

令和2年度第2回 柏フレイル予防プロジェクト2025 各委員等からの御意見・御提案及び回答

番号	所属	委員等名	御意見・御提案の有無	御意見・御提案内容	回答課	回答
1	柏市ふるさと協議会連合会	後藤 敏 委員	有	市民に深く知らせる方法を考えてください	福祉政策課	令和2年度では、広報かしわ特集号におけるフレイル予防の掲載、柏駅前でのフラッグの掲出、フレイル予防ポイントカードの啓発動画作成などの周知方法を実施してまいりました。今後もこれらの活動を軸としつつ、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえながら、フレイル予防に関心を持っていただけるような啓発方法を検討してまいります。
2	田中地区社会福祉協議会	岡田 慶子 委員	有	令和2年度はコロナ禍で、地域サロンや民生委員の訪問活動の多くが活動自粛の中、フレイル予防サポーターの皆さんは何とかできることをさがし、活動していたのですね。全く気付きませんでした。外出を控える事で、心のフレイルが進んでいる方が多いのが心配です。人が安心して集える日が待ち遠しいです。田中地区には若い世代も多く、資料8のこども食育よちよち広場の活動に関心があります。何かの機会に連携が持てたらと思いました。	地域包括支援課	今後も、地域の方と連携をとりながらフレイル予防活動の取り組みを進めてまいりたいと思っております。
3	柏市民生委員 児童委員協議会	山名 恵子 委員	有	コロナ禍による高齢者の孤立する可能性が高まり、フレイルも増えてくると懸念しています。地域住民の身近な相談相手である民生委員としてコロナ禍でもでき見守り、フレイル予防の周知を関係機関と連携して推進していきたいと思えます（チラシの配布など）。	福祉政策課	市としても、コロナ禍の影響により、孤立してしまう高齢者のフレイル予防の重要性を認識しております。庁内の関係課及び関係機関との連携を一層深め、幅広い層に対するフレイル予防の啓発・周知方法を模索してまいります。
4	柏市民健康づくり推進員連絡協議会	山本 悦子 委員	有	資料拝見しました。コロナで様々な取り組みができない中、リスクのある高齢者にはフレイルの危険があり、どうしていきべきか本当に難しいと思います。少人数であったり、屋外などで少しずつ活動ができていくとよいです。関連各課との連携というのは、とても大切だと思います。	福祉政策課	今後も、関係機関と連携をとりながら、フレイル予防活動の取り組みを進めてまいりたいと思っております。

