

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4年7月



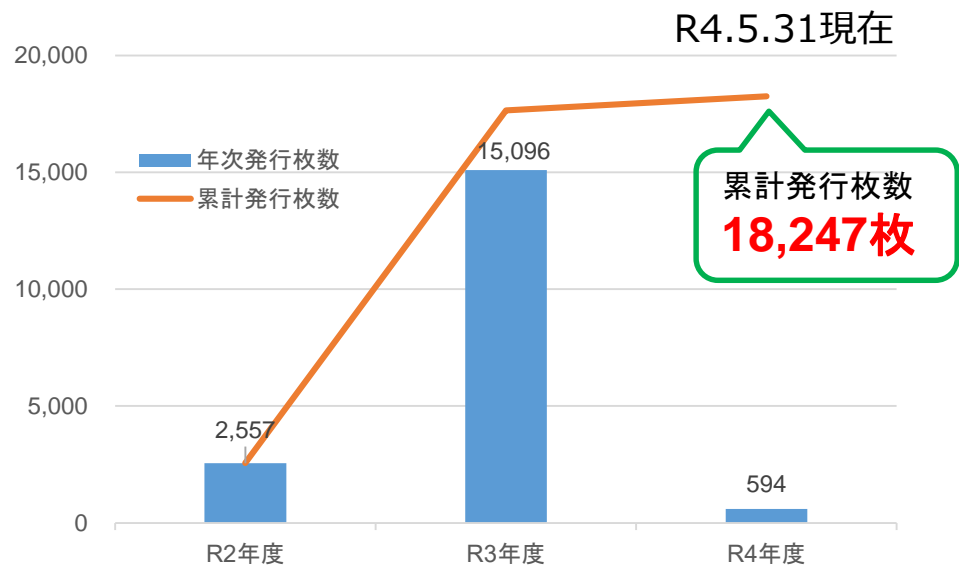
令和4年度活動方針

- ① 柏フレイル予防プロジェクト2025 認定証
7月から申請受付開始
認定団体へ、随時取材
⇒ 次回R5.2月の会議で、認定団体を報告予定
- ② 市内飲食店との連携
6月 さんち家でポイント付与を開始
豊四季台のコミュニティ食堂でポイント付与予定
その他、順次、協力店を増やす
- ③ 制度普及に向けた取組
豊四季台地区スポーツジム
その他、各種イベント・施設でカード発行、フレイル予防の周知活動
- ④ 就労を通じたフレイル予防について
柏市生涯現役促進協議会とも連携し、就労を通じたフレイル予防に取り組む。

フレイル予防ポイントカードの発行状況

- ・「かしわフレイル予防ポイントカード」の発行数は一定の目標に達しており、ポイント**対象事業のさらなる拡大・活性化**を目指す。
- ・「栄養（食・口腔機能）」・「運動」・「社会参加」の3要素をバランスよく実施できるよう、**「食」を通じた**フレイル予防の推進を図る。

カード発行状況



集団接種会場でのカード新規発行により、発行数は倍増、当初の目標数を上回る実績を達成

ポイントカード稼働率

	男性		女性	
	発行枚数	稼働率	発行枚数	稼働率
40代	655	13.3%	955	17.3%
50代	1,182	11.1%	1,752	20.7%
60代	2,090	16.9%	2,922	34.7%
70代	2,533	37.6%	3,900	61.2%
80代	881	57.9%	1,305	69.2%
90代	38	78.9%	41	65.9%
計	7,379		10,875	
男女割合	40.4%		59.6%	

