

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

令和元年 8月 8日



1 フレイル予防啓発（p3~p10）

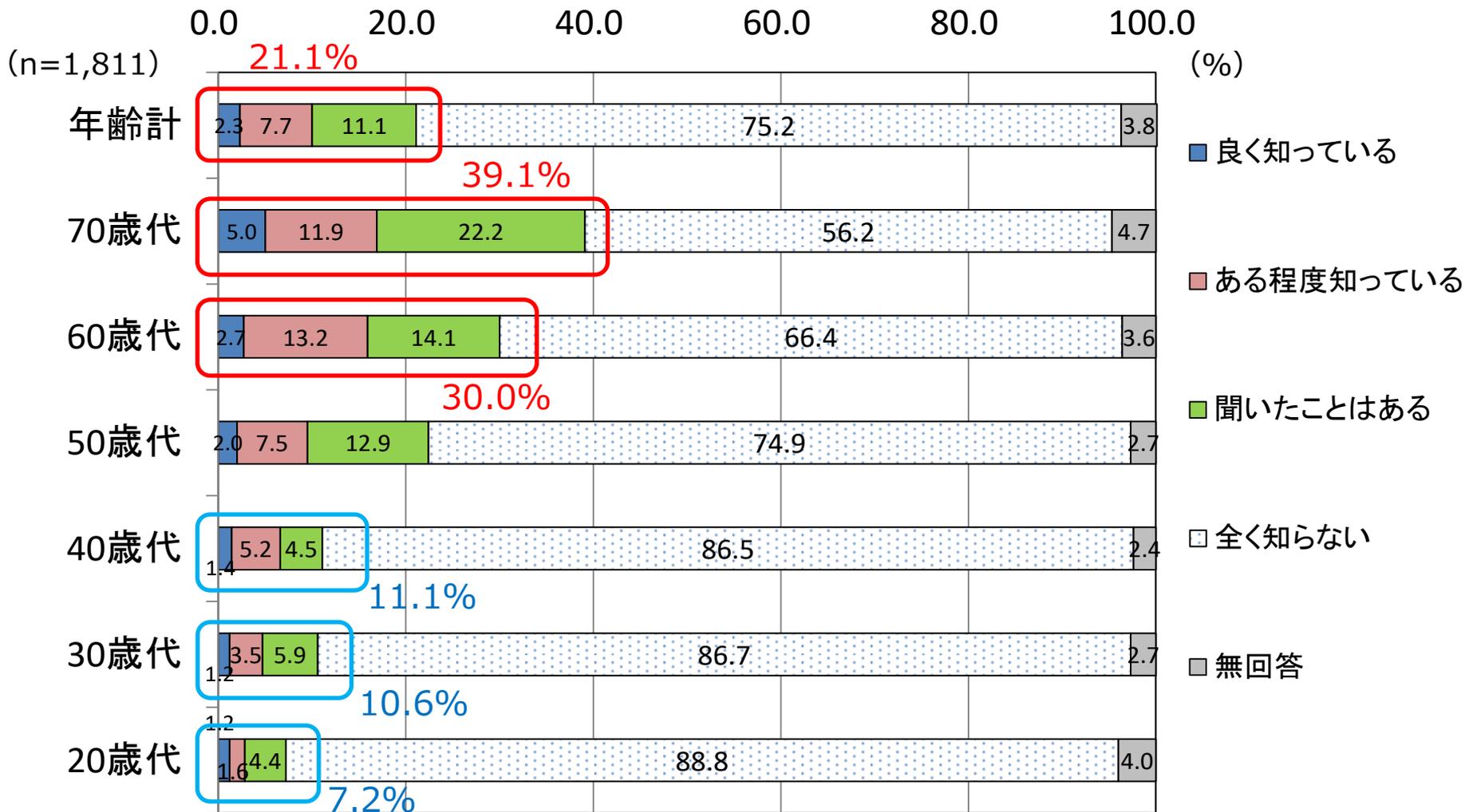
- ・「フレイル予防」の市民認知度をさらに上げていくために
- ・フレイル予防啓発作業部会の今年度の方針
- ・今年度の取組み ①柏駅利用者へのアピール強化
 - ②市公共施設等を活用した市内全域での展開
 - ③子・親世代への周知・広報
 - ④視覚に訴える広報活動
 - ⑤庁内関係部署・関係機関と連動した取組

