



# 令和 6 年度第 2 回 柏フレイル予防プロジェクト 2 0 2 5 推進委員会

---



# 目次

|   |                                   |       |
|---|-----------------------------------|-------|
| 1 | 柏フレイル予防プロジェクト2025の概要①             | ・・・2  |
| 2 | 柏フレイル予防プロジェクト2025の概要②             | ・・・3  |
| 3 | これまでの推進委員会の振り返りについて               | ・・・4  |
| 4 | フレイル概念の普及・啓発に係る検証                 | ・・・5  |
| 5 | フレイルチェックを日常的に受けられる環境等の<br>整備に係る検証 | ・・・7  |
| 6 | 地域における様々な種類のフレイル予防活動の場<br>に係る検証   | ・・・8  |
| 7 | 健康な市民の増加に係る検証                     | ・・・9  |
| 8 | 各委員からのヒアリング結果まとめ                  | ・・・13 |
| 9 | 来年度以降の会議の方向性（案）について               | ・・・14 |

# 1 柏フレイル予防プロジェクト2025の概要①



## (1) 概要

より早期からの「栄養・運動・社会参加三位一体の包括的アプローチ」により、いつまでも健康で充実した生活を営める健康長寿のまちづくりを目指す柏市全体の取組

## (2) 課題・目標の整理

ア 市内のフレイル関連事業の整理及び可視化

### フレイル関連の類似事業が複数の部署に分散

⇒ 市役所の内部部署の相互協力，事業統合等を行う。

### 市主催の事業への参加者が固定化

⇒ 市主催以外の活動を把握し，情報をまとめて提供する等の協力を行う。

イ 柏市全体で目指すべき方向性・目標の図示（右図参照）

<市民の意識・行動>

### ① フレイル概念の普及・啓発

### ② フレイルチェックを日常的に受けられる環境及び体制の整備

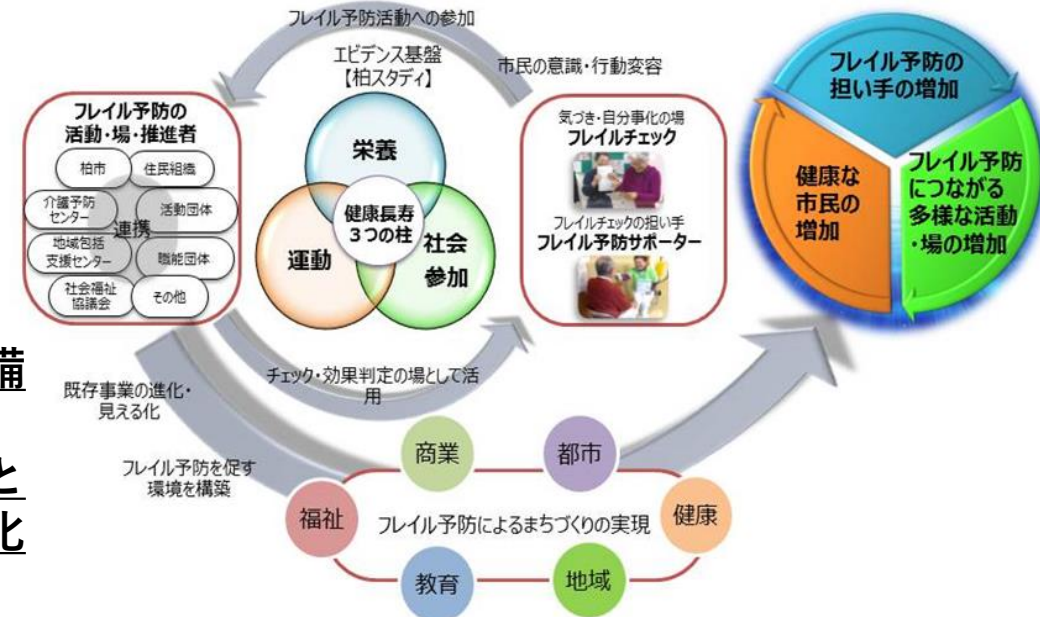
<フレイル予防の活動・場>

### ③ 地域に様々な種類のフレイル予防の活動及び場所があること

### ④ 多様な活動同士の連携を強化することにより，地域の活性化を促すこと

⇒ 上記のことについて，取組を進めるとともに，推進委員会を設置して議論することとした。

柏フレイル予防プロジェクト2025概念図



## 2 柏フレイル予防プロジェクト2025の概要②

### (3) 達成に向けた具体的取組

健康長寿のまちづくり

1

#### フレイル予防を知る

フレイル概念の  
普及・啓発

- ・啓発媒体の作成及び配布
- ・ホームページ，デジタルサイネージ等の活用
- ・イベントによる周知・啓発
- ・出前講座の実施

2

#### フレイル予防を自分ごと化する

フレイルチェックを  
日常的に受けられる  
環境・体制の整備

- ・フレイルチェックの実施
- ・フレイル予防サポーターの養成
- ・75歳以上の健康診査におけるチェックの実施

3

#### フレイル予防に取り組む

地域に様々なフレイ  
ル予防の活動・場所  
があること

- ・フレイル予防ポイント制度の活用
- ・フレイル予防応援プログラムの実施
- ・ほのぼのプラザますお（介護予防センター）の管理運営
- ・通いの場事業を実施する団体の活動の促進

柏スタディ

### 3 これまでの推進委員会の振り返りについて



#### 協議事項

- ・ 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

#### 主な議事

- ・ フレイル予防に関する最新の知見の共有
- ・ フレイル予防の普及啓発・フレイルチェック推進に関する取組の共有
- ・ 地域の団体の取組状況の共有
- ・ 意見交換

これまでの推進委員会では、上記の協議事項について情報共有・意見交換を行ってきた。

今回、2025年という節目の年を迎えるに当たり、これまでの推進委員会を振り返った上で、今後の推進委員会の在り方について検討することとする。

まず、推進委員会の振り返りに当たっては、下表のとおり、各目標に対する検証を行った。

|   | 目標                         | 検証項目                                        | 達成状況 |
|---|----------------------------|---------------------------------------------|------|
| ① | フレイル概念の普及・啓発               | フレイル予防の認知度、フレイルチェック実施者数、フレイル予防ポイントカード新規発行者数 | 概ね達成 |
| ② | フレイルチェックを日常的に受けられる環境・体制の整備 | フレイルチェック実施場所                                | 概ね達成 |
| ③ | 地域に様々な種類のフレイル予防活動や場所があること  | フレイル予防ポイント付与対象事業者の新規登録件数、通いの場の数、委員からのヒアリング  | 課題あり |
| ④ | 地域における多様な活動同士の連携を強化すること    | 委員からのヒアリング                                  | 課題あり |
| ⑤ | 健康な市民の増加                   | フレイルあり割合、運動・栄養・口腔・社会参加の各アウトカム               | 課題あり |

