

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

平成31年3月28日



kashiwani©KIC 2009

フレイルの効果的な周知・広報活動を進めていくために・・・

⇒ 多世代（こどもから高齢者まで）をターゲット

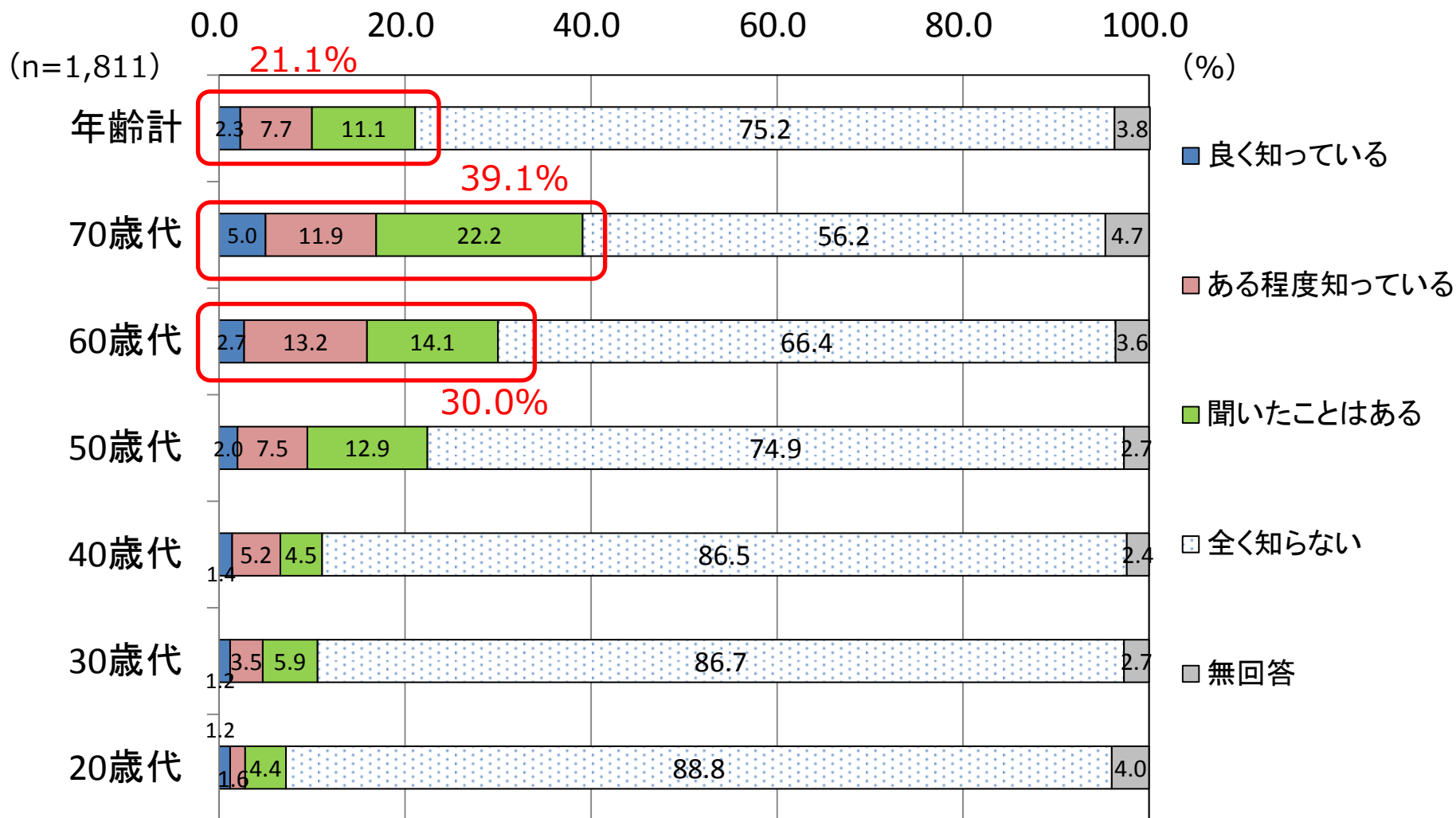
⇒ いつのまにか（意識せずとも）目に入っている

⇒ 市民参加型

（参考指標）

- フレイルを知っている人（浸透度）の割合（健康とくらしの調査） 平成28年度：13.4%

「フレイル予防」の市民認知度



(資料出所) 平成30年度柏市まちづくり推進のための調査 (平成30年6～7月調査実施)

