資料３

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

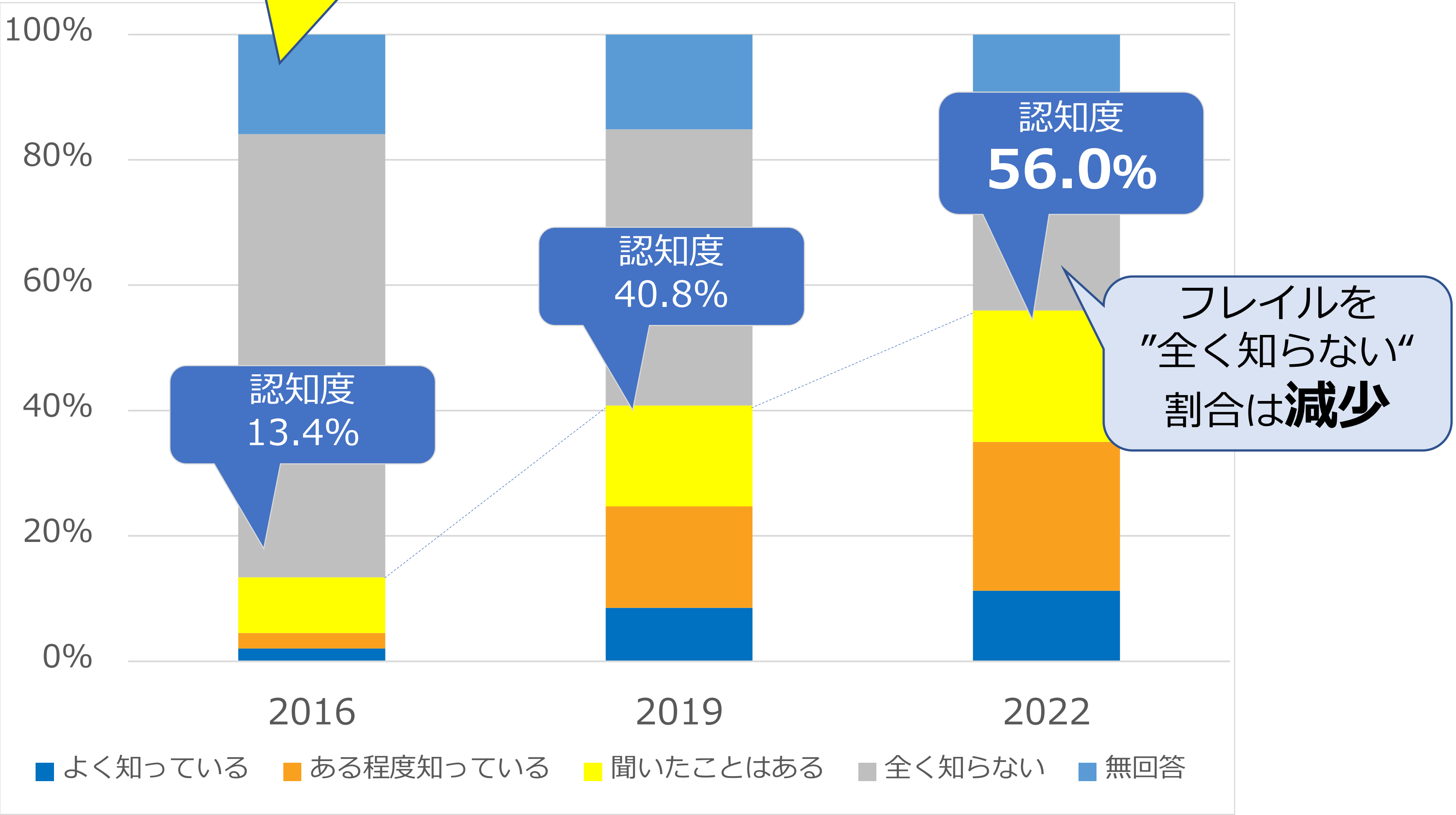
《自身の状態に応じた日常生活の取組みへ》

- 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	かしわロコトレ	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