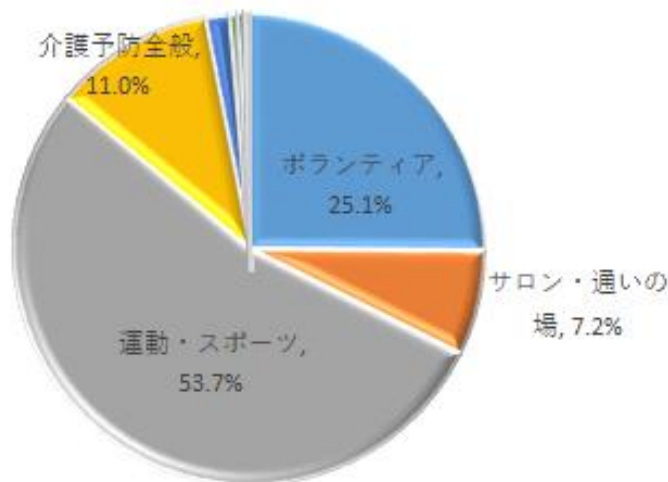
カード発行は急増、稼働率を上げるのが課題

フレイル予防ポイントの稼働実績

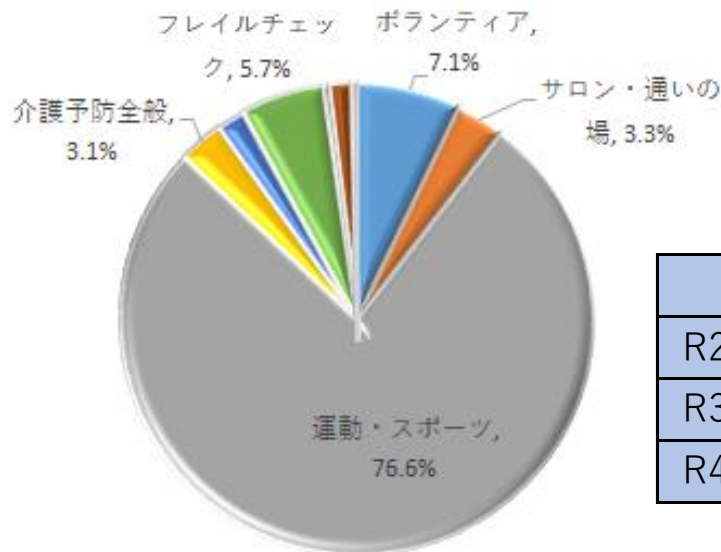
- ・ **スポーツジム**が順次、ポイント対象事業に参加し、運動・スポーツの付与実績は増加。その他のメニューを増やすことが目標。
- ・ スポーツジムでの活動以外では、**男性の参加が少なく**、課題。

カテゴリー別実績

R2年度



R3年度



ポイント付与数

	延べ人数
R2年度	32,139
R3年度	344,853
R4年度	100,791

R4.5.31現在

① 柏フレイル予防プロジェクト2025 認定証

- ・フレイル予防に**積極的に取り組んでいる活動団体・グループ**を認定することで、活動している方々の応援とともに市民へ広く案内していくもの。
認定団体・グループをホームページで公表予定

- ・認定主体は、
柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会
として実施します。

・認定要件

- ① 柏市内に活動拠点がある
- ② 住民主体で継続性がある
- ③ 週1回以上の誰でも参加できるものであること
- ④ かしわフレイル予防ポイント付与事業に登録していること

※7月より、ポイント付与事業者の中から、活動が特に活発な団体へ申請書を送付予定

柏フレイル予防プロジェクト2025

認定証

団体名 ○○○○

貴団体は市民の健康づくり・フレイル予防に積極的に取り組みその活動が健康で充実した生活を営める健康長寿のまちに資するものと認定します。

認定日 令和4年○○月○○日

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

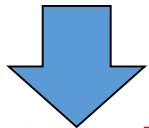
2 市内飲食店との連携

- ・ **「食」を通じた**フレイル予防の推進のため、「野菜を食べよう柏協力店」（柏市健康増進課の事業）や、豊四季台地区にオープン予定のコミュニティ食堂などから、ポイント付与事業への協力店を増やす。

※ポイント付与端末を増やし、順次、協力店を増やす予定

- ・ 協力店第1号

- **バランス良く栄養をとる** 野菜不足は全国的な食生活の課題
- **外で食事をする機会** 孤食は栄養が偏りやすい ⇒ 共食を
- フレイル予防の**周知・啓発** 直売所で周知・啓発