# 4 フレイル概念の普及・啓発に係る検証



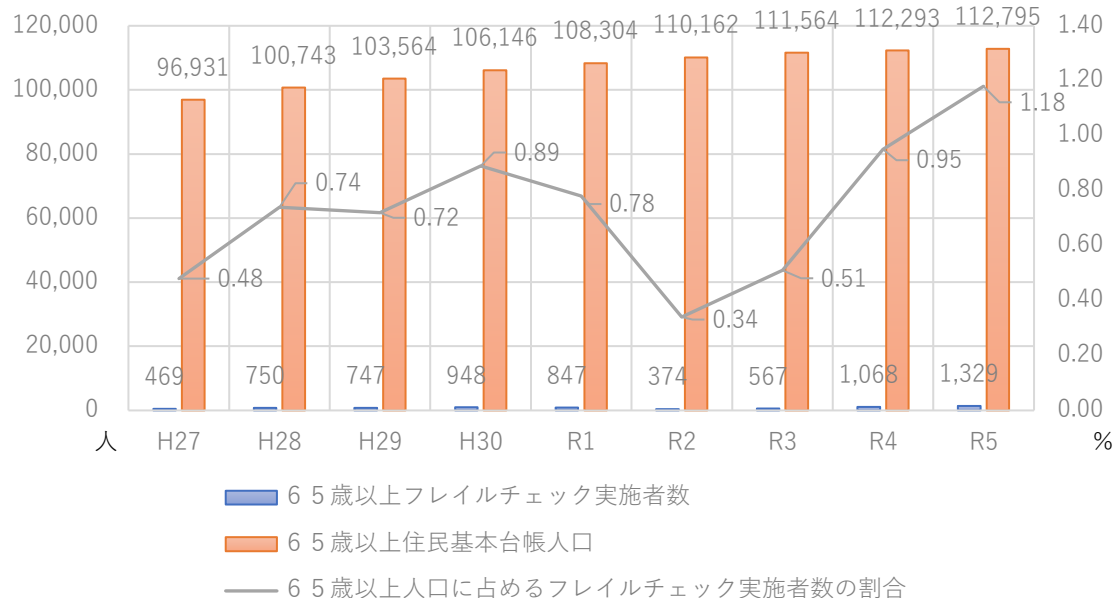
令和元年度末からのコロナ禍の時期を除くと、本委員会が設立された平成27年度以降、65歳以上のフレイルチェック実施者数は右肩上がりになっており、今後も継続して増加することが予想される。

また、コロナ禍が明けた令和4年度には、それまでの最高値を更新しており、かつ、続く令和5年度は実施者数が更に増加していることから、コロナ禍による外出制限の反動という理由だけでなく、フレイルチェックに対する潜在的な需要もあったものと思われる。

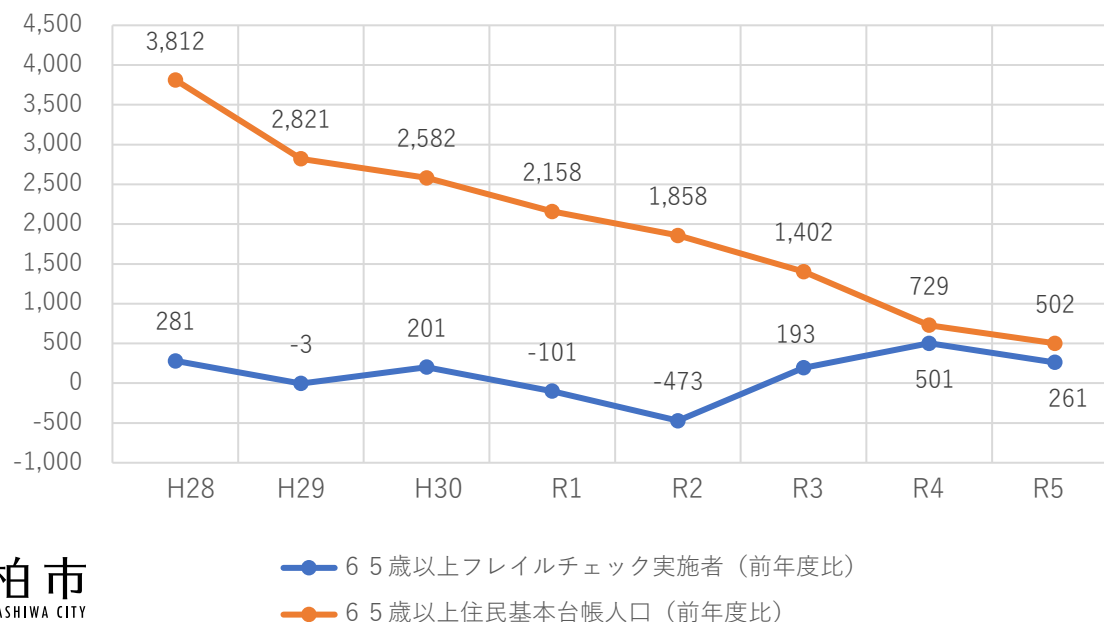
65歳以上の人口は年々増加しているものの、逆に、その増加幅は年々減少している。一方、その65歳以上の人口に対する65歳以上のフレイルチェック実施者数の増加幅は、コロナ禍の時期及び令和5年度に一旦減少に転じたものの、全体の期間としては緩やかな増加傾向にある。

