

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2年8月



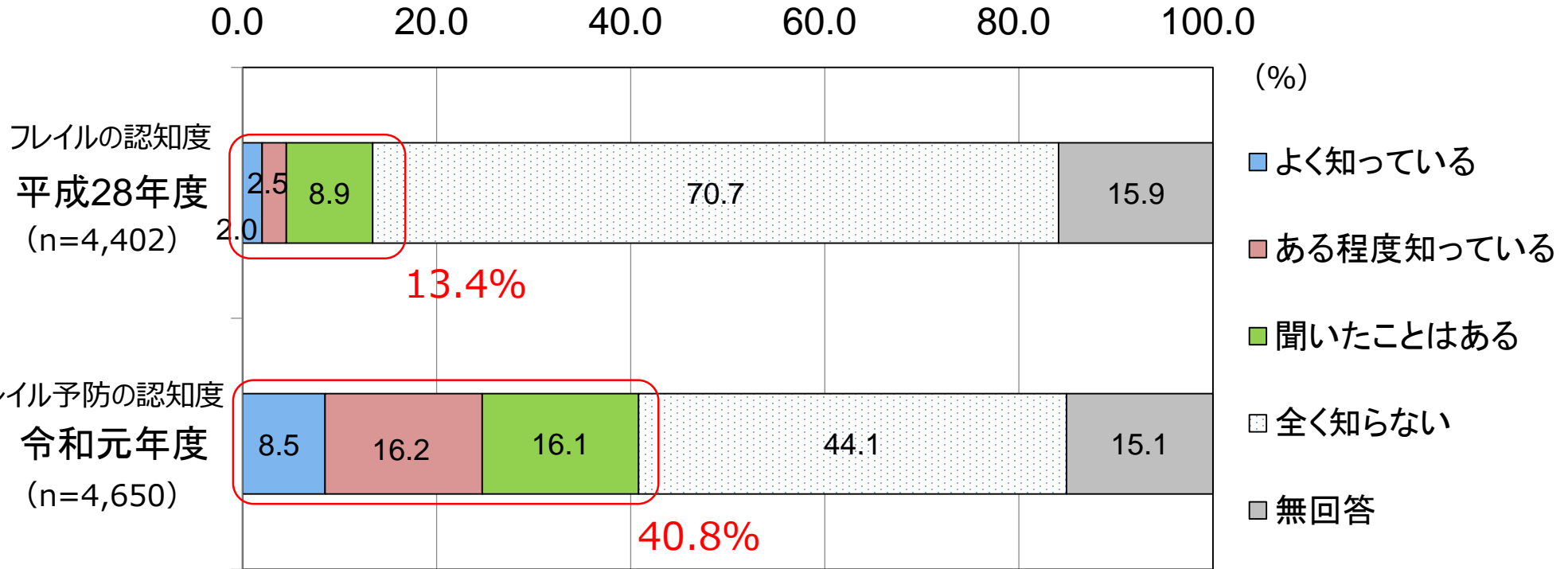
目次

- 1 フレイル予防啓発 (p3~4)
- 2 令和元年度活動報告(p6~p11)
- 3 フレイル予防ポイントについて(p11~p15)
- 4 令和2年度活動予定(p16~p20)

1 フレイル予防啓発

「フレイル予防」啓発の効果と課題

フレイル・フレイル予防認知度の経年変化



(資料出所) 平成28年度 令和元年度 健康とくらしの調査 ※65歳以上対象

⇒ **3年間で27.4ポイントの上昇**

啓発の効果は出ていると評価できるが、平成30年度柏市まちづくり推進のための調査（20歳以上対象）によると、60歳代以上の認知度が30%を超えている一方、20歳代から40歳代での認知度は10%程度であり、**若年層における認知度の低さは課題となっている。**

