

会議録

会議名	柏 S T O P フレイル会議
開催日時・ 場所	令和 7 年 7 月 3 日（木）午前 1 0 時～正午 ウェルネス柏 4 階研修室
出席者	< 委員 > 秋元委員，小野里委員，小宮委員，山本委員，八文字委員，小齋委員，中村（信）委員，西田委員，南良委員，高橋（史）委員，中村（禎）委員 高橋（裕）委員（座長），吉田委員，梅澤委員，川口委員，小出委員，宗得委員 < アドバイザー > 古賀アドバイザー，高野アドバイザー，齊藤アドバイザー，飯島アドバイザー < オブザーバー > 田中オブザーバー < 事務局 > 地域包括支援課 宮島，阿部，北村，菅谷 健康増進課 伊藤，相澤 健康政策課 野口，沼尾，星，渡邊，三好
【次第】 1 開会 2 東京大学高齢社会総合研究機構からの報告 3 委員によるグループディスカッション (1) グループディスカッションの流れ等に係る説明（健康医療部） (2) グループディスカッション テーマ 新しいフレイル予防の取組として，どのようなことができるか。 ※ 令和 7 年度中に実現可能な取組であって，複数の団体で共に実施するものに限る。 (3) 各グループの発表	

4 アドバイザー等による総括

5 閉会

【議事】

（高橋座長）

健康医療部の高橋でございます。この会議でありますけども、柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会を前身とする会議であります。フレイル予防に係る健康づくり事業の効果的な連動と地域を基盤とした市民主体の活動の支援を目指しております。

昨年度は、会議設置から約9年間が経ちまして、その中で振り返りを行い、委員の皆様からヒアリングを行ったところであります。その中で各目標に対する達成状況を検証することにより、今後の会議の在り方について議論させていただきました。その議論の結果、地域における多様な活動同士が連携強化をするという目標で、委員間でも連携が創出されたとは若干言いがたく、本会議を活性化することで、改めて委員間の連携の強化を図る必要があるという結論に至りました。

この結果を踏まえ、本会議は名称を「柏STOPフレイル会議」に改めますとともに、議事にグループディスカッションを取り入れることによって、これまでの情報共有の場から進んだ意見交換の場へと新しく生まれ変わったところであります。

この会議を通じて、地域を基盤とした皆さまの活動がより一層活性化し、もって柏市民の健康寿命の延伸につながるよう、活発な議論をお願いしたいと思います。本日はよろしくお願いいたします。

では早速ではありますが、次第に沿いまして、まず次第の2「東京大学高齢社会総合研究機構様からの報告」についてです。

それでは、東京大学様よろしくお願いいたします。

（東京大学・飯島アドバイザー）

東京大学の飯島と申します。私、高齢社会総合研究機構といい

まして、いわゆる学部横断型，分野横断型の研究機構で高齢社会のいろんな諸問題を決して医学的な視点だけでなく法学系，人文社会系も含めて多面的な学際的にやっているというところで機構長をやらせていただいております。15分ぐらいお時間いただきます。今まで何年もこの会議で一緒だった方もいらっしゃるかもしれません。初めてという方もいらっしゃるのので，我々の研究活動の自己紹介も兼ねて短めにお話しさせていただければと思います。後半で後輩の研究者の田中友規先生にバトンタッチしたいと思います。

<資料2の1ページについて説明>

お手元の資料2を見ていただければと思います。フレイル予防に関する研究及び取組の報告ということで、いつもですと新しいエビデンス，科学的な根拠を報告しておりますが，今日は最初の1番と2番で我々の活動の自己紹介的な物，そして3番が柏でのフレイルチェックという活動によってどのような根拠が見えてきたのかというところを示したい思います。

<資料2の2ページについて説明>

フレイルの早期の兆候を見出すということで栄養，体の健康増進調査事業，通称柏スタディというものでこれは2012年に私が仕掛けたものであります。実は，フレイルという言葉は2014年に世の中に出しました。柏スタディを始める頃はフレイルという言葉は存在しませんでした。食事，運動を含め生活内容をもう一回りワンランク上にしていくために，個々人が頑張るだけではなくて地域での社会活動というものも含めてどういう風に立体的に見ていくのかということでデザインしたものになります。今まで2012年から去年の2024年までで14年目に入っているスタディですけれども，第八次調査を昨年の秋に終えたというものであります。

<資料2の3ページについて説明>

特徴的なものは右側の調査会場でいろんなブースで分かれて，いろんな視点のデータを取っているということです。受付から始まり，問診・採血，体組成計と言いましていわゆる筋肉量，特に手足の筋肉量を身長換算したもの，これが通称SMIという，健

