

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・
フレイル予防啓発作業部会 報告

柏市健康医療部



内容

1. フレイルチェック講座
2. フレイル予防サポーターの養成
3. フレイル予防サポーターのエリア制導入
4. ハイリスク者支援
5. フレイル予防ポイントカードの活用状況
6. 認定団体の登録, 制度周知
7. その他啓発活動報告

1. フレイルチェック講座

①実施状況

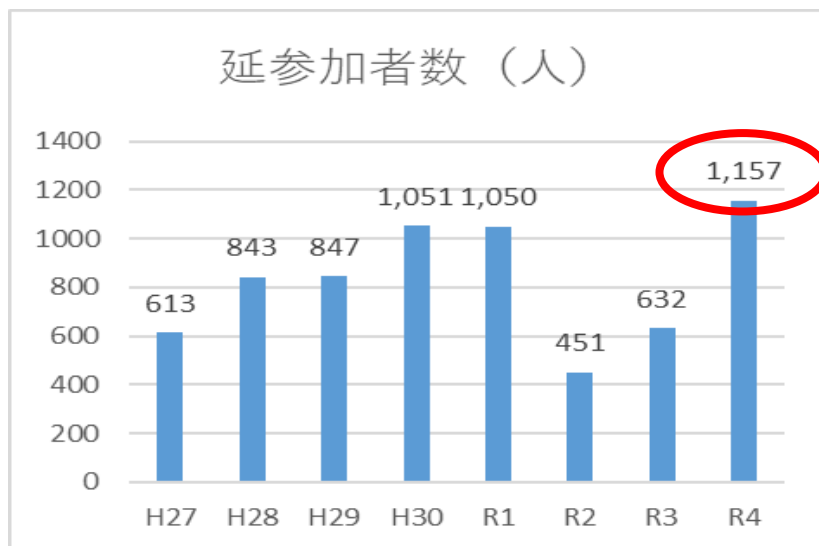
■フレイルチェックの実施状況（H27～）

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4
開催回数	17回	42回	46回	64回	61回	37回	49回	81回
延参加者数	613人	843人	847人	1,051人	1,050人	451人	632人	1,157人

* 令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、フレイルチェックを9月から会場の収容人数の半数定員で実施。測定は行わず、指輪っかテストと質問に自身で回答するイレブンチェックのみを実施。

* 令和3年度は、6月から会場の収容人数の半数定員で実施。滑舌測定を除き、測定を再開。

* **令和4年度より、総合チェック（全項目のフルチェック）を再開。**



コロナの影響により開催回数，延参加者数ともに減少したが，令和4年度は活動を再開した団体が多かったこと，モデル地域へのサロンへの積極的な実施勧奨により，**過去最高を記録**
⇒令和5年度も増加を目指し啓発を進めていく

1. フレイルチェック講座

②令和5年度の取り組み

■グループワークの再開

エリア別会議にてサポーターの要望があり、市民が主体的に取り組めるよう、座学のみでの講座から参加者同士で話せるグループワークを再開。



■社会参加のための案内

講座の中で地域包括支援センターや市より、地域のサロンや専門職の出前講座等の社会資源を案内。

■リピーター対策

複数回参加者へ過去の結果用紙を配付し、講座中での振り返りを開始。

■フレイルチェックデータの集積

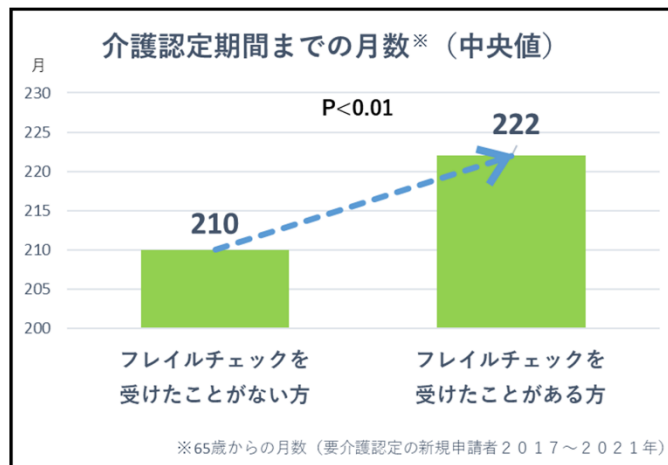
フレイルチェック参加者数を増加させると共に、正しいフレイルチェック測定データが得られるよう、サポーターの測定勉強会や研修会を企画していく。