2 令和元年度活動報告

フレイル予防の効果的な周知啓発活動を進めていくために・・・

① 全世代型

⇒ フレイルチェックの継続的な実施などにより、65歳以上のメインターゲット層の認知度はここ数年で倍増。認知度の低い高齢者以外の層への働きかけも視野。

② 意識付け（聞いたことがある・目にしたことがある）

⇒ 比較的新しい用語と捉えられているため、まずは、「フレイル」という用語だけでも見たり聞いたりしたことある人を増やすための機会を増やす。

③ 連携

⇒ 庁内外のフレイル予防に関わるプレイヤーの連携を一層強化し、フレイル予防活動の実効性を高めていく。

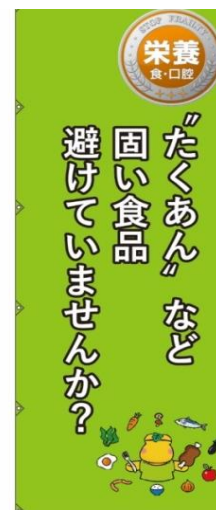
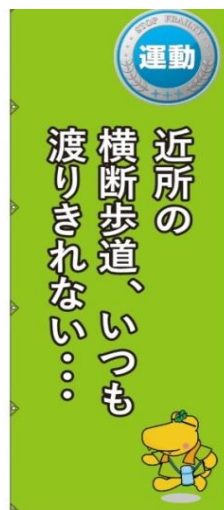
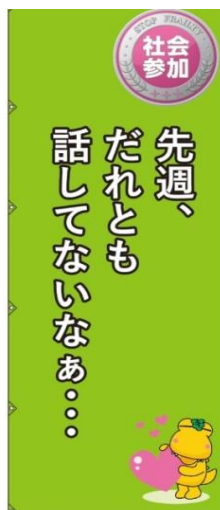
柏駅利用者へのアピール強化

①全世代型

②意識付け

- ・ 昨年度に引き続き，柏駅東口にてフラッグや横断幕を掲出。（協力：柏市まちづくり公社）
- ・ 柏駅利用客（JR：約13万人）に対しての訴えかけを強化。

（東口ダブルデッキフラッグ 令和元年度デザイン）



（柏駅構内横幕）



（東口ダブルデッキ横断幕）



- ・ 高齢者以外の認知度を向上させるために、わかりやすいチラシを作成し、小中学校を通して配付。
 - ・ 柏市立小学校児童数 : 計 22, 116名
 - ・ 柏市立中学校児童数 : 計 9, 857名
- <令和元年5月1日現在>

(完成チラシ：表)



(完成チラシ：裏)



視覚に訴える広報活動

①全世代型

②意識付け

- フレイルチェックの様子などを盛り込んだ広報動画を作成し、柏駅周辺や市役所内等での放映、ホームページ等へ掲載。
- マグネットシートを440枚作成し、公用車及びごみ収集車及び介護事業者の車両に貼付。

(フレイル予防啓発動画)



動画の視聴はこちらから⇒
YouTube再生数
495回※8月20日現在



(マグネットシート)



市内関係部署・関係機関と連動した取組

①全世代型

③連携

- 関係団体と連携し、イベント時におけるのぼり旗等の掲揚や、リーフレット等でのエンブレム使用等を実施。（引き続き、様々な機会を活用した周知の取組にご協力いただきたい。）
- 主に無関心層をターゲットに、日常生活の中でフレイル予防に取り組んでいただけるよう、民間事業者との連携。第一生命チラシへの掲載（かしわ健康メッセージ9月号・2月号）。
- スポーツ課と連携を強化し、体力年齢診断と連動。

(フットパスマップ)

(第一生命チラシ)

(体力年齢診断)



かしわ健康メッセージ 9月号

知っていますか？フレイル予防

～フレイル予防に取り組むまち 柏～

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイル状態を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルを予防するために

フレイル予防には**栄養(食・口腔機能)**・**運動**・**社会参加**の3つが重要であり、この3つをバランスよく実施することが大切です。

健康長寿3つの柱

柏市では、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができる**フレイルチェック**を実施しています。昨年度は、延べ1,034名の方がフレイルチェックに参加しました。

試してみよう「フレイルチェック」(要予約)

指輪がカサカサする、自己チェックをしてみましょう。

ももも、腰間ができてしまったら……、筋肉が衰え、転倒・骨折などのリスクが高まっているかもしれません。

もっと詳しく知りたい方は

柏フレイル

9月はがん征在月間・癌検診推進月間

柏市がん検診のお知らせ

柏市がん検診の申込受付は9月25日(土)までです。

①柏市オフィシャルウェブサイト(またはQRコード)より電子申請
②近所センター各窓口にお電話(がん検診推進課)へ記入ポストへ投入
③柏市役所健康推進課の窓口で受付

問い合わせ ☎ 柏市健康課 健康推進課 ☎ 04-7168-3715

あなたを試してみませんか？

体力年齢診断 体験会

日時 令和元年11月9日(土)
午前10時～午後4時
会場 イオンモール柏・センターコート

柏市、カサブとも実施!!