健康診断ではBMIと数値化されますけれども、筋肉ではSMIという数字が全世界基準です。日本だけの基準ではなくて、計算の仕方というのは全世界基準で決まっています。それをはじき出しているということです。

身体測定だったり、認知機能だったり、運動機能だったり、口腔機能、この⑦の口腔機能というところからいろんなエビデンスが出まして、今ではフレイルという概念に続いてフレイルファミリーとしてのオーラルフレイルというお口の衰え、特に些細な衰えのレベルを国民に啓発していこうというものが柏スタディから生まれております。このように多面的な視点で、調査項目、質問票も入れれば2,300項目から成り立っている調査であります。

<資料2の4ページについて説明>

柏スタディからどのような科学的論文が出たのかということで、合計すると5,60の論文が既に出ております。栄養、身体活動、社会参加の3本柱として日常生活を工夫していった方が必ずフレイル予防にプラスになってくるということです。

生きがい・ウェルビーイングの分野であったり、コロナの影響であったり、フレイルとか認知症の将来推定、医療・介護費のところも後ほどデータが出てきます。筋肉の衰え、これをサルコペニアと言いますけれども、これをいかに大きな機材を使わないで簡単にチェックできるかというところ。指輪つかテストと書いてありますけれども、これは全日本で様々なところで使われております。ある市町村自治体では後期高齢者の健康診断に指輪つかテストがジョイントされて使われているという状況でもあります。全国の管理栄養士さんもこれを使ってくれています。社会的な要素、食事の関係、あとオーラルフレイル、あとお顔の写真からの認知機能推定、最先端テクノロジー研究でもいろいろ入っています。

<資料2の5ページについて説明>

フレイル予防の三本の柱ということで、栄養という柱と身体活動という柱と、社会参加という柱と書いてありますが、これにつ

いてそれぞれに小さな字で補足コメントがあると思います。これに対して全て根拠立てて科学的根拠というものをつけて証明してきました。先ほどと繰り返しになりますが、三本柱ということですから、栄養だけ頑張ろう、運動だけ頑張ろう、社会参加だけ頑張ろうっていう、一歩踏み出さないよりはそちらの方がいいんですけれども、せっかくやるからには自分の日常生活というものをこの三本柱に全体的に配慮する形で振り返り、ちょっとした日常生活のひと工夫をしていった方が必ずプラスになりますよというものを根拠立てて論文化してきました。

今日は時間の関係上全て御説明しませんが、特徴は、栄養という一本目に食事と口腔機能が入っている、すなわちオーラルフレイルというメッセージが入っているということです。食事に関しましても右上に書いてありますが、単に、全国では筋肉維持のためにはたんぱく質を食べようと言われていますが、高齢期のフレイル予防はたんぱく質に配慮するだけでは不十分なのであるということが出されております。そういう意味でいろんな科学的根拠がこれで述べられています。

左下の身体活動に関しましても、典型的なものは運動ということですが、我々の柏スタディの研究からも運動習慣をバリバリ持っている方々と運動習慣を持っていないけれども、生活活動と言いまして、運動ではないけれどもちょこちょこ活動されている方、この運動習慣の方と生活活動というちょこちょこ活動されている方を7年から9年ぐらいフォローアップしますと、新規の要介護認定はほとんど同じであるというデータが出ておりまして、運動習慣というものを否定する話ではないんですけれども、やっぱりどの国民の方々であっても運動習慣を持てなくてだけ他のことでちょこちょこ活動しているという方がむしろ圧倒的に多いです。そういった方に対して、ちょこちょこの活動でも十分戦えるんですよというエールを送れるエビデンスを出しております。

そして社会参加ということで、栄養と身体活動に社会参加をどうリンクさせながら生活内容をレベルアップしていくのか、そし

て柏におけるいろんな選択肢を増やしていくのかということになるのかと思います。

<資料2の6ページについて説明>

これからのお話は柏市様だけにおける話ではなくて、全国展開の話であります。フレイル予防を通した高齢住民主体の健康長寿まちづくりということで、私が作成したスライドですけれども、①から②、③、④と書いてありまして、このステップを全て踏んでまいりました。まず①は先ほど言いました柏スタディで豊富なフレイル予防に繋がるエビデンス、科学的根拠を論文化していっぱい出してきたということがひとつ、その科学的根拠を集約しまして②。集いの場ということでいかに気づきの場に変えていくのかということでフレイルサポーターという方々を柏市が発祥の地ということで養成いたしました。今日このメンバーで中村さんも入っていらっしゃって、フレイルサポーター日本の第1号、シンボリックな方になります。中村さんがいなければ全国いろんな都道府県にサポーターがいなかったってことなんですけれども、このようにフレイルサポーターのシステムというものを作りました。これは柏が発祥の地であります。これを形づくることができたということで、ひとつモデルができたということで今現在、104の自治体が導入していて、この夏に105番目として北海道の名寄市が導入しています。北海道ではシニアのサポーターたちと市立大学の大学生たちが一緒にサポーターになって多世代交流で市内を闊歩しながら頑張っていく、新しいチャレンジも入ってきています。