このことから、65歳以上の世代において、徐々にフレイルチェックの浸透が進んでいることが分かる。

1 65歳以上人口に占めるフレイルチェック実施者の割合の推移



2 65歳以上の人口及びフレイルチェック実施者数の前年度比

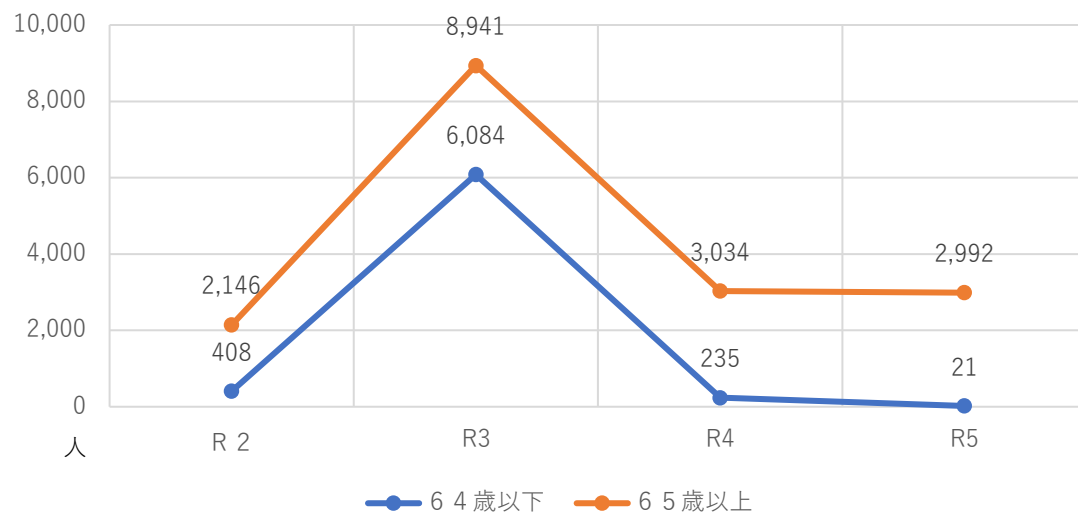


どの年度も、64歳以下と比較して65歳以上の新規発行者数が圧倒的に多い。「新規」発行者数であることと、カードを保有している者が全員活動をしている訳ではないことを鑑みると、そもそも、年齢層によって、フレイル予防ポイントカードの認知度に差があることが推測できる。65歳以上がどのようにカードの存在を知ったのか、媒体を調査することで、今後の様々な周知・広報活動に生かせるものと思われる。

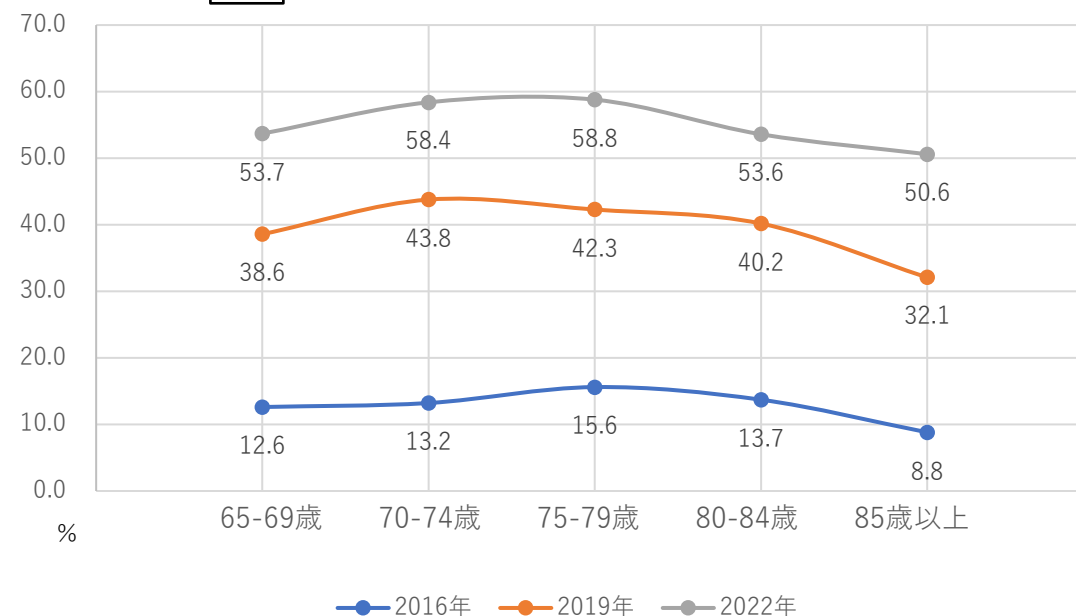
柏市内のフレイル予防についての認知度は年々高まっており、2022年には、65歳以上の全ての世代において、半数以上の方がフレイル予防について知っている又は聞いたことがあると回答している。

また、前期高齢者と後期高齢者の間で大きな差が見られないことから、フレイル予防の周知活動を世代の偏りなく実施できていると言える。

3 フレイル予防ポイントカードの新規発行者数  
(実人数)



4 フレイル予防の認知度割合（柏市）





つづくも  
つなぐ。



# 5 フレイルチェックを日常的に受けられる環境等の整備に係る検証

## ■ 令和6年度のフレイルチェック実施場所から見る環境・体制の整備状況について

本市では、地域包括支援センター、老人福祉センター又は市の主催で、会場を確保し、参加を募って実施する定点型のフレイルチェックを各圏域ごとに1回以上実施している。

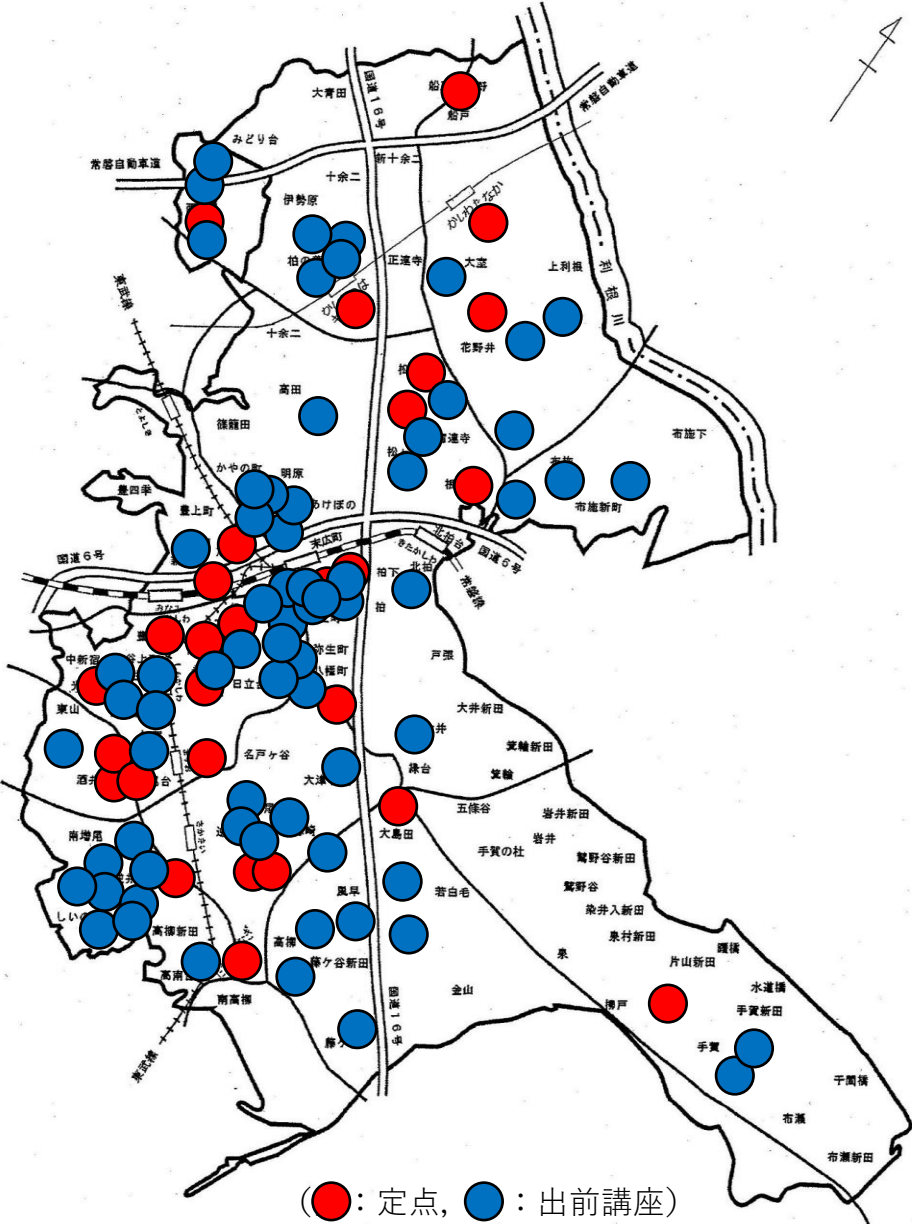
また、定点型だけでは、会場が遠方で参加しにくい等の声もあることから、より身近な地域でもチェックを受けられるよう、地域の団体からの要請により各地域へ出向いて実施する出前講座型のフレイルチェックを導入し、2つの方法により身近な多くの場所で実施が可能となるよう体制を整備してきた。