2 フレイル予防ポイントについて(素案)(p11~p14)

- ・これまでの経緯
- ・契機は柏市介護支援サポーター制度
- ・フレイル予防ポイントのイメージ

1 フレイル予防啓発

「フレイル予防」の市民認知度をさらに上げていくために・・・



(資料出所) 平成30年度柏市まちづくり推進のための調査 (平成30年6～7月調査実施)

(参考) フレイルを知っている人 (浸透度) の割合 (健康とくらしの調査) 平成28年度 : 13.4%

フレイル予防の効果的な周知啓発活動を進めていくために・・・

① 全世代型

⇒ フレイルチェックの継続的な実施などにより、65歳以上のメインターゲット層の認知度はここ数年で倍増。認知度の低い高齢者以外の層への働きかけも視野。

② 意識付け（聞いたことがある・目にしたことがある）

⇒ 比較的新しい用語と捉えられているため、まずは、「フレイル」という用語だけでも見たり聞いたりしたことがある人を増やすための機会を増やす。

③ 連携

⇒ 庁内外のフレイル予防に関わるプレーヤーの連携を一層強化し、フレイル予防活動の実効性を高めていく。

柏駅利用者へのアピール強化

①全世代型

②意識付け

- ・ 昨年度に引き続き，柏駅東口にてフラッグや横断幕を掲出するほか，ダブルデッキ以外の部分でも啓発を実施予定。（協力：柏市まちづくり公社）
- ・ 柏駅利用客（JR：約13万人）に対する訴えかけを強化。

（東口ダブルデッキフラッグ 今年度デザイン）

（柏駅構内横幕）



（東口ダブルデッキ横断幕）

（その他の広報実施予定箇所の例）



市公共施設等を活用した市内全域での展開

①全世代型

②意識付け

- ・ 前回（3/28）の進委員会において、委員より、「各近隣センターにのぼり旗を立てて、フレイルの文言だけでも見えるようにしてはどうか」という意見があった。
- ・ 地域支援課の協力のもと、5月より順次、各近隣センターや地域包括支援センター、市内公共施設等にフレイル予防啓発ののぼり旗を設置。

（光が丘近隣センター）



（アミューゼ柏/中央近隣センター）



今年度の設置場所	設置数
各近隣センター	21
地域包括支援センター	11
柏地域医療連携センター	1
柏市役所	1
ウェルネス柏	1
老人福祉センター	3
その他（布施新町いきいきネットワーク）	3
計	41

**ストップ
フレイル**

**フレイル予防に
取り組むまち
柏**

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

kashiwani ©KIC 2009

- ・ 高齢者以外の認知度を向上させるために、フレイル啓発漫画等も活用しつつ、わかりやすいチラシ等を作成し、小中学校を通して配付を検討。
- ・ 漫画のメインキャラクターには、アニメキャラクター、フレイル予防キャラクター（必要に応じて募集）、カシワニなどが候補

(漫画イメージ：かしわ家 在宅医療ものがたり)