<資料2の7ページについて説明>

全国のデータが節目節目で東京大学にも集まり、色々解析をしているということでもあります。これが④ですね。

<資料2の8ページについて説明>

柏市発祥、そして住民主体のフレイル予防活動「フレイルチェック」というもので、全国共通でこの黄緑色のユニフォーム、これがシンボルカラーになっておりまして、北から南まで同じ色のユニフォームを着てくださって背中メッセージも全部同じにな

っています。柏市発祥というだけでなく、柏市のサポーターの方、非常に行政の方々と二人三脚で精力的にやったださっております、今現在フレイルチェック百何か所というところでも、柏市のフレイルチェックが一番回数をやり、一番多くの市民に届け、一番深堀の解析をやったださっているという現状でございます。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

<資料2の9ページについて説明>

全国の日本の地図が真ん中にありまして、黄緑色のユニフォームを着た全国のフレイルサポーターの写真が散りばめられております。全国のフレイルサポーター、そしてトレーナー、そして行政。このサポーター、トレーナー、行政この3つがスクラムを組んで一つの自治体でチームを組んで推進していく。これが全国展開しているということであります。

今現在、年に一回は全体の集いもオンラインでやっていますし、毎月オンラインでそれぞれの自治体の進捗報告をやっている、飯島ラボミーティングというのもやったださってシニアのサポーターたちが進捗報告をしてくださっているというところでございます。

<資料2の10ページについて説明>

このフレイルチェックを通してこの柏市から豊富なデータがあるんですけど、どういうエビデンスが見えてきたのかということを実際に解析を担当しました田中友規先生にバトンタッチをして説明していただければと思います。

(東京大学・田中オブザーバー)

東京大学未来ビジョン研究センター、高齢社会総合研究機構の田中友規と申します。はじめましての方もいらっしゃると伺っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。まず初めに私の方で3枚データをお示しさせていただきます。

まず一つ目、フレイルチェックというのは単純な健康診断とは異なりまして、自分自身の弱点や課題を確認して、この中でどう学んで次のフレイル予防に目覚めていただくのか、自分ごとの場

でございます。フレイルチェック受けられた方というのが、このデータの場合は2万4000名のデータでございます。実はもう答えが出ておりますが、フレイルチェックの参加者というのはフレイル予防するように改めてなりましたと答えた方が75%、4人に3人は予防意識に芽生えていただいたという結果でございます。またそのうち赤信号、危ないところを気をつけなければいけないところにも赤信号をつけるプログラムでございますけれども、平均年齢75歳を超える参加者だとしても半年後に赤が青に変わった人の方が多いというデータが既にごございます。その背景には右側にあるようにしっかり噛んで食べるようになった方や、運動するようになった方、社会活動を改めてするようになった方、買い物や旅行に行くようになった方が多いというような、やはりこの年齢であったとしても気づき、自分ごとをすることでフレイル予防に目覚めて行動を変えられた方が、この柏市でも多いという結果が出てまいります。一枚めくっていただいでよろしいでしょうか。

<資料2の11ページについて説明>

フレイルチェックの目的というのは、全て介護予防に直結するものだけを目指しているわけではございませんが、実際に御参加いただいた方が将来、介護認定を受けるリスクが下がるのかどうかというところで柏市のデータを用いて検証させていただきました。こちら実はフレイルチェックが始まった2015年から2024年までの約8年、9年間のデータを柏市の方と共同で出してくださいまして、フレイルチェックを受けた方とそうでない方を年齢や御病気、様々な要因で同じような方を見つけて比べたところ、フレイルチェックを受けた後に介護認定のリスクが下がったというのが約13%程リスクが下がるという結果が出てまいりました。ですので、フレイルチェックを受けることで意識行動変容があることはもちろん、介護リスクの軽減にも寄与するという結果でございます。最後のスライドを見てくださいますと幸いです。