令和6年度は合計101か所で実施する予定であり、「市内では3日に1回は実施している」という状況から、フレイルチェックを日常的に受けられる環境に繋がっている。

地域別の高齢者等の動態から、実施場所が市の中央・南部地域に集中しており、北部・東部での実施が少ない。地域ごとの住民構成の違いや実施場所の確保の問題も踏まえつつ、地域の状況に応じて徒歩圏内でフレイルチェックを受けられるよう、さらなる環境づくり・体制の整備を進めていくことが必要と思われる。

《令和6年度フレイルチェック実施場所》（R7.1月末現在、未実施分も含む）

| 定点型  | 出前講座型 | 合計    |
|------|-------|-------|
| 31か所 | 70か所  | 101か所 |



# 6 地域における様々な種類のフレイル予防活動の場に係る検証

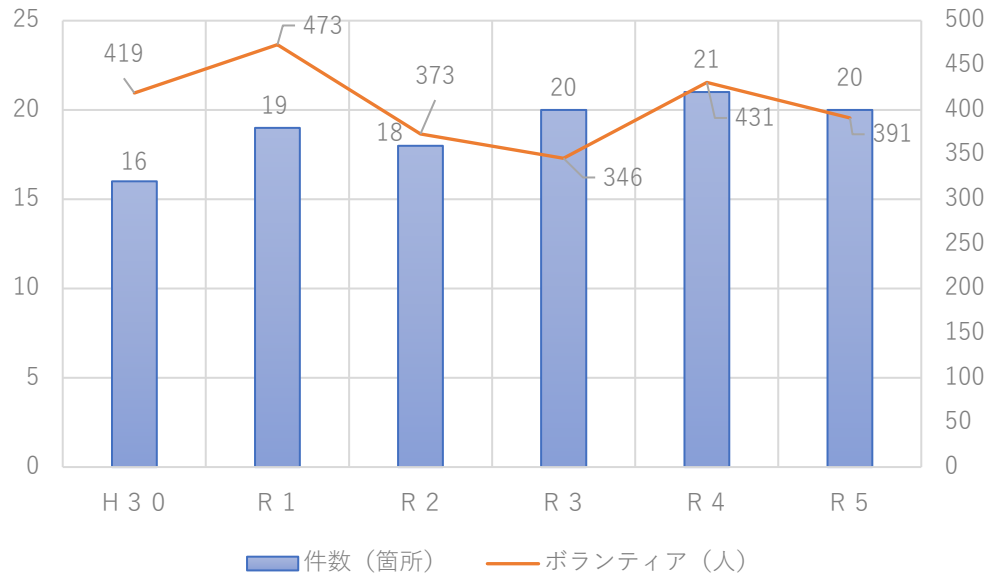


## (1) 通いの場

通いの場の数は、令和元年度に増加した後、昨年度までほぼ横ばいで推移している。

また、通いの場でボランティアに従事する者の数も、令和2年度・令和3年度のコロナ禍及び昨年度に若干減少したものの、全体としてはほぼ横ばいである。

1 通いの場の数とボランティアの人数

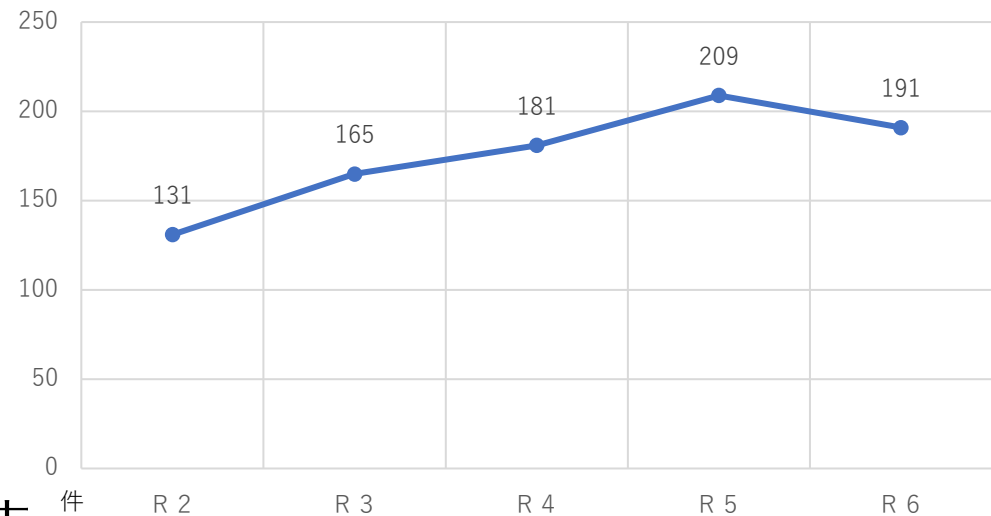


## (2) フレイル予防ポイント付与対象事業者

フレイル予防ポイントの付与対象事業者の新規登録件数は、令和2年度から令和5年度にかけて右肩上がりに増加しており、特に直近の3年度については、毎年度200件近くの新規登録の申請がある。

