

令和5年度第2回
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
フレイル予防啓発作業部会
報告

柏市健康医療部

地域包括支援課
健康政策課



内容

- 1 目指すべき活動の方向性
- 2 フレイル予防の認知度
- 3 フレイルチェック講座
- 4 フレイル予防・健康づくり出前講座
- 5 ハイリスク者支援
- 6 啓発活動報告
- 7 かしわフレイル予防ポイント制度

1 目指すべき方向性

健康寿命の延伸

“フレイル予防”
を知る

《無関心層への働きかけ(きっかけの提供)》

- 啓発媒体の作成や配布（ポスター、チラシ等）
- ホームページ、デジタルサイネージ活用等
- イベント活用による周知・啓発
- 地域の身近な場における知人等への伝達（家族、友人、地域サロン、サークル等）

“フレイル予防”
を自分ごと化

《自身の現状を認識》

- フレイルチェック参加者数の増加
- フレイルチェック講座内容の充実（参加者自身の気づきにつながるグループワーク等）

“フレイル予防”
に取り組む

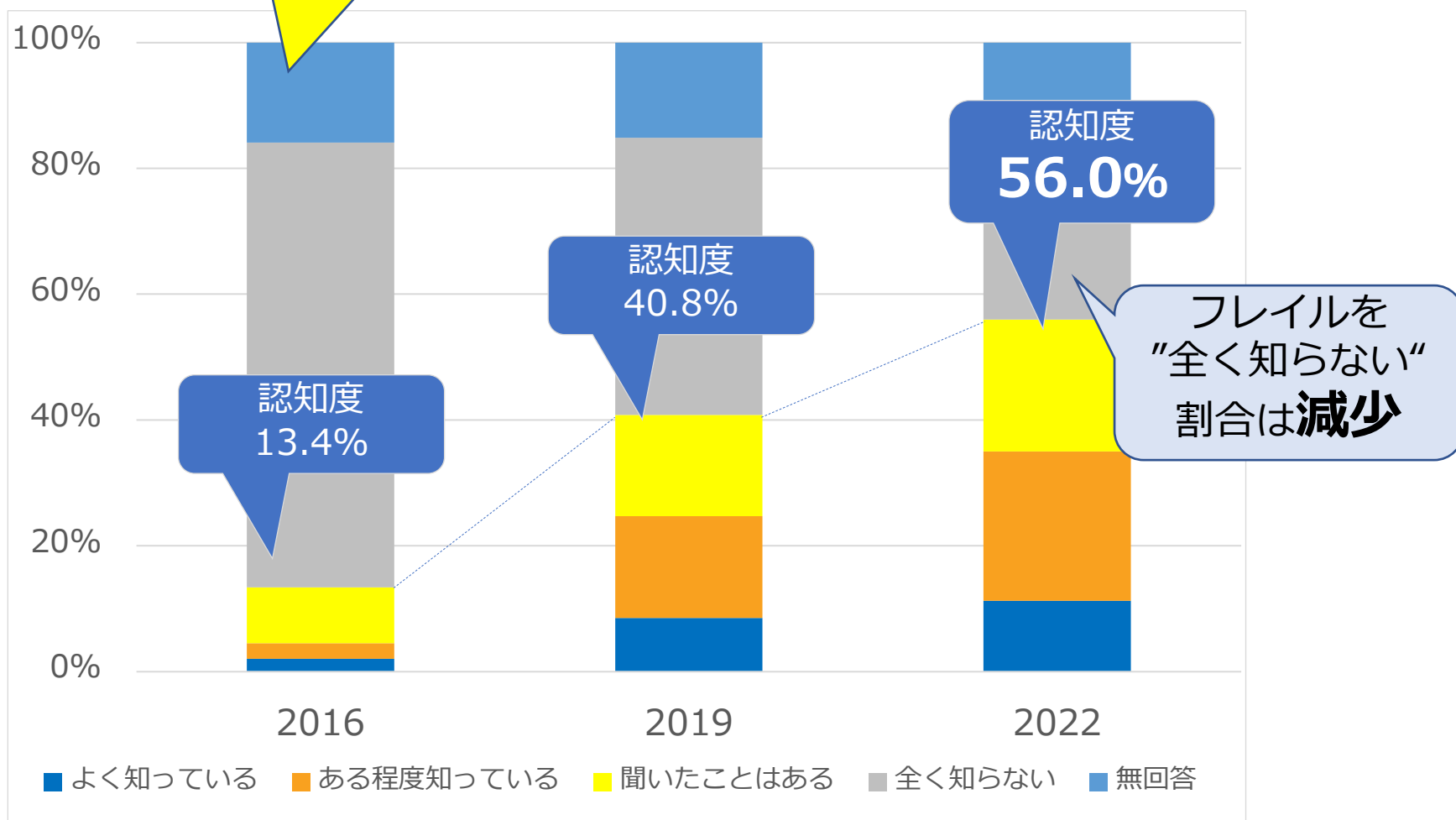
《自身の状態に応じた日常生活の取組みへ》

- かしわフレイル予防ポイント制度における**市民が活動しやすい制度・環境づくり**
- 地域包括支援センターの実施事業や、地域で行われている様々な活動との連動

2 フレイル予防の認知度（65歳以上）

フレイルチェック開始
2015年～

2016年から認知度は**約4.2倍**！



出典：「健康とくらしの調査報告書」令和5年3月（一般社団法人 日本老年学的評価研究機構）

3 フレイルチェック講座 ①出前講座

■柏市のフレイルチェック講座

	定点【教室型】	出前講座【派遣型】
主催者	地域包括支援センターなど	団体登録されたサロン
日時	年間で日時が決まっている	サロン代表者からの申し込み
場所	近隣センター等	サロンの活動場所
参加者	市民	サロンの参加者

