

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会 フレイル予防啓発作業部会 報告

令和5年2月



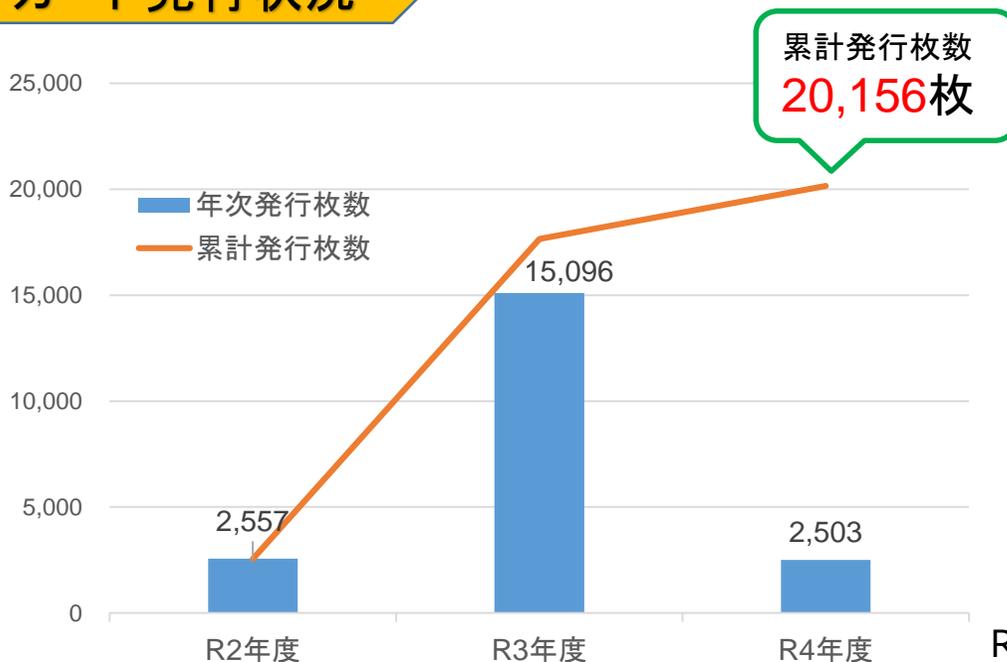
令和4年度活動報告

- ① **かしわフレイル予防ポイントの発行状況**
カード発行状況, イベント等での出張カード発行
カードの稼働実績
- ② **柏フレイル予防プロジェクト2025認定**
認定団体 42団体
活動紹介 HCAクラブ
- ③ **食への推進の経過報告**
- ④ **就労を通じたフレイル予防の事例**
くるみこども園勤務 大森さん
- ⑤ **次年度へ向けて**
フレイルホームページの構築
フレイル予防の自分ごと化の推進

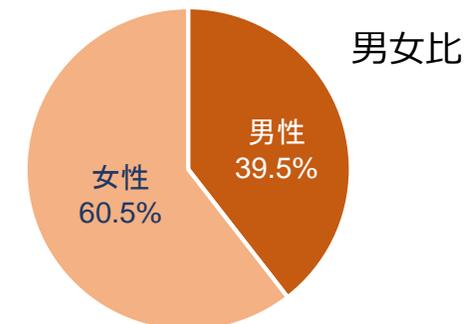
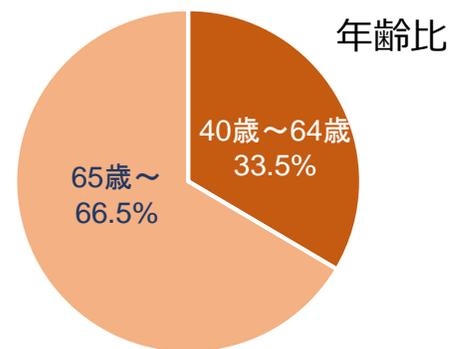
❶ かしわフレイル予防ポイントの発行状況

- ・カード発行数は**2万枚**を超え、事業登録数も**400**を超えた。
ポイントカードの導入で、活動が続くようになった人や新規の参加者が増えたという団体もある。
- ・「ポイントの累積が**楽しみ**」,
「活動参加の**モチベーション**になる」,
という声があがっており、カードの効果が表れている。