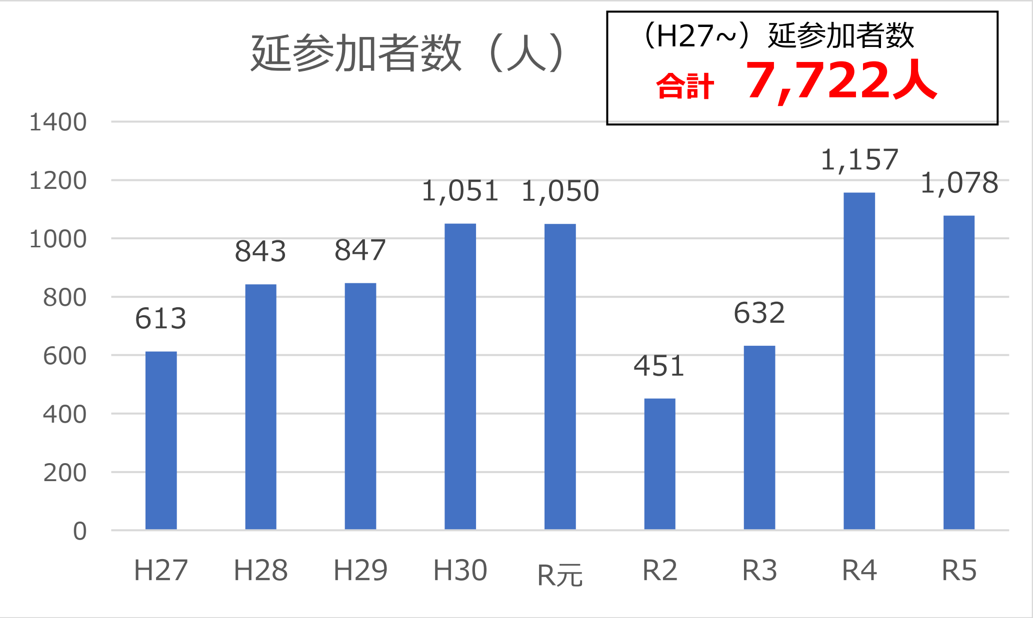
3　フレイルチェック講座 ②実施状況

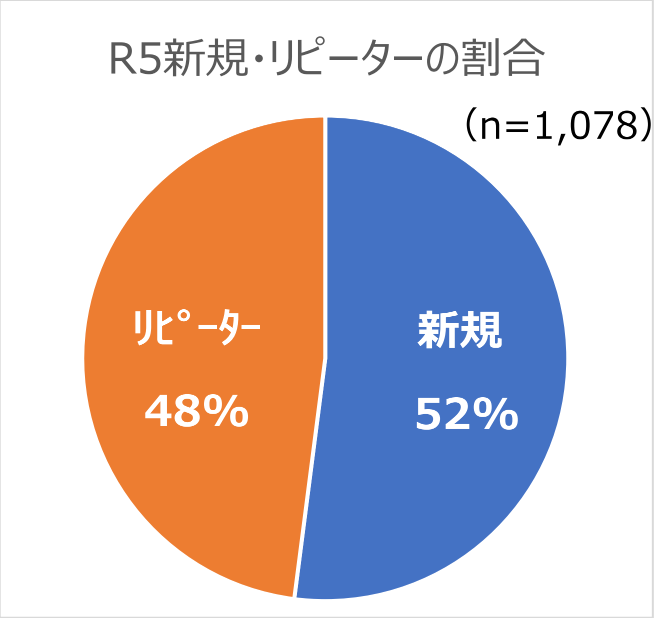
■フレイルチェックの実施状況（出前講座含む）

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

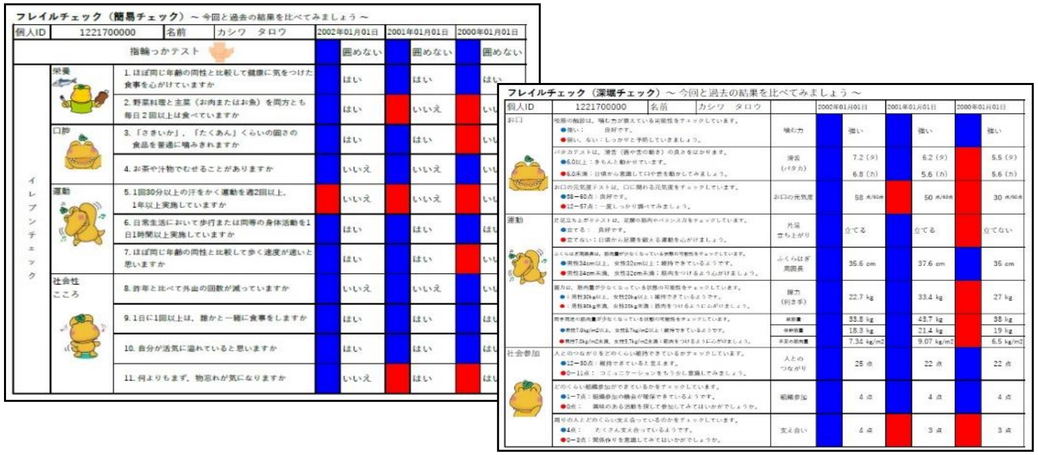
グループワークの再開

座学のみの講座から、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

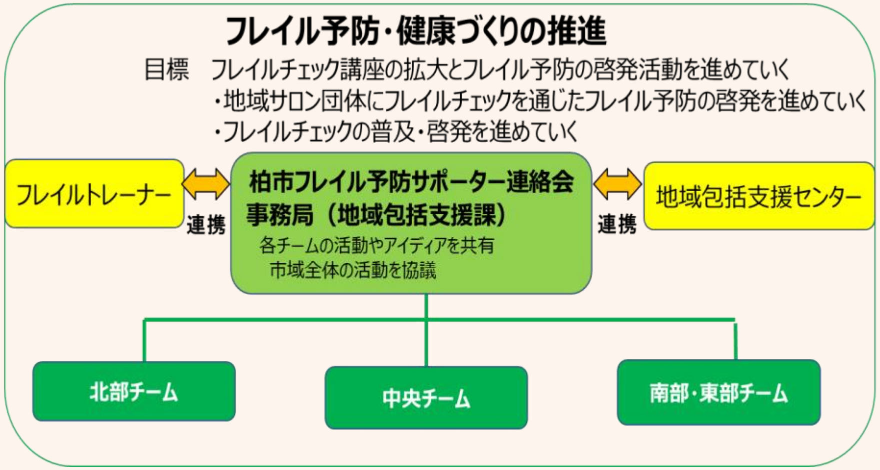