さんち家（農産物直売所「かしわで」に併設）で開始



野菜を食べよう柏協力店



さんち家（農産物直売所「かしわで」に併設）

柏市高田100番地 豊四季駅から徒歩15分

11:00～15:00 定休日：水曜日

ビュッフェスタイルの農家レストラン

① レストランの出入口に、ポイント付与端末を設置



レストラン入口



店内風景

② フレイル予防啓発



チラシの配付



「フレイル予防」をはじめませんか？

「フレイル」とは？
加齢とともに心身の活力が低下し、自立生活が困難になる状態をフレイルといいます。このフレイル状態が長引くと認知症や寝たきりなどにつながり、健康寿命を延ばすことができません。

フレイル予防には、栄養（食・口腔機能）、運動・社会参加の3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。
郡竹では、**かしわフレイル予防ポイント制度**を実施しており、対象者に参加することで、ポイントが貯められることができます。

かしわフレイル予防ポイントカード
郡竹市に住民登録があり、40歳以上であれば、発行可能です！
カードを持って、対象施設に参加すると、かしわフレイル予防ポイントが貯められることができます。
貯めたポイントは、上記の3つに活用して、健康寿命を延ばすことができます！
※ポイントの上限は、発行日より1年以内です。

カードの使い方
1. 対象施設に参加する。 2. ポイントが貯まる。 3. ポイントが貯まると、ポイントが貯まる。 4. ポイントが貯まると、ポイントが貯まる。

カード発行の方法
＜窓口での発行＞
郡竹市役所（市民生活課）、柏市役所（かしわ生活支援センター）、柏市健康推進センター（健康推進センター）、柏市健康推進センター（健康推進センター）、柏市健康推進センター（健康推進センター）
＜郵送での発行＞
カード申請書（申請書）にて住所を記入し、**かしわフレイル予防ポイント制度**の申請書を送付してください。
※申請書は、郡竹市健康推進センターで発行できます。

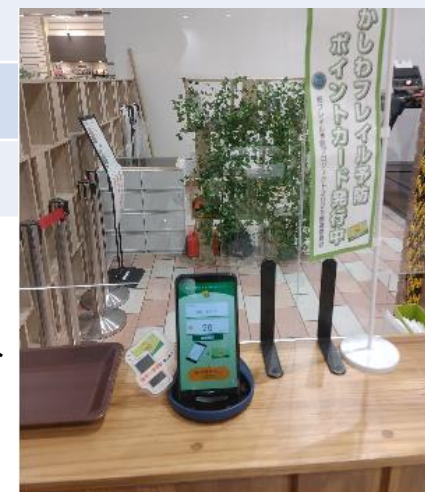
かしわフレイル予防ポイント制度の問い合わせ先
郡竹市健康推進センター
〒277-0005 郡竹市中央1-12
郡竹市健康推進センター

3 制度普及に向けた取組

(1) ポイント付与対象事業の拡大に向けた取組 ～スポーツ関係～

名称	地区
ゴールドジム柏千葉	北部(柏フィットネス振興会)
オークスベストフィットネスクラブ柏	北部(柏フィットネス振興会)
セントラルウェルネスクラブ柏	中央(柏フィットネス振興会)
ダンロップスポーツクラブ南柏	南部
吉田記念テニス研修センター	北部
ディグテニス柏	北部
スマートフィット100南柏店	中央
スマートフィット100柏店	中央
ジェクサー・ジムフラット イオンモール柏 R4年6月～	中央
(豊四季台地区スポーツジム) ※予定	中央

