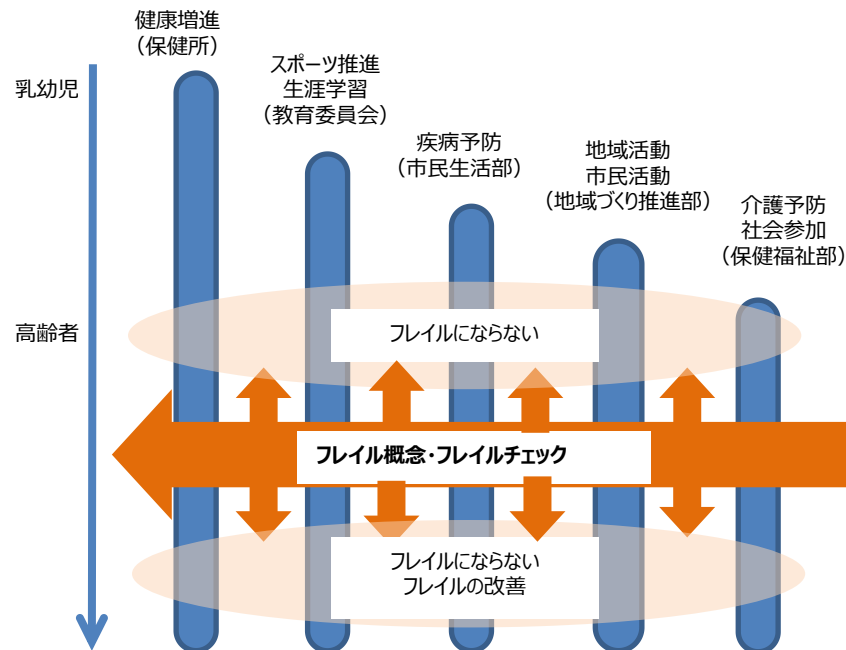


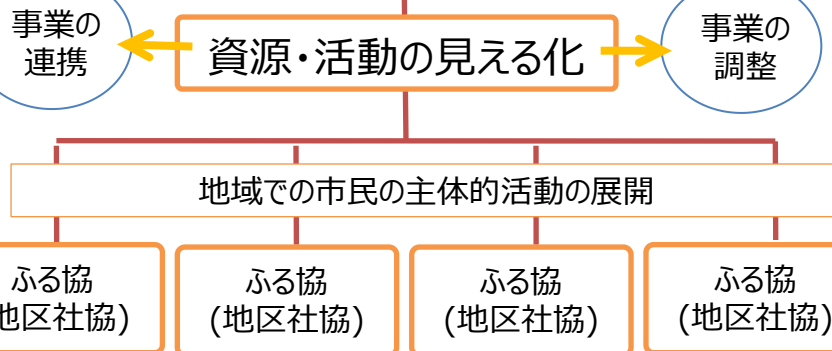
柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

フレイル予防の普及・啓発と効果的な推進，地域における市民主体の活動の促進，フレイル予防に係る関係機関の連携・調整等について協議

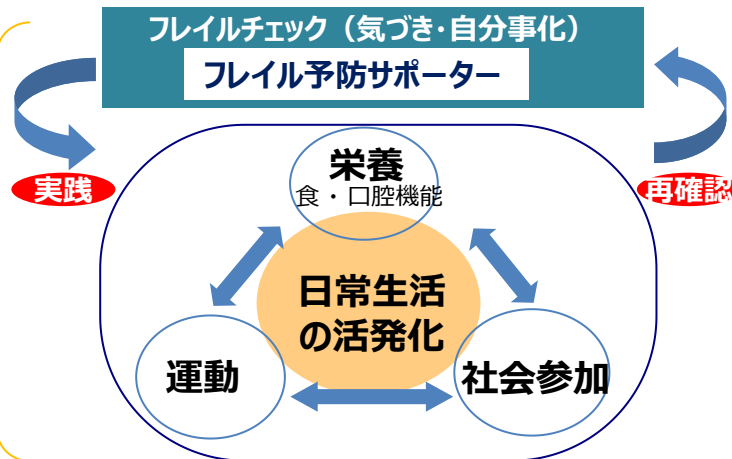
- 事務局：柏市（福祉政策課，福祉活動推進課）
 柏市推進部署：保健福祉部，保健所，生涯学習部，市民生活部
 アドバイザー：柏市医師会，柏歯科医師会，柏市薬剤師会、東京大学 I O G
 委員：ふるさと協議会，社会福祉協議会，民生・児童委員，健康づくり推進員，スポーツ推進委員，健康づくり活動団体，東葛北部在宅栄養士会，在宅リハビリテーション連絡会，地域包括支援センター，学識経験者，柏市



官・民のフレイル予防活動の把握



数値化 ↓ 活動評価 ↓ 成果評価



主な経過

- 27.04～ 平成27年度フレイルチェック事業開始
・町会・サロン等（〇〇回 〇〇名）
- 28.03.24 柏フレイル予防PJ2025推進委員会設立会議
- 28.04～ 委員個別ヒアリング
- 28.04～ 平成28年度フレイルチェック事業開始
 - ①介護予防センター主催（毎月1回）
 - ②地域包括支援センター主催（20～30名×20地域×1回）
 - ③町会・サロン等
- 28.06.23 第1期フレイル予防サポーター養成講座（～06.24）
・32名（男〇〇名, 女〇〇名）
- 28.07.21 平成28年度第1回柏フレイル予防PJ2025推進委員会
・ヒアリング結果共有 ・現状把握 ・フレイル予防事業の見える化
・グループワーク（目標設定と手法） など
- 28.07～ 第1期フレイル予防サポーター現場実習（～28.09）
・10月から活動開始

