

令和 6 年度第 1 回
柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

フレイルチェック作業部会
フレイル予防啓発作業部会
報告

柏市健康医療部

地域包括支援課
健康政策課



内容

1. 柏市におけるフレイル予防の方向性
2. フレイルチェック講座
3. フレイル予防・健康づくり出前講座
4. フレイル予防サポーターの養成
5. ハイリスク者支援
6. フレイル予防ポイントカードの活用状況
7. 啓発活動報告
8. 健康アプリの開発

1. 柏市におけるフレイル予防の方向性

健康寿命の延伸

“フレイル予防”
を知る

《無関心層への働きかけ(きっかけの提供)》

- 啓発媒体の作成や配布（ポスター、チラシ等）
- ホームページ、デジタルサイネージ活用等
- イベント活用による周知・啓発
- 地域の身近な場における知人等への伝達（家族、友人、地域サロン、サークル等）

“フレイル予防”
を自分ごと化

《自身の現状を認識》

- フレイルチェック参加者数の増加
- フレイルチェック講座内容の充実（参加者自身の気づきにつながるグループワーク等）

“フレイル予防”
に取り組む

《自身の状態に応じた日常生活の取組みへ》

- かしわフレイル予防ポイント制度における
市民が活動しやすい制度・環境づくり
- 地域包括支援センターの実施事業や、地域で行われている様々な活動との連動

2. フレイルチェック講座

■ 令和5年度までの実績

令和6年3月末現在

	H27	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	R5
開催回数	17回	42回	46回	64回	61回	37回	49回	81回	88回
延参加者数	613人	843人	847人	1,051人	1,050人	451人	632人	1,157人	1,453人

* 令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、フレイルチェックを9月から会場の収容人数の半数定員で実施。測定は行わず、指輪っかテストと質問に自身で回答するイレブンチェックのみを実施。

* 令和3年度は、6月から会場の収容人数の半数定員で実施。一部の項目を除き、測定を再開。

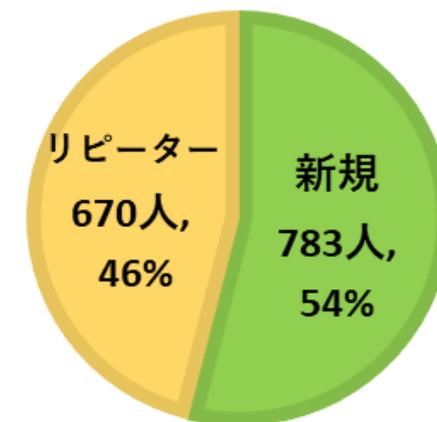
* 令和4年度より、総合チェック（全項目のフルチェック）を再開。

■ 令和5年度年齢別実績

※データ提供の同意を得られた者のみ

年齢	参加者数(延)	%	参加者数(実)	%
-64	59	4.1%	59	4.3%
65-69	99	7.0%	96	7.0%
70-74	227	16.0%	220	16.1%
75-79	389	27.3%	378	27.7%
80-84	433	30.4%	411	30.1%
85-89	180	12.6%	169	12.4%
90-	36	2.5%	34	2.5%
総数	1,423	-	1,367	-

新規・リピーターの割合



3. フレイル予防・健康づくり出前講座

■令和5年度講座実績

サロン等の5名以上のグループに対し、栄養・口腔・運動の専門職を講師派遣し、フレイル予防・健康づくりの普及啓発を実施。

令和6年3月末現在

No.	講座名	区分	R4		R5	
			回数	人数	回数	人数
1	フレイルチェック	総合	45	664	49	843
2	栄養から介護予防	栄養	7	134	13	176
3	お口の健康と介護予防	口腔	9	170	7	131
4	かしわロコトレ	運動	12	213	4	56
5	体操やレクリエーションで楽しく介護予防	運動	15	270	19	357
6	体のネジしめ体操	運動	13	275	13	222
7	知って得する節約術！ (R4で終了)	運動	7	111	—	—
8	頭活き活きもの忘れ予防 (R5～新講座)	運動	—	—	25	557
合 計			108	1,837	130	2,342