複数回参加者へ過去の結果を配付し、講座の中での振り返りを実施



リピーター向けチラシ

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

健康な状態に近づける

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

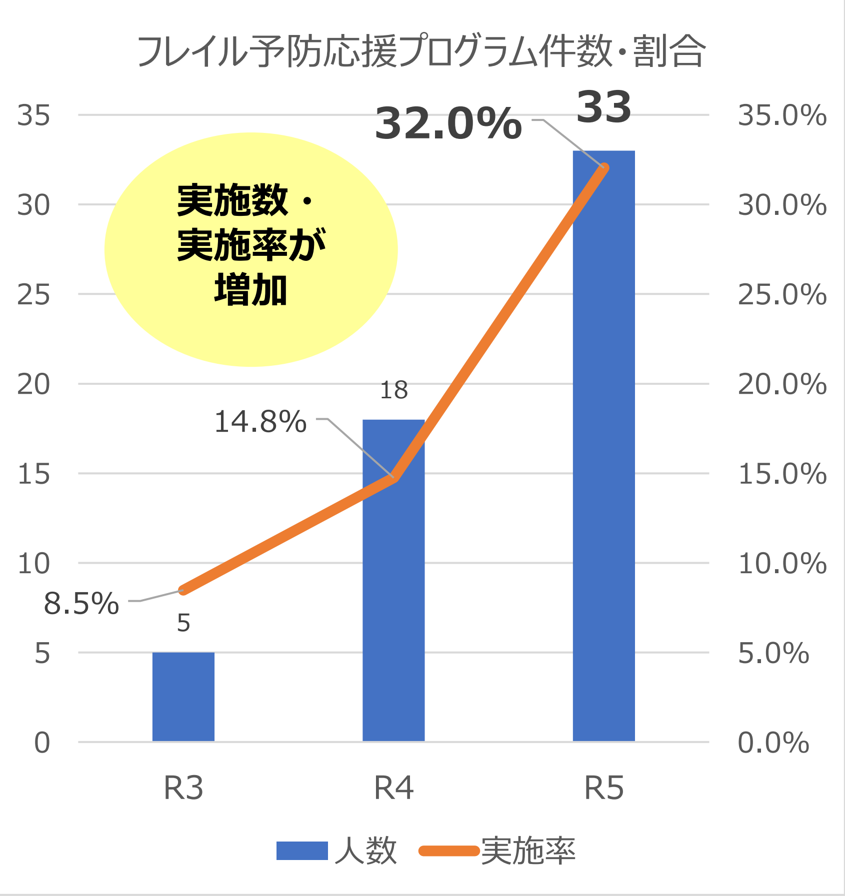
5　ハイリスク者支援

■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　フォロー講座参加者	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！？