⇒得られたデータを啓発資料として利用していく。

【これまでの柏市フレイルチェックデータを基にした研究結果】

フレイルチェックを受けたことのある方は、
受けたことのない方と比較して介護を受けるまでの期間が長い

(R5年6月 日本老年医学会で発表)



2. フレイル予防サポーターの養成

■ サポーター養成講座の実施

※ かしわフレイル予防サポーター登録者数
(R5年7月現在) **110名**

実施年度	H27	H28		H29		H30	R3	R4	R5
開催日	(東大)	6/23	1/12	6/20	1/11	6/26	1/19	5/16	6/6
		6/24	1/20	6/22	1/12	6/27	1/21	5/17	6/7
参加者数	20人	32人	24人	16人	20人	12人	22人	6人	24人

* 令和元年度はフレイル予防サポーター数が100名を超えたため募集なし。

* 令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、講座実施なし。



▲フレイルトレーナーからの講義の様子



◀フレイルチェック体験
(片足立ち上がり)

先輩フレイル予防サポーターから、フレイルチェックの測定方法を学びました。

3. フレイル予防サポーターのエリア制導入

フレイル予防・健康づくりの推進

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

フレイルトレーナー



連携

柏市フレイル予防サポーター連絡会
各チームの活動やアイデアを共有
市域全体の活動を協議



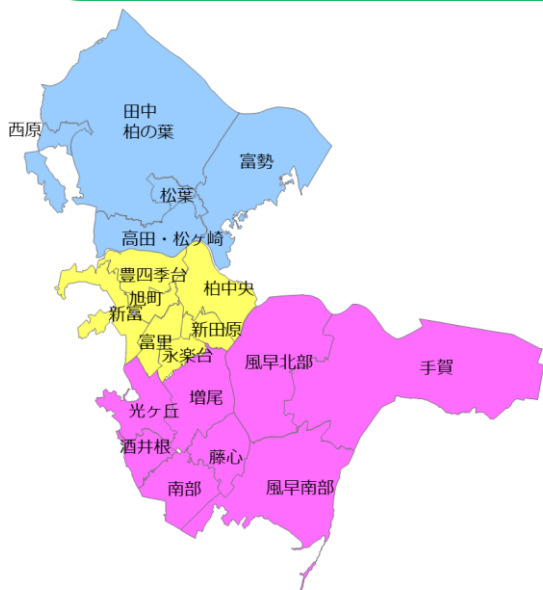
連携

事務局
(地域包括支援課)

北部チーム

中央チーム

南部・東部チーム



令和4年度からエリア制を導入し、主に居住エリアのフレイルチェックを担当。

各エリアで定期的にエリア会議を実施し、フレイルチェックの講座内容に関する意見交換や、サポーター自身の資質向上を目指し研修会を実施。

4. ハイリスク者支援

①高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

柏市の資源や強みを生かし…

- ・ フレイルチェックの活用
- ・ 多職種連携による効果的な展開
- ・ 地域での様々な活動やサロン等の通いの場での展開

○柏市が取り組む一体的実施

◆ハイリスクアプローチ◆

フレイル予防応援プログラム

- ・ フレイルチェックや健康診査の結果から、フレイルリスクを抱える高齢者に対して、保健師等が支援プランを作成。
- ・ リハビリ職・歯科衛生士・管理栄養士が個別支援を行う。