コロナが5類になったことで再開するサロンが増加
→参加団体及び参加者数の増加

4. フレイル予防サポーターの養成

■ サポーター養成講座の実施

※ かしわフレイル予防サポーター登録者数
(R6年7月現在) **116名**

実施年度	H27	H28		H29		H30	R3	R4	R5	R6
開催日	(東大)	6/23	1/12	6/20	1/11	6/26	1/19	5/16	6/6	6/3
		6/24	1/20	6/22	1/12	6/27	1/21	5/17	6/7	6/4
参加者数	20人	32人	24人	16人	20人	12人	22人	6人	24人	17人

* 令和元年度はフレイル予防サポーター数が100名を超えたため募集なし。

* 令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、講座実施なし。



▲先輩サポーターとの交流

サポーター活動について質問したり、アドバイスを受けました



▲フレイルチェック体験（体組成計）

先輩サポーターから測定方法を学びました

“フレイル予防”を自分ごと化に向けて ～フレイルチェックの推進（5か年構想）～

フレイルチェック参加者を **5** か年で年間 **2,000人** に！

目 標

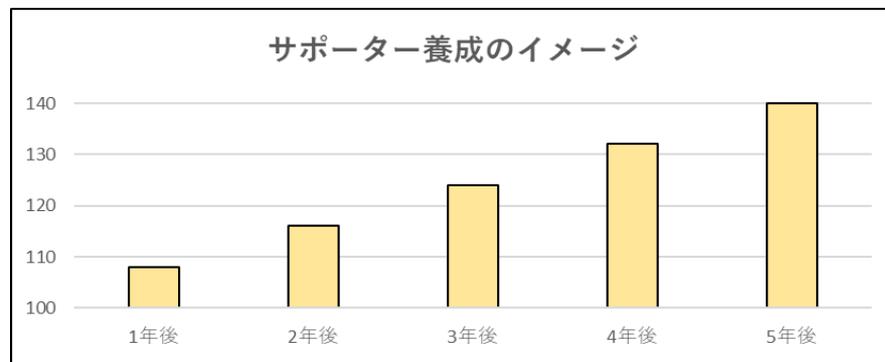
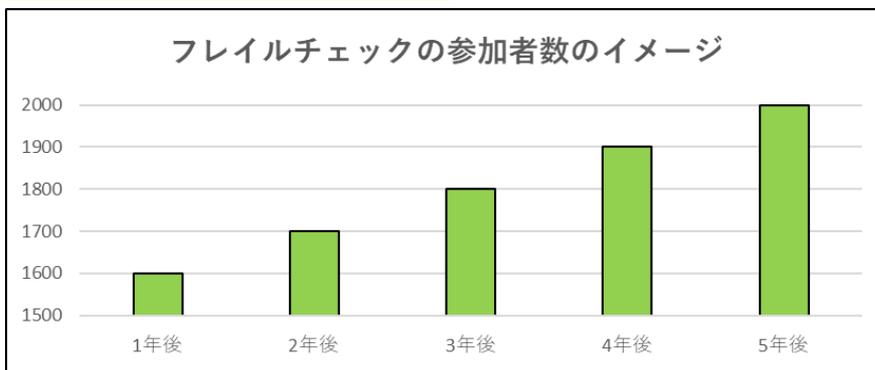
**新規参加者を年間で1,000人ずつ
増加させる** ※R5参加者の約半数が新規参加者