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

▶外面（A３三つ折り）

▶内面

● 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

● 「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

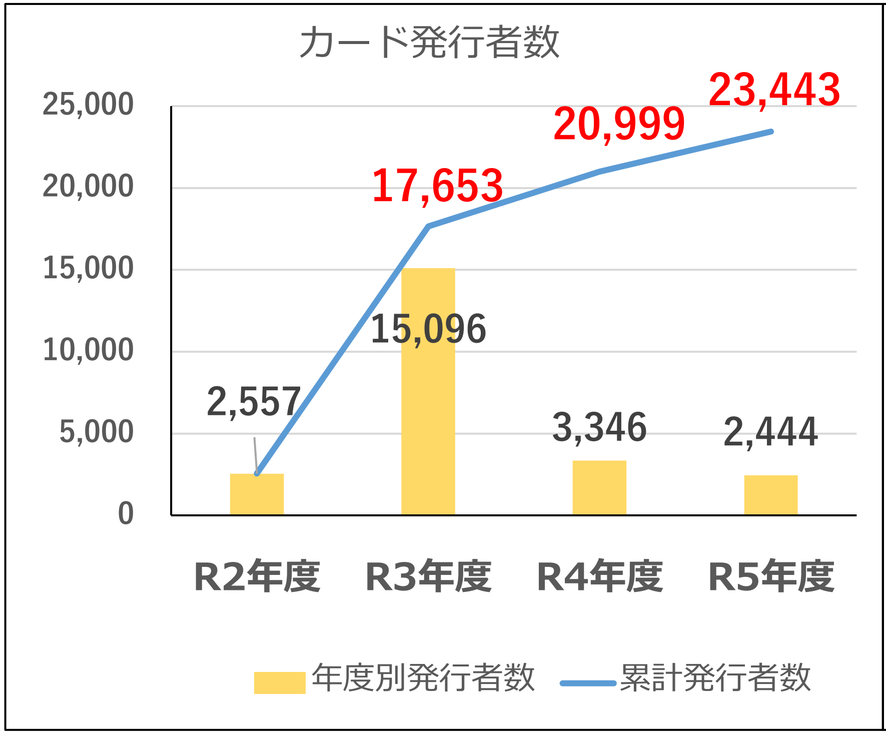
@道の駅しょうなん

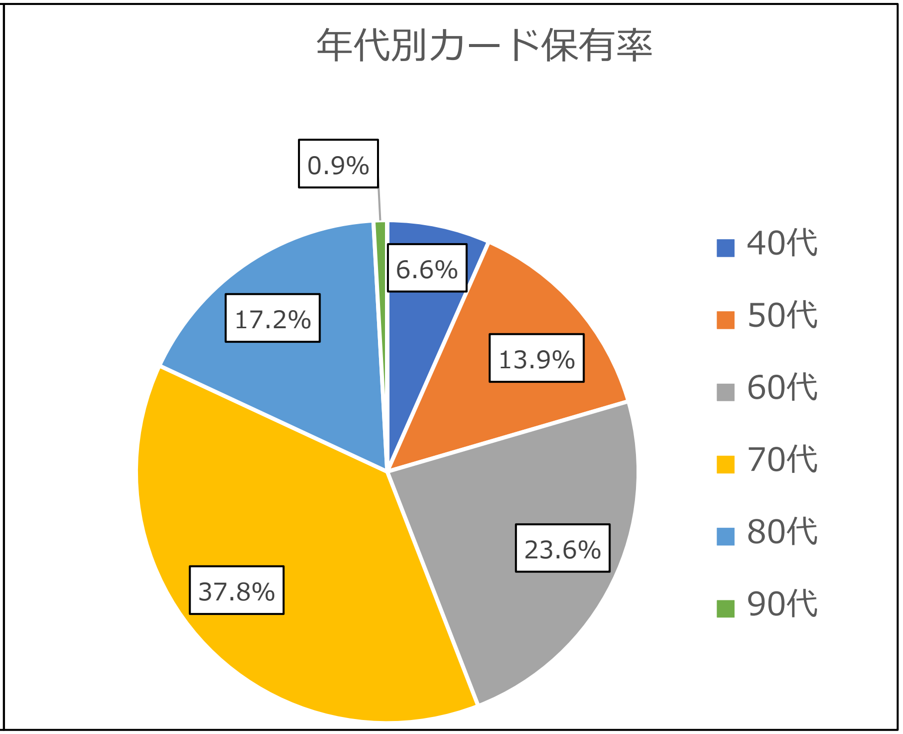
- 柏市 × 明治安田生命 × 道の駅しょうなん
- フレイルチェックに加え、健康増進課職員による栄養相談、明治安田生命によるベジチェック及び血管年齢の測定