このことは、フレイル予防活動に対する需要と関心の高まりをよく示しているといえる。

2 フレイル予防ポイント付与対象事業者の  
新規登録件数



# 7 健康な市民の増加に係る検証



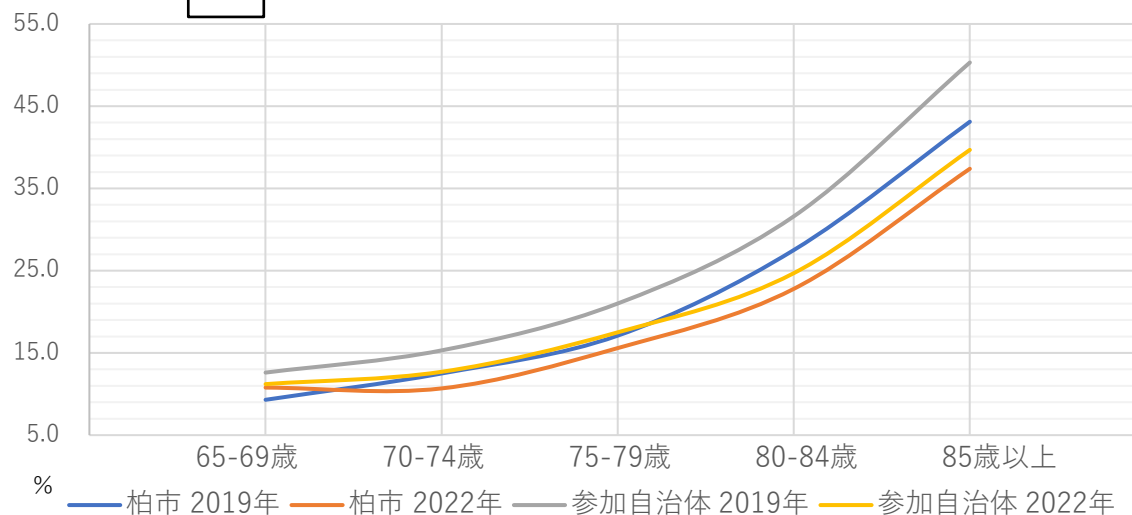
## (1) フレイルあり割合

65歳以上の者を対象にした健康とくらしの調査の結果によると、柏市は参加自治体全体と比べて2019年・2022年ともにフレイルありの者の割合が低い。

(一社) 日本老年学的評価研究機構  
「健康とくらしの調査報告書」より抜粋

1

65歳以上のフレイルあり割合

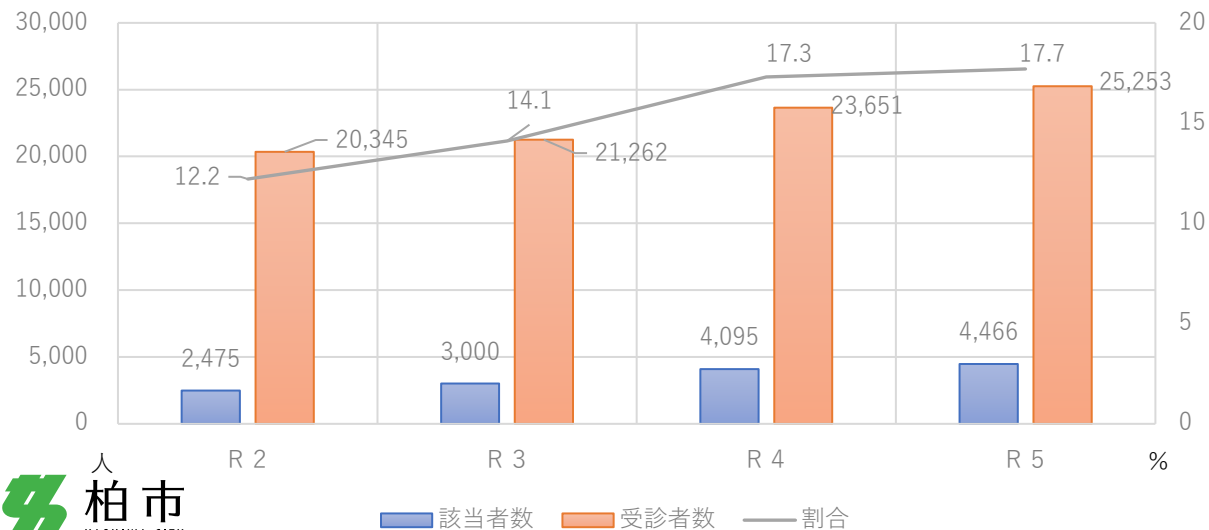


2

75歳以上で身体的フレイルありの者（柏市）

柏市の75歳以上の健康診査の結果によると、受診者の総数に占める身体的フレイルありの者の割合は年々増加している。

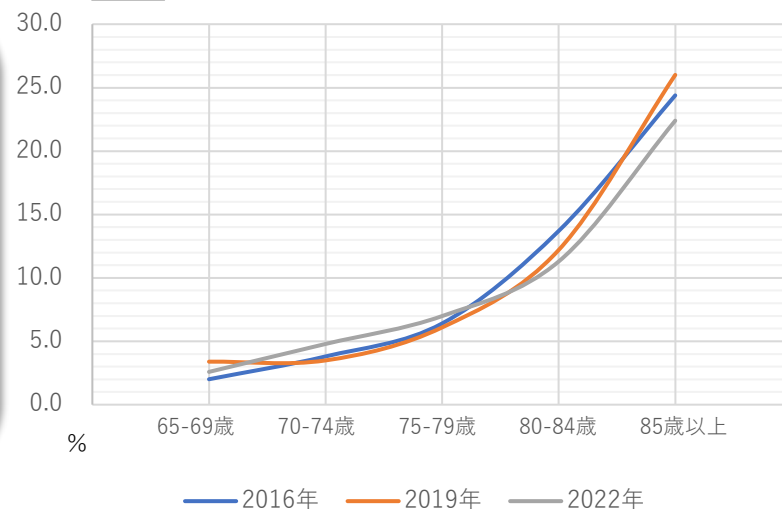
柏市内における75歳以上の  
健康診査の実施結果より抜粋



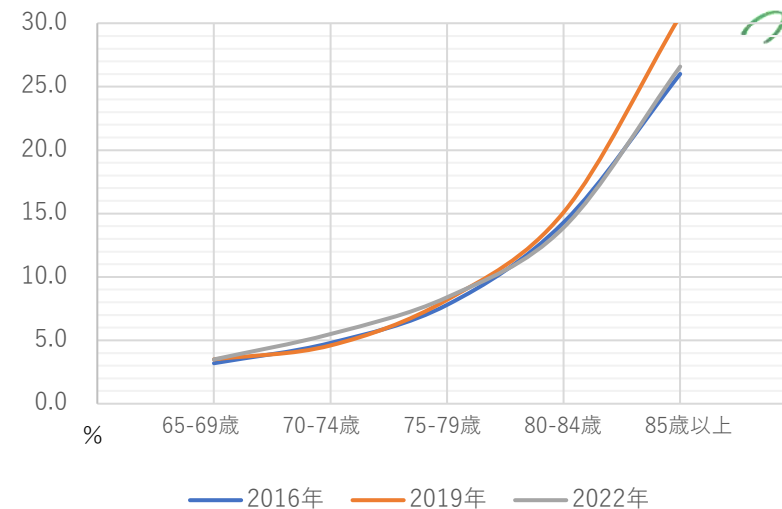