<資料2の12ページについて説明>

縮退社会といわれるなかで、保険料であったり、介護給付費の削減といったものは大きな課題でございます。実はこの介護リスクが下がったことにも起因いたしますが、フレイルチェックの参加者というのは短期的、ここでいうところの8年9年ではございますけれども、やはり介護給付費のお値段ですね、こちらのかなり削減に繋がっているという結果が出てまいりました。一人あたりに3万円、8年間では44万円の差が出てきてまいります。こちらでデータのお示しは以上でございます。

最後に、こちら第1回柏STOPフレイル会議でございます。やはりこのフレイルチェック、柏市でたくさんやってきてございますので、本日初めて御参加いただいた方は是非とも65歳未満の方も御参加可能だと思いますので是非足を運んでいただけると、柏の歴史を感じるととても良い機会になるかと思っております。以上です。

（東京大学・飯島アドバイザー）

東京大学からのプレゼンテーションはこれで終わりにしたいと思いますが、柏市でのモデル形成というのは全国津々浦々、北海道から沖縄まで展開されております。様々な自治体で切磋琢磨されておりまして、地域地域の独創的な取組もフレイルサポーター活動に盛り込まれ始めているところでもあります。今日データをお示しできてはいませんが、サポーター自身の生きがいとかサポーター自身の健康にも大きく資する、あと参加者の市民の皆様を意識変容にも大きく資するというのがかなり手ごたえのある結果として見えてきております。実際全国でアンケートを取ってみると、フレイルチェックに参加してくださった一般市民の方々のうちの3人ないしは4人に1人は、次回からサポーター側をやりたいというふうに答えてくださっていますのでいかに全国のサポーターたちが目を輝かせて活発に頑張っているか、市民に笑顔を分け与えてくださっているのかということも象徴かなと思っております。また、この会議、今後も新しいエビデンスを御提供できればなと思っております。以上でございます。

（高橋座長）

飯島先生，田中先生ありがとうございます。柏市におけるこれまでの柏スタディであったり，フレイルサポーターの活動であったり，その結果としてエビデンスが出てきているというお話をいただきました。ありがとうございます。

この後，次第の３にあります「委員によるグループディスカッション」に移りたいと思います。グループディスカッションの流れについて，健康政策課から説明をお願いします。

（事務局・野口専門監（健康政策課））

ディスカッションについて御説明させていただきます。今回のグループディスカッションは，委員の皆様，今お座りの席のグループで行っていただきます。ディスカッションの時間は１１時１０分までとさせていただきます。終了１０分前と５分前には，こちらからアナウンスをさせていただきますので，よろしくお願いいたします。各グループにはファシリテーターとして職員を配置しますので，ファシリテーターの案内に従って，ディスカッションを進めてください。

ディスカッションが終了いたしましたら，各グループの代表の方にお一人３分で発表を行っていただきますので，よろしくお願いいたします。

また，アドバイザーの皆様，オブザーバーの皆様に関しましては，適宜，各グループのテーブルをお回りいただきまして，御自由に御見学ください。

（高橋座長）

ディスカッションと申しましても，堅苦しい議論を行うというわけではなく，皆様の活動を通して，自由・率直な意見交換の場として活用していただければと思います。それでは，各グループのディスカッションを始めてください。

【委員による４０分間のディスカッション】

（高橋座長）

時間になりましたので、各グループで発表される方を決めていただければと思います。発表される方、各グループで決まりましたら手を挙げてもらえますか。

それでは皆様、お疲れ様でした。活発な意見交換ができていますと思います。各グループからの発表に移りたいと思います。そうしましたらＡ班から、３分間でそれぞれの班の代表の方、よろしくお願いいたします。

（Ａ班 柏市社会福祉協議会 高橋委員）

社会福祉協議会の高橋と申します。よろしくお願いいたします。Ａ班はですね、地域で活動されている方とか、栄養分野で御活躍の専門家の方で議論をいたしました。まず、それぞれやっている分野の活動を出し合ったところ、行政に関わることとか、地域の集いの場であるとか、専門家としていろんな場に派遣をされて栄養のことをお伝えしているというそういった場が結構たくさんあるということとか、情報発信、Ｗｅｂ Ｆｉｔが始まっていますけれども、自己管理という意味でもいろんなフレイルの活動をやってらっしゃるということを確認しました。

その中でどういった結びつきとか、連携とか、効果を上げていくのにどんな方法があるかなということ、ものすごいアイデアが出すぎて、まとまっては正直いなくて、もう少し時間が欲しいなというところなんですけれども、とにかくそれぞれやっていることをもう少し結びつけることによって、効果がかなり上がるんじゃないかという御意見が出ました。例えば様々な場で栄養指導をやるとそれぞれの生活リズムとか、もしくは体力に関してかなり改善するんですが、連携の機会をうまく活用しきれていないかもしれないという問題や、栄養相談の場というのが常時、市役所近辺にはないので、実は網から漏れてしまっている方とか、孤食の問題を抱えている方が救えない状態にあるんじゃないかという

