

資料 1

第1章 健康寿命を延伸し いきいきと暮らせる

第1節 フレイル予防・健康づくりの推進

第8期の方向性

- ・フレイルチェックの普及啓発を進め、地域包括支援センター等の関係機関との連携のもと、地域における市民主体の多様なフレイル予防活動を推進します。また、高齢者が健康を維持できるような紙面やオンラインによる情報提供ができるような体制づくりを進めていきます。
- ・フレイル予防ポイント制度を拡充し、現役世代のうちからフレイル予防・健康づくりに主体的に取り組めるような環境整備を図ります。
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施により、生活習慣病の重症化予防、フレイル状態の進行防止の取り組みを進め、高齢者のQOLの向上を図ります。

課題

- ・地域特性に応じた効率的、効果的なフレイル予防の推進
- ・フレイル予防ポイント制度の効果的な運用
- ・新たな生活様式を踏まえた、地域交流・社会参加のあり方やツールの普及

重点施策と主な取り組み

第1節 フレイル予防・健康づくりの推進

- 1 フレイル予防プロジェクト2025の推進
- 2 かしわフレイル予防ポイント制度
- 3 フレイルチェックを通じたフレイル予防の推進
- 4 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

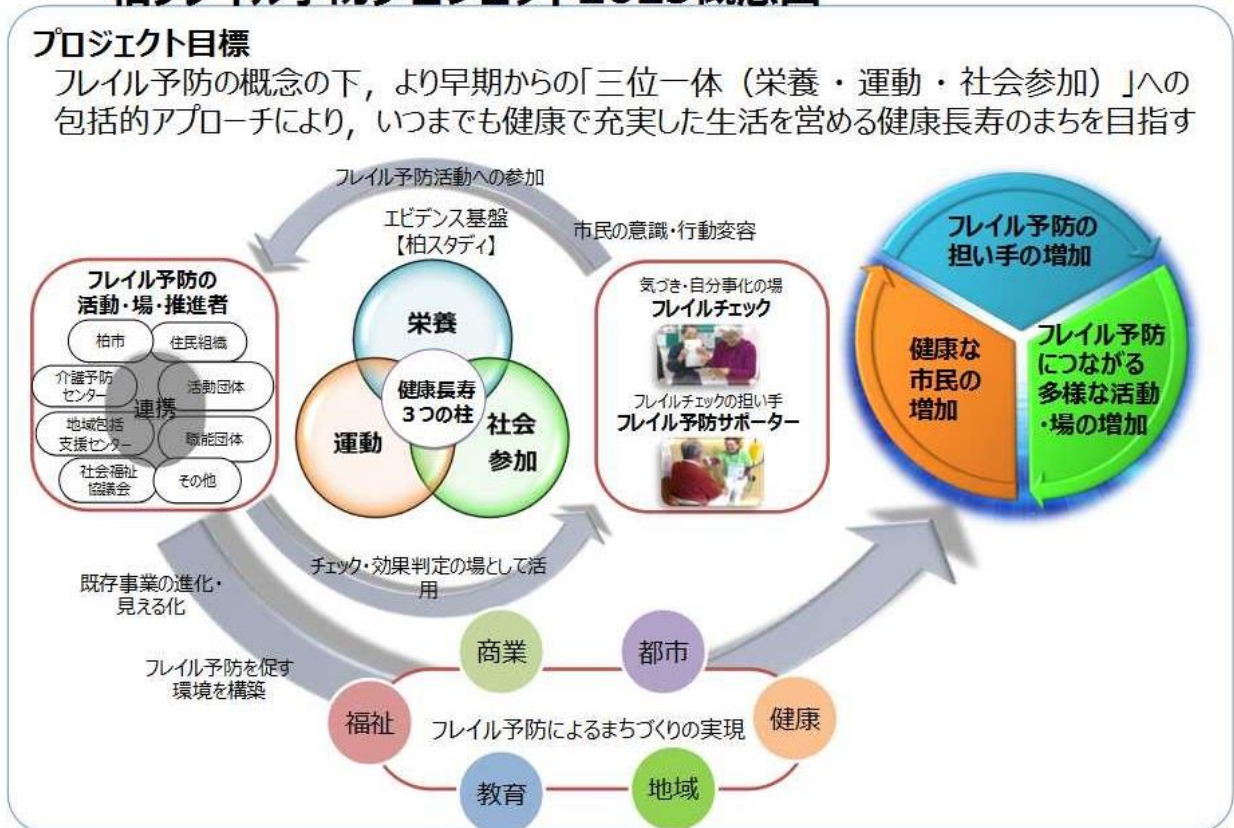
指標

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
フレイル予防ポイントカードを利用してフレイル予防に取り組む市民の数	人	4,000	6,000	8,000
	基準年度		基準値	
	2020年度（目標値）		2,000	

1 フレイル予防プロジェクト2025の推進

事業名		フレイル予防プロジェクト2025推進委員会																				
<p>内容</p> <p>フレイル予防の普及・啓発と効果的な促進，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し，フレイル予防を通じた健康なまちづくりを推進します。