

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

令和5年2月



令和4年度活動報告

1. 令和4年度の活動
2. 令和4年度の活動（実績）
3. 活動で見えてきたこと
4. 令和5年度の活動

1. 令和4年度の活動

- ①フレイルチェック講座の実施
- ②サポーターとの連携によるフレイル予防の啓発活動
- ③サポーターの居住地域ごとの組織化に向けた取組
- ④フレイルチェックスキルの平準化
- ⑤後期高齢者健康診査との連動

2. 令和4年度の活動（実績）

①フレイルチェック講座

- ・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・通いの場等での集中実施

	平成27年度～ 平成30年度		令和元年度		令和2年度		令和3年度		令和4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
開催 回数	76	93	26	35	11	26	16	33	30	30
計	169		61		37		49		60	
延べ 参加者数	1,902	1,452	472	578	173	278	277	355	456	395
計	3,354		1,050		451		632		851	

※今年度は、合計60回（851人）実施。年度内で更に18回を予定。

2. 令和4年度の活動（実績）

① フレイルチェック講座

地域別実施件数

R4.12月末現在（件）

	田中	西原	柏の葉	富勢	松葉	松ヶ崎	高田	豊四季台	旭町	新富	柏中央	新田原	富里	永楽台	光ヶ丘	酒井根	南部	藤心	増尾	風早北部	風早南部	手賀
R3	2	2	1	3	3	1	2	1	1	8	2	0	1	2	1	1	1	3	2	2	1	
R4	2	3	3	3	3	2	3	1	1	7	2	2	2	11	1	2	3	3	2	3	1	

フレイルチェックからのハイリスク者支援

※集計対象：11月30日までにFCを受けた方

年度	講座数 (回)	参加者数 (人)	ハイリスク者 数(人)	プログラム対 象者数(人)	プログラム実 施者数(人)	実施率 (%)
R3年度	49	632	71	59	5	8.5%
R4年度 (11月30日現在)	56	774	130	85	14	16.5%

年齢(歳)	人数(人)
～74	2
75～84	10
85～	2
総計	14

* 地域別では、モデル地域（光ヶ丘）にフレイルチェックを呼びかけたことで件数が増加
 * ハイリスク者のプログラム実施率は昨年度の約2倍だが、全体の2割未満となった。

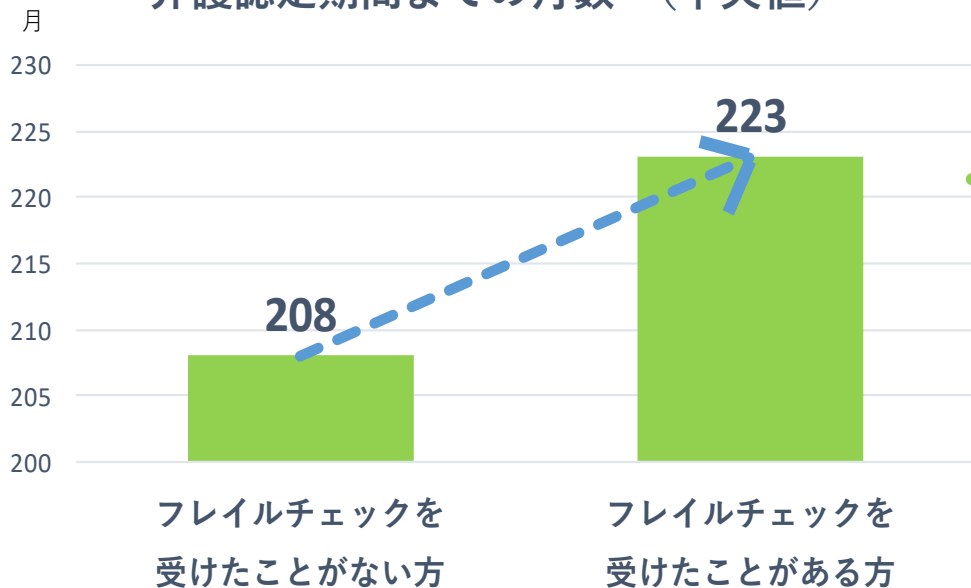
2. 令和4年度の活動（実績）

①フレイルチェック講座

フレイルチェックに関する分析を実施

フレイルチェックを「受けたことがある方」と「受けたことがない方」の健康状態のデータを比較

介護認定期間までの月数*（中央値）



*65歳からの月数（2017～2021年調査・柏市） mannwhitney P<0.01

フレイルチェックを受けた方は、65歳到達から要介護状態になるまでの期間が長い

- ・フレイルチェック(FC)参加者は健康意識が高いことや日頃の活動に違いがあることが考えられる。
- ・サポーターの活動により得られたこの分析結果も参考に、FCを介護予防の意識向上のきっかけに。