各種データ分析・
地域診断により
支援策を検討

介護保険

- ・ フレイルチェック
- ・ 介護認定情報

後期高齢者医療

- ・ 75歳以上健康診査
- ・ 医療レセプトデータ

◆ポピュレーションアプローチ◆

フレイルチェック講座

- ・ サロン等の通いの場において、フレイルチェック講座を実施。
- ・ 地域特性に応じて、リハビリ職・歯科衛生士・管理栄養士・保健師等が出前講座を実施。

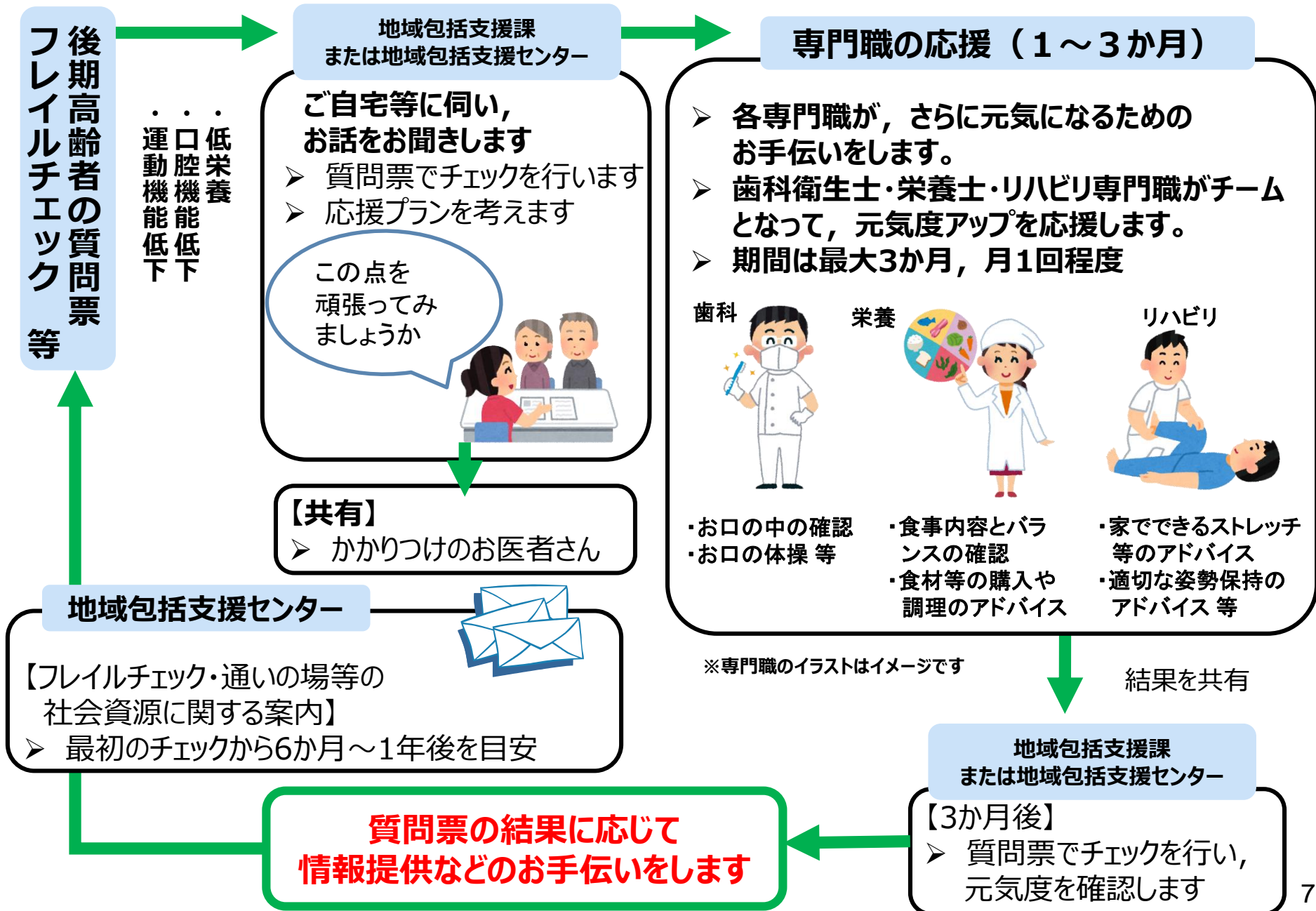
通いの場等への支援

- ・ 地域の様々な活動に専門職が出向き、健康教育や健康相談を実施。

※一定期間の個別支援後、地域で参加できる活動等を紹介

4. ハイリスク者支援

②フレイル予防応援プログラムの流れ



4. ハイリスク者支援

③令和4年度ハイリスク者支援実績状況

【フレイルチェックからのハイリスク者】

A フレイルチェック実施者数	B プログラム実施基準該当者	C 支援対象者	D 電話フォロー	E プログラム実施者
1,157	177	122	122	18
-	該当率 (B/A) 15.3%	※該当者から要介護・要支援認定者および総合事業対象者55名を除く	支援率 (D/C) 100%	実施率 (E/C) 14.8%