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。





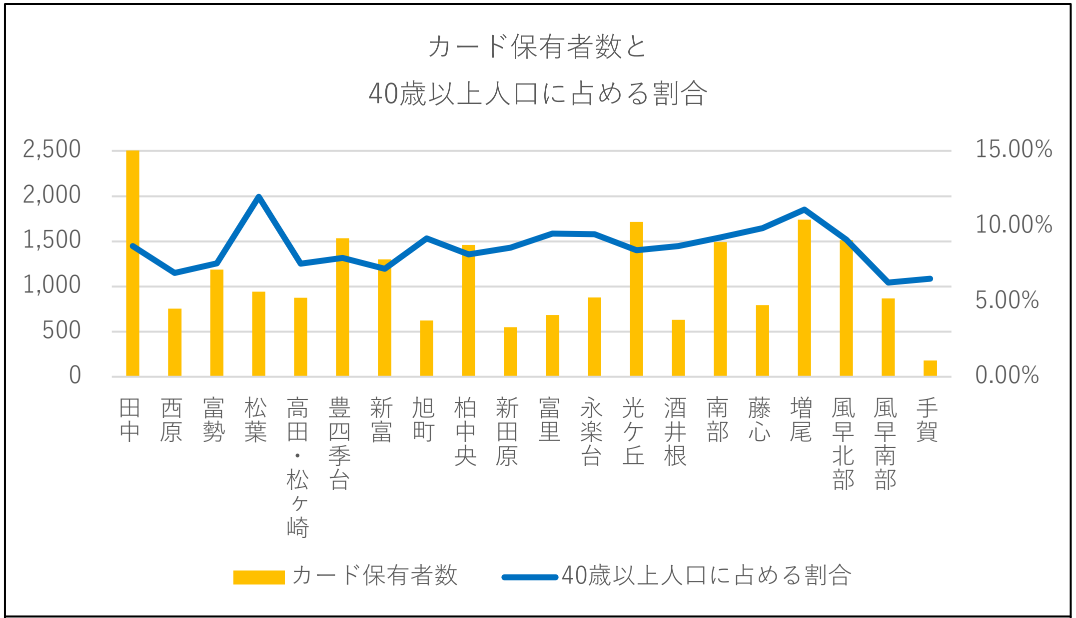
7　フレイル予防ポイント制度 ② 地域別のミドルユーザー※数

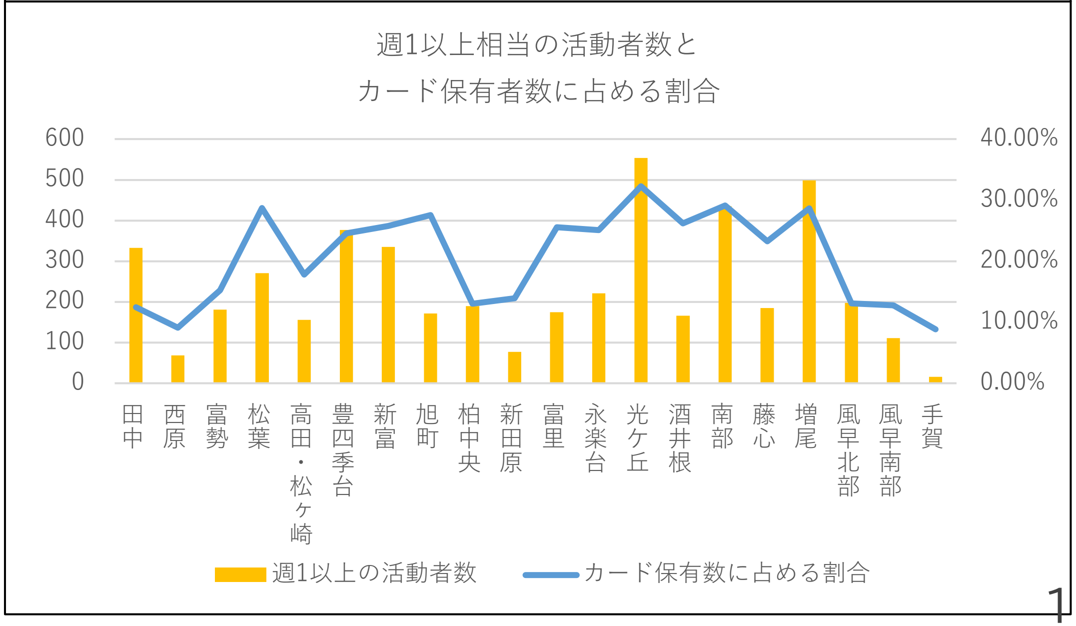
年度	週１以上相当の活動者数
R２年度	254人
R３年度	1,845人
R４年度	3,762人
R５年度	4,721人

