

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会 フレイルチェック作業部会報告



内容

1. 令和3年度の活動報告
2. 令和4年度の活動
3. サポーターの活動

1. 令和3年度活動報告

① 柏市のフレイルチェック実績

	平成28年度		平成29年度		平成30年度		令和元年度		令和2年度		令和3年度	
開催方法	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型	出前講座	拠点型
開催回数	15	27	13	33	31	33	26	35	11	26	16	33
延べ参加者数	418	425	334	513	537	514	472	578	173	278	277	355

* 令和3年度は出前講座と拠点型あわせて49回実施。

* パタカテストを除いた深掘りチェックを43回実施。

1. 令和3年度活動報告

②フレイル予防応援プログラム

<フレイル予防応援プログラム>

6月から3月に実施したフレイルチェックで低栄養・口腔機能低下・運動機能低下のフレイルのリスクが高い70名のうち、要介護・要支援認定者および事業対象者11名を除く**59名**に事業説明を行ったところ、専門職支援を希望したのは**5名**となった。

1 利用者状況（性別・年齢別）

年齢区分（歳）	男	女	総計（人）
65～74	0	1	1
75～84	2	0	2
85～89	1	0	1
90～94	1	0	1
総計	4	1	5

2 専門職による支援の状況

参加を希望した5名のうち、3名が運動機能、2名が運動機能と栄養面に関して、専門職（リハビリ専門職、栄養士等）から支援を受けた。

1. 令和3年度活動報告

③令和3年度で見えてきたこと

- 1 フレイルチェック講座の拡大を図っていきたいが現状のサポーター数（稼働率）では対応が難しい。
- 2 フレイルチェックの測定がしっかりと行われている。今後もフレイルチェックは、予防に必要な取り組みの中心にある。また、フレイルチェックを通じたフレイル予防啓発の展開も活動の広がりにつながると期待できる。

2. 令和4年度の活動

令和4年度の活動体制

1 フレイルチェック講座の拡大

滑舌（パタカ）の再開、フレイルチェック講座後のハイリスク者への専門職による支援、モデル地域（光ヶ丘地域）における、サロン・通いの場等でフレイルチェックの集中的実施

○フレイルチェック講座を通じて、フレイル予防を参加者により深く理解してもらえるような働きかけをしていく

→参加者に行動変容のきっかけを与えると同時に、地域で活動することで、自らの健康づくりの推進につながっている。

→自身が行っている「社会参加」や、居住エリアで実施されている通いの場等へ参加者をつなぐ。（参加者のアフターフォロー）

→フレイルチェックを通じた参加者との交流、ふれあい。（リピーターを増やしていく）

2 養成講座の実施

5月16日（月）、17日（火）に実施

2. 令和4年度の活動 令和4年度の活動体制

3 サポーターとの連携によるフレイル予防の啓発活動の実施

○R4から事務局を市へ(地域包括支援課)

○市・トレーナー・サポーター三者の活動方針のすり合わせ(活動の目標を共有)

目標 フレイルチェック講座の拡大とフレイル予防の啓発活動を進めていく

- ・地域サロン団体にフレイルチェックを通じたフレイル予防の啓発を進めていく
- ・フレイルチェックの普及・啓発を進めていく

○連絡会全体会、エリアチーム代表者会議の開催

4 サポーターの居住地域ごとの組織化を目指す

5 当日の役割分担の見直しや平準化を目指す

2. 令和4年度の活動 令和4年度の活動体制

光ヶ丘地域をモデル地域に選定した経緯

- 昨年度、後期高齢者の健康診査問診表において、フレイル傾向がある方の集計分析を実施し、地域ごとにフレイル傾向（リスクあり）の対象者数を確認したところ、光ヶ丘地域、豊四季台地域、風早北部地域・・・の順に多かった。

地域	光ヶ丘	豊四季台	風早北部	南部	増尾	田中	富勢	柏中央	新富	風早南部	永楽台	藤心	松葉町	高田・松ヶ崎	新田原	西原	酒井根	富里	旭町	手賀
リスク対象者数 (低栄養+口腔+身体)	507	429	394	393	382	373	359	338	300	286	256	234	219	219	199	193	177	147	120	86