【参考】令和5年度出前講座実績



令和5年12月末現在

No.	講座名	区分	R4		R5	
			回数	人数	回数	人数
1	フレイルチェック	総合	45	664	32	565
2	栄養から介護予防	栄養	7	134	11	146
3	お口の健康と介護予防	口腔	9	170	2	42
4	かしわ口コトレ	運動	12	213	3	32
5	体操やレクリエーションで楽しく介護予防	運動	15	270	16	305
6	体のネジしめ体操	運動	13	275	8	145
7	知って得する節約術！（R4で終了）	運動	7	111	—	—
8	頭活き活きもの忘れ予防（R5～新講座）	運動	—	—	16	384
	合計		108	1,837	88	1,619

3 フレイルチェック講座 ②実施状況

■フレイルチェックの実施状況（出前講座含む）

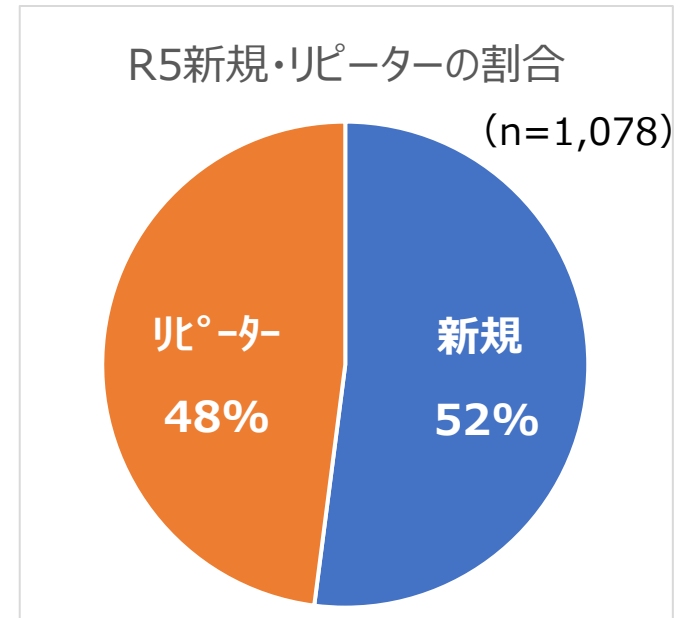
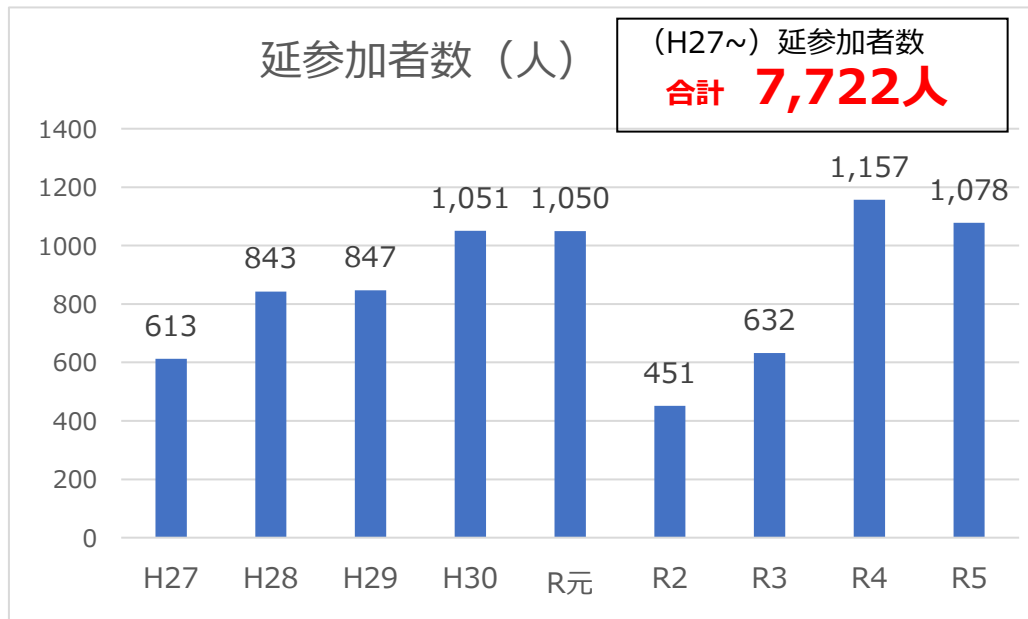
令和5年12月末現在

	H27	H28	H29	H30	R元	R2	R3	R4	R5
開催回数	17回	42回	46回	64回	61回	37回	49回	81回	67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	1,078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。一部の項目を除き、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。**