R3より
8.4%増

【後期高齢者健診からのハイリスク者（光ヶ丘地域）】 (令和4年度6～8月健診受診分)

F・G：集団支援

A 後期高齢者健診受検者数	B プログラム実施基準該当者	C 支援対象者	D 個別通知送付	E プログラム実施者	F フレイルチェック実施者	G フォロー講座参加者
793	166	113	113	8	18	16
-	該当率 (B/A) 20.9%	※要介護・要支援認定者および総合事業対象者等53名を除く	支援率 (D/C) 100%	実施率 (E/C) 7.0%	実施率 (F/C) 15.9%	実施率 (G/C) 14.1%

通知自体を啓発媒体にし、講座に参加しない方にもアプローチ

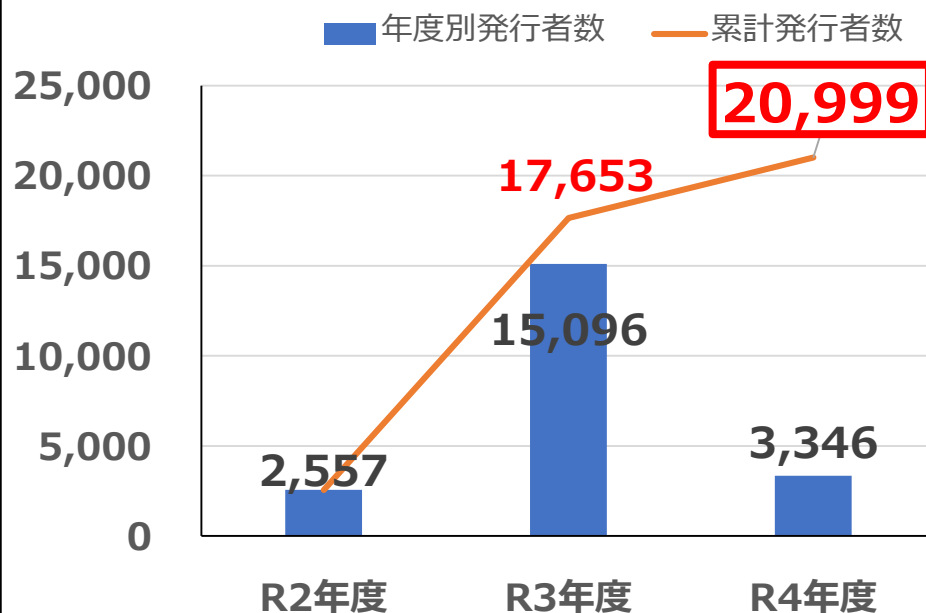
集団支援の導入により、支援実績が増加
全体で28名（実数）、実施率24.8%に！