ジェクサー・ジムフラットの
の入口付近



(2) 柏駅前のデジタルサイネージ

リニューアルしたフレイル予防ポイント制度の紹介動画を、6月から、柏駅前で配信



柏駅東口



柏駅サンサン通り

(3) カシニワプレイベント (5/3, イオンモール柏) でカード発行



イオンモール柏



(2) さんあいひろば（豊四季台さんあい広場）

2022年度開始

高齢者が子育て世代と一緒に楽しむ居場所づくり～毎月第3土曜日開催～



折り紙



あかちゃんと



卓球



インストラクターを派遣してもらい、ダンス教室を実施



於 豊四季台近隣センタ体育館
会議室 和室 体育館

(3) あけぼの町会（ほのぼの会）

2022年度開始

楽しみながらフレイル予防～毎月第3木曜日開催～



入口で検温



手指消毒



カーリングを模した競技



タオルを使った体操



風船・うちわで

於
あけぼの
ふるさとセンター

④ 就労を通じたフレイル予防について

フレイル予防の3つの柱のうちの1つである「社会参加」には働くこと（**就労**）も含まれますが、就労を通じフレイル予防を実践している事例をご紹介します。

株式会社 クリエすずき建設 星野 孝治さん

（プロフィール）

石油会社を早期退職されたあと、関連企業で数年勤務されたのち、新しい環境に飛び込んでみようと、柏市生涯現役促進協議会を通じ、(株)クリエイスずき建設に入社。今年の夏で勤続3年目となる。現在72歳。

主な業務は、総務関連のパソコン事務、電話対応、内外の清掃など。勤務ペースは、週2日、5時間勤務。仕事以外にも地域でのボランティア、1日1万歩を目標としたウォーキングやスポーツジム、趣味の旅行も楽しみなど精力的に取り組まれている。



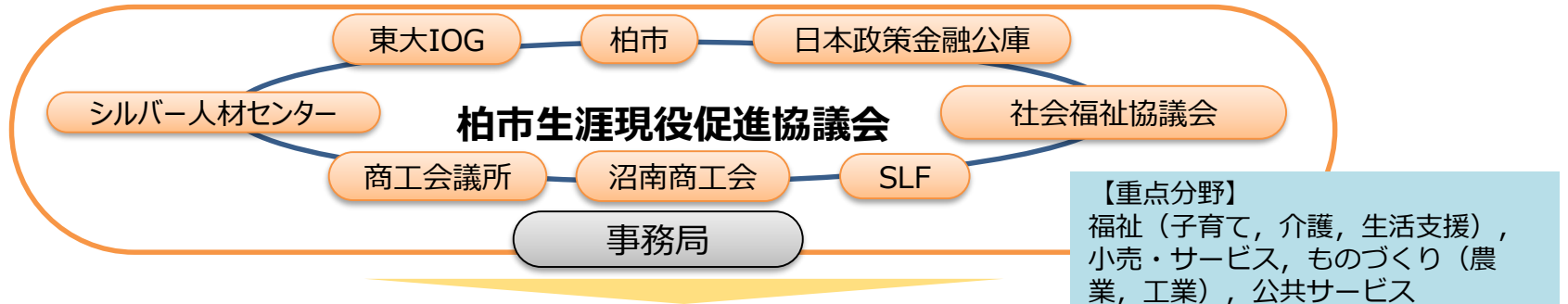
星野さんからのメッセージ

「家にいたってしょうがないから外に出よう！」
「人・社会への貢献ができ、生きがいを感じることができる」
「いろいろな世代とコミュニケーションが取れて楽しい」



柏市 生涯現役促進地域連携事業 事業構想概念図（令和2～4年度）

これまでの協議会の成果やノウハウを活かしつつ、柏市の政策（フレイル予防プロジェクト等）や庁内各部署の取組との融合や、協議会構成員間のさらなる連携を図る観点から、柏市の一層の関与のもと、協議会が一丸となって高齢者の就労を中心とする社会参加を促進する取組を実施。



高齢者の就労・社会参加を促進する様々な事業メニュー

（1）かしわ生涯現役窓口（総合相談窓口事業）

- 就業のほか、ボランティア、生涯学習、健康づくりなどを含めた社会参加に関する総合相談支援
- 適切な関係機関への誘導（プラットフォーム）

（2）事業所向け活動（事業所訪問等事業）

- 事業所訪問、高齢者向け求人開拓
- 先進事例の紹介による啓発

（3）就労セミナー・イベント等の実施

- 分野・テーマ別セミナー
- 合同相談会、見学会
- 地域への出前講座
- 就労とのマッチングためのきめ細かなアフターフォロー

（4）かしわ生涯現役ネット（ホームページ情報提供）

- 高齢者向け求人情報を中心とした社会参加に関する情報を掲載

就労など様々な形で地域・社会参加に関わる高齢者の増加