- フレイル傾向の改善のために、対象者数が多く、かつ、高齢者・多世代向けのサロン活動数が多い光ヶ丘地域において、具体的なアプローチをすることで多くの方に働きかけ、効果を確認したい。

2. 令和4年度の活動 令和4年度の活動体制

サポーター養成講座の実施 5月16日（月）、17日（火）



3人のトレーナーと6人の
サポーターが誕生しました！
みんな揃って「指輪っか」



3. サポーターの活動

① 広く市民を対象とした周知啓発活動

柏市民活動フェスタ2022

5月22日(日)10:00～15:30

柏駅前通りで啓発活動を実施。
晴天の中145名が来所し、ミニフレイル
チェックで自身の状況を確認。(握力、指
輪っか、立ち上がり)



3. サポーターの活動

① 広く市民を対象とした周知啓発活動



晴天で、強い日差しの中
多くのサポーターによる啓発活動を実施。



3. サポーターの活動

① 広く市民を対象とした周知啓発活動



イベントへの激励を兼ね
柏市長も啓発ブースに来所。
握力チェックをしました！

3. サポーターの活動

① 広く市民を対象とした周知啓発活動

● 周知用チラシ

▼ 表面 (フレイル解説)

フレイルって何だろう？

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。「見た目」「おいしいものが食べられなくなった」人は、フレイルの危険信号が「か」けている。柏市では、市内各所でフレイルチェックを実施していく予定ですので、ぜひ参加し、を振り返る機会にしていただければと思います。令和14年度の「私は、柏市HPで4次から市の地域包括支援センター」でお問い合わせください。

かしわフレイル予防サポーターによる
ミニフレイルチェック

今日は、ご参加いただきありがとうございます。柏市で行っている「フレイルチェック」の一部を体験していただきました。裏面の資料もご参考いただき、フレイルとはなにか、興味関心をもっていただけたらと思います。

筋力をチェック

握力

● 男性 30 kg 以上、女性 20 kg 以上
十分に筋力を維持できているようです。

● 男性 30 kg 未満、女性 20 kg 未満
筋力が弱っている可能性があります。
日頃から意識して体を動かしてみましょう。

kg

筋肉量が減少した状態(サルコペニア)の可能性をチェック

ふくらはぎ
周囲長

● 男性 34 cm 以上、女性 32 cm 以上
十分に筋肉を維持できているようです。

● 男性 34 cm 未満、女性 32 cm 未満
筋肉量が減っている可能性があります。
毎日の食生活も意識し、筋肉をつけるよう心がけましょう。

cm

バランス力をチェック

片足立ち上がり

● 立てる
足腰の筋肉やバランス力が良好です。

● 立てない
足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。
日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。

立てる 立てない

柏市地域包括支援課 TEL 04-7167-2318

▲ 裏面 (フレイルチェック)

● フレイルチェック年間予定表

▼ 表面

フレイル予防で健康長寿！！

「フレイル予防講座」を受けて自身の健康づくりに役立てましょう！！
(60歳以上の方が対象です)

今の自分のフレイル兆候を
チェックしよう♪

予定表は裏です

発行/柏市保健福祉部 地域包括支援課
電話：04-7167-2318

実施センター	実施日時	実施時間	実施場所
南柏駅前センター	2023年11月6日	9時～12時	南柏駅前地域包括支援センター
中央公民館センター	2023年11月29日	9時～11時	中央公民館地域包括支援センター
新大塚公民館	2023年11月29日	9時～11時	新大塚公民館
新大塚センター	2023年11月29日	9時～11時	新大塚地域包括支援センター

※実施要項は実施日、実施時刻の欄を必ずご確認ください。お問い合わせは実施要項をご覧ください。
※お申し込み、お申し込み受付期間は必ず実施要項をご覧ください。お申し込みは実施要項をご覧ください。

▲ 表面

▲ 裏面 (予定表)

3. サポーターの活動

② サポーターの地縁を活かした周知啓発活動

藤心地域ふるさと協議会総会
4月16日(土)



【地域ふるさと協議会とは…】

町会や自治会等の枠をこえ、地域コミュニティづくりを行う地区ごとの組織

3. サポーターの活動

② サポーターの地縁を活かした周知啓発活動

風早北部地域ふるさと協議会の講座
5月29日(日)