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">フレイルを知っている人（浸透度）の割合</td> <td>%</td> <td>—</td> <td>70</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2019年度（令和元年度）</td> <td colspan="2">40.8</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度	フレイルを知っている人（浸透度）の割合	%	—	70	—	基準年度		基準値		2019年度（令和元年度）		40.8	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
フレイルを知っている人（浸透度）の割合	%	—	70	—																		
	基準年度		基準値																			
	2019年度（令和元年度）		40.8																			

柏フレイル予防プロジェクト2025概念図



2 かしわフレイル予防ポイント制度

事業名	かしわフレイル予防ポイント			
内容				
<p>かしわフレイル予防ポイントカードを利用して、健康づくりやボランティア活動などに参加する人が増えるよう普及啓発を図ります。</p> <p>また、現役世代のうちからフレイル予防・健康づくりに主体的に取り組むためのきっかけとなるよう、民間事業者とも連携し幅広い活動でポイントが付与できる体制整備を進めます。</p>				
指標				
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
フレイル予防ポイントカードを利用してフレイル予防に取り組んでいる市民の数（再掲）	人	4,000	6,000	8,000
	基準年度		基準値	
	2020年度（目標値）		2,000	



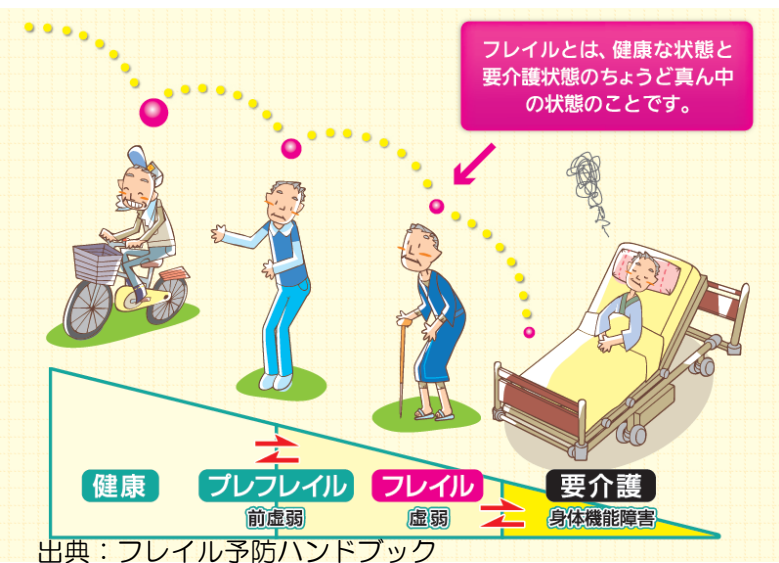


★40歳以上の柏市民が対象！

★柏市が指定する健康づくり活動やボランティアに参加するとポイントが貯まります！

★カードは発行窓口で申請するとその場で受け取れます！

市のHPはこちら → 



出典：フレイル予防ハンドブック

（東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授監修）

フレイルとは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態のことをいいます。

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防活動を行うことが大切です。

「今行っている活動を続けたい!」、「新しく参加してみたい!」気持ちを後押しするこのカードを持って、フレイル予防活動に参加してみましょう!