カード発行状況



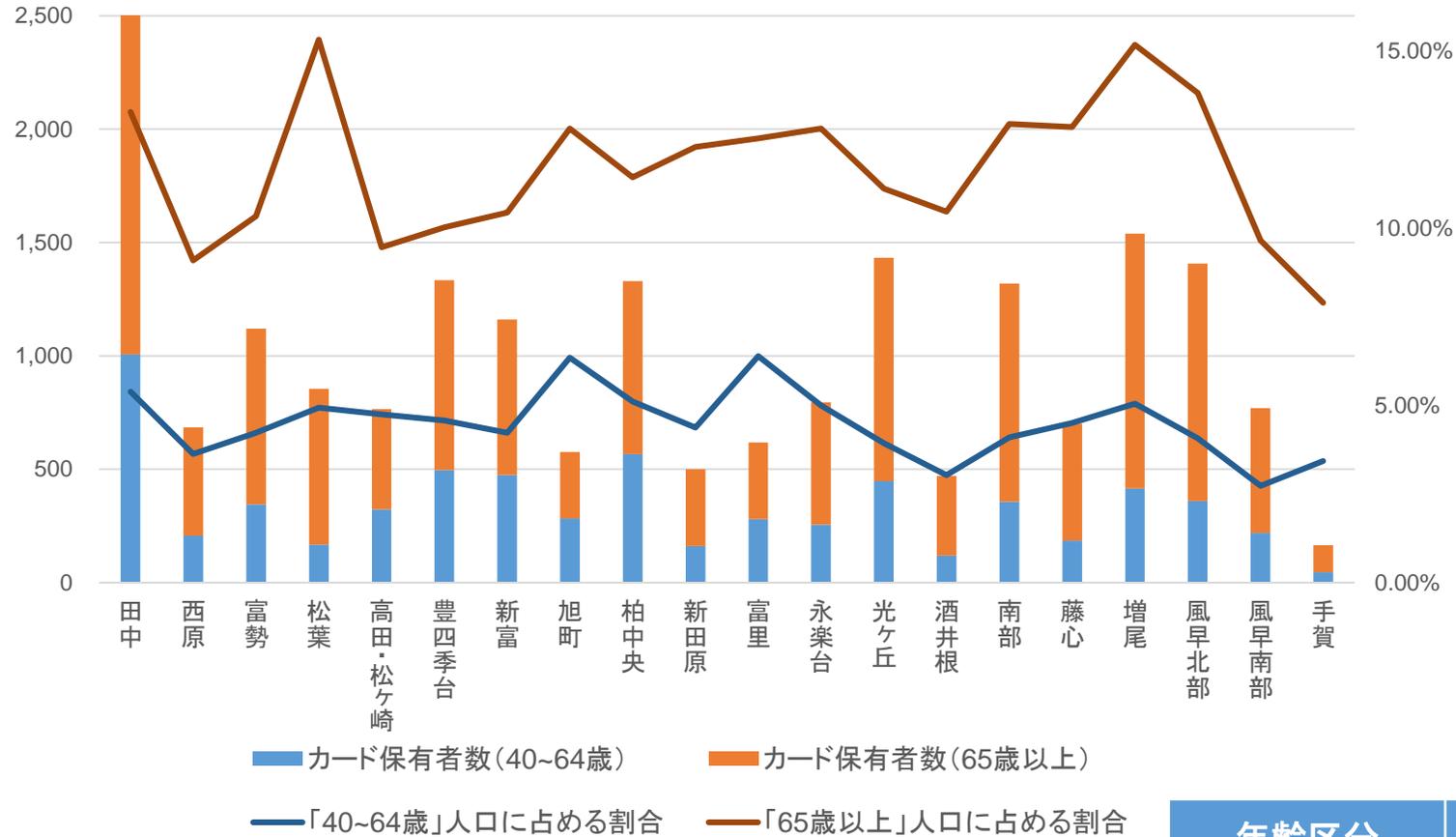
R4.12.31現在



地区別カード発行数

カード保有者数と保有率

R4.12.31現在



※地区はカード保有者の集計時の住所による。
 総発行枚数から転出者等は除いている。
 人口は、R4.9.30現在のものを使用。

年齢区分	保有率
40~64歳	4.53%
65歳以上	11.84%
40歳以上	7.69%

イベント等での出張カード発行

イベント等・場所	開催日	発行枚数
オークスベストフィットネス ミニフレイルチェック	8/29(月)	13枚
フレイル予防体感イベント イオンモール柏	10/14(金) 10/15(土)	19枚 17枚
柏の葉公園ウォーキングフェスタ 柏の葉公園競技場	10/30(日)	14枚
柏市共同催事 モラージュ柏	11/26(土)	15枚
柏市新春マラソン 柏の葉公園競技場	1/15(日)	4枚



ウェットティッシュ
(R4年度作成)

各会場ではフラッグを掲出し、チラシの
配付に加え、

ノベルティグッズ配付
(ミニタオル, ウェットティッシュ)