(参考) フレイルを知っている人 (浸透度) の割合 (健康とくらしの調査) 平成28年度 : 13.4%

S N Sを活用した周知・広報

- ・フレイル予防の普及のため、ホームページやインターネット短文型掲示板「ツイッター」で情報発信。（アカウント名はプロジェクト名で取得【柏フレイル予防プロジェクト2025】）
- ・今年度のホームページ閲覧件数12,286件（昨年度：3,666件）
ツイッター6,997件（昨年度：5,048件）

H Pによる情報提供

かしわフレイル予防サポーター

最新更新日 2018年7月13日 | ページID 041832 | 印刷

柏市では「フレイル予防」の考え方の布と介護予防事業を推進しています。まずは自身の心身の状態を知っていただくことが大切であることから、市内各所で「フレイルチェック講座」を実施しているところ。

フレイルチェックは、黄緑色のシャツを着た「フレイルサポーター」が中心となって実施されています。

＜かしわフレイル予防サポーター＞

＜活動の様子＞

＜サポーターの姿＞

＜あなたもサポーターになれます！＞

kashiwa@KDC 2009
カシワニくん市フレイル予防

かしわフレイル予防サポーター

「フレイルチェック」「フレイルサポーター」の制度は、平成24年度から柏市で実施された東京大学高齢社会総合研究機構の「安老とからだの健康増進調査」から始まり、全国にはまっています。柏市では「かしわフレイル予防サポーター養成講座」を実施し、第6期生までが修了。登録された107名（平成30年7月10日現在）が、毎月市内のいずれかの地域で行われているフレイルチェック講座に交替で従事してくださっています。皆さんと同じ地域暮らし、一定の研修を受けた方がまちの健康づくりの担い手として活躍されているのです。

活動の様子

第6期生が誕生しました！

平成30年6月26日～27日に、かしわフレイル予防サポーター養成講座が行われ、12名の市民の方が参加されました。

講師は、柏市市民リハビリテーション連絡会の西田修子会長と近辺良明理事です。お二人は、東京大学高齢社会総合研究機構（以下「HOG」）による指導の下、今回から柏市のフレイル予防サポーター養成を担当します。

ペダランサポーターの皆さんも2人を補助し、無事、2日間の講座を終えました。

ツイッターを利用した情報発信

STOP FRAILTY
ストップ
フレイル

ツイート 85 フォロワー 85

ツイート ツイートと返信 メディア

固定されたツイート

柏フレイル予防プロジェクト2025 @FrailStop · 3月3日
◆平成31年度フレイルチェック予定表◆柏市では、毎月いずれかの地域でフレイルチェックを実施しています。効果的なフレイル予防のためには、まずご自身の心身の状況を把握することが大切です。ぜひご参加ください（申込の問い合わせは各主催者へ）。city.kashiwa.lg.jp/soshiki/061400...
#フレイルチェック

柏フレイル予防プロジェクト2025 @FrailStop · 2月24日
◆かしわフレイル予防サポーター◆フレイルチェックは、黄緑色のTシャツを着たサポーターさんによって運営されています。東京大学高齢社会総合研究機構の養成プログラムを受けた市民ボランティアです。活動の様子をホームページで

⇒ H P や S N S を活用して発信したい場合は御相談いただきたい。（柏市にてアカウント管理）

庁内関係部署・関係機関と連動した周知広報

- 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。
- 柏市のゆるキャラとして定着しているカシワニの当プロジェクト版を作成。（パターンを追加）

（柏の葉公園ウォーキングフェスタ）

（柏市生涯現役促進協議会）

（東葛北部在宅栄養士会）



生涯現役就労セミナー

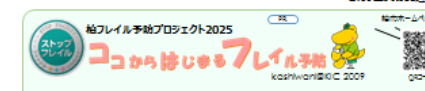
あなたに合ったお仕事探しの第一歩!!