体力年齢診断

日時 令和元年11月24日(日)
午前10時～12時
(受付は午前11時まで)
会場 柏の葉公園コミュニティ体育館

内容 体力テスト
①歩数 ②握力 ③体脂肪率 ④上肢筋力
⑤20～44歳 反復歩行 10mシャトルラン立ち幅上げ
⑥65歳以上 8分歩行 10m障害物歩行 軽物片足立ち
持ち重り 室内運動器 汗ばきタオル 飲み水 運動のできる履物
(各持ちのものは)体力年齢診断実施文字帳・下着と履物

★フィットネスジムのトレーナーによる事前体験や、測定後の「ちょこっとアドバイスコーナー」を設置! お気軽に、相談してください。

※初回参加者には「体力年齢診断決定手帳」をプレゼント!

主催 柏市・柏市スポーツ推進委員会協議会・柏市フィットネス委員会 協力 イオンモール柏
問い合わせ先 04-7167-1133 (柏市スポーツ課)

↑65歳以上の体力年齢診断 10
参加者に対し、フレイル予防
の案内やフレイルチェックの誘導など

3 フレイル予防ポイントについて

1. かしわフレイル予防ポイント制度の概要

市が指定する健康づくりやボランティアへ参加することで、本制度専用の電子マネーWAONポイントカードにかしわフレイル予防ポイントが貯まります(1ポイント1円)。

貯まったポイントはWAON加盟店でご利用できます。

ボランティア



ボランティア活動



ポイント



加盟店で利用

⇒ ⇒

1時間以上2時間未満
100ポイント

2時間以上
200ポイント

※1日200ポイントまで

事業参加



事業参加



ポイント



加盟店で利用

⇒ ⇒

1回20ポイント

※1日2事業
(40ポイントまで)

2. 事業実施の効果

課題

- ・市主催事業への参加者が増えない。関心の高い参加者の顔ぶれがいつも同じ。
- ・各部署で類似の事業も多い。活動の評価ができていない。
- ・市主催事業以外の活動への参加実態把握が困難。



そもそも

- ・柏市の高齢者は「スポーツの会」「趣味の会」「ボランティア」「学習・教養サークル」への参加割合が、他の自治体と比較して総じて高い。
- ・要介護者リスクも低い。

※第7期柏市高齢者いきいきプラン21策定のための高齢者一般調査「健康とくらしの調査」



- すでに取り組んでいる活動が継続するような工夫が必要！
- 多くの市民が活動に参加できるような、多様なメニュー・プログラムが必要！

フレイル予防ポイント制度の実施



効果

- ・自らの取り組みや頑張りがポイントとして「可視化」されモチベーションアップ。
- ・ポイントを貯めることがきっかけで、参加者拡大。
- ・貯めたポイントを民間事業者のポイントと交換することによる経済波及効果に期待。
- ・ポイント付与のデータを分析し、効果的な施策の検討が可能。

3. 開始時期

令和2年4月開始

(緊急事態宣言によりポイントカード発行を中止していましたが、**7月27日から発行再開**)

8月20日現在で、**1,046人**の方へカードを発行しました！

4. ご利用いただける方

市内在住の40歳以上の方

5. 対象カード

本制度専用の電子マネーWAONカード

9/12 (土) , 13 (日) に、**イオンモール柏**でカード発行キャンペーンを実施予定！

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる可能性があります



6. ポイント付与対象事業(一例)

運動・スポーツ

- ・市立体育館やリフレッシュプラザかしわの利用
- ・スポーツジム(一部協力店)

ボランティア活動を中心に、すでに**90か所を超える活動**が登録！

健康づくり・介護予防

- ・フレイルチェック
- ・介護予防センターや地域包括支援センターの講座

7月より順次活動再開中！！

社会参加等

- ・通いの場・サロン ←6月下旬から各サロンを巡回しカードを発行中！
- ・かしわ生涯現役窓口での就労相談
- ・生涯現役セミナー ←7/27 生涯現役オンラインセミナーにて付与実施！
- ・施設等でのボランティア

市民・地域・民間主催でも、「いつでもどなたでも参加ができる」活動であれば、登録OKです！

4 令和2年度の活動方針

今年度開始したフレイル予防ポイント制度の周知普及を最優先とし事業を展開

- ・ポイントカードを軸に様々な取組・庁内外の団体をフレイル予防プロジェクトに結び付けることにより、一体的な推進を図る
- ・そのために委員の皆様からも、ポイント事業にどのような形で関わられるか、御意見やアイデアをいただきたい。
- ・いただいた意見やアイデアを実践し、展開を図る

広報紙を活用した効果的な広報の実施

- ・ 広報かしわ8月15日号の別冊（4ページ）を使い、かしわフレイル予防ポイントカード制度を紹介。「フレイルって何だ？」という導入からフレイル予防の必要性についての啓発も兼ねた広報を実施。
- ・ 今後の展開に資するものとして、フレイル予防ポイント制度に関する提案を募集するコーナーも掲載。