2. 令和4年度の活動（実績）


②サポーターとの連携による啓発

市民を対象とした周知啓発活動

フレイル予防を広く知ってもらうために、**フレイルチェックの場に来ない層**にアプローチできるように、ショッピングモールやイベントの場でPR活動

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

※日本は、高齢化が進むスピードがとてつもないです。相変わらず「フレイルチェック」の一部を知りたい方も増えてきています。健康の基盤が崩れつつある方、フレイルを未然に防ぎ、健康な暮らしを送りたい方にもおすすめです。



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。日常生活から運動して筋力を高めましょう。

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

歩くスピード

- 男性 3.4 cm以上、女性 3.2 cm以上
十分に筋力を維持できているようです。
- 男性 3.4 cm未満、女性 3.2 cm未満
筋力が弱っている可能性があります。日常生活から運動して筋力を高めましょう。

バランス力をチェック

片足を立ち上げ

- 立てる
足元の姿勢やバランス力が良好です。
- 立てない
足元の姿勢やバランス力が弱っている可能性があります。日常生活から足元を鍛える運動をお試しください。

柏市高齢化推進課 TEL 04-7137-2319

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。これからの時代、より早期からのフレイル予防が非常に重要です。フレイル予防の三原則、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」を意識して予防に努めることがポイントになります。

柏市では、概ね65歳以上の市民を対象に、各所でフレイルチェックを実施していますので、ぜひご参加ください。



＜令和4年度 フレイルチェック予定表＞

実施日	会場	時間	実施場所	申込	申込先
10/27(木)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
10/28(金)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
10/29(土)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
10/30(日)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
10/31(月)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/1(火)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/2(水)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/3(木)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/4(金)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/5(土)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/6(日)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/7(月)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/8(火)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/9(水)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/10(木)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/11(金)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/12(土)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/13(日)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/14(月)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/15(火)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/16(水)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/17(木)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/18(金)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/19(土)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/20(日)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/21(月)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/22(火)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/23(水)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/24(木)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/25(金)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/26(土)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/27(日)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/28(月)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/29(火)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会
11/30(水)	カシワライオン会	10:00-12:00	カシワライオン会	なし	カシワライオン会

サポーター発案のリーフレットに今年度のFC講座の日程表を掲載。

2. 令和4年度の活動（実績）

②サポーターとの連携による啓発

圏域	月	イベント・会場	人数 (人)
中央	5月	柏市民活動フェスタ2022	145
北部	10月	2022あけぼの山農業公園まつり	328
中央		フレイル予防イベント（イオンモール柏）	391
中央	11月	ラコルタ柏フェスティバル	30
北部		モラージュ柏	369
北部	1月	柏市新春マラソン	532