令和2年度第2回 柏フレイル予防プロジェクト2025 各委員等からの御意見・御提案及び回答

番号	所属	委員等名	御意見・御提案の有無	御意見・御提案内容	回答課	回答
5	柏市スポーツ推進委員協議会	八文字 勇 委員	有	<p>私達スポーツ推進委員協議会は、スポーツ課が主催する「大人の体力テスト」を年2回、実施・運営しております。これは、文科省の新体力テスト実施要項に基づき6種目の体力測定を行い、自分自身の体力年齢を知って頂くものですが、近年は柏フィットネス振興会の協力を得て、ジムトレーナーによる測定後のアドバイスにも対応して頂いているところです。</p> <p>当面、2025年問題はさておき、コロナ禍で外出自粛や屋外での運動を中止し続けているシニアも少なくないことから、フレイルあるいはサルコペニアに陥っている人が急増しているとの現状も踏まえ、「かしわフレイル予防サポーター」にも大人の体力テストに協力を求め、より充実した内容の大人の体力テストが展開できればと思います。</p> <p>併せて、テスト会場に「柏フレイル予防プロジェクト2025概念図」を掲示し、来場者に対しアピールやフレイル予防ポイント制度の周知も図れればと思っています。</p>	地域包括支援課	<p>今後も、フレイル予防の啓発、フレイル予防ポイント制度の周知、フレイル予防サポーターの活動につきましても、市役内の関係課と連携をとりながら進めてまいります。</p>
6	柏の葉ウォーキングクラブ	柳田 秀雄 委員	有	<p>新型コロナ感染症禍の市民活動再開</p> <p>新型コロナ感染症禍で柏の葉ウォーキングクラブ2020年行事は3～8月まで休止。参加者数も1904名（前年は3409名）と前年の56%。地域を歩いて健康づくりするクラブとして巣ごもりでフレイルになることを避けるため早期再開の方法を探った。3月からの活動休止中の手洗い・うがい、検温、マスク着用等感染予防の徹底を会員宛に案内した。7月に9月再開を想定した感染防止の運営法を2回の行事でテストし再開可能と判断した。市民活動団体の活動休止が多い中、平均年齢75歳のクラブ運営は感染とフレイル予防を天秤にかけ再開を選択した。ウォーキングは外で行うので三密のリスクは低く、密集・密接を避ける間隔の取り方、会話時のマスク着用。団体歩行による世間の目も意識し30名程度の班で歩行人数を制限、2列歩行で行うことにした。休止が長びき歩行不足で筋肉が衰え、転倒リスクが高くなる。また、高齢になり一人暮らしもおり人との交流が少なくなると会話が無く鬱状態になると訴える人も少なくない。また、ウォーキングはリスクが低いと言ってもゼロではない。行事参加で万一新型コロナ感染症にかかった時、ウォーキング傷害福祉制度の入院が補償対象であると文書で確認した。ウォーキングで免疫力が付き風邪をひかなくなった、かかってもかかると実感する方が多い。感染は主に飛沫によると解明され、予防と防止をしっかりやれば必要以上に怖がらずに生活できることもわかった。地域団体は開催地周辺の参加者であり他地域からは少ない。活動する、しないはリーダーの考え方で変わる。感染症で人との接触が止められる中、地域に密着した活動はこれからも地域の健康づくりにとってさらに重要になる。</p>	福祉政策課	<p>コロナ禍における健康維持には地域の方々との連携は極めて重要だと認識しております。フレイル予防に関しましても、新型コロナ感染症防止対策を講じながら、引き続きご協力をお願いいたします。</p>