## (2) 運動（運動機能低下者割合・1年間の転倒あり割合）



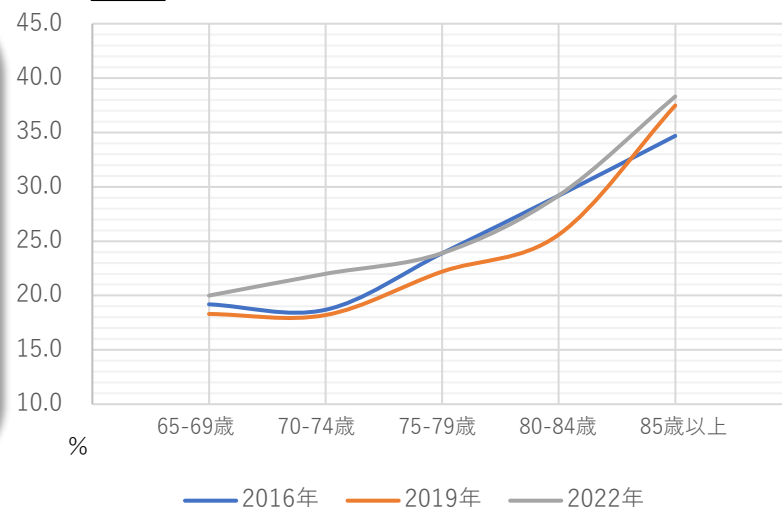
3 運動機能低下者割合（柏市）



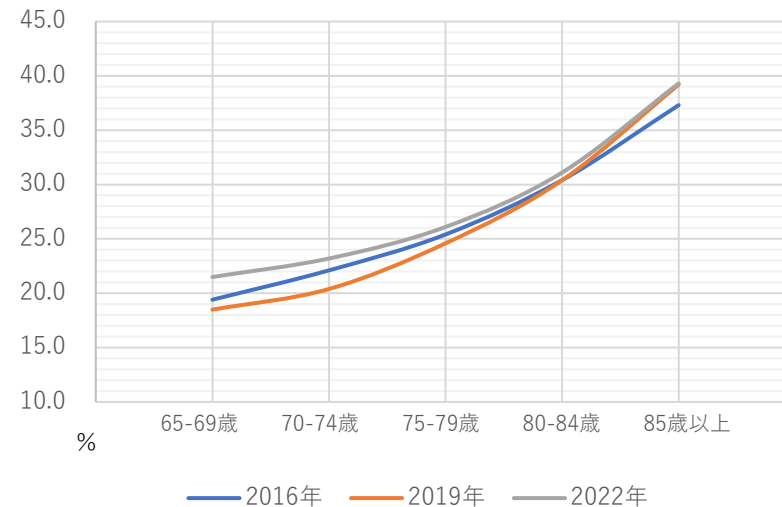
運動機能低下者割合（参加自治体）



4 1年間の転倒あり割合（柏市）



1年間の転倒あり割合（参加自治体）



柏市を参加自治体と比較すると、全年度の全年代で低い割合を維持している。

また、柏市だけに注目すると、75-79歳からグラフの角度が4倍近く上がっており、後期高齢者の運動機能の低下者が著しく増えているものの、うち80歳以上については年々増加幅が小さくなっていくという特徴がある。このことから、2016年時点の70代が市内の前後の世代と比較して、現在も良好な健康状態を維持しているものと考えられる。

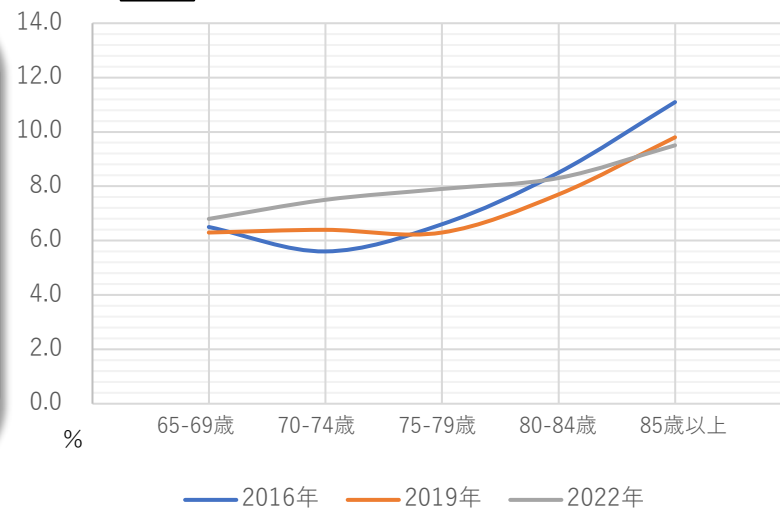
参加自治体全体・柏市ともに、年齢に比例して転倒する割合が上がり、全体的にも年々割合が悪化している。