3 フレイルチェックを通じたフレイル予防の推進

事業名

フレイルチェックの普及・啓発

内容

通いの場や地域包括支援センターが実施する講座等において、フレイル予防サポーターによるフレイルチェックを実施し、自分自身の健康状態への気づきを促し、フレイル予防に取り組むきっかけとします。

指標

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
フレイルチェック講座の参加者数	人	1,100	1,200	1,300
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		1,050	



事業名		フレイル予防サポーターの育成・支援																				
<p>内容</p> <p>フレイル予防サポーターがフレイルチェックを中心としたフレイル予防活動に主体的に取り組めるよう育成・支援を行います。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">フレイル予防サポーターの活動回数（啓発活動や研修を含む）</td> <td>回</td> <td>70</td> <td>85</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2019年度（令和元年度）</td> <td colspan="2">61</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度	フレイル予防サポーターの活動回数（啓発活動や研修を含む）	回	70	85	100	基準年度		基準値		2019年度（令和元年度）		61	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
フレイル予防サポーターの活動回数（啓発活動や研修を含む）	回	70	85	100																		
	基準年度		基準値																			
	2019年度（令和元年度）		61																			

事業名		住民主体のフレイル予防活動への支援																				
<p>内容</p> <p>通いの場やサロン活動等の住民主体の活動においてフレイル予防に取り組めるよう、出前講座の講師派遣を行います。また、フレイル予防に取り組む市民団体の活動を、地域包括支援センターと連携し、支援します。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">フレイル予防・健康づくり出前講座の実施回数</td> <td>回</td> <td>125</td> <td>150</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2019年度（令和元年度）</td> <td colspan="2">105</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度	フレイル予防・健康づくり出前講座の実施回数	回	125	150	210	基準年度		基準値		2019年度（令和元年度）		105	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
フレイル予防・健康づくり出前講座の実施回数	回	125	150	210																		
	基準年度		基準値																			
	2019年度（令和元年度）		105																			

4 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

事業名		各種データ分析・地区診断																				
<p>内容</p> <p>介護保険データやKDBデータ等进行分析し、高齢者一人ひとりの医療介護等の情報を把握（ハイリスクアプローチ）すると共に、地域の健康課題を整理・分析します（ポピュレーションアプローチ）。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3"></td> <td>—</td> <td>実施</td> <td>実施</td> <td>実施</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td></td> <td>—</td> <td></td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度		—	実施	実施	実施	基準年度		基準値			—		—
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
	—	実施	実施	実施																		
	基準年度		基準値																			
		—		—																		

事業名		生活習慣病の予防及び重症化予防																				
<p>内容</p> <p>特定健康診査・75歳以上の健康診査を受診することにより、健康状態を把握し、特定保健指導や重症化予防事業を実施し、生活習慣病の予防及び重症化予防を図ります。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">特定健康診査受診率の向上</td> <td>%</td> <td>43.8</td> <td>44.1</td> <td>44.4</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2014年度（平成26年度）</td> <td colspan="2">42.3</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度	特定健康診査受診率の向上	%	43.8	44.1	44.4	基準年度		基準値		2014年度（平成26年度）		42.3	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
特定健康診査受診率の向上	%	43.8	44.1	44.4																		
	基準年度		基準値																			
	2014年度（平成26年度）		42.3																			

