕組みは、フレイル予防サポーターが伝道師となって多くの人にフレイルの概念を伝え、地域を作り、そして変えていくことが大切。サポーターは、フレイルチェック作業部会とフレイル予防啓発部会の架け橋でもあり、サポーターの輪をさらに拡大し、関係者との連携を深めていくといった土台づくりがフレイル政策の重要な点であると意識して欲しい。

（高橋座長）

貴重なご意見ありがとうございました。

フレイル予防推進のため，たくさんのアドバイスをいただいた。新聞などのメディアを通した発信，委員会としても好事例の発信など，今後に活かしていきたい。

最後に次第の（４）その他に移るが，なにか意見はないか。特になければ，事務局へお返しする。

（事務局）

次回日程については，来年の２月３日を予定している。