御意見もありました。さらには、それぞれ地域や専門家等々で動いてはいるものの、もうちょっと手を結んでいく必要として、コーディネートする要素というか機関が重要ではないか、そういう意味で社協やボラセンの役割として頑張らなきゃいけないなということも感じましたし、それぞれのメンバーさんで情報を意識しあって、コーディネートしあうことは、すぐにできるところかなということで、一応議論は終わりました。

（高橋座長）

ありがとうございます。続きましてB班お願いします。

（B班 柏市在宅リハビリテーション連絡会 西田委員）

柏市在宅リハビリテーション連絡会の西田です。B班は、まとめていただいたフレイル予防の関わりについてまとめ直してみ、周知、コラボを真ん中にしました。キーワードとしては楽しく、継続的にできて、多世代でというところでキーワードとしました。コラボできるというのがいっぱい出ているんですけども、健康づくり推進員さんとスポーツ推進員さんもいらしたので、一緒に連携して活動してみるのもひとつかなというようなお話が出ています。今ある文化祭だったり、運動会であったり各地で行われているようなところにニュースポーツ大会等を入れて、そこでも啓発活動をやってみるというのも実践できるのではないかなというお話が出ていました。

ただ、スポーツ推進員さん今がすごく少なくなっているそうでそこに人がいないとなかなか難しいところもあるので、ポイントの付与だったりとかしながら動ける人というのも大事かなというお話が出ていました。今あるものを改変しながら楽しくできるようにというところで作っていくというのも一つですし、宣伝の仕方、啓発の仕方も色々考えてやれるといいんじゃないかというお話がありました。私は柏口コモという体操をリハビリでも作りましたが、楽しくないので、是非とも楽しいものに変えたら良いんじゃないかと思いました。

(高橋座長)

ありがとうございました。それではC班お願いします。

(C班 北柏町会副会長 小齋委員)

現状の課題を最初にお話をして、それを踏まえての意見交換でした。情報交換が少ないとか、無関心層が多いとか、男性の参加者がどこも少ないということがあった中で、中村さんの「女性はたくさん活動に出てきているのに男性が全然いない。」という御発言にフォーカスが当たりました。今は何をやっても、何か比較をしても女性の人は来る。じゃあなんで男性は参画しないんだろーという議論が少しありまして。そこで、素敵なアイディア、的を射たお話だったのが、プライドみたいな、何故か社会で色々経験を積んできた男性がいざ新しいことをやると、何もできない自分を見せたがらない、見せたくないというプライドが男性にはあるんですよ。そこをくすぐるような施策がいいんじゃないかなみたいな話がありました。きっかけで入ってしまえばそのまま続けて男性も活動できるんだけれども、最初の入口を広く作っていくような話、男性の興味のある企画の立ち上げというのは、そういう意味ではとても大事なんだろうなと。そういうことを継続していく、何か引っかかる場所を色々用意した中で、お酒の話や食事の話、男性に響くものは何かということをお話ししていました。社会参加を進めていこうという中で、男性を今回キーワードにしてお話をしましたので、これは少し皆さんでブレストできるのではないかなということが今回の進捗でした。以上です。ありがとうございます。

(高橋座長)

皆さん発表ありがとうございました。

それではですね、僭越ながら、発表いただいた内容について、我々健康医療部の吉田と私でコメントをさせていただきます。

（柏市健康医療部理事・吉田委員）

吉田でございます。本日は御出席いただきありがとうございます。コメントなんておこがましいですけれども、各グループのディスカッションを見させていただきまして、それぞれの実際の活動での抱えている課題だったりとか悩みだったりとか、また実績だったりとか、いろいろ皆さんと分かち合うことができたのではないかなという風に思っております。

今すぐ出来そうなコラボに対する提案もいくつかのグループでいただいていると思うので、そのあたりは年度の中で取り組めそうなこと、それから次年度の予算等に含めて取り組めそうなことを今日参加している部署とあわせて持ち帰って検討を進めていきたいなと考えました。また、今日実際に参加されている皆さんが団体にお持ち帰りいただいたいてできそうなことがもしあれば、その辺りも御報告とか御相談いただければ職員が支援をさせていただいて、一緒に取り組めたらなと思ったので、その辺りも時間が短い中で申し訳なかったんですけれども深めていただければなと思うので、この後でも結構ですし、別日でも結構ですので、少し時間を設けてお話ができたらいいかないかと思います。