3 フレイルチェック講座 ③講座の様子

サポーター主体の講義

市民の言葉でフレイル予防を伝える



7/25 ご近所カフェでの前説の様子

グループワークの再開

座学のための講座から、参加者同士で話せるようグループワークを再開



1/23 柏ビレジでのグループワークの様子

リピーター対策

複数回参加者へ過去の結果を配付し、講座の中での振り返りを実施

リピーター向けチラシ

フレイルチェック (簡易チェック) ~今年と過去の結果を比べてみましょう~

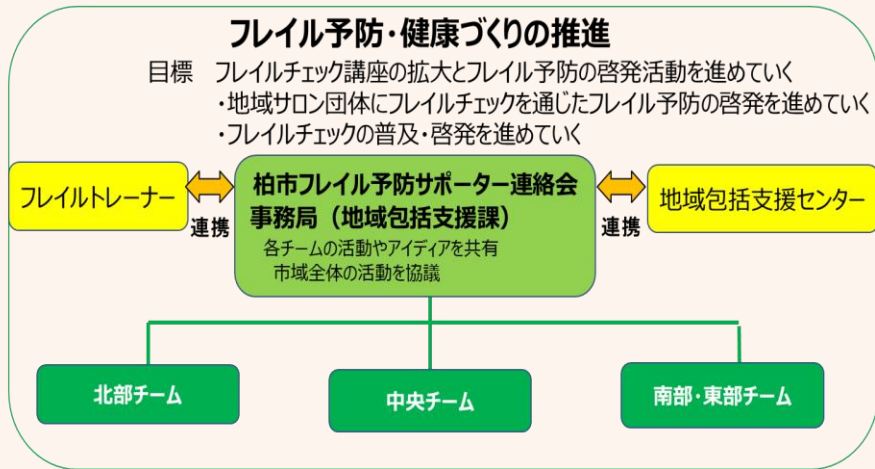
個人ID	1221700000	名前	カンク タロウ	2002年01月01日	2001年01月01日	2000年01月01日
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を中心していますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
口腔	2. 野菜料理と主食 (お肉またはお魚) を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
運動	3. 「さきまが」、「たくあん」くらいの硬さの歯磨き粉磨きかかりますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
認知	4. お薬や注射でわかることがありますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
活動	5. 1回30分以上の歩をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
社会性	6. 日常生活において歩行または両手の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
社会性	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
社会性	8. 年齢と比べて外出の回数が減っていますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
社会性	9. 1日に1回以上は、離れと一緒にご飯を食べますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
社会性	10. 自分が元気な状態だと感じていますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
社会性	11. 何よりもまず、物忘れが気になるますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ

フレイルチェック (詳細チェック) ~今年と過去の結果を比べてみましょう~

個人ID	1221700000	名前	カンク タロウ	2002年01月01日	2001年01月01日	2000年01月01日
認知	認知機能は、他人が誤っている可能性を指摘することができます。	認知力	強い	強い	強い	強い
身体	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	3.2 (9)	6.2 (9)	5.5 (9)	5.6 (9)
口腔	歯肉は少し赤い、腫れがあります。	歯肉炎	6.8 (10)	5.6 (10)	5.6 (10)	5.6 (10)
口腔	歯肉は赤い、腫れ、出血があります。	歯肉炎	58 (10)	58 (10)	30 (10)	30 (10)
活動	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	36.6 cm	37.6 cm	36 cm	36 cm
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	32.7 kg	33.4 kg	27 kg	27 kg
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	23.3 kg	23.7 kg	19 kg	19 kg
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	15.3 kg	21.4 kg	15 kg	15 kg
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	17.34 kg/m ²	19.07 kg/m ²	15.5 kg/m ²	15.5 kg/m ²
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	25 回	22 回	22 回	22 回
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	4 回	3 回	4 回	4 回
社会性	歩行スピードは、速歩 (歩幅の縮小) の速さがあります。	歩速	4 回	3 回	3 回	3 回

4 フレイル予防サポーターのエリア活動

エリア体制



エリア会議



北部エリア
地域のサロンへの啓発
各地域包括支援センターとの連携

南部・東部エリア
フレイルチェック講座内容
についての話し合い
測定勉強会



中央エリア
フレイル予防啓発イベントに
向けた話し合い
認知症サポーター養成講座



フレイル予防 サポーターの声

- 地域特性に応じた対応ができてよい
- フレイル予防サポーター同士のつながりが強くなり活動がしやすくなった

5 ハイリスク者支援

■ハイリスク者支援の考え方



健康な
状態に
近づく

フレイルリスクの高いかたが、
要介護にならないように
集中的に（個別に）関わっていく

■フレイルハイリスク者の基準

【①フレイルチェック】

フレイルチェックで赤シールが「8個以上」かつ
片足立ち上がり・握力・滑舌のうちのいずれか2
項目に赤シールがついたかた

赤シールが一つ増加すると
フレイルリスクが1.54倍!