ポイントカード発行

フレイル予防ポイント付与

を実施した。



オークスベストフィットネス



柏の葉公園競技場

カードの稼働実績

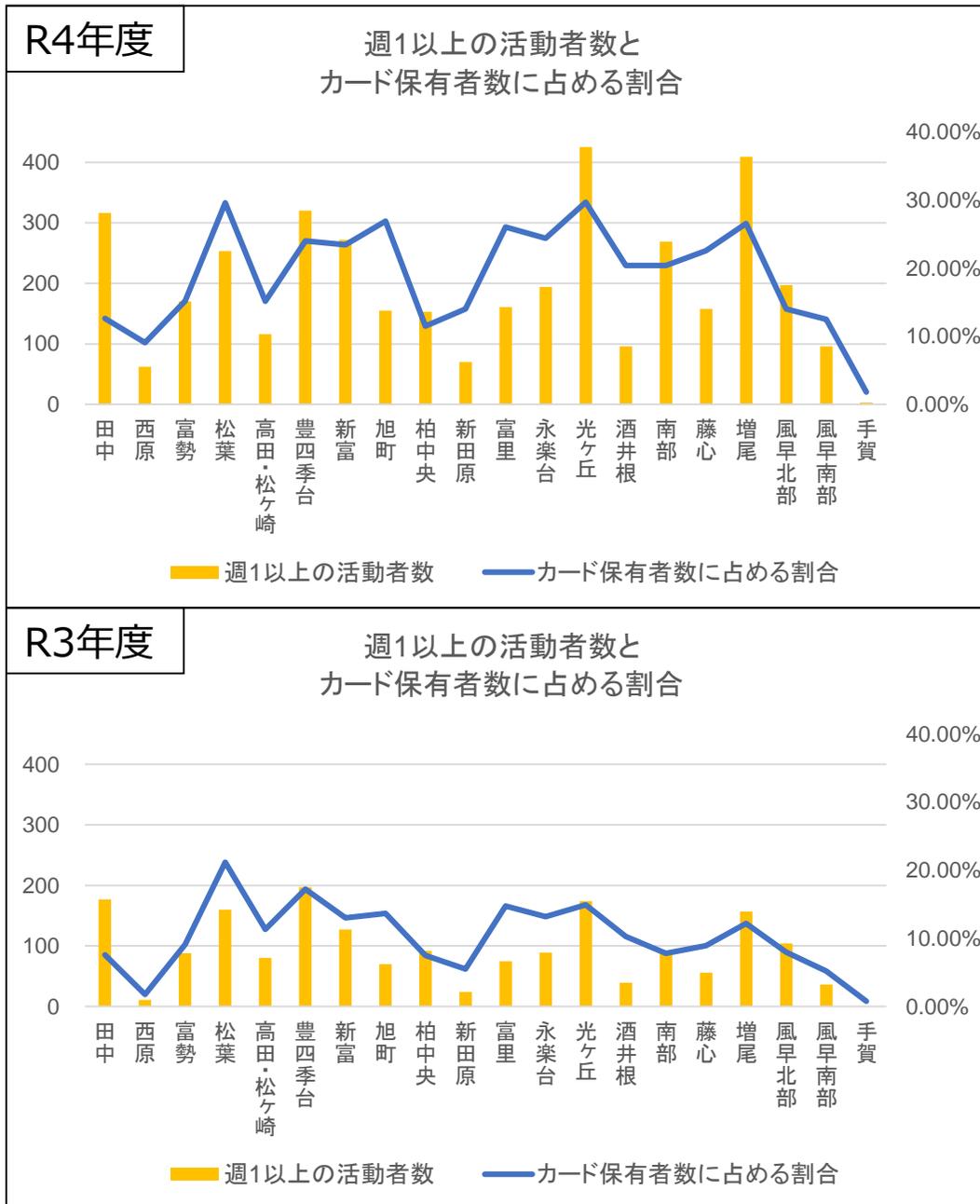
週1以上相当の活動者数

年度	週1以上相当の活動者数
R2年度	254人
R3年度	1,845人
R4年度	3,895人

R4.12.31現在

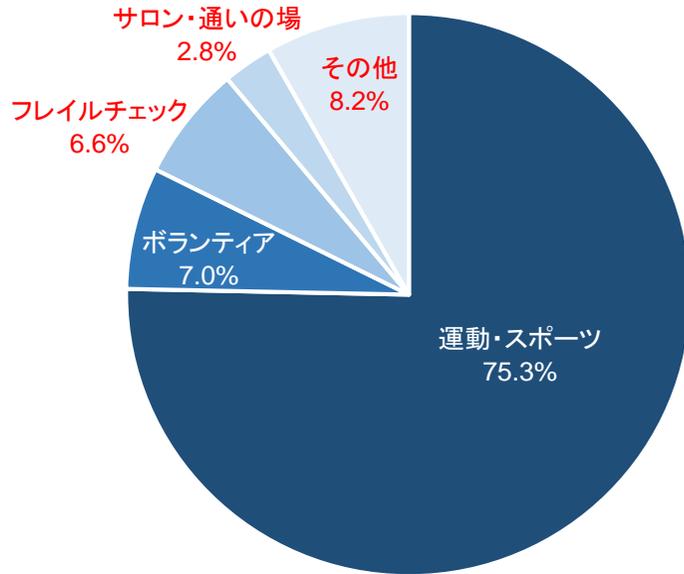
「週1以上相当の活動者数」が大きく増加
 カードの活用状況には、やや地域差がある

※年間52回以上、ポイント付与実績がある人を、「週1以上相当」として集計。
 R4年度は39回以上とした。
 年度途中のカードを取得者もいるため、実数はもっと多い。

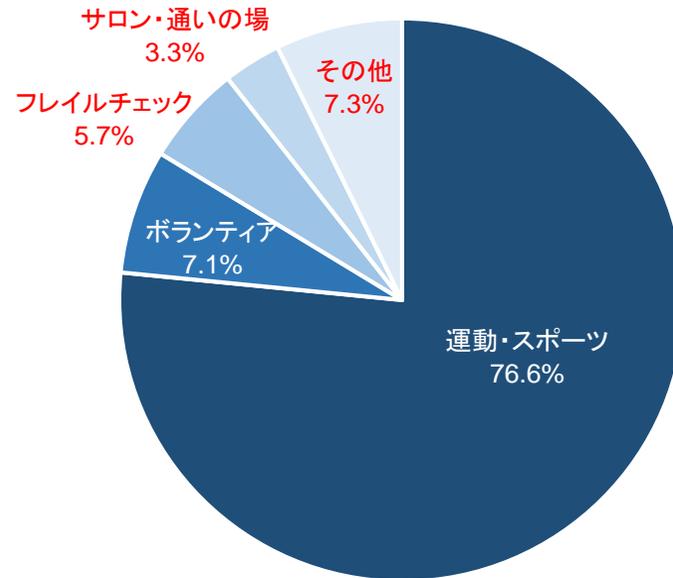


カテゴリー別実績

R4年度



R3年度



ポイント付与数が大幅に増加
「運動・スポーツ」が全体の4分の3を占める中、
「フレイルチェック」の割合が年々上がっている

ポイント付与数

年度	延べ人数
R2年度	32,139人
R3年度	344,853人
R4年度	508,755人

R4.12.31現在

② 柏フレイル予防プロジェクト2025 認定

フレイル予防に積極的な取り組みの活動団体・グループを認定することで、活動している方々の応援と、広く市民へ案内していくことが目的

- 認定主体 柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会
- 認定要件
 - ① 柏市内に活動拠点
 - ② 住民主体で継続性
 - ③ 週1回以上の誰でも参加できる
 - ④ かしわフレイル予防ポイント付与事業に登録
- 認定数 **42団体・グループ**