- ・ 柏市立小学校児童数：計 22,116名
 - ・ 柏市立中学校児童数：計 9,857名
- <令和元年5月1日現在>



視覚に訴える広報活動

①全世代型

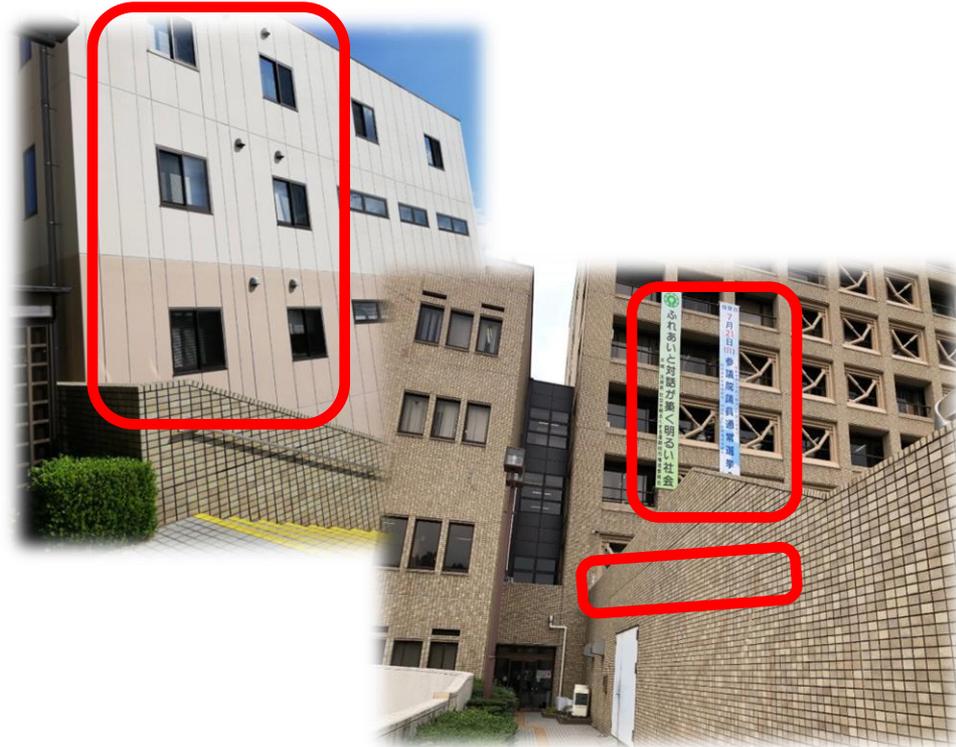
②意識付け

- フレイルチェックの様子などを盛り込んだ広報動画を作成し、柏駅周辺や市役所内等での放映、ホームページ等へ掲載を予定。
- 線路沿いという柏市役所の立地も活用し、市役所利用者だけではなく、JR常磐線の乗客にも「フレイル予防」をアピールできるような広報を実施予定。（庁舎ラッピングなど）

(動画イメージ)



(掲示箇所イメージ)



※ 線路から見える側の執務室の窓、壁などを想定

庁内関係部署・関係機関と連動した取組

①全世代型

③連携

- 関係団体と連携し、イベント時におけるのぼり旗等の掲揚や、リーフレット等でのエンブレム使用等を実施。（引き続き、様々な機会を活用した周知の取組にご協力いただきたい。）
- 主に無関心層をターゲットに、日常生活の中でフレイル予防に取り組んでいただけるよう、昨年度に引き続き、民間事業者との連携を検討。
- スポーツ課と連携を強化し、体力年齢診断との連動を予定。

<昨年度の例>

(東葛北部在宅栄養士会)

(フレイル予防ライブトークイベント)
(協力：イオン株式会社)

柏フレイル予防プロジェクト 2025
フレイル予防講座
第3回 バランスよく食べる③
～タンパク質を摂る工夫のお惣菜～
食糧が大切な理由は、食材や食べ方次第で免疫の免疫力が上がりも下がりもするからです。つい、食べずにおにぎり、揚げ物と油が一杯になれぬいやと思いませんか？
フレイル（虚衰）にならないためにも健康である為に、バランスよく食べてを
お話しします。

日時：平成31年3月27日（水） 19:00-20:00
場所：パレット柏多目的ルームA
参加費用は1000円。ヘルパーさん、ケアマネさん向けに簡単メニューを提案します。興味のある方なたでもどうぞ。
フレイル予防の講義と少しの試食のセットです。
申し込み順ですので満員の時はご容赦くださいませ。
是非、お問い合わせの上、お立ち寄りくださいませ。
問い合わせ先・申し込み
東葛北部栄養士会
代表中村 信子 090-8000-6015