我々もどうしても自分たちが所管している事業とか、担当させていただいている団体の皆さんとのお付き合いの中でしか話が進まない側面があって、そんなこともあって今日皆で殻を打ち破ろうということでグループディスカッションをやらせていただいているところもあるので、我々の方でもたくさん努力をして、うまくコラボをして市民の皆さんのためになるような活動展開をしていきたいなと思いましたので、今日は本当にありがとうございます。

色々な御意見聞かせていただいて、とても勉強になりました。ありがとうございました。

（高橋座長）

まずはお疲れ様でした。日頃から各活動団体さんの活動に対しまして感謝を申し上げます。今日は他団体とのコラボ・連携なり

が何ができるのかということでディスカッションしていただいて、私も聞いている中では皆さん自分達の活動に対してかなり熱く取り組んでいただいているのかな、その一方で課題というのもし出てきているんですけども、各団体の中では栄養であったり、運動であったりとか、そういったところでかなり長けている、プロの方がいらっしゃるのかな、そういった方々を別の団体に送り込んでのコラボができるんじゃないかというのが話としてはあったと思います。その中で、我々行政とすると、フレイル活動をしていく中で、どこまでこれを市民に浸透していかなきゃいけないという中では、男性では足りないとか、フレイルと言っても実は年齢に関係なく活動していくっていうことでは、世代を超えてやっていかなければいけないという部分も非常にためになる御意見をいただきましたので、こういったことを踏まえてですね、今年度できることは何なのかというのをまず我々が考えさせていただいて皆さんの御協力をいただいて実施をしていければという風に考えております。今日は本当にありがとうございました。

続きまして、総括としてアドバイザーの方から御意見をいただければと思います。まずは柏市医師会の古賀副会長、よろしくお願いします。

（柏市医師会・古賀アドバイザー）

柏市医師会の古賀です。今日皆さんとても有意義な議論を聞かせていただいてありがとうございます。

問題点も含めいろんなことを考えさせられたんですけども、まず一つは、今2025年でちょうど団塊世代が75歳以上になるということで、こういうフレイル予防の活動がどんどん進んでいくことで75歳が元気になっているので、今は割と高齢者がどんどん病気になっていくみたいな状況にはなっていないんですね。健康寿命を長くして普通の健康寿命に近づけていくっていう意味では、本当にこのフレイル予防はとても重要な役割をしているなと思います。これはこれからも進めていくんですけども、その中で2040年に向けて考えると、今の75歳のまだ元気な

方が85歳、90歳となっていてそこまで元気でいられるわけではなくて、さっきの介護予防もありますけど、その時期になると介護される人が増えていく、そこをどう支えていくのかという一面と、もう一つは人材面ですね。各推進委員の方が数が減っていますよということでしたけれども、そこをどういう風に両方を成り立たせていくのか、どういう風に効率的に高齢者を見ていたりだとか、効率的にこのような活動を進めていくか、両輪を考えていかなきゃいけないと思います。

今、こういう推進委員ってあるんだと思って、スポーツ推進委員と健康づくり推進委員、コラボしてというか初めから一緒でもいいんじゃないかなとかも思ったりだとか、いつも悩むのは民生委員と町会とふるさと協議会と同じようなのがいっぱいあって、みんなとりあえず人数少なくて困ってるみたいなのもあると思うんですけど、そういう団体はまとまって少しでも人数を増やして、みんなで同じ方向に向けてこうやって話し合いができているので、そういう再構成みたいなのも考えていって、いろんな人が同じ方向を向いて考えていく、そしてそれが今回みたいなコラボしていくというのは本当に大事なかなと思います。

その中で、Aグループの話を聞いてて思ったんですけど、栄養士の中村さんが、高齢者は地域包括支援センターに行けばいいし、子どもは子どものところに相談に行って、子どもの栄養が最近良くないみたいな話もあったりして、だけど、やっぱり網に漏れちゃうような人たちがたくさんいて、行政も縦割りなんで高齢者は高齢者支援課に行けばいいし、子どもは子どもに行けばいい、じゃあその間はどこに行けばいいのかみたいなのもあって。やっぱり行政側もその辺りをちょっと一括して、例えば栄養士さんをお願いするのに年齢によって違うところに行かないと繋がらないよということで、網の目に漏れちゃうみたいな話があって、そこは本当にそのとおりだなと思いますし、そこは今後行政の方にも同じように例えば栄養士さん、高齢者とか子どもだとかいろんな世代に同じことを提供していくためには、同じ窓口があった方がいいと思いますし、分かりやすくサービスを提供できるとい