5. フレイル予防ポイントカードの活用状況

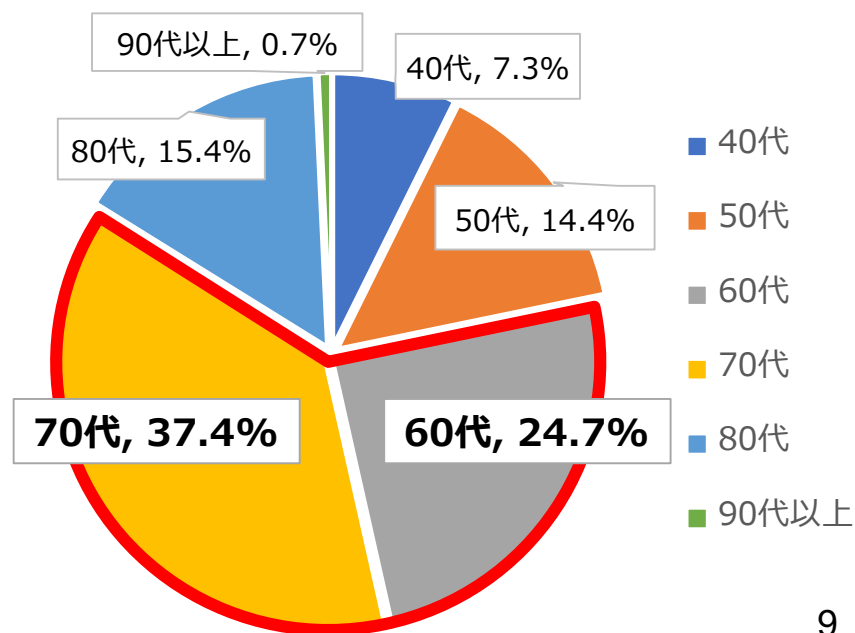
フレイル予防ポイントカードの発行状況

- ✓ カード累計発行者数は **2万枚** を超える。
⇒ **近隣センター**での発行数が全体の **4割以上** を占める (R4年度以降)。
- ✓ カード保有率を年代別にみると、**60-70代**が **6割以上** を占める。

カード発行者数 (R5.3月末時点)



年代別カード保有率 (R5.5月末現在)



フレイル予防ポイントの稼働実績



- ✓ ポイント付与対象事業は **500か所以上** 存在 (R5.3月末現在)
- ✓ **運動・スポーツの場** (※) でのポイント付与が **7割以上** を占める。
(※) ラジオ体操, ウォーキング, 体育館・リフレッシュプラザ・スポーツジムの利用など

	ボランティア	サロン・ 通いの場	運動・ スポーツ	介護予防 全般	社会参加
延人数	76,775	32,923	798,128	36,317	19,750
割合	7.3%	3.1%	76.1%	3.5%	1.9%

フレイル チェック	健康づくり (健診・相談 含)	趣味の 活動	食事・ 口腔	生涯学習	計
56,156	8,363	14,524	1,718	3,660	1,048,314
5.4%	0.8%	1.4%	0.2%	0.3%	100.0%

6. 認定団体の登録，制度周知

柏フレイル予防プロジェクト2025認定

フレイル予防ポイント付与対象事業のうち，

- ① 住民主体で， ② 継続性のある， ③ 週1回以上の
活動団体を，特にフレイル予防に積極的な団体として認定
(令和4年度開始)

認定団体数

(令和5年6月27日現在)

52団体

これからも活動を応援し，
広く周知します。




HP（新設）での活動周知



◆コンテンツ◆

- ・フレイルってなんだろう？
- ・フレイルチェック
- ・フレイルを予防するために
- ・フレイル予防プロジェクト
- ・2025認定団体紹介
- ・フレイル予防ポイント制度 など

HPはこちら 



今でしょう教室

活動地域： 西原

ひとりきりで運動を続けることは難しく、家から出るきっかけになってくれば、との思いでこの活動をしています。

口コミで参加者が増え、公園の周りを歩いて、参加するようになったかたもいらっしゃいます。

この活動に参加してからは、

- 腰が良くなった
- 姿勢が良くなった
- 体が軽くなった

という声が多く、「仲間の顔が見たい、活動日が待ち遠しい」というかたもいます。



● 活動内容

ラジオ体操第1、第2

筋トレ&ストレッチ

(スクワット、腓腹筋、ヒラメ筋、踵上げ、膝上げ、首運動、脚振り、ミニジャンプ、簡単な脳トレ、腕上げ、腸腰筋、内転筋、大腿筋など鍛えるトレーニングを5カウントずつ)

● 主な活動場所

西十余二第二公園

日時の詳細

毎週火曜日、木曜日、土曜日 7時00分～7時30分

リーフレット（新規発行）での活動周知

●あなたは思い当たりませんか？ フレイルかも！？

2 フレイル予防 X ゲートボール

ゲートボールは、高齢者に人気のスポーツです。ボールを打つことで、腕や肩の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●ゲートボールは、高齢者に人気のスポーツです。ボールを打つことで、腕や肩の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●ゲートボールは、高齢者に人気のスポーツです。ボールを打つことで、腕や肩の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

3 フレイル予防 X グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、高齢者に人気のスポーツです。ボールを打つことで、腕や肩の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●グラウンドゴルフは、高齢者に人気のスポーツです。ボールを打つことで、腕や肩の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●グラウンドゴルフは、高齢者に人気のスポーツです。ボールを打つことで、腕や肩の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

4 フレイル予防 X ほかにいろいろ!