また、柏市だけを見ると、これまで70-74歳の転倒あり割合が特に低く出ていたのが、2022年には参加自治体と同じ水準まで上がってしまった。

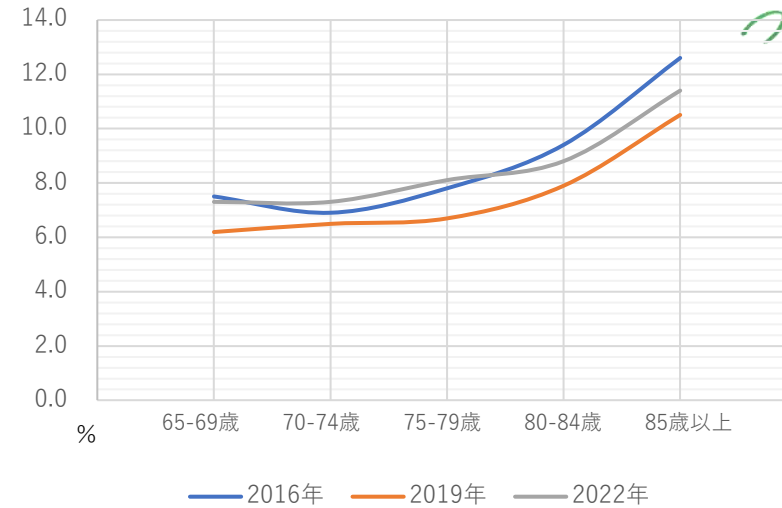
### (3) 栄養・口腔（低栄養の傾向割合・口腔機能低下者割合）



5 低栄養の傾向割合（柏市）



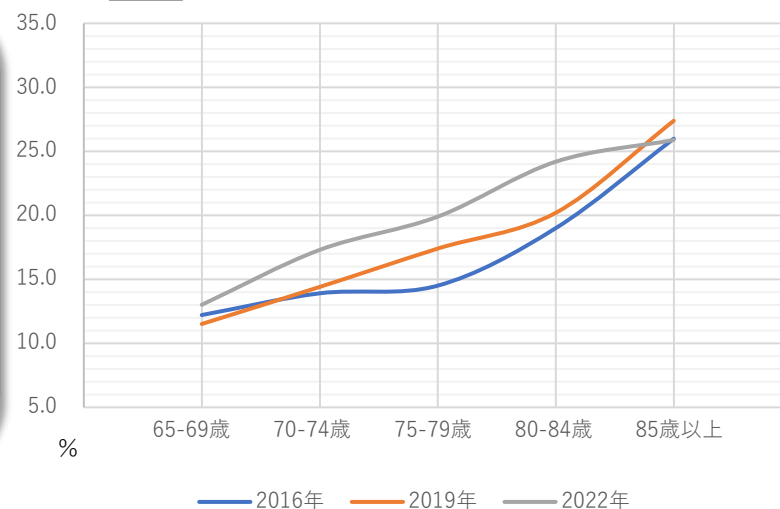
低栄養の傾向割合（参加自治体）



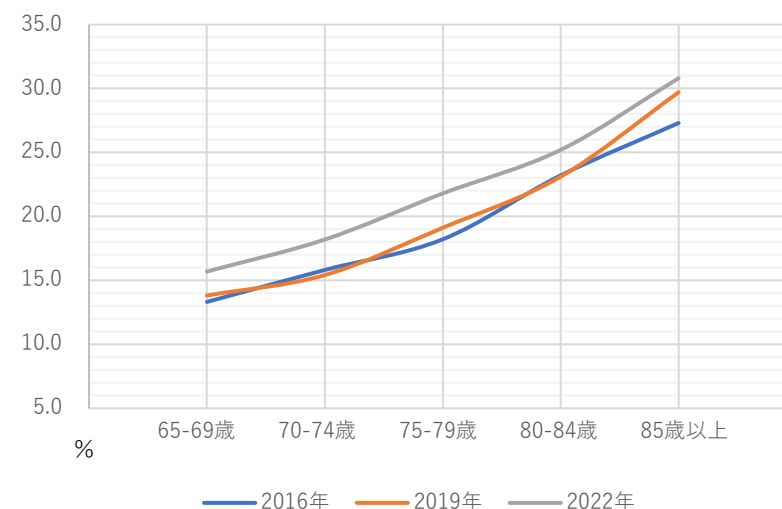
柏市を参加自治体全体と比較すると、年々、グラフの角度が緩やかになり、年代によって極端な差異は見られなくなったが、全体的な割合は参加自治体と同様に上昇傾向にある。

柏市のみに着目すると、これまで、前期高齢者については低い割合を示していたが、2022年には参加自治体全体と同じ水準にまで悪化した。一方、85歳以上については、年々割合が良くなっている。

6 口腔機能低下者割合（柏市）



口腔機能低下者割合（参加自治体）



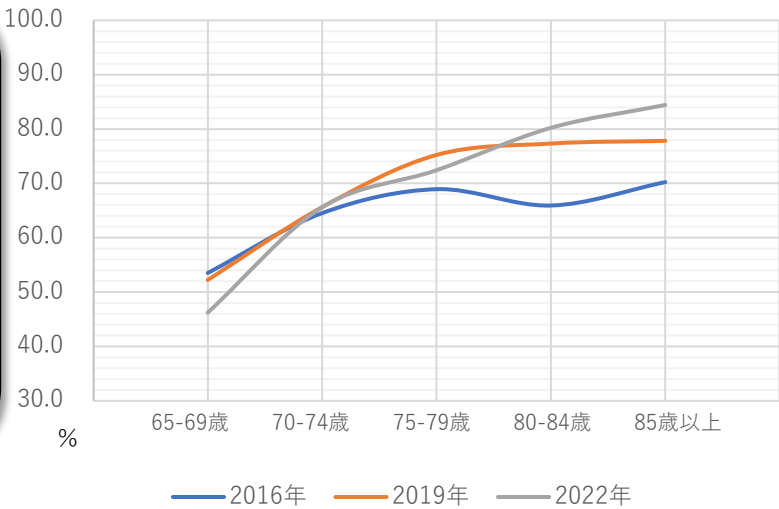
参加自治体全体・柏市ともに、年齢に比例して口腔機能の低下者の割合が上がり、全体的にも年々割合が悪化している。

(4) 社会参加（就労していない者の割合・ボランティア参加者割合）

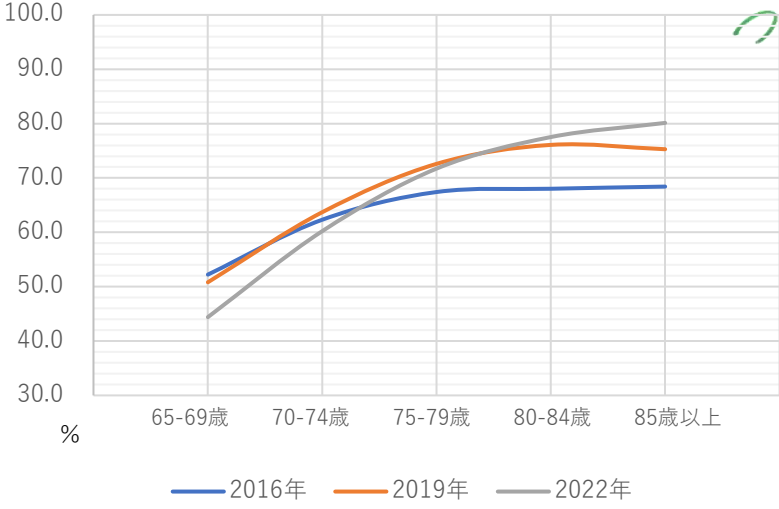


柏市を参加自治体と比較すると、就労していない者の割合が全年度のほぼ全年代で高く出ている。  
原因としては、第一次産業の従事者が少なく、高齢者は定年退職等によって働く機会が失われてしまうことや、他の自治体と比較して所得が高いために高齢期における就労の需要が低いこと等が考えられる。