目標達成に向けたフレイル予防サポーターの 養成

1回あたり20人が参加者だとすると、**年100回**実施
すれば、2,000人を達成

年100回実施するには、サポーターが1回あたり11名必要
なので、**延べ1,100人**が活動することが条件

年間平均で**8回**活動するサポーターが、**137名**いれば
延べ参加者2,000人に対応できる



フレイル予防サポーター 104人 ⇒ 137人
平均活動回数 6.3回/年 ⇒ 8回以上

参加者の気づき、サポーターの生きがい・やりがい創出への誘い

フレイル予防サポーターの活動について

参加者の拡大

フレイルチェック参加者を増やすためには工夫が必要



フレイルチェックの裾野の拡大

リピーターはサロン，新規は各包括で獲得。
新たなフィールドの創出

サポーター自身

フレイルチェック参加者は行動変容を起こしており，フレイル予防教育が重要



さらなる自己研鑽の場

次回のフレイルチェックにフィードバックし，参加者の行動変容に繋げる

フレイルの周知

フレイルチェック参加者だけでなく，広く市民にフレイル予防を広めていくことも大事



啓発活動の充実

各エリアで工夫を凝らした啓発の展開

▽サポーターからのアイデア

- ・ 近隣のスーパーへの啓発
- ・ 関係団体へのアプローチ

- ・ 参加者の満足度を高める方法
- ・ リポートへの声かけ方法



**サポーターの発案を実装
自発的な取り組み**

令和6年度かしわフレイル
予防サポーター連絡会
全体会

令和6年5月15日
13時30分～15時30分



東大IOGの皆様にもご参加いただきました！

5. ハイリスク者支援

■ ハイリスク者支援の考え方



ハイリスクのかたが健康な状態に近づけるよう、集中的に支援する



元気なかたについては
地域活動への参加を促す

■ ハイリスク者の基準

①フレイルチェック

フレイルチェックで赤シールが「8個以上」かつ
片足立ち上がり・握力・滑舌のうちのいずれか2項目に赤シールがついたかた

②後期高齢者健診

問診票で「低栄養」「口腔機能低下」
「身体機能低下」がみられたかた



①②のかたを対象へ
フレイル予防応援プログラム
を案内

ハイリスク者支援の実績

【①フレイルチェックからのハイリスク者】

(令和6年3月31日現在)

年度	A フレイル チェック 実施者数	B ハイリスク者	C 支援対象者 ※要介護認定のかた を除く	D 電話 フォロー	E プログラム 実施者
R5	1,453	197	135	135	35
割合	-	(B/A) <u>13.6%</u>	(C/A) <u>9.5%</u>	(D/C) <u>100%</u>	(E/C) <u>25.9%</u>

R4(14.8%)
より増加

【②後期高齢者健診からのハイリスク者（光ヶ丘地域）】 ▼市主催で新たに実施したもの

健診年度	A 健診対象 者	B 後期高齢 者 健診受検者 数	C 支援対象 者	D プログラ ム 案内送付	E フレイル チェック 実施者	F フォロ ー講座参加 者	G プログ ラム 実施者
R4年度 健診受診者	4,928	2,075	306	306	44	34	15
割合	-	(B/A) <u>42.1%</u>	(C/B) <u>14.7%</u>	(D/C) <u>100%</u>	(E/C) <u>14.4%</u>	(F/C) <u>11.1%</u>	(G/C) <u>4.9%</u>

通知自体を啓発媒体にし、講座に
参加しない方にもアプローチ

E、F、Gについて実50人、延べ78
人に実施（実施率16.3%）

R 6年度の取り組み

■ポピュレーションとハイリスクの循環型アプローチ

後期高齢者健診でフレイルハイリスクのかたへフレイルチェックを案内

①後期高齢者健診

【ハイリスク者】
低栄養・口腔機能低下
・運動機能低下が
見られたかた



②ハイリスク者へ通知

健康状態や社会参加状
況のモニタリングを行
い、次年度の健診やフ
レイルチェックを案内

⑤地域資源とのマッチング

地域いきいきセンター、地域包括支援センター
からの情報提供

③フレイルチェック (地域包括支援センター主催)