ストップフレイル
フレイル予防
ライブトークイベント
ところで「フレイル」ってなんだ？
2019年2月15日（金）
場所 イオンモール柏 センターコート

フレイル予防に関するライブトークイベント
時間 10:30～11:00
講師 柏市健康推進委員 長瀬 浩二 氏 (10:30～)
柏市健康推進委員 長瀬 浩二 氏 (11:00～)

参加特典付き体験イベント
時間 10:00～16:00まで
●フレイル予防について学ぼうイベント
※参加費無料。体験メニューは参加費別途。要予約。
13:00～13:30 / 15:00～15:30
●イオンモールウォーカーキング実演講習
14:30～15:00

当日イベントにご参加で
トップバリュ商品を
プレゼント！
55歳 抽選券を配布

2月15日（金）～17日（日）同時開催
各日 10:00～16:00
●イオン直営店舗で試食会を開催
●スタンプラリー（参加費にはトップバリュ商品を1点プレゼント！）
※参加費は別途お支払いください。
※抽選券は当日配布となります。

(体力年齢診断)

あなたの
体力年齢は
何歳？
参加費
無料

第1回 柏市中央体育館
5月25日（土）10時～12時（受付11時まで）
第2回 柏の葉コミュニティ体育館
11月24日（日）10時～12時（受付11時まで）
※同日とも事前申し込み不要。当日、会場へ。

お試し体験会
5月12日（日）
11時～15時
場所：モラージュ柏

体力年齢診断
★項目
●共通 基礎体力・上肢筋力・腕力
●20～64歳 反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅踏み
●65歳以上 6分間歩行・10m障害物歩行・階段片足立ち
★テスト実施場所のいずれかへ必ず事前予約・申込書の
★「とちぎ県民健康づくり推進事業」に
★「とちぎ県民健康づくり推進事業」に
★持ち物 ●運動着・汗拭きタオル・飲み物・運動のできる服装
★お持ちの方は「体力年齢診断測定券」をご用意
★初回参加者には「体力年齢診断測定券」をプレゼント！

詳しくは「体力年齢診断 柏市」で検索！

【主催】柏市/柏市スポーツ推進委員協議会/柏フィットネス振興会
【協力】モラージュ柏/朝日オーグスタベストフィットネス
【問い合わせ先】04-7117-1133（柏市地域づくり推進部スポーツ課）

⇒ 65歳以上の体力年齢診断参加者に対し、フレイル予防の案内やフレイルチェックの誘導など

2 フレイル予防ポイントについて(素案)

○ 庁内関連部局への積極的関与と連動

- ・ 市民のフレイル予防活動の受け皿となる，健康づくり，スポーツ，生涯学習，食等，フレイル予防に資する事業所管部局，特に，フレイル予防プロジェクト推進委員会や健康づくり業務庁内連絡会に参加している部局の前向きな協力が不可欠。
- ・ そのために必要なしかけとなる，具体的な事業も必要ではないか。