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みのため）

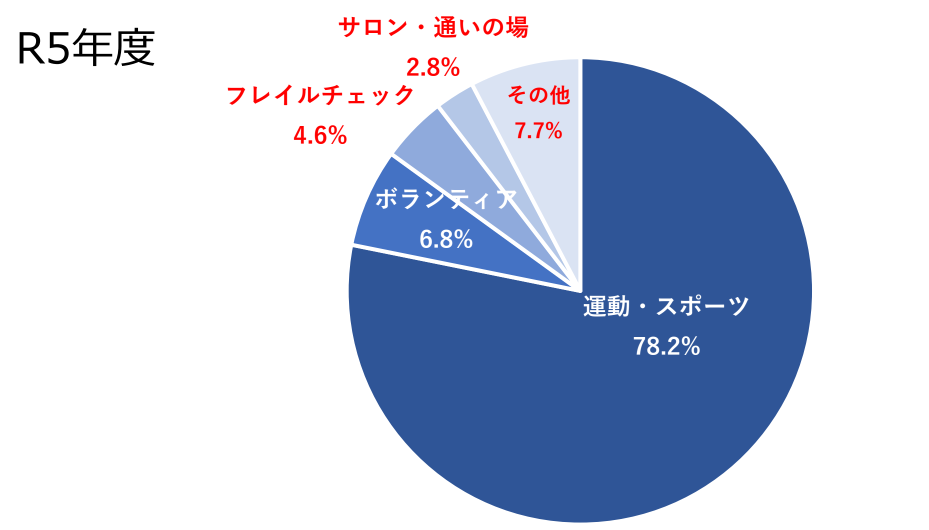
ミドルユーザー数は、
光ケ丘が最も多い状況

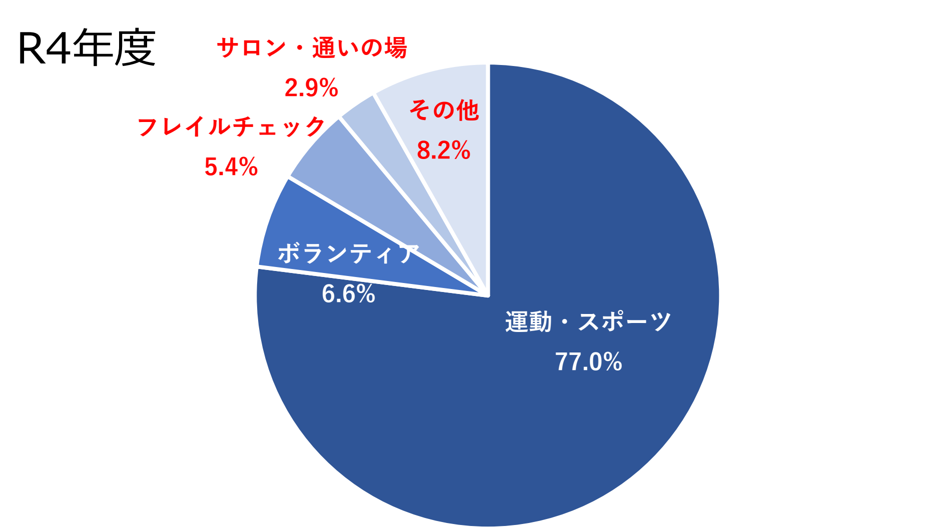


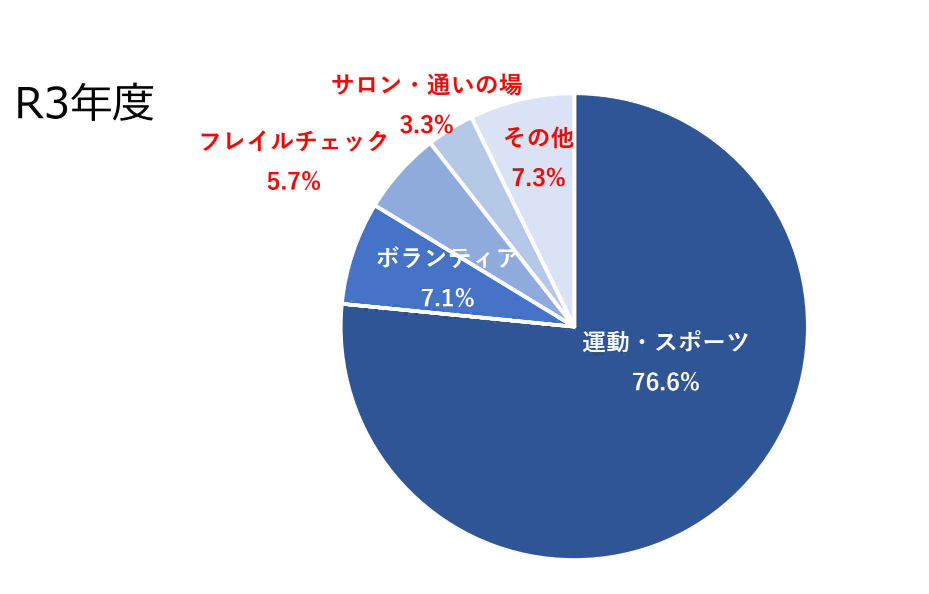


7　フレイル予防ポイント制度 ③ カテゴリー別実績