他にも、ウォーキング、水泳、ダンス、ヨガ、ストレッチなど、様々な活動があります。

●他にも、ウォーキング、水泳、ダンス、ヨガ、ストレッチなど、様々な活動があります。

●他にも、ウォーキング、水泳、ダンス、ヨガ、ストレッチなど、様々な活動があります。

あなたは思い当たりませんか？

フレイル

あなたが思っている以上に、フレイルは身近な状態です。

●フレイルは、高齢者に多い状態です。フレイルになると、日常生活が難しくなり、健康寿命も短くなります。

●フレイルは、高齢者に多い状態です。フレイルになると、日常生活が難しくなり、健康寿命も短くなります。

●フレイルは、高齢者に多い状態です。フレイルになると、日常生活が難しくなり、健康寿命も短くなります。

フレイル予防ポイント

1. カード発行して対象の活動に参加

2. カードを持って活動に参加

3. 参加して受け取ったポイント

4. WAOBポイントで買い物に利用できます

フレイル予防は「社会とのつながり」が大事です!

●フレイル予防には、社会とのつながりが大切です。家族、友人、知人と交流することで、フレイルを予防できます。

●フレイル予防には、社会とのつながりが大切です。家族、友人、知人と交流することで、フレイルを予防できます。

●フレイル予防には、社会とのつながりが大切です。家族、友人、知人と交流することで、フレイルを予防できます。

1 フレイル予防 X ラジオ体操

ラジオ体操は、高齢者に人気の運動です。ラジオ体操をすることで、全身の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●ラジオ体操は、高齢者に人気の運動です。ラジオ体操をすることで、全身の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●ラジオ体操は、高齢者に人気の運動です。ラジオ体操をすることで、全身の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

▲外面 (A3見開き)

そのほかのチラシも用意!

●フレイルチェック予定表

気になる方は、まずはフレイルチェック!

- 概ね65歳以上の方が対象です **無料・予約制**
- 筋力や口腔機能の測定、質問票でお体の状態を調べます
- 測定でフレイル予防の知識を学べます
- お問い合わせは、各主催先へご連絡ください

<令和5年度 フレイルチェック予定表>

実施名	月日	曜日	実施時間	主催・問い合わせ先
長寿センター	2023年9月14日	木	10時~11時40分	長寿センター支援センター 04-7190-1900
松葉センター	2023年9月20日	木	10時~11時40分	松葉センター支援センター 04-7179-5500
新井センター	2023年9月27日	木	13時30分~15時10分	いじり 04-7925-1401
新井センター	2023年9月29日	金	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-2318
新井センター	2023年10月6日	金	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-2318
新井センター	2023年10月11日	木	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7154-0200
新井センター	2023年10月17日	火	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-2318
新井センター	2023年10月18日	水	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-0003
新井センター	2023年10月20日	金	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7192-6610
新井センター	2023年10月23日	月	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7170-9300
新井センター	2023年10月24日	火	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-2318
新井センター	2023年10月30日	月	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-7070
新井センター	2023年11月8日	木	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7167-0200
新井センター	2023年11月10日	金	10時~11時40分	新井センター支援センター 04-7179-5500
新井センター	2023年12月8日	金	14時~15時40分	新井センター支援センター 04-7179-5500
新井センター	2024年2月22日	月	14時~15時40分	新井センター支援センター 04-7167-2318
新井センター	2024年2月16日	金	13時~14時40分	新井センター支援センター 04-7167-0002

令和5年3月現在

●周知用チラシ ▼表面 (フレイル解説)

フレイル って何だろう?