* フレイル予防イベント（イオンモール柏）には医療創生大学の看護学生、ラコルタ柏フェスティバルには日本体育大学柏高等学校の学生も参加。

2. 令和4年度の活動（実績）

②サポーターとの連携による啓発

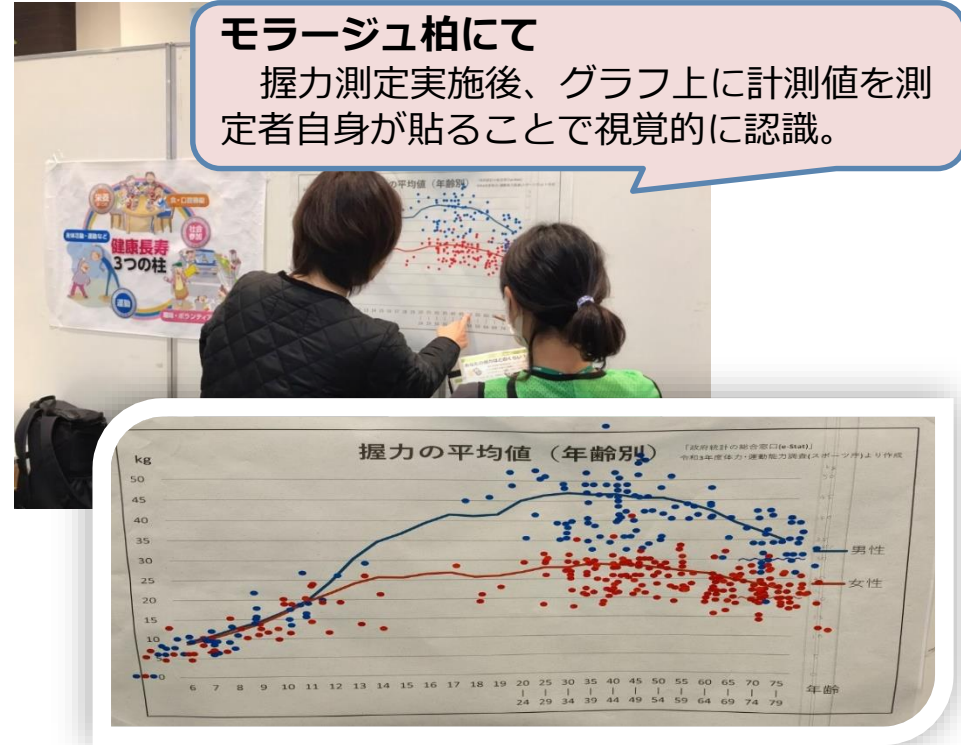
柏市民活動フェスタ2022

柏駅前通りでミニフレイルチェック実施。



モラージュ柏にて

握力測定実施後、グラフ上に計測値を測定者自身が貼ることで視覚的に認識。



イオンモール柏にて

企業と共催、看護学生も参加して啓発イベントを開催。



学生が血圧測定を実施

- ★市民活動フェスタでの周知啓発
- ★ショッピングモールでの買い物途中の方々への啓発
- ★企業・他団体とのコラボ体験
 - ⇒高齢者へのフレイル予防+若い世代からの健康づくり

2. 令和4年度の活動（実績）

②サポーターとの連携による啓発

あけぼの山農業公園まつりや新春マラソンにて、ミニフレイルチェックを実施
お子さん連れのご家族等いろいろな世代の方が参加！



★屋外イベント、スポーツとの
連携での啓発

- ⇒会場や場所による客層の違いを体感
- ⇒運動習慣がある健康志向高めの方も、
応援に来た方も、普段とは違う視点で
の気づきの機会

2. 令和4年度の活動（実績）

② サポーターとの連携による啓発

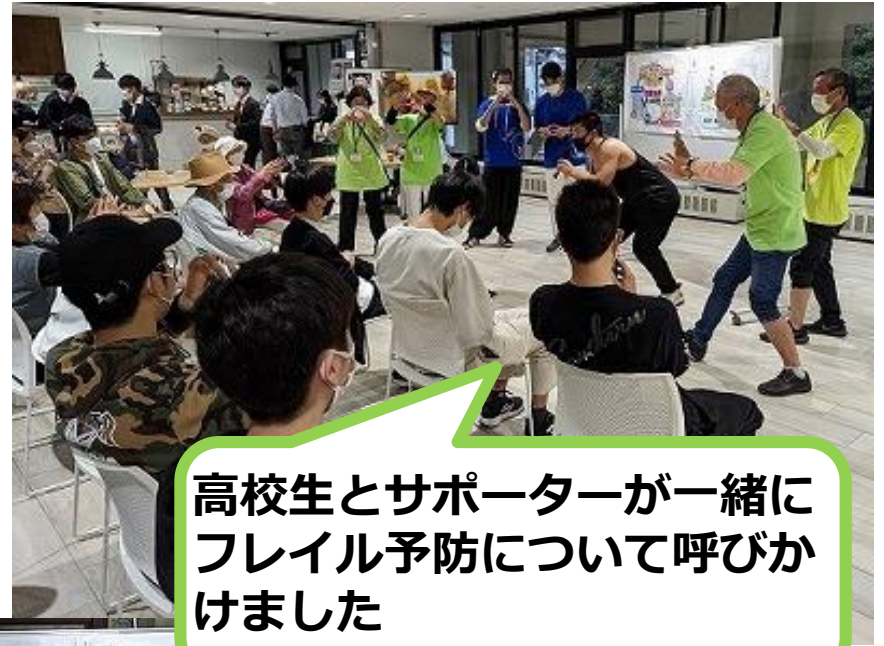
ラコルタ柏フェスティバルにて、
講座を実施（多世代交流の推進）

「高校生とフレイル予防！」をテーマに

高校生とトレーナーの事前打合せ



実施内容について
トレーナーから高校生に
アドバイス



高校生とサポーターと一緒に
フレイル予防について呼びか
けました

当日は、西田トレーナーも
筋肉と運動について紹介



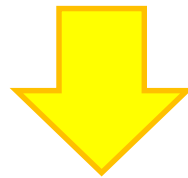
★フレイル予防について、
多世代へのアプローチ

2. 令和4年度の活動（実績）

②サポーターとの連携による啓発

ショッピングモールやイベントでの啓発活動

- ・ 夫婦や家族で立ち寄ってもらえた
(妻や孫に勧められて男性もミニチェックに参加)
- ・ 学生も加わり、多世代で啓発することも。



- ・ 幅広い世代に啓発が行える。
- ・ フレイル予防に関心が低い層や、講座へ参加が少ない傾向にある男性にも目にとまりやすい。
- ・ フレイルチェック講座への誘導の機会に。