○ 日常生活の中で「フレイル予防」に取り組めるまちづくり

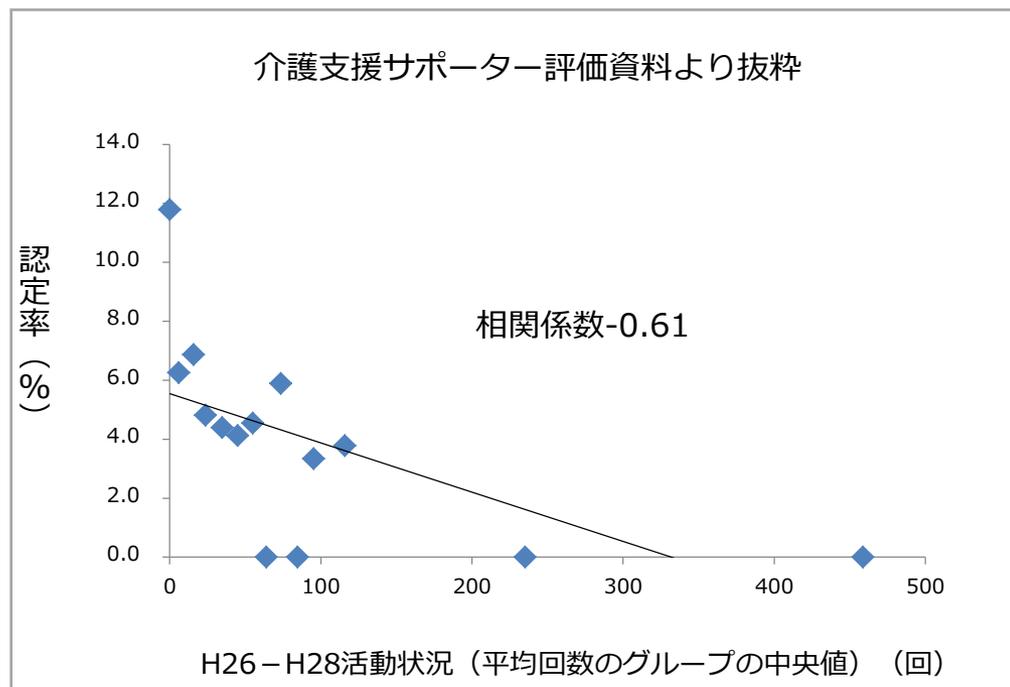
- ・ 無関心層も巻き込めるよう，民間事業者とのタイアップ（商業部門），外出しやすいまちづくり（都市部門）など，日常生活に「フレイル予防」を溶け込ませる工夫も，一層進める必要があるのではないか。



「気軽に参加できる」，「フレイル予防活動に参加する後押しとなる（インセンティブ）」，「まち全体に広がりのある取組となる」といった効果を期待し，幅広いフレイル予防活動に参加した市民に，電磁ポイントを付与するフレイル予防ポイントを導入できないか？

契機は柏市介護支援サポーター制度

- ・65歳以上市民の社会参加促進を目的に実施。
- ・介護保険会計で実施、給付を未使用の高齢者へのインセンティブの意味合いも有り。
- ・平成22年度開始、登録者は毎年増加し、現在約1,400人。
- ・登録施設等で1時間の活動につきスタンプ1個付与。(1日2個まで)
- ・スタンプ10個で1,000円、上限額5,000円を奨励金として交付。
- ・フレイル予防に一定の効果があると思われるため、継続したい。



平成26年度から28年度までの活動状況 (平均活動回数) ごとにグループ化し、グループごとのH29時点の認定率を算出。
グループの中央値と認定率との間に、強い負の相関が見られ、活動回数が多いほど認定率が低い傾向がある。

- ・ 年々登録者が増加、奨励金交付事務が特定時期に集中し、年々増大する事務負担の軽減が課題。
- ・ これを契機に、介護支援サポーターのみならず、フレイル予防事業全体の連動性を高められないか。

フレイル予防ポイントのイメージ

- このような課題を解決する手段として、フレイル予防ポイントの創設を検討。
- フレイル予防活動（ボランティア、健康増進活動など）に参加した市民に「フレイル予防ポイント」を付与。貯まったフレイル予防ポイントは、汎用的なポイントへの交換を想定している。
- 制度の実現に際して、どのようなかわり方が可能かも含めて御意見をいただきたい。

（大まかなイメージ）

様々なフレイル予防活動に参加して、ポイントを集める

貯まったポイントを電子マネーのポイント等に交換



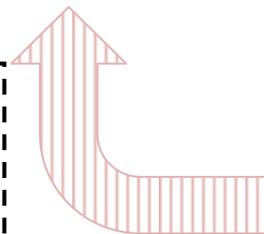
市からカードを発行



※ 想定される事業

- ・就労、健康セミナー参加
- ・ボランティア活動
- ・スポーツイベント

etc



貯まったポイントを買
い物等に利用