う体制を求めていかないといけないんだろうなと思います。人材も減っていく中で、どうやってこういう活動を進めていって柏市のまちづくりをどう進めるか、やっぱりこのフレイル予防活動って柏市をどういう街にしていこうかというところだと思うんですね。なのでそういうところではコラボは大事だと思いますし、団体の再構成も大事だと思います。これからこの会議も続いて、その辺りも進めていければなと思います。

最後に、在宅医療介護の地域包括ケアの柏モデルというのをずっとやっているんですね。そこで高齢者に対する栄養士の中村さんとかリハビリのスタッフさんとか訪問看護さんとかそういう連携はできているんですけど、実は元気な方たちの連携って実はできてないんです。最近では、社協さんと連携しないと絶対駄目だよなと思ってんですけど、そういう連携をもっと広げていかないと、今までの高齢者だけを見ている地域包括ケアモデルで、それもまちづくりとして高齢者をどう支えていくのかだったんですけども、それをもっと全体を見ながらもっと連携しても、やっている人数は少なくなっていくので、その中で良い柏を作れるような会議をどんどん進めていきたいなと思います。行政の方にもしっかりとまとめていただいて、これからも推進していただきたいと思います。

（高橋座長）

はい、古賀先生ありがとうございます。
続きまして、柏歯科医師会の高野先生、よろしくお願いします。

（柏歯科医師会 高野アドバイザー）

柏歯科医師会の高野です。着座にて失礼いたします。
これまで前任の中山先生がずっとフレイルに対しての会議に参加されていて、私は全く初めてということで、一から勉強をさせていただいているところでございます。

先程御意見にもあった連携ですね、行政でも何でも連携しているというのはやはりどこのところでも課題ではあるんだなという

ことを改めて実感しました。すごい興味深い御意見だったのが、やはり楽しくないと続いていかないということと、男性の参加者が少ないというのがすごくキーポイントなのかなと思いました。歯科でもどちらかというメンテナンスクリーニングに積極的に行くのは女性の方が多い中で、意外と歯に対しての見た目とかかっこよさとかを男性の方が気にされるのかというのが実感として感じるので、そういう楽しさとか、かっこよさとか、おしゃれとか、何かとちょっとポジティブな要素が入っていくことは、今後のフレイル予防の発展には良いのかなと思いました。以上です。

（高橋座長）

高野先生、ありがとうございます。

続きまして、ZOOMで参加の柏市薬剤師会の齊藤会長、よろしくをお願いします。

（薬剤師会 齊藤アドバイザー）

薬剤師会の齊藤です。皆さん、今日のディスカッション御苦勞様でした。ディスカッションの雰囲気は分かったんですが、会話までは細かく聞こえなかったのでしょうかがないので、私もこちら側で一人でディスカッションをしていました。

皆さんからもあったように、ターゲットを男性とか若者っていうのは、私もちょっとそこら辺をどう参加させるか、認知させるかっていうのは、すごく問題なのかなとは思っています。特に若者とかを認知させるのに、最初の方で、飯島先生からの話で、他の自治体では大学生が参加して一緒にサポーターとしてやってくれるようになったというのを聞いて、それってすごくいいなと思ひまして。去年までも健康増進計画の中とかでも、どうやって若者とか子どもたちに対する認知を上げるかっていうところで色々難しい面があるというのがあったので、例えば柏であれば麗澤さんとかもいいと思うんですけども、そういうところに学科にはそういうのに興味がある学生もいるので、そういう人たちにアプローチして、一緒に実働部隊的に地元で動いてくれるような感じで

やっていったらどうかなと思います。実際私，柏の千葉ロッテ後援会に所属しているんですが，先日二軍戦があつて，その時でも麗澤の学生さんとか毎年来て手伝いをしてれています。そういう感じで今までなかった世代とかいろんな人たちをどんどん入れて，こんな人たちもいるじゃんみたいな感じでやっていけると進むんじゃないかと感じました。

今年1年でできるという感じではないかもしれませんが，ちょっと言わせていただきました。以上になります。

（高橋座長）

齊藤会長ありがとうございます。続きまして，東京大学の飯島先生よろしいでしょうか。お願いします。

（東京大学・飯島アドバイザー）

冒頭に科学的根拠のお話をさせていただきましたので，感想を少し述べたいと思います。今お聞きしてて，古賀先生，何の気なしにコメントされたんだろうなと思いますけれども，その言葉に尽きるかなと思います。