運動・スポーツが大半かつ、増加傾向は変わらず







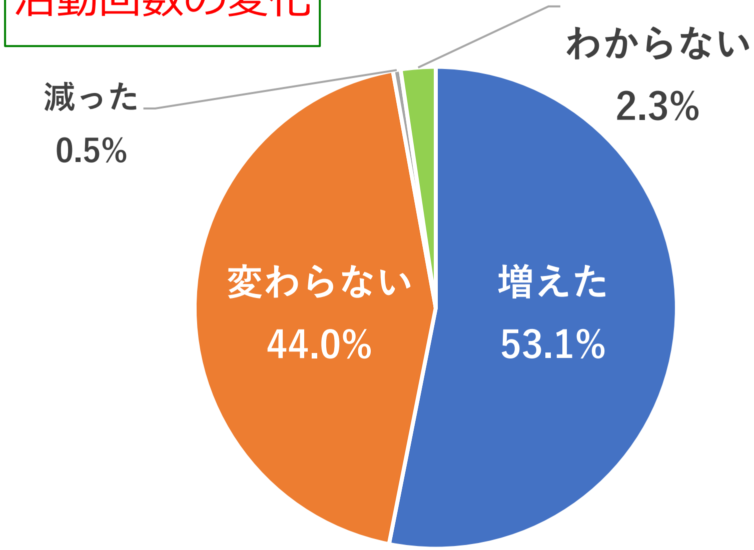
ポイント付与数

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

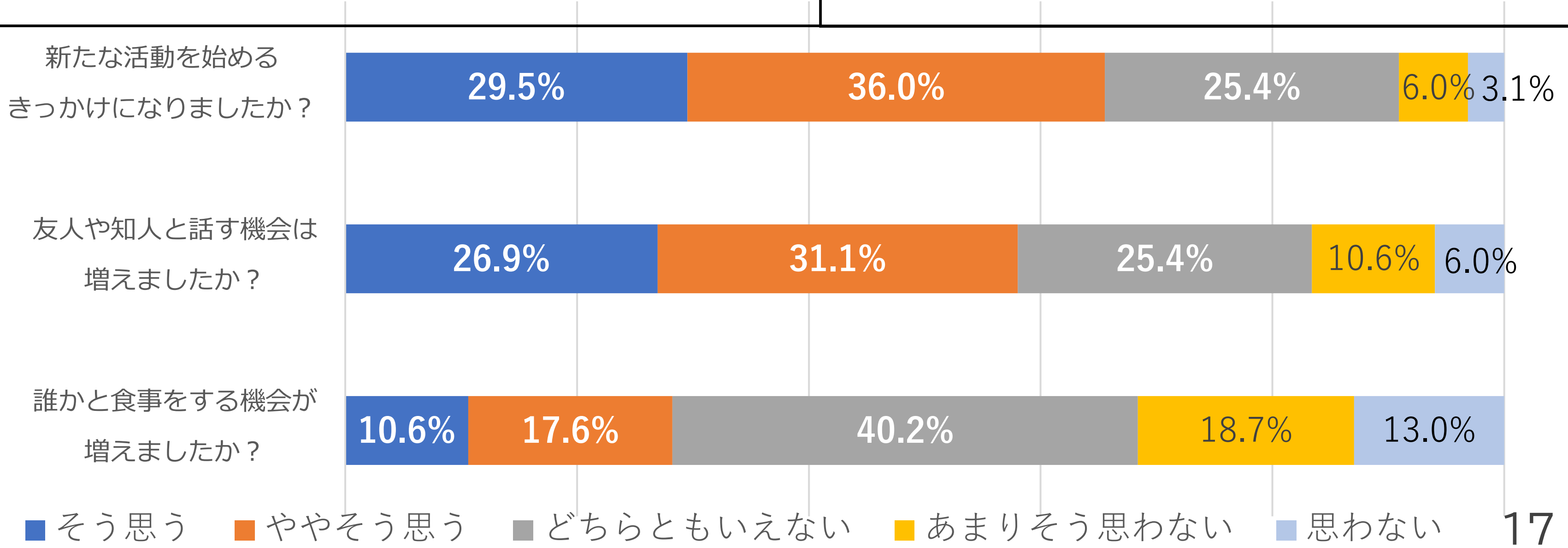
7　フレイル予防ポイント制度 ④ アンケート結果

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