平成31年 3月 8日(金) 13:00~16:30
(受付は12:30から)
東京大学柏キャンパス 総合研究棟6階 大会議室

- 対象 柏市及び周辺在住の就労に関心のある55歳以上の市民、先着70名
- 内容 講演、先輩の体験談、就労情報提供の他、求人企業等も参加、各ブースでは担当者が直接、お仕事の話が聞けます
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込 申込締切日 2/2(土)から柏e-ホーム
ページで受付開始。お電話での申し込みは
2/4(月)10時~2/28(木)16時
●問合せ 柏市生涯現役促進協議会 04-7157-0282 (平日10時~16時)
柏市生涯現役協議会 04-7167-1171

会場 柏市生涯現役促進協議会 (277-0003 柏市柏1丁目1-301号 Day Oneフーズ3階)
会場 柏市生涯現役促進協議会 柏市シルバーセンター



柏フレイル予防プロジェクト 2025



フレイル予防講座

第3回 バランスよく食べる③

～タンパク質を摂る工夫のお惣菜

食べ物が大切な本当の理由は、食料や食べ方次第で私達の免疫力が上がりも下がりもすることです。つい、食パンやおにぎり、麺類でお腹が一杯になればいいやと思っていませんか？
フレイル（虚弱）にならない＝いつまでも健康でいる為に、バランスよく食べるってを
お話します。

日時：平成31年3月27日（水） 19:00-20:00

場所：パレット柏多目的ルームA

参加費用は1000円。ヘルパーさん、ケアマネさん向けに簡単なメニューを提案します。興味のある方など誰でもどうぞ。

フレイル予防の講義と少しの試食のセットです。

申し込み順ですので満員の時はご容赦くださいませ。

是非、お誘いあわせの上、お立ち寄りくださいませ。

問い合わせ先・申し込み

東葛北部栄養ケアステーション

代表中村 信子 090-8000-6015



イラスト：(株)日本栄養士会 栄養士 山本 美穂

⇒ 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。

柏駅東口横断幕・フラッグの掲揚

- ・（一財）柏市まちづくり公社参画の下，平成30年8月以降，断続的に，柏駅東口のダブルデッキに横断幕・フラッグを掲揚。
- ・ 来年度も引き続き，いつのまにか市民の目に入るような周知広報を実施。



J R 柏駅東口入口横断幕の掲出

- ・ J R 柏駅の協力の下，平成31年3月27日より J R 柏駅東口入口に横断幕を掲出。
- ・ 通勤・通学，コンコース利用者をターゲットに「出かける（社会参加）」をイメージした周知を実施



フレイル予防プロジェクト

柏 フレイル



ココからはじまるフレイル予防



kashiwani@KIC 2009

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会



地域での取り組み（豊四季台地域ささえあい会議との連動）

フレイルチェックの推進

フレイルチェックのサロンへの展開

- ・地域のサロン（10箇所）に働きかけ、フレイルチェックの出前講座を実施
- ・サロンに参加すること自体がフレイル予防になることの気づき
- ・リピーターになることも期待。

社会参加の促進

社会参加促進アイデアブック

- ・通いの場やサロンの立ち上げを考えている方、既に主催している方を対象に配布（作成に向け検討中）
- ・主に男性が参加しやすい場所について議論を進めて行く

H31年2月23日
第3回さんあい祭り



- フレイル予防クイズ
(フレイル予防サポーター)



- 基調講演 & パネルディスカッション
「地域の困りごとを解決するネットワークづくり」
(包括支援センター、社協、介護事業者など)