【②後期高齢者健診】

問診票で「低栄養」「口腔機能低下」「身体機能
低下」がみられたかた

①②のかたを対象へ
フレイル予防応援プログラム
を案内

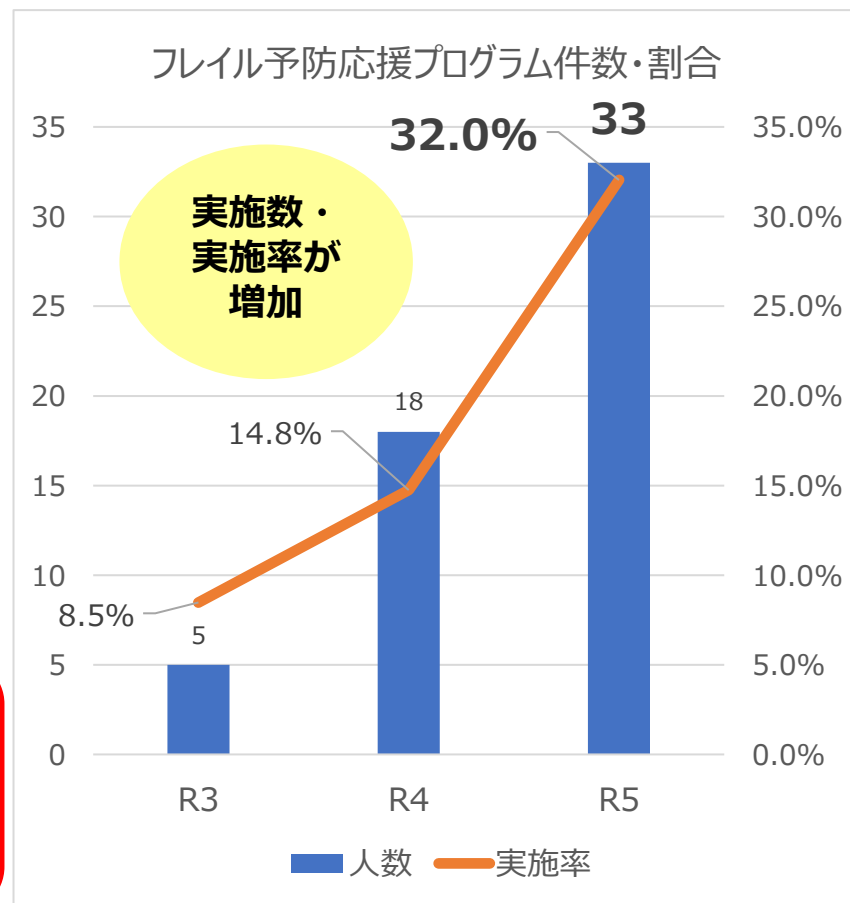
5 ハイリスク者支援

■①フレイルチェックからのハイリスク者支援実施状況

フレイルチェックで赤シールが「8個以上」かつ
片足立ち上がり・握力・滑舌のうちのいずれか2項目に赤シールがついたかたへの支援

令和5年12月末現在

年度	A フレイル チェック 実施者数	B 支援対象 者	C 電話 フォロー	D プログラ ム 実施者
R3	632	59	59	5
割合	-	(B/A) 9.3%	(C/B) 100%	(D/B) 8.5%
R4	1,157	122	122	18
割合	-	(B/A) 10.5%	(C/B) 100%	(D/B) 14.8%
R5	1,078	103	103	33
割合	-	(B/A) 9.5%	(C/B) 100%	(D/B) 32.0%



5 ハイリスク者支援

②後期高齢者健診からのハイリスク者支援実施状況

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取り組みとして、**モデル地域のみ**に実施。
後期高齢者健診の問診票で「**低栄養**」「**口腔機能低下**」「**身体機能低下**」がみられたかたを対象に支援。
(※単年度の健診受診者に対し、年度を超えて支援を実施。)

R4年度新規に実施

健診年度	A 健診対象者	B 後期高齢者健診受検者数	C 支援対象者	D プログラム案内送付	E フレイルチェック実施者	F フォロ一講座参加者	G プログラム実施者
R3年度健診受診者	4,785	1,935	281	281	-	-	12
割合	-	(B/A) 40.4%	(C/B) 14.5%	(D/C) 100%	-	-	(G/C) 4.3%
R4年度健診受診者	4,928	2,075	306	306	44	34	15
割合	-	(B/A) 42.1%	(C/B) 14.7%	(D/C) 100%	(E/C) 14.4%	(F/C) 11.1%	(G/C) 4.9%

通知自体を啓発媒体にし、講座に参加しないかたにもアプローチ

E、F、Gについて実50人、延べ78人に実施（実施率**16.3%**）

■プログラム実施者の状況 (①フレイルチェック・②後期高齢者健診)

実施後の評価 **改善・維持が9割以上**、社会参加 **4割以上** ※サークル等への参加

6 啓発活動報告 ① 啓発パンフレット配布

R5.3月作成

▶外面 (A3二つ折り)



▶内面



かしわフレイル予防ポイントを紹介するパンフレットを配布

- ポイントカードの活用事例を紹介
- 市民団体の活動を後押し

配布先

- 柏市医師会 各会員
- 柏歯科医師会 各会員
- 柏市薬剤師会 各会員
- 近隣センター 23か所、パレット柏、アミュゼ柏
- 地域包括支援センター
- いきいきセンター
- 道の駅しょうなん

6 啓発活動報告 ② 啓発パンフレット第2弾

◆ あなたは大丈夫？
それ、フレイルかも！？

▶ 外面 (A3 三つ折り)

イレブン・チェック

質問	回答	合計
Q1 毎日の仕事や家事と別に、運動を楽しもうとした事がありますか？	はい	1点
Q2 野菜・果物(豆・肉類などは別)を毎日の食生活に取り入れていますか？	はい	1点
Q3 1日平均歩く距離(歩数)はどのくらいですか？	4000歩以上	1点
Q4 お酒やタバコを吸うことがありますか？	はい	1点
Q5 1週間、1日平均歩数はどのくらいですか？	4000歩以上	1点
Q6 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q7 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q8 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q9 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q10 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q11 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点

フレイル予防に取り組みまち・柏

あなたは大丈夫？
それ、フレイルかも！？

まずは自分の状態を知ることから！
さあ、フレイルチェック！

柏市では、各地域の近隣センターなどの身近な会場で、フレイルチェックを実施しています。あかや、口遊園地について詳しく相談し、口遊園地、ご自身の体の状態を振り返っていただく機会になりますので、ぜひご参加ください。

フレイルチェックを受けた方は、要介護状態になるまでの期間が長くなるというデータが出ています！

フレイル予防のための「しっかりと筋肉と骨」を作るための食事が大切です。
目標は品数以上！

健康長寿3つの柱

栄養(食)

運動 自分の筋肉の状態を確かめてみましょう

社会参加

▶ 内面

イレブン・チェック

質問	回答	合計
Q1 毎日の仕事や家事と別に、運動を楽しもうとした事がありますか？	はい	1点
Q2 野菜・果物(豆・肉類などは別)を毎日の食生活に取り入れていますか？	はい	1点
Q3 1日平均歩く距離(歩数)はどのくらいですか？	4000歩以上	1点
Q4 お酒やタバコを吸うことがありますか？	はい	1点
Q5 1週間、1日平均歩数はどのくらいですか？	4000歩以上	1点
Q6 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q7 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q8 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q9 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q10 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点
Q11 毎日の食生活に野菜・果物(豆・肉類などは別)を積極的に取り入れていますか？	はい	1点

あなたは大丈夫？
それ、フレイルかも！？

まずは自分の状態を知ることから！
さあ、フレイルチェック！

柏市では、各地域の近隣センターなどの身近な会場で、フレイルチェックを実施しています。あかや、口遊園地について詳しく相談し、口遊園地、ご自身の体の状態を振り返っていただく機会になりますので、ぜひご参加ください。