令和2年度第2回 柏フレイル予防プロジェクト2025 各委員等からの御意見・御提案及び回答

番号	所属	委員等名	御意見・御提案の有無	御意見・御提案内容	回答課	回答
7	認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会	中村信子 委員	有	<p>オンライン型フレイル予防プログラムは、とても興味深い内容です。私の周りの高齢者たちも、サロンや通いの場、老人会、町会行事、趣味の集まりもすべて自粛で出かけるところがなく、フレイルになっているのではないかとと思う方を良く見かけます。携帯を使っている高齢者は多くみえますし、3/19の千葉大学の特別公開講座「地域共生アプリについて」のZOOMでは、77%の保有率だと聞きました。認知症まもりアプリを柏で (https://project.nikkeibp.co.jp/atclppp/PPP/434167/122800049/?P=3) もっと簡単にトライ出来るようになるといいと思います。是非、オンラインで柏市内の仲間とも、全国ともフレイルつながりで繋がっていきけると思います。それこそ、若者がゲームで見知らぬ人と、オンラインでゲーム対決するように繋がるといいですね。(参考ゲーム感覚で野菜摂取量増やす、神奈川県が実証事業https://project.nikkeibp.co.jp/atclppp/PPP/news/110901766/) 実験では、参加者を「e-ラーニングを受講したあと、健康増進プログラムに参加する」「e-ラーニングを受講するが、健康増進プログラムには参加しない」「e-ラーニングを受講せず、健康増進プログラムにも参加しない」の3グループに分けて、e-ラーニングと健康増進プログラムが野菜摂取量に与える影響や野菜摂取に関する行動の変化を調査する。先に話した地域共生アプリですが、見守りアプリがあるなんて、知りませんでした。そもそも、柏で取り入れているなんて。今時、放送で探してくださいは無理ですね。私は学校のPTAの時にいったのだから？(kashiwacity@ikkr.jp) オレオレ詐欺注意とか近くで火事が発生していますとか、変質者の注意とか高齢者がいなくなりましたのメールが入ってきます。これは、柏に転入される時に案内されているのでしょうか？今やポイントカードは古い？携帯にアプリで入れている方が多いです。マツモトキヨシとか楽天とかユニクロとか---LINEだったり、この柏からのメールも一緒になって見守りアプリも一緒になって柏の情報が携帯に登録すると見れるの中に、フレイルもあるといいし、動画にも飛べて柏情報ユーチューブにも入れて、マイナンバーカード(若い世代は結構持っていると思います。住民票がコンビニで取れるとか。今なら5000ポイントもらえるとか。3/31までが9/30まで伸びたので)と紐づけされて、健康保険証とも紐づけされて進化していくといいなと思います。サポーターと一緒に開発された動画コンテンツ。是非、私も拝見したいと思います。興味深いです。フレイルハイリスク支援の状況において、フレイルリスクが高い67名のうち参加を希望したのは24名。35%でしたのは残念でした。希望しない方でリスクの高い方が拾えない、介入出来ないのもったいない。全ての方が受けられるように、受けたいと思えるように動めていくことが出来るか良いと思いました。体験談などを柏広報誌や柏市HPに載せてみては如何でしょうか？また、このフレイルハイリスクの重症化予防に参加したら、フレイルポイントがもらえるのもいいかな？フレイルチェックをする方にも付与されているのでしょうか？「令和3年度の活動は----」はフレイル予防になるように期待が持てました。「フレイル予防アクションプラン」はとても良く出ています。フレイル予防の啓発の効果で60歳以上の認知度が30%超えたこと。3年間で27.4%UPしたのは素晴らしいと思います。ポイントカードをサロンに出向き説明したのが良かったと思いますが、付与する機械を借りに行かなくてはいけない手間が惜しいと思います。それがアプリになっていて、責任者が持っていて、そこから付与できるともっといいのでは？20-40代の人の認知度をあげるにはどうしたらいいか？この年代の人が喜ぶ、興味を持つことにポイントを付与するか、子育て世代をターゲットにした取り組みを考えた方がいいと思います。1歳半・3歳児・成人・特定保健・子宮がん・乳がんなどの検診を受診したらポイント付与。そこで、チラシ配布・説明・勧誘。健診率のUPにも繋がるのでは？行政の行う行事に付与。例えば、ゴミゼロ運動。講座。スポーツ推進員の行う行事。健康推進委員の行う行事。近隣センターが主宰する行事など地区社協の主催する行事。3世代ふれあい運動会・広場町会の行事。運動会・盆踊り・公園の掃除などサークル主催はどこまで、どの範囲が可能なのでしょうか？近隣センターを借りることが出来る団体はOKとか？取り決めはあるのでしょうか？スポーツジム(民間)はそこで運動をしてくるとポイントが付くのでしょうか？昨年8月に広報誌で特集を組まれていますが、年間で体験者の声シリーズで一枠広報誌に毎月あってもいいかなと思います。カテゴリ別実績の数字のみでは内容がわかりません。どのような団体か、場所か、詳しく知りたいです。栄養について載せていただき、ありがとうございました。「乳幼児レシピ集」を今年度は作りました。15歳までのオールフレイルについても、少しですが説明をしております。出来上がりましたらお持ちします。令和3年度第1回の資料につけて戴けたらと思います</p>	地域包括支援課	<p>①フレイル予防ポイント付与対象の事業について 登録いただいた団体が行っている事業にフレイル予防ポイントを付与しております。スポーツジムに関しましては、登録いただいております一部のスポーツジムで活動をされた場合はポイントを付与しております。また、フレイルチェックにつきましては、ポイント付与対象事業となっております。ポイント付与対象登録団体につきましては、フレイル予防ポイントカード専用ホームページをご覧ください。</p> <p>②事業に関する工夫について 事業に関する工夫につきましては、皆さまからのご意見を取り入れながら、より良いものになるよう今後努めてまいります。</p>