7 就労していない者の割合（柏市）

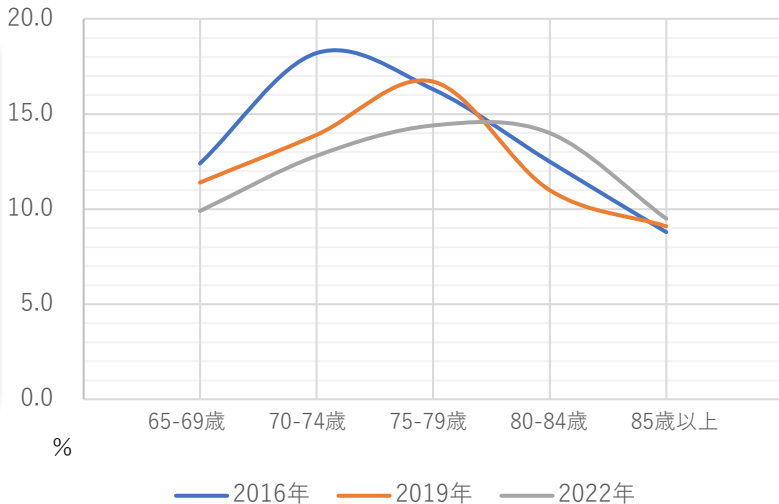


就労していない者の割合（参加自治体）

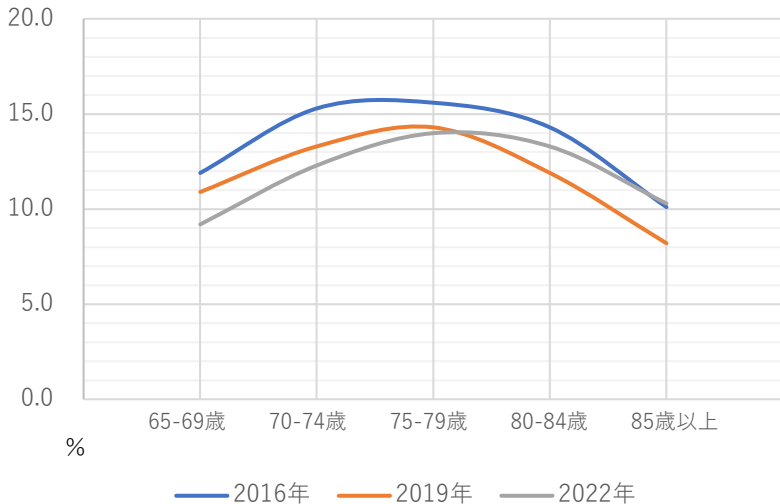


柏市のグラフの山の頂点をたどると、2016年には、70-74歳のボランティア参加率が最も高かったが、2019年には75-79歳に、2022年には80-84歳へと徐々に高齢化している。このことから、前期高齢者における新規のボランティア参加者数が伸び悩んでいることと、前期高齢者で10年前にボランティアに参加した方が、後期高齢者となった後も継続して活動している可能性が考えられる。

8 ボランティア参加者割合（柏市）



ボランティア参加者割合（参加自治体）



## 8 各委員からのヒアリング結果まとめ

### ■多かった意見

- ・ もっと幅広い世代を対象にフレイル予防活動をすべき。
- ・ 他の委員とは特に連携して活動していない。
- ・ 推進委員会は情報を得る場として有用ではあるものの、成果発表の場になってしまっている。

### ■その他気になる意見

- ・ ボランティアはほぼ無償で活動しており、さらに複数兼務している人が多いため、自分の団体の活動だけで手一杯である。
- ・ 他の団体と連携するための仕組みづくりを行政にお願いしたい。
- ・ 身近な地域に知り合いを増やし、人と繋がることが重要だが、一方で、地域の人たちが集まれるような場所がない。
- ・ 何であっても、楽しくないと人は集まってくれない。

### ヒアリング結果から分かる課題

#### <地域活動に関する課題>

- ① 地域活動の担い手、場が不足している。
- ② 幅広い世代に向けてどのようにフレイル予防活動を推進すべきか。

#### <推進委員会の在り方に関する課題>

- ① 委員（構成団体）間の連携が依然として不十分。
- ② 会議当日の議論が低調で、発表・報告の場になっている。
- ③ フレイル予防や委員会に対する意識を高める必要がある。

## 9 来年度以降の会議の方向性（案）について



### ■フレイル概念の普及啓発・フレイルチェックを受けるための環境整備

年々着実に進んでおり、ここからさらに促進するための方策については、推進委員会とは独立して検討していく必要がある。

### ■多様な活動同士の連携の強化

委員間でも連携が創出されたとは未だ言いがたく、推進委員会を活用することで、**改めて連携の強化を図る必要がある。**

**推進委員会内で委員同士が連携できる仕組みを作ること、地域のフレイル予防活動を活性化する**

### 情報共有の場から意見交換の場へとシフトするよう委員会の構成を変更

<委員会当日の構成（案）>

- ① 東京大学高齢社会総合研究機構からの報告
- ② ディスカッション（少人数グループでテーマに基づき意見交換）
- ③ グループごとに発表・講評

※ フレイル予防の普及啓発・フレイルチェックの推進に関する取組の共有及び地域の団体の取組状況の共有については、紙媒体での配付とする。

#### ディスカッションのテーマ（例）

- ・ 健康アプリを使って市民の外出を促進するためにはどうすればよいか。
- ・ フレイル予防活動を盛り上げるために、どのような楽しいイベントができるか。
- ・ 地域活動をよりよいものにして、多くの人に参加してもらうにはどうすればよいか。

市内WG

市の施策の現状や課題を鑑みて、委員会を通じて委員に連携して活動してもらうテーマを決める

テーマは、市から事前に委員に共有します



第1回委員会

テーマに基づき、具体的にどのような活動ができるかを委員等がグループで議論・発表する

GW結果から市が今年度の活動テーマを選定し、対象となる委員に具体的な活動を依頼します



対象の委員が活動テーマに沿って活動する



第2回委員会

- ・ 取組の報告
- ・ 良かった点や改善すべき点の洗い出し
- ・ 次年度の方向性の検討

# 年間スケジュール（案）



4月

## 庁内ワーキング

市の施策の現状や課題を鑑みて、委員会を通して連携して活動するためのテーマを市で決める。

6月

市から委員等に対し、委員会当日のディスカッションのテーマを通知する。

7月

## 第1回委員会

- ・ グループで議論
- ・ グループ単位で発表
- ・ 講評

8月

第1回委員会で議論した結果を市で検討し、今年度の活動テーマを決める。

9月

活動テーマについて、市が委員等と調整する。

該当の委員が活動テーマに沿って活動する。

2月

## 第2回委員会

- ・ 活動内容の報告
- ・ 講評
- ・ 次年度第1回委員会で議論するテーマの検討