2. 令和4年度の活動（実績）

③サポーターの居住地域ごとの組織化

居住地域が近いサポーター同士が顔を合わせ、より地域に根差した活動が行いやすいよう北部・中央・南部東部地域にエリア分けし会議を開催

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部				●	◆			◆		●		
中央		★		●	★◆			◆		●	★	
南部 東部				●	◆	◆	◇	◆◇	◇	●		

【★全体会 ◆エリア別会議 ●エリア代表者会議 ◇その他打合せ】

- ・全体会を3回、エリア別会議を2回実施。
- ・南部東部エリアでは、光ヶ丘地域での取組み準備のための打合せも実施。
- ・**エリア別会議では、サポーター同士が意見交換。**
→**スキルアップに関する意見が出され、研修開催が実現。**

2. 令和4年度の活動（実績）

③ サポーターの居住地域ごとの組織化



8月の全体会

フレイルチェック測定勉強会

第1期サポーターが体組成計の操作実演、フレイルトレーナーが休止していたパタカ含め測定について説明し、実践練習

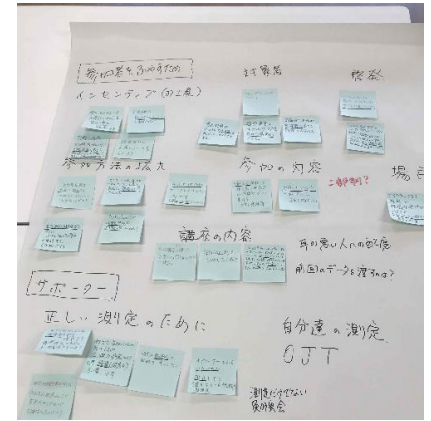
居住地ごとの組織化に向けて

全体会の後、エリアごとで顔合せ

2. 令和4年度の活動（実績）

③サポーターの居住地域ごとの組織化

11月エリア別会議



～会議で出た意見（抜粋）～ FC講座について

- ・グループワークの時間がほしい。
- ・トレーナーから運動などを学び、参加者に伝えることで「来てよかった」とより思ってもらえるようにしたい。

サポーターとして

- ・測定スキル向上のために勉強・練習の機会がほしい。
- ・サポーター同士茶話会をしたい。

啓発について

- ・フレイルチェックの場に来ない人へのアプローチを考えたい。



2. 令和4年度の活動（実績）

④ フレイルチェックスキルの平準化

自主学習会

22名のサポーターが参加

自信を持ってフレイルチェックに臨めるよう、サポーター同士で測定の勉強会を10月に実施。



2. 令和4年度の活動（実績）

⑤ 後期高齢者健康診査との連動

後期高齢者健康診査の「15項目の質問票」でハイリスクとなった方を対象に試行的にフレイルチェック講座を実施

質問票のみでは分からない、筋肉の衰え（サルコペニア）等、身体の状態に気づき、行動変容のきっかけに…

【概要】

12月7日(水) 9:30～11:30
フレイルチェック+グループワーク
申込20名/定員20名（当日欠席あり）

【参加者の状況】

- ・ 性別：男性6名，女性14名
- ・ 年代：ほぼ70歳代～80歳代
- ・ 全員FCの実施経験なし

【測定した結果】

- ・ 赤シール8枚以上
8名（40%）
- ・ 赤シール8枚未満
12名（60%）

2. 令和4年度の活動（実績）

⑤ 後期高齢者健康診査との連動

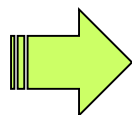
新たなアプローチを実施して

- ・ 質問票だけでは自分事に至らない方へのアプローチとなった。
- ・ 今までフレイルチェックや相談とつながっていない方が参加した。
- ・ 講座では、チェック後にサポーターがファシリテーターとなってグループワークを実施。

⇒ 今後、健診と連動した実施について効果を確認していく

他にも・・・サポーターのアイデア

健康であるために「か・し・わ」を伝えていきたい



3. 活動で見えてきたこと

- 1 家族が一緒に立ち寄れる場での活動は、フレイル予防に関心が低い世代や男性等、幅広いかたへのアプローチの可能性がある。
- 2 エリア別に会議を行うことは、サポーター同士がアイデアを出し合う機会になる。
- 3 フレイルのハイリスク者は、フレイル予防応援プログラムを希望しないかたもいることが伺えた。

4. 令和5年度の活動

1 フレイルチェック講座の実施

- フレイル予防サポーターを養成
- 講座の参加者へのフォロー（社会参加できるよう情報提供等）

2 サポーターとの連携による啓発活動

計画的な啓発活動により、広くフレイル予防を発信

3 エリア別の活動やスキルアップ

- エリア別会議などで、サポーター同士の意見交換や学び合い
- フレイルチェックのスキルの維持・向上を目指す

4 フレイルのハイリスク者向けのアプローチ

- 後期高齢者健康診査(質問票)のハイリスク者へのアプローチ