ポイント対象事業のうち、週に複数回の活動をしている団体・グループへ、認定の申請案内を送付。申請があった団体・グループに取材し、柏市ホームページで紹介。

	田中	西原	富勢	松葉	旭町 豊四季台	柏中央	新田原 富里 永楽台	増尾	光ヶ丘	藤心	酒井根	風早 北部
団体・グループ数	3	3	1	4	6	3	7	5	2	2	2	4

R4.12.31現在

代表的な活動

区分		主な活動
簡易な運動		ラジオ体操
予防運動		ロコモ体操 ストレッチ 太極拳
競技 スポーツ	室内	グラウンドゴルフ ゲートボール
	室外	輪投げ
トレーニング 趣味		脳トレ 社交ダンス 健康麻雀
通いの場, 居場所		

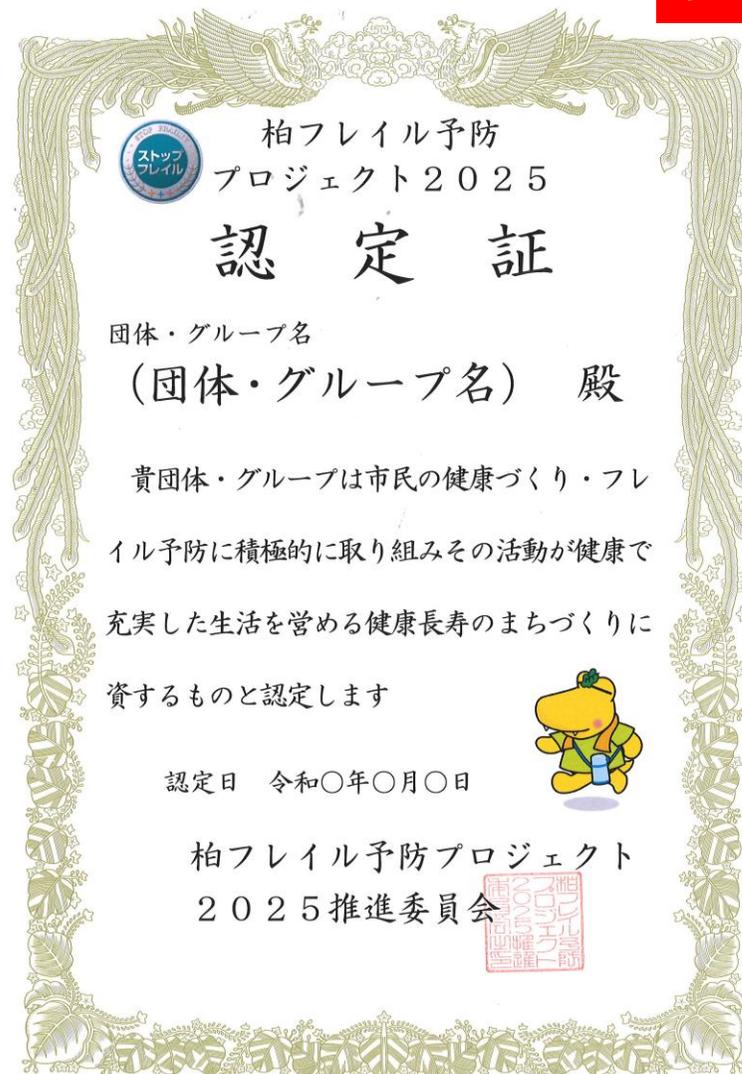
姿勢がよくなった
体が軽くなった

ルールも簡単
歩数も増える

町会や老人会のサークル活動のほか、任意団体も多い。

コロナ禍でカラオケや室内活動は減少の一方、ラジオ体操が盛ん。

見本



MASUOプラチナ会 小山台公園



みどり台ゲートボール同好会 伊勢原ふるさと公園



F・Fクラブ 中央体育館



ビューティーペア 大津ヶ丘中央公園



認定証を渡し、当日参加者で集合写真を撮影しています

ラジオ体操，ストレッチ，ロコモ体操など

- ・ひとりではモチベーションも上がらないが，みんな集まると続けられる
- ・ラジオ体操後の散歩・ウォーキングも，朝から気持ち良い
- ・ちょっとしたおしゃべりも楽しい
- ・お互いが元気を確認し合える