意識・行動面の変化

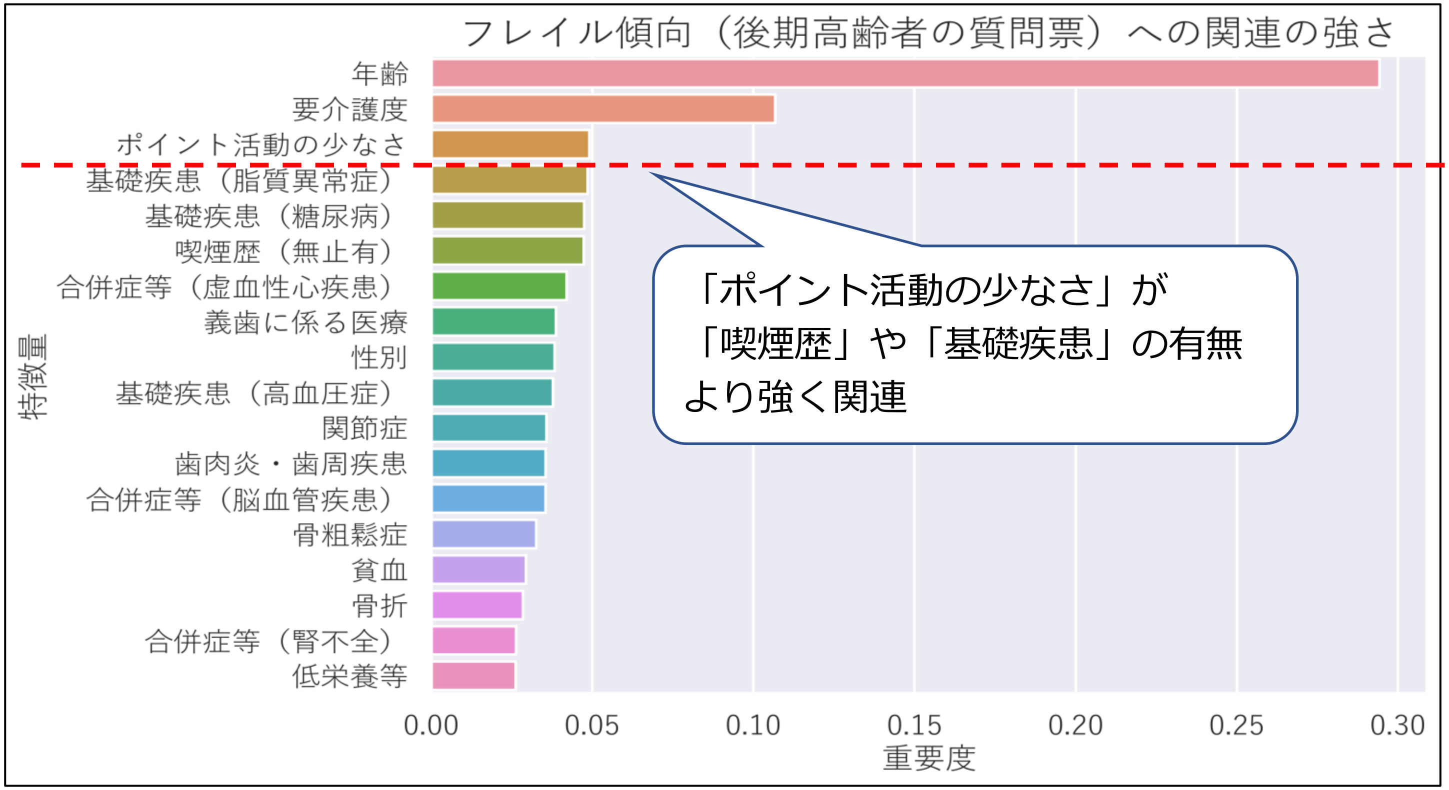


7　フレイル予防ポイント制度 ⑤ 分析結果

○ 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

現行
かしわフレイル予防ポイント制度
R2～R6年度

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