④フレイル予防応援プログラム またはフォロー講座

または高齢者の質問票（15項目）を
利用しスクリーニングを実施

(対象) 赤シールの多かったかた

全域展開に向けて、R6年度はモデル地域（光ヶ丘地域）にて先行実施

R 6年度の取り組み

フレイルチェックを受けたかたが、今後どのような取り組みが必要なのかを知り、行動変容につなげられるよう、フォロー講座と地域資源とのマッチングを行う。

■フレイルトレーナーによる フォロー講座の実施

フレイルチェックを受けた方を対象として、フレイルトレーナー（理学療法士）から今後の生活に取り入れやすいフレイル予防の方法を詳しく学ぶ講座を実施（年3回予定）



■地域資源とのマッチング

フレイル予防事業に参加された方が社会参加につながるよう、生活支援体制整備事業で設置している、

「地域いきいきセンター」との連携により、活動団体の紹介などを行う

※R6年度は光ヶ丘、沼南地域をモデル地域として実施

フレイル
予防事業

×

生活支援
体制整備
事業

【参考】介護予防事業の現状・課題と推進方針（H28）

出典：H28.3.24 「柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会設立会議」資料より抜粋

3 地域を基盤としたフレイル予防の展開

地域を基盤にしたフレイル予防のための
プラットフォーム構築

① 講座の開催

フレイルチェックの定期実施
フレイル予防講座

- ・効果的なプログラムの開発等
- ・地域活動への情報発信

② グループ支援

地域サロン・グループへの講師派遣

- ・フレイル予防の啓発ときっかけづくり
- ・社会参加活動への支援

③ 人材育成

地域で活動を推進する人材の養成

- ・フレイル予防サポーター養成講座
 - ・その他の活動を推進する人材の育成
- 市民主体の活動の継続支援

介護予防センターで開発されたプログラムや育成された人材を活用した、地域展開を図る

4 フレイル予防の推進体制

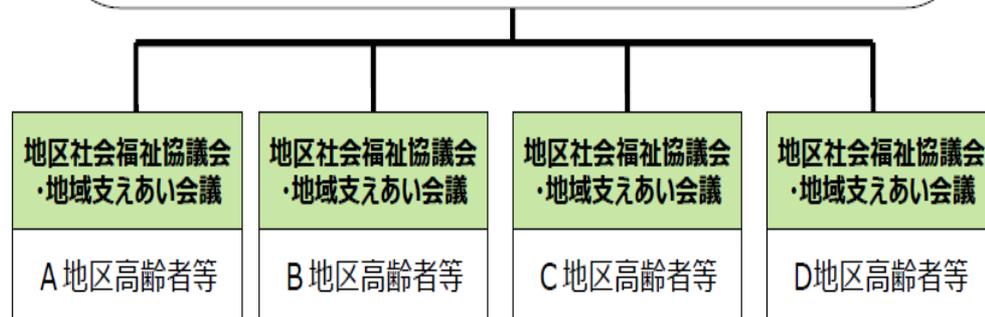
(仮称) 柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

フレイル予防の普及・啓発と効果的な推進，地域における市民主体の活動の促進，フレイル予防に係る関係機関の連携・調整等について協議を行う。

アドバイザー：柏市医師会，柏歯科医師会，柏市薬剤師会，
東京大学高齢社会総合研究機構

委員：ふるさと協議会，社会福祉協議会，民生委員児童委員，健康づくり推進員，
スポーツ推進委員，健康づくり活動団体，東葛北部在宅栄養士会，
在宅リハビリテーション連絡会，地域包括支援センター，学識経験者，柏市
事務局：柏市（福祉政策課，福祉活動推進課）