フレイルチェックを受けた方は、要介護状態になるまでの期間が長くなるというデータが出ています！

フレイル予防のための「しっかりと筋肉と骨」を作るための食事が大切です。
目標は品数以上！

健康長寿3つの柱

栄養(食)

運動 自分の筋肉の状態を確かめてみましょう

社会参加

フレイルチェック (簡易・詳細) を 勧奨するパンフレットを新規作成

- フレイル予防サポーター発案の「か・し・わ」も取り入れ、柏市版の啓発物を作成

かかむ
しゃべる
わらう

- 「イレブンチェック」での気づき
- フレイルチェックの勧奨 (R6年度の日程表を挟み込む予定)

6 啓発活動報告 ③ イベント出展

@イオンモール柏



- 柏市 × イオン等複数企業 × 柏歯科医師会 × フレイル予防サポーター
- スタンプラリー型の各種体験ブースを用意

@道の駅しようなん

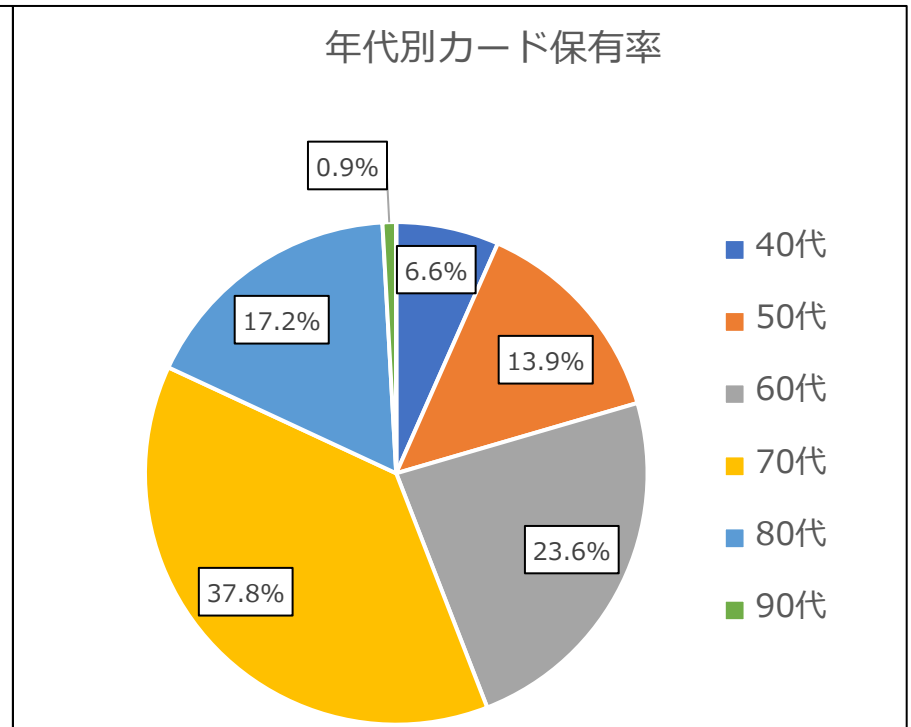
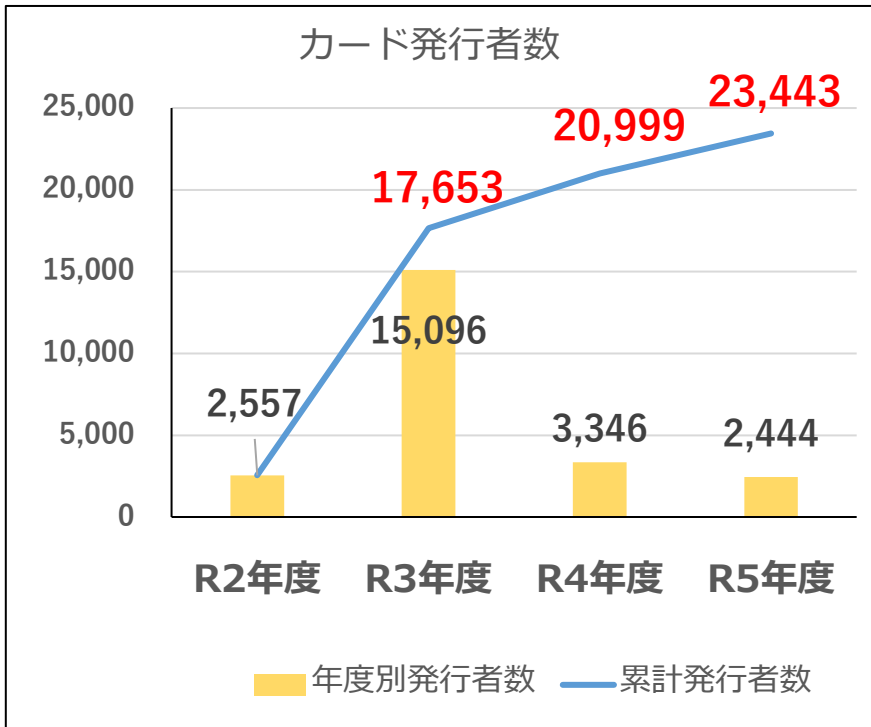


- 柏市 × 明治安田生命 × 道の駅しようなん
- フレイルチェックに加え、健康増進課職員による栄養相談、明治安田生命によるベジチェック及び血管年齢の測定

7 フレイル予防ポイント制度 ① カード発行状況



- ✓ 累計のカード発行数は **23,000枚** を超えた。(R5.12月末現在)
- ✓ 年代別にみると、**70-80代**が **5割以上** を占め、高齢者の割合が高い。