令和2年度第2回 柏フレイル予防プロジェクト2025 各委員等からの御意見・御提案及び回答

番号	所属	委員等名	御意見・御提案の有無	御意見・御提案内容	回答課	回答
8	柏市在宅リハビリテーション連絡会理事	西田 恭子 委員	有	<p>・フレイル予防ポイントについて</p> <p>○ 40歳代～50歳代の方への啓発について</p> <p>「フレイル」に自分が関係しているという認識が薄いので、自分事にしていただくのは、なかなか難しいのかもしれませんが、国保の方だけでなく、社保の方へのPRもできるといいと思います。ラジオ体操などを行っている職場もあると思いますが、柏市の体操も導入してもらいつつ、健康講座を行ってもらえると耳にする機会は増えるかもしれません。自分から出かけることはしないけれども、職場で言われれば聞かざるをえなくなるかと思えます。</p> <p>○ ポイントカードの対象事業について</p> <p>対象事業を行っている所には、フラッグは大変かもしれませんが、ポスターやシール等を配布して掲示してもらうのはいかがでしょうか。</p> <p>活動が対象事業になることを知らない方もいらっしゃると思います。主催者へのPRも必要かと思えます。</p> <p>加算機器の台数や保管場所を増やす計画はあるのでしょうか。</p> <p>加算機器については、現在、市民グループに関しては、近くの地域包括支援センターに取りに行かねばならず、手間がかかります。また今後対象事業が増えると機器の貸出が重なる可能性があります。加算機器増やしたり、保管場所を共有し借りやすくしたりして、ポイントカードを活用しやすい環境の整備が必要だと思います。ポイントカードの周知と共に、対象事業、加算機器についても検討をお願いします。</p> <p>・ハイリスク者対応について</p> <p>「フレイルのリスクが高い67名のうち、参加を希望したのは24名」とあります。希望された24名の方は、口腔・栄養・運動の中で、希望する専門職のみが関わっています。</p> <p>希望しない方に無理やり関わるのもいかがなものかとは思いますが、ご本人が気付かないリスクや必要性がある場合もあります。ハイリスク者の適応について説明しやすいツールがあると説明する方（主に包括支援センターの方でしょうか）も行いやすいかと思えます。</p> <p>どのような方に、どのような介入がより効果的なのか、検討が必要だと思います。現在の所、お示しできるものではありませんが、リハ連絡会でも検討したいと思えます。効果判定等を行うのであれば、東大のお力をお借りした方が良いと思えます。</p> <p>・推進委員会について</p> <p>委員会は報告が主です。今はコロナ禍で書面会議となっていますが、報告だけであれば、今後も書面会議で良いと思えます。</p>	福祉政策課/地域包括支援課	<p>①40歳代から50歳代の方への啓発について</p> <p>市民の多様な価値観に対応することで、フレイル予防への関心が薄い40歳代からの若い世代の方のフレイル予防につなげていきたいと考えております。</p> <p>②ポイントカードの対象事業について</p> <p>フレイル予防ポイント付与対象事業の登録をいただいた団体で希望をされた団体には、フレイル予防ポイントカードのロゴをご案内し、団体のちらし等に掲載頂いております。また、柏市社会福祉協議会が作成しております、地域の社会資源の情報誌「地域元気情報」に掲載されている活動の中で、ポイント付与対象となる団体がわかるように表記をしております。今後、ポイント付与端末機器の台数も含め、事業に関する工夫につきましては、皆さまからのご意見を取り入れながら、より良いものになるよう今後努めてまいります。</p> <p>③ハイリスク者対応について</p> <p>ハイリスク者への支援については、プログラムへの参加を希望されなかった方も、地域の通いの場などにつなぐなど、地域包括支援センターと共に見守り支援を継続しております。</p> <p>④推進委員会について</p> <p>現在は新型コロナ感染拡大防止のため、書面会議とさせていただいておりますが、対面方式と比較し、一方的なやりとりになってしまう、ご意見に対する回答を行い、それらを委員会全体にフィードバックするという一連の流れに時間がかかる、といったデメリットがあることも事実です。今後はコロナ禍の動向に注視しつつ、委員会の開催形態について、検討して参りたいと思えます。</p>