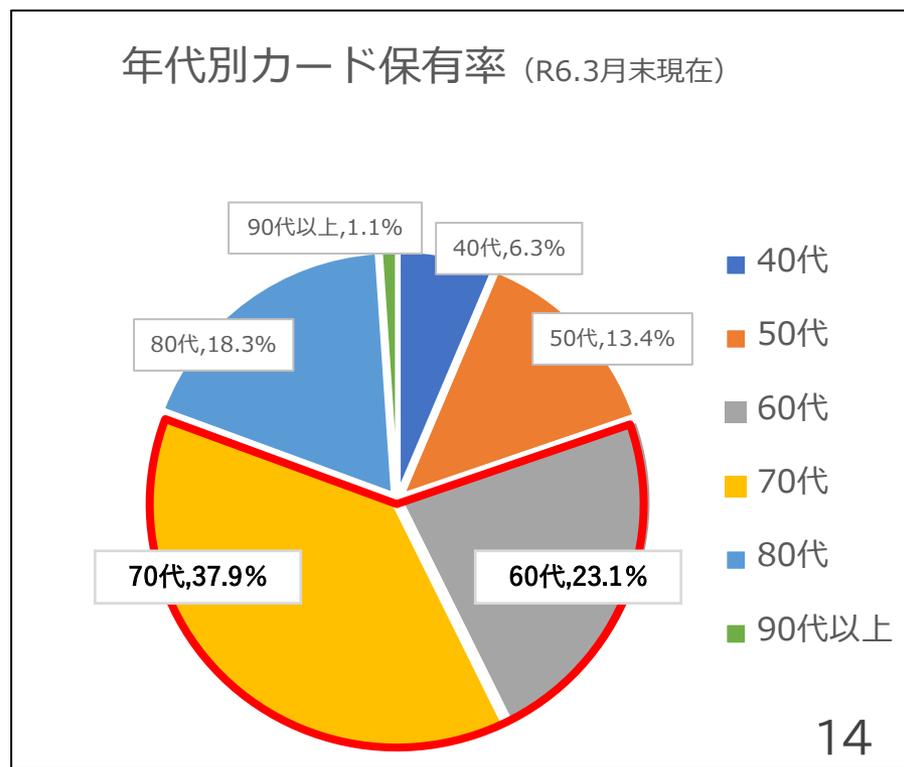
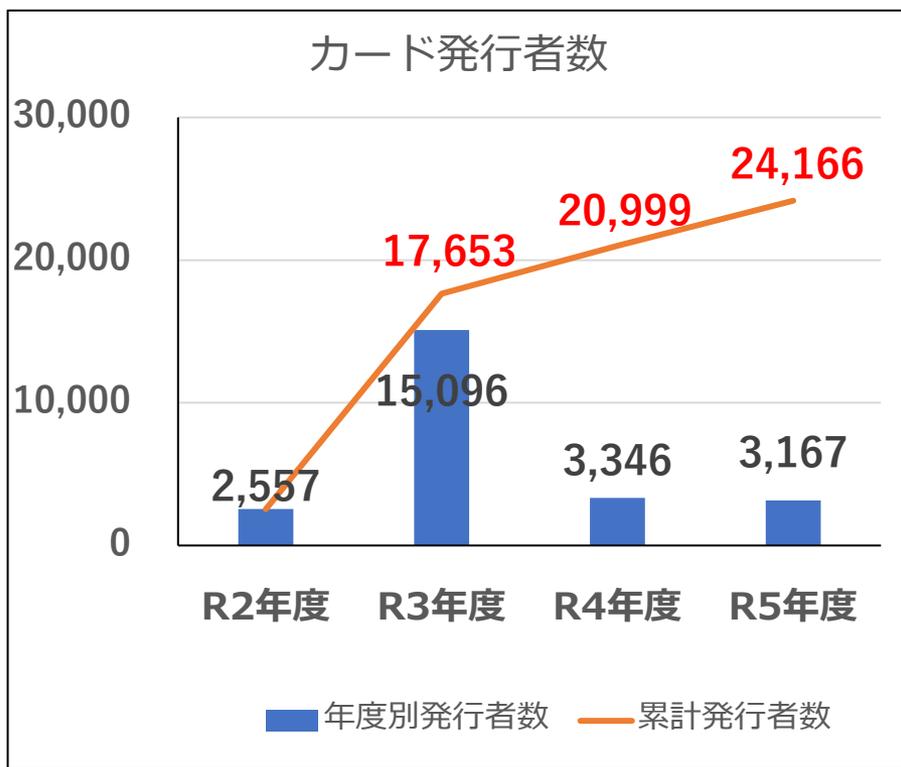
柏市推進部署：保健福祉部，保健所，生涯学習部，市民生活部
地域づくり推進部，企画部 など



6. フレイル予防ポイント制度 ① ポイントカードの発行状況

フレイル予防ポイントカードの発行状況

- ✓ カード累計発行者数は **24,000枚** を超える。
⇒ **近隣センター**での発行数が全体の **5割以上** を占める (R5年度以降)。
- ✓ カード保有率を年代別にみると、**60-70代**が **6割以上** を占める。