事業名		医療専門職によるフレイル予防のための相談，支援		
<p>内容</p> <p>リハビリ専門職や管理栄養士などの医療専門職と地域包括支援センターが連携し，個々の状態に応じたフレイル予防のための相談，支援を実施します。</p>				
<p>指標</p>				
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
	—	実施	実施	実施
	基準年度		基準値	
		—		—

第2節 多様な社会参加の促進

第8期の方向性

- ・人生100年時代を見据え、就労やボランティア、趣味の会などの活動の情報の提供に取り組みます。また、就労及び社会参加の場の新たな開拓や啓発を行い、就労を中心とする社会参加の促進を図り、高齢者が活躍できる地域づくりを進めます。
- ・フレイル予防ポイント制度の拡充により、地域の多様な活動団体や民間事業者と連携して、ボランティア活動の推進及び多様な居場所づくりを進めていきます。
- ・高齢者がお互いの親睦を図り、各種の相談や教養の向上、レクリエーション、介護予防に役立つ講座などを実施し、高齢者の健康で豊かな生活を支援します。
- ・高齢者の仲間づくりを通じて、生きがいづくりや健康の増進等を図るため、地域福祉活動に貢献するシニアクラブの活動団体に対して支援します。

課題

- ・就労・社会参加に関する情報のわかりやすい提供
- ・多様なニーズに応じた地域の活躍の場の開拓・啓発
- ・フレイル予防ポイント制度の効果的な運用
- ・地域関係者、民間事業者などの多様な関係者と連携した居場所の創出

重点施策と主な取り組み

第2節 多様な社会参加の促進

- 1 高齢者就労・社会参加の拡充
- 2 地域でのボランティア活動の推進
- 3 多様な居場所の創出

指標

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
友人・知人と会う頻度が高い (月に1回以上)人の割合	%	—	70	—
	基準年度		基準値	
	2019年度(令和元年度)		68.9	

第2部 重点施策の取り組み（各論）

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
社会参加：スポーツの会・趣味の会・ボランティア・学習教養サークル参加者割合	%	—	向上	—
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		スポーツの会 35.3% 趣味の会 39.3% ボランティア 16% 学習教養サークル 12.3%	

1 高齢者就労・社会参加の拡充

事業名	生涯現役促進協議会の運営			
-----	--------------	--	--	--

内容

高齢者の雇用・社会参加機会の確保を促進する「柏市生涯現役促進協議会」へ参画するとともに、運転資金の貸付、同協議会事務局への支援等を行います。

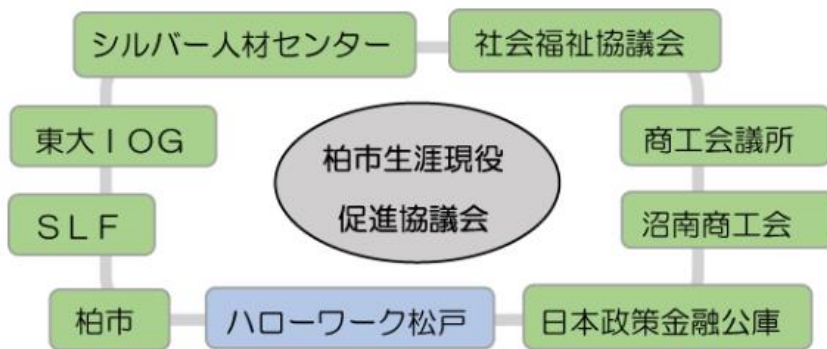
また、シルバー人材センターを始めとする、関係機関と連携し、高齢者就労の充実を図っていきます。

指標

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
生涯現役促進協議会による 求人開拓件数	件	200	200	200
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		260	

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
生涯現役促進協議会実施事業 (セミナー, 窓口)利用者満足度	%	90	90	90
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		90	