フレイル予防っていう言葉を軸にして柏市をどういうまちづくりにしていくかというところですよ。そのビジョンというものが，おそらくこれから第二ステージという意味では問われるのかなと思います。なぜかというところ，栄養のことをしっかりやろうとか，運動習慣を持っていない人になるべく運動習慣を持たそうとかいうことも重要なんですけども，そのためだけにフレイルという概念を出した訳ではないんですね。フレイル予防というのは地域づくりそのものとしてやっていくんだということが一番のポイントなので，そういう意味ではフレイルサポーターも頑張ってください，今日A3の大きな紙にフレイル関連事業一覧というのがある改めて見させていただきましたが，こんなにバラエティーに富んだものがいっぱいあると。この42万人の人口の多い自治体において，こういう様々な取組，あとのメニューにはない住民主体のいろんな活動，多世代の大学生や高校生をどうやって

うまく入れていくのか、そこら辺がいかに立体的に組み合わせさせていくのかというところが第2ステージの大きな課題なのかなと思います。

単品をどうにか最低限の参加人数でということだったら、うまくいくとは思いますが、これをちゃんとクロストークしていく、立体的に噛み合わせるようにしていくというところに、一工夫が必要なんだろうなと。そういう意味で、先ほど田中先生と話をしましたけれども、14年、15年目に入っていくこの柏スタディというものをもっと底上げしていくために、例えば、柏フレイル予防ポイントのアプリ戦略みたいなのをうまく使ってできないものとか、いわゆる行政の方がいろいろやってくださっているものにうまくお互いに乗り合って、ジョイントしあって、より柏の隅々の方まで参加できるように狙っていければなと思った次第です。

あともう1点、今まで健康づくりという意味では、専門職種、僕自身も専門職種ですが、医学的知識というのが備わっているので、色々やってきたというのがあるんですが、それはそれでこれからもやっていくにしても、もう一回り、住民同士とか、住民が今までにないような取組でワイワイと楽しみを感じてという、ちょっと月並みですけど、生きがいとかウェルビーイングとか、新たな出会いみたいなところですね、そこら辺を食欲に作っていくことが住民の方の新しい参画に繋がっていくんだらうなと。実際、私の飯島ラボの研究チームの取組としては、健康という言葉で住民を集めることはあまり今やっておりません。むしろ里山自然保護とか、あと都市型農園とか、健康という文字が入っていないんだけど、皆でワイワイと、なるべくおいしい野菜を作る、結果的にスクワット風の足腰の動きもやっているし、腕も使うし、あと皆でワイワイとチーム感も出るしという、結果的に健康に資するということをやっているの、そこら辺はまた柏市さんの豊富な資源をうまく活用して、新しいクリエイティブなものが生まれてくることを期待したいなと思います。

あと最後もう1点、先程のフレイル予防の3つの柱の1つ目、

栄養の特にお口，オーラルフレイルが入っております，今日新しい先生が参加いただきましたけれども，これ最近いろんなところでスピーチで呼ばれるときにお話していますけれども，オーラルフレイル，簡単な質問表によってオーラルフレイルっぽいかどうかを該当者を見るものを，ちょっと高齢者ではない手前の世代に調べてみると，大体4，50代の現役のメンバーには，だいた25%くらい存在すると。そして20代，30代という現役とはいえもっと若い世代の中では18%くらいいるということが調査でも分かっています。

ですので，フレイルというのは決して65歳からだけじゃないのであるということもさることながら，オーラルフレイルはもっと手前からなんだという感じがするわけですね。そこもぜひともいろんな戦略性を皆で知恵を絞りながら進めていただければと思いますし，また東大の研究者側も色々知恵を出したいと思います。今日参加させていただきましたありがとうございます。以上でございます。

（高橋座長）

飯島先生ありがとうございます。またアドバイザーの皆様，貴重な御意見をいただきありがとうございます。

今回のグループディスカッションの結果につきましては，後日事務局で検討した上，改めて今年度の活動テーマとして委員の皆様に御連絡を差し上げる予定であります。委員の皆様にはこれから活動テーマに沿って活動いただき，その結果を来年2月にある第2回会議で御報告いただきたいと思いますと思っております。

以上をもちまして本日の議事は全て終了となりますが，最後にお伝えしておきたい事項等がありましたら皆様からいただければと思いますけれども，いかがでしょうか。

特に無いようであれば会議を終了させていただきます。活発な御意見色々ありがとうございました。それでは，事務局にお返しします。

（事務局・野口専門監（健康政策課））

以上をもちまして、令和7年度第1回柏STOPフレイル会議を閉会させていただきます。

次回につきましては、令和8年2月12日（木）に開催を予定しております。

本日はお忙しい中お集まりいただきまして、ありがとうございました。

以上