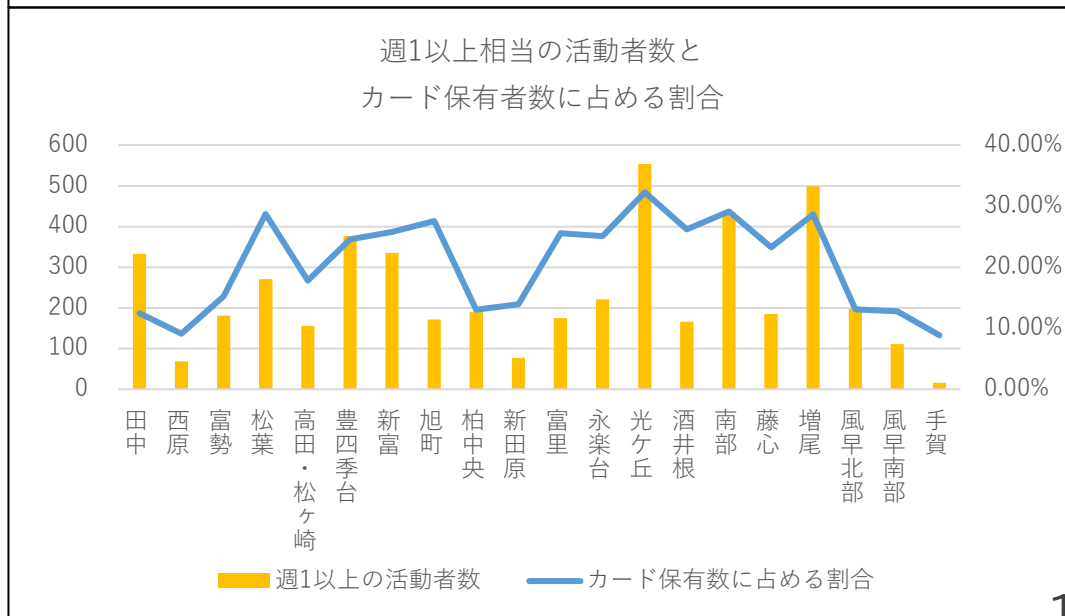
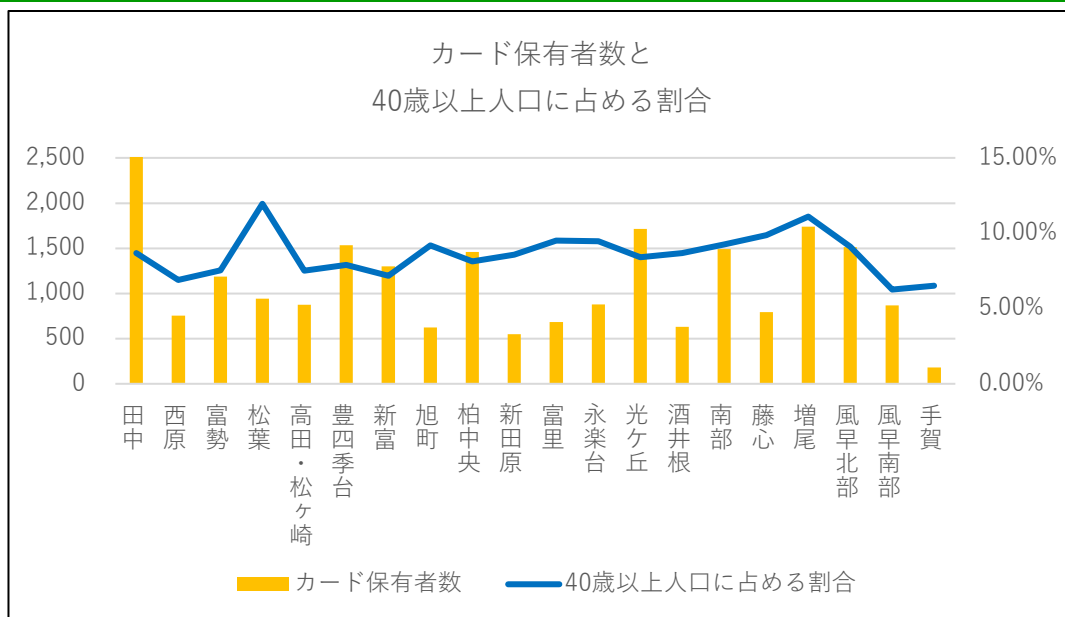
7 フレイル予防ポイント制度 ② 地域別のミドルユーザー※数

年度	週1以上相当の活動者数
R2年度	254人
R3年度	1,845人
R4年度	3,762人
R5年度	4,721人

R5.9.30現在

※年間52回以上、ポイント付与実績がある人を、「週1以上相当」として集計。
R5年度は26回以上とした。
(年度前半のデータのための)