- ・ 地域の現状を知る
- ・ フレイル予防の学びを通じ人がつながること、つながる場所の必要性を感じる
- ・ 地域の支えあいとの連動した動きの創出

イオンと連携したイベント（フレイル予防ライブトークイベント）

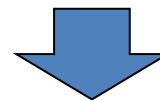
- ・ 主に無関心層をターゲットに、日常生活の中でフレイル予防に取り組んでいただけるよう、イオンと連携し、イオンモール柏においてフレイル予防啓発イベントを実施。
- ・ フレイルチェック体験参加者120名をはじめ、のべ約1,200人の参加。

市の意向

- ・ 関心層だけでなく、無関心層も広く巻き込みたい。
- ・ 日常生活の中で、無理なく気軽にフレイル予防に取り組んでもらいたい。（例えば、「今日はお友達とお茶でもしよう」、「今日の献立はちょっと栄養バランスを意識したメニューにしようかな」など）

企業の意向

- ・ 全社を挙げてヘルス&ウェルネスを推進。
- ・ 様々な取組により、社会全体としてフレイルを予防していく上でのインフラの役割に。



民間企業とも連携した持続可能な幅の広いフレイル予防活動の展開への一歩

ストップフレイル
フレイル予防ライブトークイベント
ところで「フレイル」ってなんだ？

2019年2月15日(金)
場所 イオンモール柏 センターコート

フレイル予防に関するライブトークイベント
時間 10:30～11:00
ゲスト
お笑い達人 ホームラン (10:30～)
柏市長 秋山 浩保 (11:00～)

参加特典付き体験イベント
時間 10:00～16:00まで
●フレイル予防について学ぼうイベント
※東京大学 高齢社会総合研究機構 最良雅夫教授 登壇
13:00～13:30 / 15:00～15:30
●イオンモールウォーキング実演講習
14:30～15:00

当日イベントにご参加で
トップバリュ商品をプレゼント!
さらに抽選券を配布
※ご参加のイベントの順に関わらず、プレゼント商品は1点までさせていただきます。
※数量限定、なくなり次第終了とさせていただきます。
プレゼント引換 イオンモール1階 インフォメーション
抽選会場 イオンモール1階 センターコート

参加特典 先着各日100名様まで

2月15日(金)～17日(日) 同時開催
各日 10:00～16:00

- イオン直営店舗で試食会を開催
- スタンプラリー

参加者にはトップバリュ商品を1点プレゼント!
※数量限定、なくなり次第終了とさせていただきます。
受付・プレゼント引換 イオンモール1階 インフォメーション

(イベント全景)



(売り場でのPOP掲示)



(お笑い芸人ライブ)



(企業ブース)



(フレイルチェック体験)



(モールウォーキング体験)



(フレイル予防講座)



(協力) 柏歯科医師会, フレイル予防サポーター, 柏西口第2地域
包括支援センター, 在宅リハビリテーション連絡会, 東葛北部在
宅栄養士会, 柏生涯現役促進協議会, 柏市(スポーツ課,
地域保健課)

○ 庁内関連部局への積極的関与による周知啓発

- ・ 市民のフレイル予防活動の受け皿となる，健康づくり，スポーツ，生涯学習，食等，フレイル予防に資する事業所管部局が，意識してイベント等で「フレイル予防」を押し出す。
- ・ 特に，フレイル予防プロジェクト推進委員会や健康づくり庁内連絡会に参加している部局の前向きな協力が不可欠。
- ・ そのために必要なしかけも平行して検討。

○ 「フレイルチェック」や「フレイル予防」の効果の見える化

- ・ 事業を評価分析し，数値としてわかりやすくメリットを市民に提示。

○ 日常生活の中で「フレイル予防」に取り組めるまちづくり

- ・ 無関心層も巻き込めるよう，スーパーや運輸会社等とのタイアップ（商業部門），外出しやすいまちづくり（都市部門）など，日常生活に「フレイル予防」を溶け込ませる工夫。