柏市生涯現役促進協議会のネットワーク概念図



2 地域でのボランティア活動の推進

事業名	地域でのボランティア活動の推進			
内容				
<p>地域で取り組まれている様々なボランティア活動の普及・啓発を行います。また、ボランティアセンターでは、ボランティアのコーディネートや人材育成等を、地域いきいきセンターでは、地域に身近な場所での相談や人材育成等を行い、ボランティアや自治会・町会等の地域活動の推進を図ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 社会福祉協議会ボランティアセンター ・ 地域いきいきセンター（P●ページ参照） ・ 市民活動サポートコーナー ・ フレイル予防ポイント（P●ページ参照） ・ 訪問型生活支援サポーター ・ カシニワ制度 ・ エンジョイパトロール ・ 柏市生涯現役促進協議会（P●ページ参照） 				
指標				
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
月に1回以上ボランティアに参加する割合	%	—	14	—
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		13.3	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
ボランティアセンターへのボランティアの登録者数	人	3,950	3,990	4,030
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		3,842	

事業名		地域いきいきセンター運営・整備事業		
<p>内容</p> <p>地域での身近な相談窓口として、柏市社会福祉協議会が市内6か所に地域いきいきセンターを開設しています。</p> <p>高齢者の困りごとなど、住民の相談を受けながら、地域の生活課題を解決するために、各地域への働きかけや活動支援を行っています。</p> <p>地域包括支援センターをはじめとする専門機関や、ふるさと協議会、町会・自治会等の地域組織と連携しながら、相談支援、地域づくりを推進します。</p> <p>第8期では、いきいきセンターの未設置地域に、整備を進めていきます。</p> <p>※地域いきいきセンター設置地域 風早南部地域，松葉町地域，光ヶ丘地域，豊四季台地域，富勢地域，田中地域，南部地域</p>				
<p>指標</p>				
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
地域いきいきセンターの設置か所数	か所	8	9	10
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		6	

3 多様な居場所の創出

事業名

通いの場等の運営支援

内容

担い手や利用者の確保等，既存の活動団体への継続的な支援を行うとともに，支えあい推進員を通じて住民主体の新たな居場所づくりへの支援や，民間事業者との連携した居場所づくりへの提案を行います。

また，通いの場やサロンへの参加について，かしわフレイル予防ポイントのポイント付与対象とすることで，活動意欲を引き出します。

指標

目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度
通いの場の数	か所	36	41	46
	基準年度		基準値	
	2019年度（令和元年度）		26	



事業名		老人福祉センターの管理運営																				
<p>内容</p> <p>高齢者がお互いの親睦を図り、各種の相談や教養の向上、レクリエーション、介護予防に役立つ講座などを実施し、高齢者の健康で豊かな生活を支援します。</p> <p>※市内3施設ある老人福祉センターのうち、柏寿荘は2023年度から改修工事により休館となるため、2023年度の指標はこれを考慮しています。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">利用人数</td> <td>人</td> <td>109,000</td> <td>109,000</td> <td>100,000</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2019年度（令和元年度）</td> <td colspan="2">109,000</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度	利用人数	人	109,000	109,000	100,000	基準年度		基準値		2019年度（令和元年度）		109,000	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
利用人数	人	109,000	109,000	100,000																		
	基準年度		基準値																			
	2019年度（令和元年度）		109,000																			
																						

事業名		高齢者団体への支援																				
<p>内容</p> <p>高齢者の仲間づくりを通じて、生きがいきづくりや健康の増進等を図るため、地域福祉活動に貢献するシニアクラブの活動団体に対して支援します。</p>																						
<p>指標</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>単位</th> <th>2021年度</th> <th>2022年度</th> <th>2023年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">団体数</td> <td>団体</td> <td>90</td> <td>90</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td colspan="2">基準年度</td> <td colspan="2">基準値</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2019年度（令和元年度）</td> <td colspan="2">91</td> </tr> </tbody> </table>					目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度	団体数	団体	90	90	90	基準年度		基準値		2019年度（令和元年度）		91	
目標	単位	2021年度	2022年度	2023年度																		
団体数	団体	90	90	90																		
	基準年度		基準値																			
	2019年度（令和元年度）		91																			