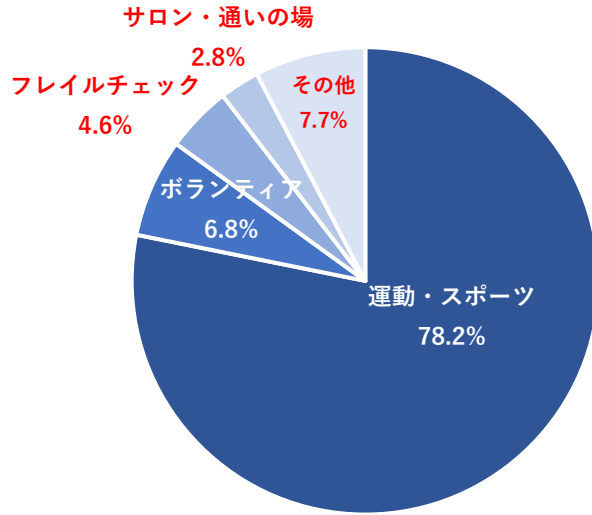
**ミドルユーザー数は、
光ヶ丘が最も多い状況**



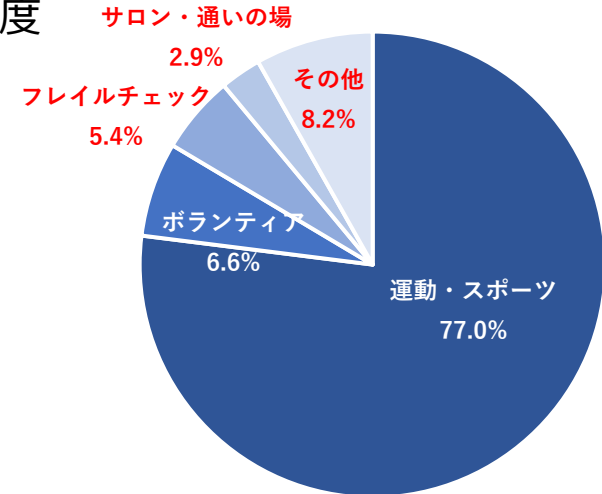
7 フレイル予防ポイント制度 ③ カテゴリー別実績

運動・スポーツが大半かつ、増加傾向は変わらず

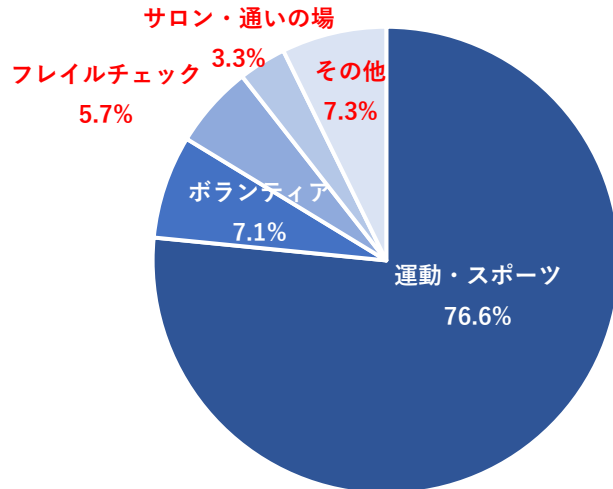
R5年度



R4年度



R3年度



ポイント付与数

年度	延べ人数
R2年度	32,139人
R3年度	344,853人
R4年度	671,321人
R5年度	714,381人

R5.12.31現在

7 フレイル予防ポイント制度 ④ アンケート結果

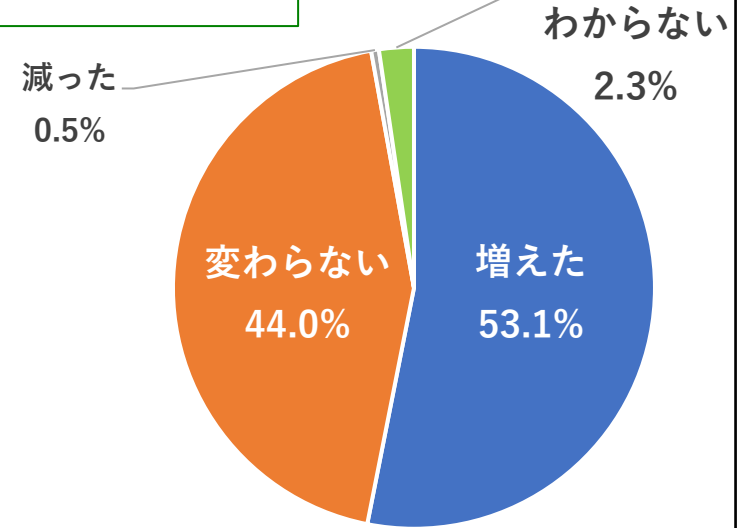
アンケート

- 対象者 LINE登録者、団体代表者へ依頼
- 調査期間 R5.8.21～9.2
- 回答方法 Web上で入力
- 回答者数 386名（回答率：30.1%）

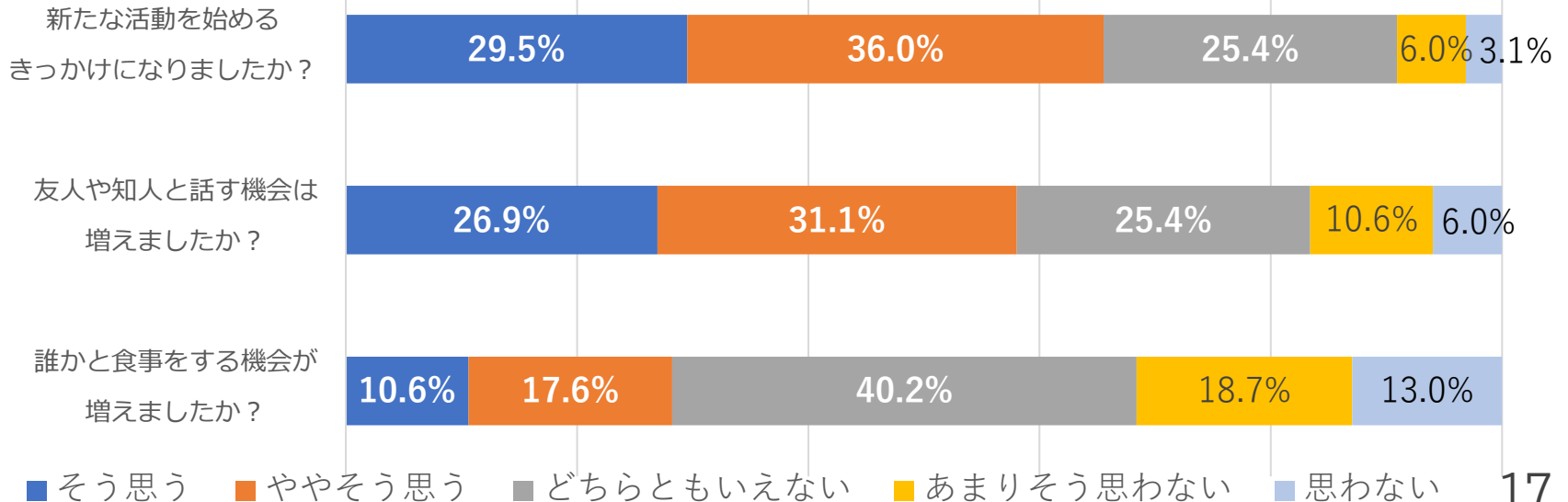
参加者の声

- ・ポイントが貯まることでやる気が起きる
- ・毎朝のラジオ体操が習慣化した
- ・友達が増えた！
- ・仲間と健康に対する意識を共有できた
- ・生活に張り合いがでた