年をとって自分の筋力(腕力、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」といいます。「外見の老化が進んでいく」という人は、フレイルの危険信号が鳴っていると考えられます。

●フレイルは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

●フレイルは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

●フレイルは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

フレイルチェック

●フレイルチェックは、フレイルを予防するための大切なツールです。フレイルチェックを受けることで、フレイルの状態を確認し、フレイルを予防することができます。

●フレイルチェックは、フレイルを予防するための大切なツールです。フレイルチェックを受けることで、フレイルの状態を確認し、フレイルを予防することができます。

●フレイルチェックは、フレイルを予防するための大切なツールです。フレイルチェックを受けることで、フレイルの状態を確認し、フレイルを予防することができます。

フレイルチェックの結果

●フレイルチェックの結果は、フレイルの状態を確認するための重要な指標です。フレイルチェックの結果に基づいて、フレイルを予防するための対策を講ずることができます。

●フレイルチェックの結果は、フレイルの状態を確認するための重要な指標です。フレイルチェックの結果に基づいて、フレイルを予防するための対策を講ずることができます。

●フレイルチェックの結果は、フレイルの状態を確認するための重要な指標です。フレイルチェックの結果に基づいて、フレイルを予防するための対策を講ずることができます。

▲内面

フレイル予防は「社会とのつながり」が大事です!

●フレイル予防には、社会とのつながりが大切です。家族、友人、知人と交流することで、フレイルを予防できます。

●フレイル予防には、社会とのつながりが大切です。家族、友人、知人と交流することで、フレイルを予防できます。

●フレイル予防には、社会とのつながりが大切です。家族、友人、知人と交流することで、フレイルを予防できます。

1 フレイル予防 X ラジオ体操

ラジオ体操は、高齢者に人気の運動です。ラジオ体操をすることで、全身の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●ラジオ体操は、高齢者に人気の運動です。ラジオ体操をすることで、全身の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

●ラジオ体操は、高齢者に人気の運動です。ラジオ体操をすることで、全身の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われます。

2 フレイル予防 X カード発行

カード発行は、フレイルを予防するための大切なツールです。カード発行を受けることで、フレイルの状態を確認し、フレイルを予防することができます。

●カード発行は、フレイルを予防するための大切なツールです。カード発行を受けることで、フレイルの状態を確認し、フレイルを予防することができます。

●カード発行は、フレイルを予防するための大切なツールです。カード発行を受けることで、フレイルの状態を確認し、フレイルを予防することができます。

3 フレイル予防 X WAOBポイント

WAOBポイントは、フレイルを予防するための大切なツールです。WAOBポイントを利用して、フレイルを予防することができます。

●WAOBポイントは、フレイルを予防するための大切なツールです。WAOBポイントを利用して、フレイルを予防することができます。

●WAOBポイントは、フレイルを予防するための大切なツールです。WAOBポイントを利用して、フレイルを予防することができます。

4 フレイル予防 X 買い物

買い物は、フレイルを予防するための大切なツールです。買い物を通して、フレイルを予防することができます。

●買い物は、フレイルを予防するための大切なツールです。買い物を通して、フレイルを予防することができます。

●買い物は、フレイルを予防するための大切なツールです。買い物を通して、フレイルを予防することができます。

7. その他啓発活動報告

イオンモール柏イベント

【実施日】

令和5年6月17日（土）
午前10時～午後5時

【実績】

- ◆ミニフレイルチェック来訪者 255人
- ◆フレイル予防ポイントカード新規発行者 18人
- ◆啓発品及びリーフレット配布 455人

【イベント内容】

- ・柏市ミニフレイルチェック
（片足立ち上がり，握力測定，滑舌測定，咀嚼チェックガム体験，歯科相談）
- ・イオン新体操クラブ（体ほぐし，軸トレ）
- ・NTTデータ（スマホで健康診断）
- ・キリンビバレッジ（免疫力チェック）
- ・森永乳業（食育セミナー）
- ・イオン保険（ベジチェック，脳年齢測定）
- ・イオン薬局（血管年齢測定）
- ・ASBEE（足測定）