40歳以上のかた必見! 持っているとお得!
かしわフレイル予防ポイントカード



そもそも、フレイルって何だ？
フレイルとは、日常生活に支障をきたさないうえに、健康上のリスクが徐々に高まっていく状態を指します。フレイルになると、認知機能の低下や、歩行能力の低下、多量に体重減少がみられるようになります。フレイルになると、認知機能の低下や、歩行能力の低下、多量に体重減少がみられるようになります。フレイルになると、認知機能の低下や、歩行能力の低下、多量に体重減少がみられるようになります。

拍ってこなまち
運動習慣の少ない状態からフレイルになるのを防ぐには、運動が効果的です。運動習慣の少ない状態からフレイルになるのを防ぐには、運動が効果的です。運動習慣の少ない状態からフレイルになるのを防ぐには、運動が効果的です。

ポイントを使う
1ポイント=1円
4月～3月31日までの16週で、最大5,000分のポイントが貯まることができます。

地域での活動・サロンに参加
健康づくり・フレイル予防に取り組めるまち、拍へ

(8月15日号広報かしわ別冊)

ポイントを貯めて、元気をチャージ!!

活動に参加すると1回20ポイント
1日最大40ポイントももらえる!

ボランティアとして活動すると1時間100ポイント
1日最大200ポイントももらえる!

ポイントを使う
1ポイント=1円
4月～3月31日までの16週で、最大5,000分のポイントが貯まることができます。

地域での活動・サロンに参加
健康づくり・フレイル予防に取り組めるまち、拍へ

スポーツジムなどで「運動」
現役引退後の「社会参加」
地域での活動・サロンに参加

ボランティアとして活動すると1時間100ポイント
1日最大200ポイントももらえる!

ボランティアとして活動すると1時間100ポイント
1日最大200ポイントももらえる!

ボランティアとして活動すると1時間100ポイント
1日最大200ポイントももらえる!

まずは作ろう!! かしわフレイル予防ポイントカード

登録する その場で受け取る! カード発行窓口はこちら

2日間で完成
イオンモール柏で臨時窓口を開設

ポイントを使う
活動して貯めたポイントを買いたい物などで使おう!

もっと知りたい! フレイル予防

おうちでフレイル予防に取組もう

おうちでフレイル予防に取組もう

2ページでは、フレイル予防活動参加を促します

お問い合わせ先

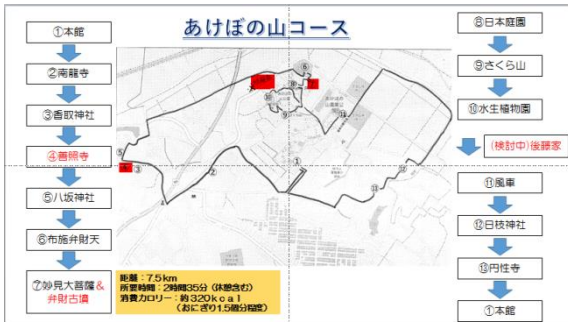
これまでのノウハウをいかしたポイント制度の啓発

- 前年度までに実施したフラッグや横幕、横断幕の媒体を活用し、かしわフレイル予防ポイントカード事業の啓発を実施予定。
- 第一生命チラシの活用や、フットパスマップなど引き続き連携出来ている媒体での制度啓発を実施
- のぼりを活用した目に入る啓発も実施

(東口ダブルデッキフラッグ
今年度デザインは検討中)



(フットパスマップ
今年度はあけぼの山農業公園
周辺コースを作成予定)



(第一生命チラシ今年度（案）） (のぼりデザイン)

かしわ健康メッセージ 9月号

ストッ プフレイル

知っていますか？フレイル予防。
～フレイル予防に取り組みます 抽～

作成元：柏市役所福祉政策課

フレイルってなんだろ？

フレイル予防のために

40歳以上の柏市民の方は必見！！ — かしわフレイル予防ポイント制度 —

柏市が健康診断のお知らせ

かしわフレイル予防
ポイントカード発行中

柏市フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

(本庁舎ロビー特設窓口)



参考 フレイル予防サポーターによる普及啓発

深堀チェックができない今だからこそ
サポーターさんが出来る活動…

例えば…



- ・ 家族や近所の方へ電話をする，気にかける
- ・ 「おうちえ」や「紙面講座」を読み，知り合いにも配る，メールを送る
- ・ フレイル予防に気をつけた生活について家族と共有する
- ・ 地域での活動や他のサポーター活動の中でフレイル予防について伝える

フレイル予防の幅広い普及啓発と，サポーターの社会参加の機会やモチベーション維持につなげていく。