活動回数の変化



意識・行動面の変化



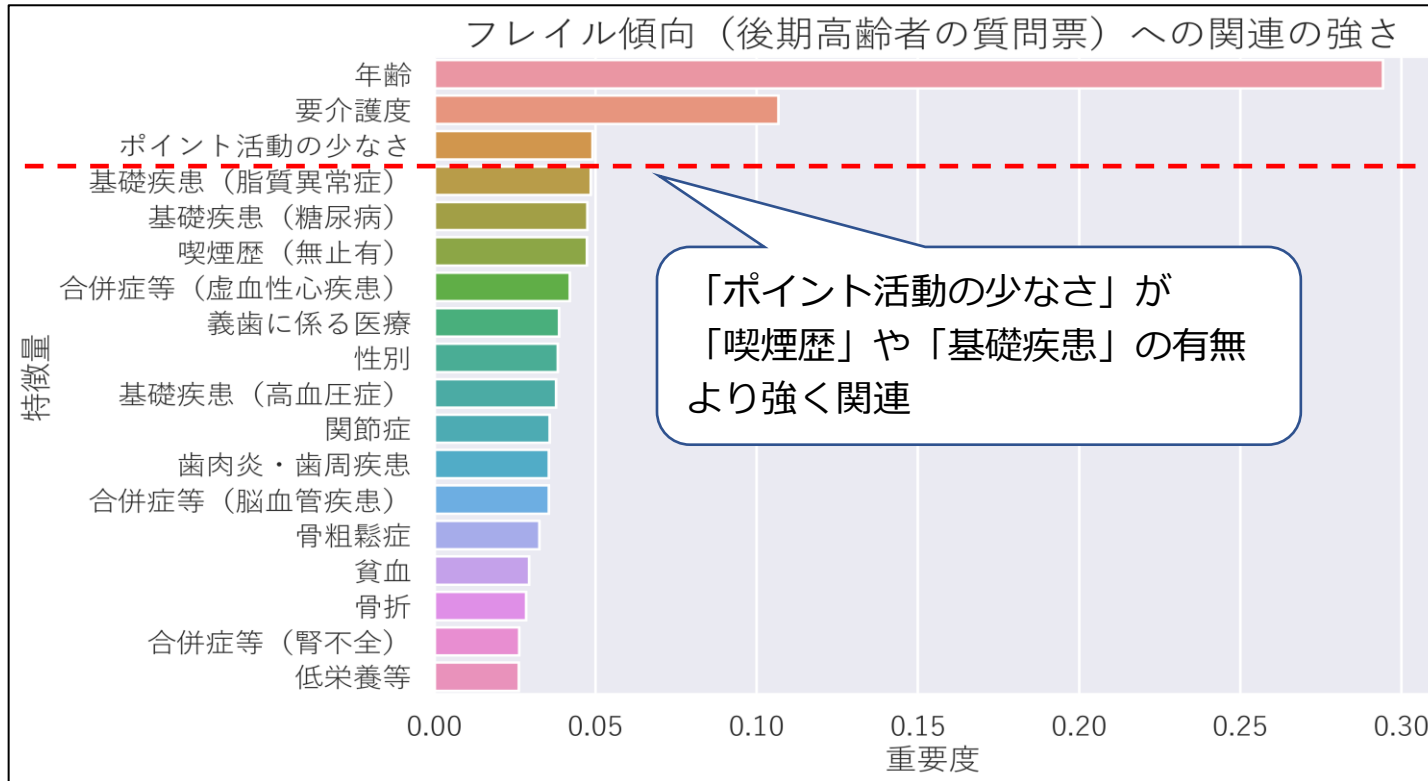
7 フレイル予防ポイント制度 ⑤ 分析結果

○ フレイル傾向
(後期高齢者の質問票より)



○ 病気の有無などの17項目
○ ポイント活動

機械学習にて、フレイル傾向への
関連度合いを強い順に並べると…



R4年度後期高齢者の質問票
に回答した23,066名

R4年度のポイント活動歴が
あった者は2,681名

特徴量を左記18項目として
機械学習

(ランダムフォレスト)

7 フレイル予防ポイント制度 ⑥ 今後の展望

制度の見直しポイント

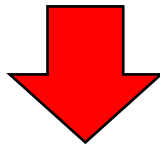
市民が活動しやすい制度・環境づくり

- ・ポイント付与端末の共用・貸出が大きな負担
- ・ポイント付与活動の場が少ない
- ・ウォーキングなどの個人活動へのポイント付与
- ・インセンティブの電子マネーの選択肢

「いつの間にか」行動変容

- ・意識はあるが、行動に移せていない層への働きかけ
- ・インセンティブ以外による継続意欲の喚起

次年度



課題解決に向けたアプリ化の検討

より大きな健康づくりの視点から、対象世代及びポイント付与率も見直し

現行

かしわフレイル予防ポイント制度

R2～R6年度