太極拳

- ・姿勢や体幹のバランスが良かった
- ・次の動きや流れを意識することで，認知症予防になる



スポーツ

- よく運動し、よく眠れる。充実感が得られる
- ひとり暮らしも仲間ができて、コミュニケーションのきっかけになる



グラウンドゴルフ



ゲートボール



ショートテニス



輪投げ

通いの場

- 集まって気軽にお茶を飲む、ふれあいの場



活動紹介

HCAクラブ 様（ポイント付与対象事業，2025認定団体）

- 高齢者の健康増進と運動機能維持を目的としたロコモ体操等
（活動の一例）
 - ウォーミングアップ体操
 - 貯筋運動
 - 床運動
 - 有酸素運動（音楽に合わせたステップ運動）
- 新田原近隣センター，永楽台近隣センター，富里近隣センター
豊四季台団地集会所
- 紹介動画

3 食への推進の経過報告

野菜を食べよう柏協力店の2店舗を、フレイルポイント対象事業へ

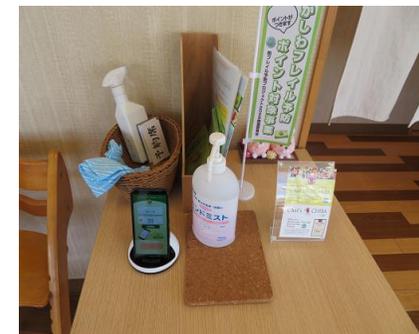
- ・ 不足がちな野菜をとり、バランス良く栄養をとる
- ・ 孤食を避け、外で食事をする機会をつくる
- ・ フレイル予防の周知・啓発

さんち家（農産物直売所「かしわで」に併設）
令和4年7月から設置

期間	延べ人数
R4.7~12	93人



野菜レストランSHONAN（道の駅しょうなん隣）
令和4年12月から設置



2023年3月オープン予定

わとか食堂（ダンロップスポーツクラブ24豊四季内）

豊四季台団地内に、地域交流を促進するコミュニティ食堂



4 就労を通じたフレイル予防の事例

くるみこども園勤務
大森 誠之さん (75)

元気な高齢者の社会参加には、就労が効果的。
外出して、
人と接する、
社会貢献という生きがい
に価値を見出すことで、精神的にも健康になる。



7:00 ~ 9:30
13:00 ~ 14:30
間は、休憩or見守り補助



在園児やそのきょうだいの
名前も記憶！

滑舌や姿勢が悪くなる
までは続けたい。



40年あまり就労後、家でブラブラは問題
と考え、くるみこども園で12年勤務。
幼保連携型の園で夏休みの期間も含め、
生後57日～5歳児クラスの登降園の安全、
見守りを主に担当。

新しい環境へ1年生の気持ちで入り、1～2年のつもりが続け
させてもらっている。

子どもと保護者、保育士等、様々な世代と交流、
規則的な生活が天気によらず1年中、
子どもと接することで元気をもらっている。



趣味を生かして看板づくり

次年度へ向けて

1 フレイルホームページの構築

魅力的で、わかりやすい情報発信を目指し、
“フレイルチェック”

“かしわフレイル予防ポイント制度”

“柏フレイル予防プロジェクト2025”

などの先進的取組を広く周知，情報発信する。

2 フレイル予防の自分ごと化の推進

フレイル予防に取り組んでもらえるよう、

“かしわフレイル予防ポイント”

“柏フレイル予防プロジェクト2025認定”

の活動事例でパンフレットを作成し，市内各所やイベント等でフレイルチェック及び活動参加を促す。