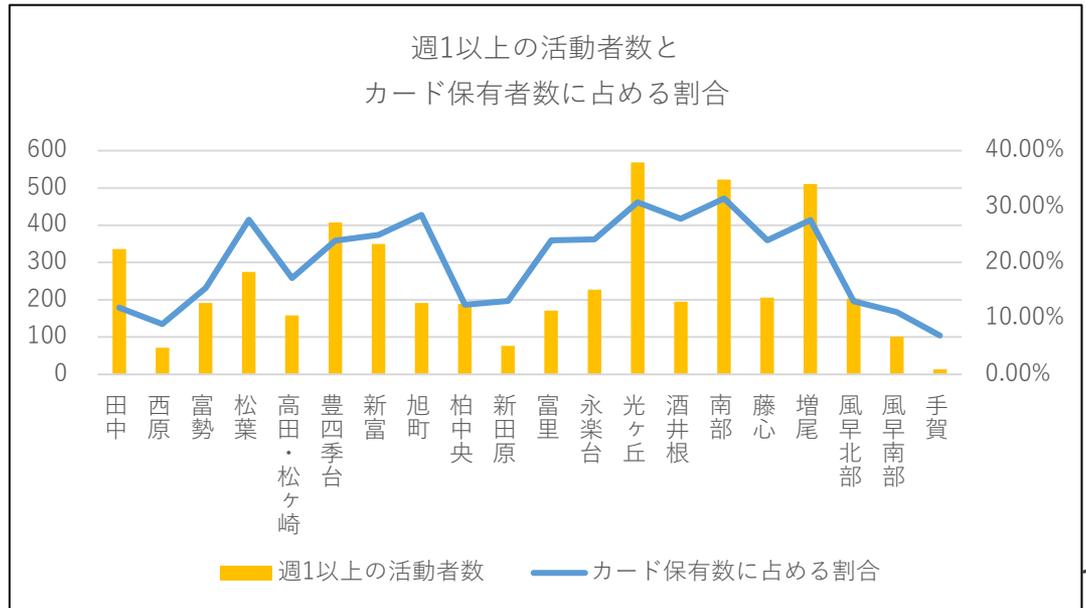
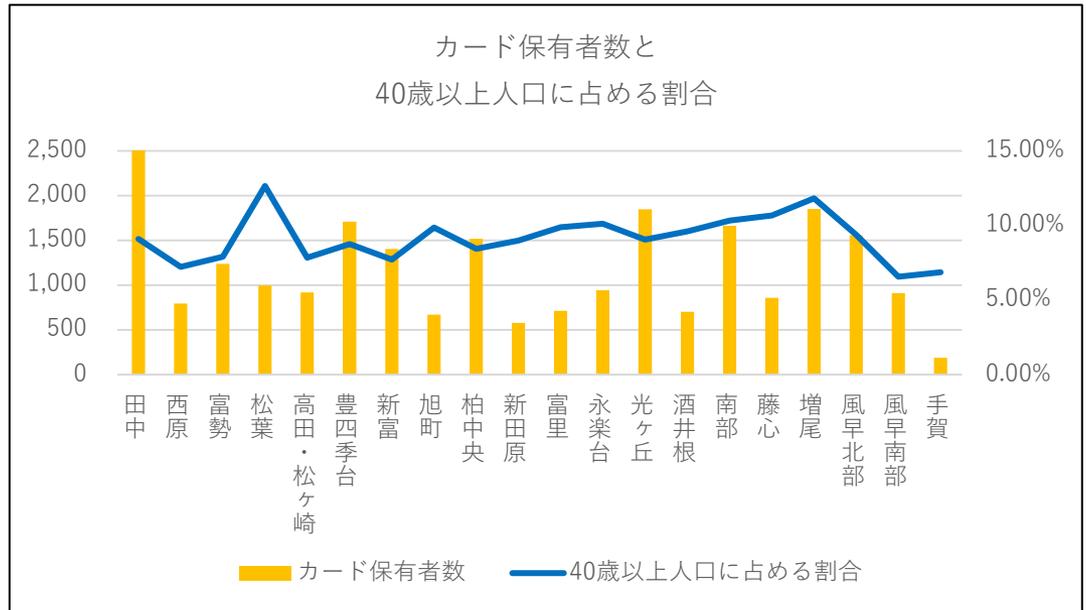
6. フレイル予防ポイント制度 ② 地域別のミドルユーザー数

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	3,762人
R5年度	4,964人

R6.3.31現在

※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。

ミドルユーザー数は、
光ヶ丘が最も多い状況



6. フレイル予防ポイント制度 ③ カテゴリ別のポイント付与実績

フレイル予防ポイントの稼働実績



- ✓ ポイント付与対象事業は **770か所以上** 存在 (R6.3月末現在)
- ✓ **運動・スポーツの場** (※) でのポイント付与が **7割以上** を占める。
(※)ラジオ体操, ウォーキング, 体育館・リフレッシュプラザ・スポーツジムの利用等

	ボランティア	サロン・ 通いの場	運動・ スポーツ	フレイル チェック	その他	計
延人数	135,698	58,348	1,493,841	113,854	152,596	1,954,337
割合	6.9%	3.0%	76.4%	5.8%	7.9%	100.0%