令和2年度第2回 柏フレイル予防プロジェクト2025 各委員等からの御意見・御提案及び回答

番号	所属	委員等名	御意見・御提案の有無	御意見・御提案内容	回答課	回答
9	東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員	辻 哲夫 アドバイザー	有	<p>意見内容</p> <p>1. フレイル予防作業部会関係 フレイルチェックによるハイリスク者への専門職による支援の取り組みは、フレイルチェック後の取り組みのあり方の開発を目指すものとして高く評価したいと思います。この場合、フレイルのハイリスクという状態の方に対しては専門職の対応だけでなく地域の社会資源の活用も考慮するなど、費用対効果の問題を考慮する必要があり、専門職が関与しつつも、例えば、フレイルチェックを担当したフレイルサポーターに一定の関与をしていただくとか身近で行われる一般介護予防事業としての介護予防プログラムの場でのグループワークへの誘導など、様々な手法を組み合わせる工夫が必要ではないでしょうか？おそらくそれも考えて行っておられるのであろうと思いますが、今後の更なる進展を期待します。</p> <p>2. フレイル予防啓発作業部会関係 「フレイル」の認知度が着実に向上しているという実績を示されており、評価したいと思います。この場合、言わずもがなですが下記二点にもご配慮頂きたいと思います。 (1) フレイル予防は、栄養・口腔、運動、社会参加の3本柱が重要である（一つだけでなく、三つのことに配慮することが最も効果が高い）ということ、どの場（例えば、スポーツ関係の場であっても食関係の場）であっても、訴えることが重要であり、（単なる標語的なものだけでなく）そのことを分かりやすく訴える工夫をした市役所の統一的な広報グッズの開発などに配慮が必要ではないか？ (2) フレイル予防は、最終的には、社会性の維持ということが極めて重要であり、このことをコミュニティにおける常識にしていく必要がある。したがって、自治会等地域関係者の様々な課題（地域の助け合い、地域の健康づくり、地域の防災等）の取り組み場でその取り組みの一環として、繰り返し、繰り返しフレイル予防の広報をする工夫が必要ではないか？</p>	福祉政策課/地域包括支援課	<p>1 フレイル予防作業部会関係 御指摘のとおり、ハイリスク者へ専門職が助言などの支援を行った後は、地域の通いの場などにつなぐなど、地域包括支援センターと共に見守り支援を継続してまいります。</p> <p>2 フレイル予防啓発作業部会関係 (1) について ご指摘のとおり、フレイル予防は「栄養・口腔」、「運動」、「社会参加」といった三位一体の取り組みが重要だと認識しております。 このような認識のもと、各課ごとに所管する取り組みも縦割り式に発信するのではなく、ご意見いただいた広報グッズ等の活用も検討しつつ、現在以上に関係課同士が一体となり、フレイル予防の啓発を行っていく体制を構築していくよう連携を深めてまいります。 (2) について 地域コミュニティにおいてもフレイル予防を意識していただくために、地域活動の基盤でもある各近隣センターにて、フレイル予防ポイントカードの発行受付が可能となるよう準備を進めております。ご意見いただいたフレイル予防の広報についても、今後検討してまいります。</p>
10	手賀地区社会福祉協議会	浅海 実 委員	無			
11	かしわフレイル予防サポーター連絡会	中村 禎宏 委員	無	特に意見はありませんが、柏市と連携して6月からのフルバージョンのフレイル予防サロン再開に向けて連絡会として協力してまいります。		
12	柏歯科医師会	鍋木 重男 アドバイザー	無			