7. 啓発活動①啓発物の活用状況

令和5年度に作成したパンフレットの活用状況



内容

- ・フレイル予防の3本柱に関する内容，気軽に取り組めるエクササイズを掲載
- ・身近で感じることを表紙に，目を惹き手に取りやすいデザイン

配架先

- ・医師会
- ・歯科医師会
- ・薬剤師会
- ・柏市役所（近隣センター等含）
- ・中央図書館
- ・リフレッシュプラザ
- ・市内健診会場
- ・アリオ柏
- ・道の駅しょうなん
- ・柏シルバー人材センター
- ・柏市社会福祉協議会
- ・市内地域包括支援センター
- ・市内老人福祉センター

今年度は啓発イベント等に合わせた啓発物の作成も予定しています。

7. 啓発活動 ②啓発イベントの検討

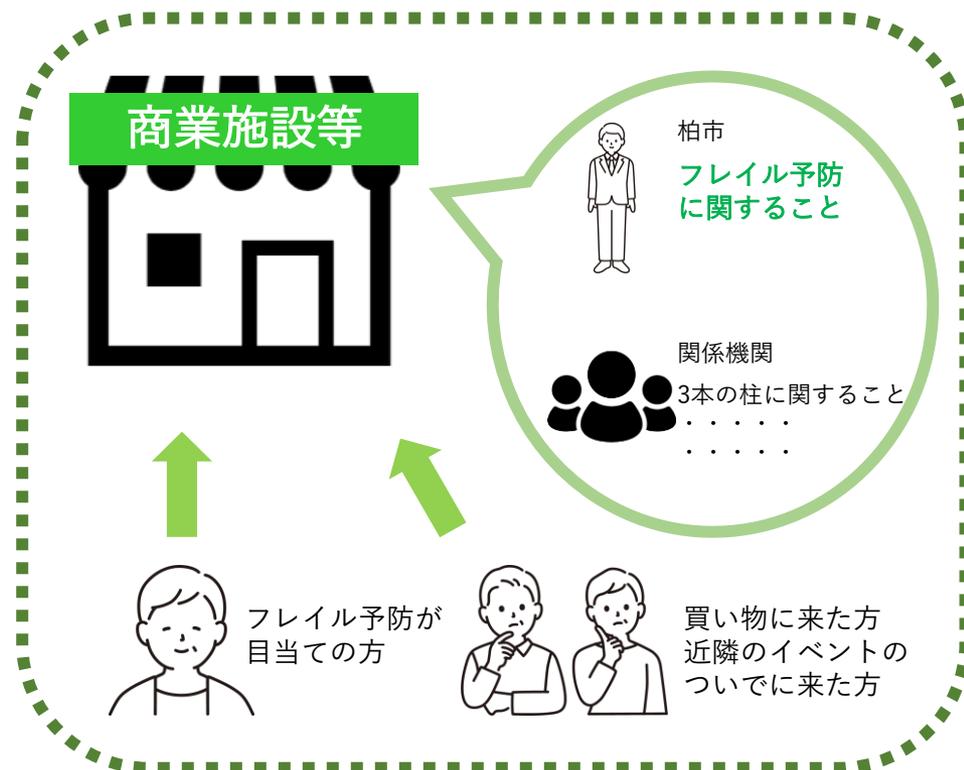
多くの方が訪れる施設での出展を検討中

内容案

- ・ 出展施設の性質にリンクした、フレイル予防3本の柱に関する啓発
- ・ 気づきを与え、フレイル予防を自分ごと化できるコンテンツ
- ・ 関係機関と連携したコンテンツの充実

ターゲット

- ・ フレイルに無関心な方
- ✓ フレイル予防についての気づきの機会の提供を期待



7. 啓発活動 ③イオンモール柏でのイベント実績

イオンモール柏でのイベント実績

経緯

フレイルサポーターから東大IOGへの呼びかけがあり、イオン、柏市に輪が広がって実現したもの

目的

フレイル予防の認知度を高め、フレイル予防の3本の柱（栄養、運動、社会参加）の啓発を行う

これまでの歩み



8. 健康アプリの開発

健康アプリの開発状況

概要

市民に根付いてきた「かしわフレイル予防ポイント制度」を発展させ、新たに全世代対応のアプリを導入することで、市民が自然と健康になれる環境づくりを推進し、健康寿命延伸に向けた取り組みを実施

対象

18歳以上の柏市民

想定スケジュール

- 令和7年1月～ プレオープン
現行カード所有者の移行の開始
アプリの操作説明会の実施
- 令和7年4月～ 本稼働