今後の予定

- 28.11.24 平成28年度第2回柏フレイル予防PJ2025推進委員会
・目標設定 ほか
- 29.01.12 第2期フレイル予防サポーター養成講座（～01.13）
・介護予防センターいきいきプラザ（定員20名）

広報かしわ7/15号



このコーナーでは市民の皆さんの活躍や季節の話題、笑顔が輝く市内の出来事などを取材、紹介しています



フレイルチェックで健康づくり

かしわフレイル予防サポーター養成講座を初開催

市では、東京大学高齢社会総合研究機構が考案した「フレイルチェック」で、虚弱化傾向の早期発見に取り組んでいます。フレイルチェックは、椅子から片足で立ち上がる動作や、5秒間でひらがなの「ば・た・か」を何回発声できるかなどから運動能力や口腔（こうくう）機能などの状態を調べる手法で、フレイル予防サポーターは介護予防センターなどで行うフレイルチェックの担い手として活躍します。ほのほのプラザますおで6月23・24日に初開催した、サポーター養成講座に参加した32人は、講義を受けたり、フレイルチェックをする側、される側を交互に体験したりして、測定方法を習得しました。



▲声を掛けながら、立ち上がる動作をチェック

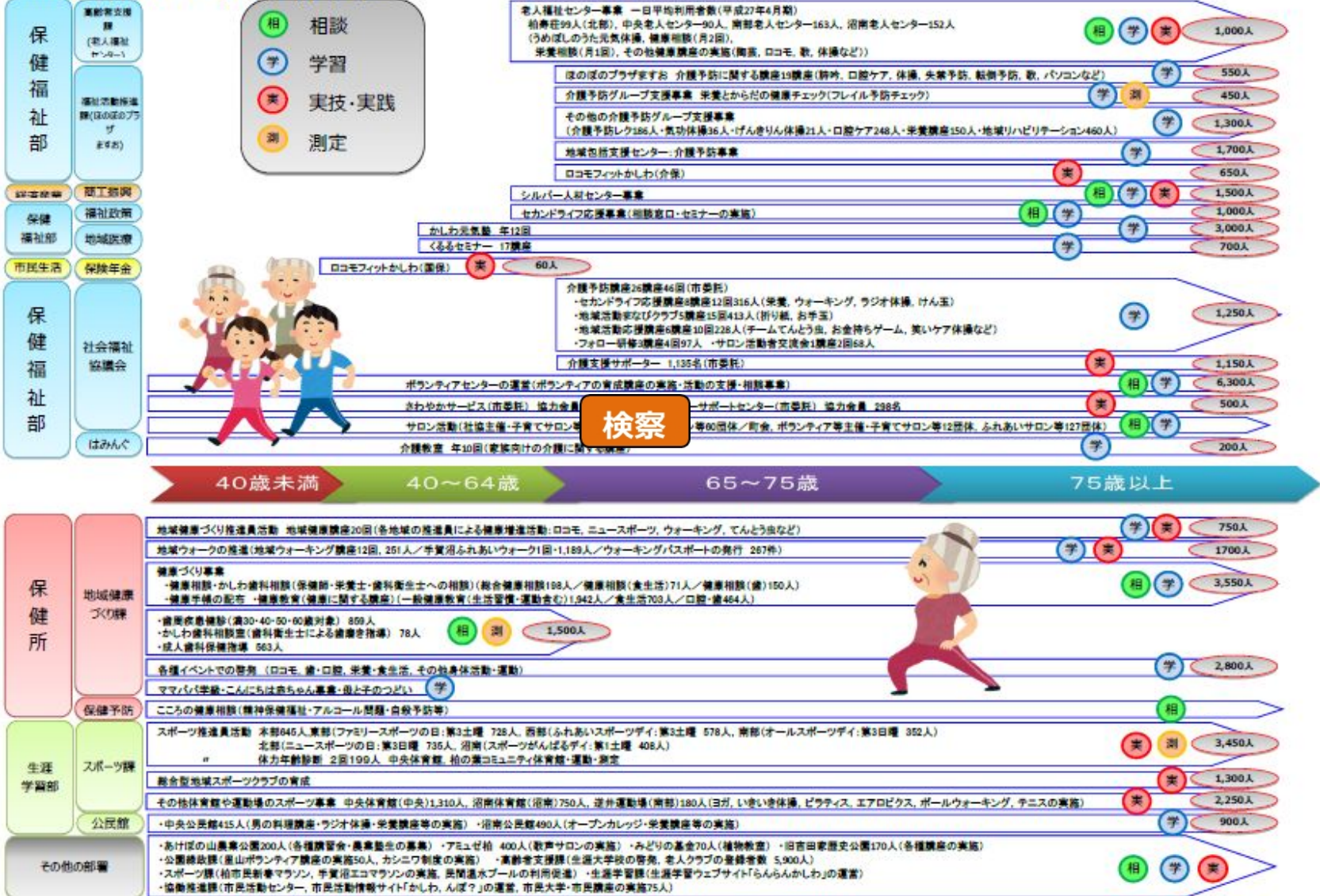
◀集中して聞き入る参加者の皆さん

7・21 第1回柏フレイル予防推進委員会の様子



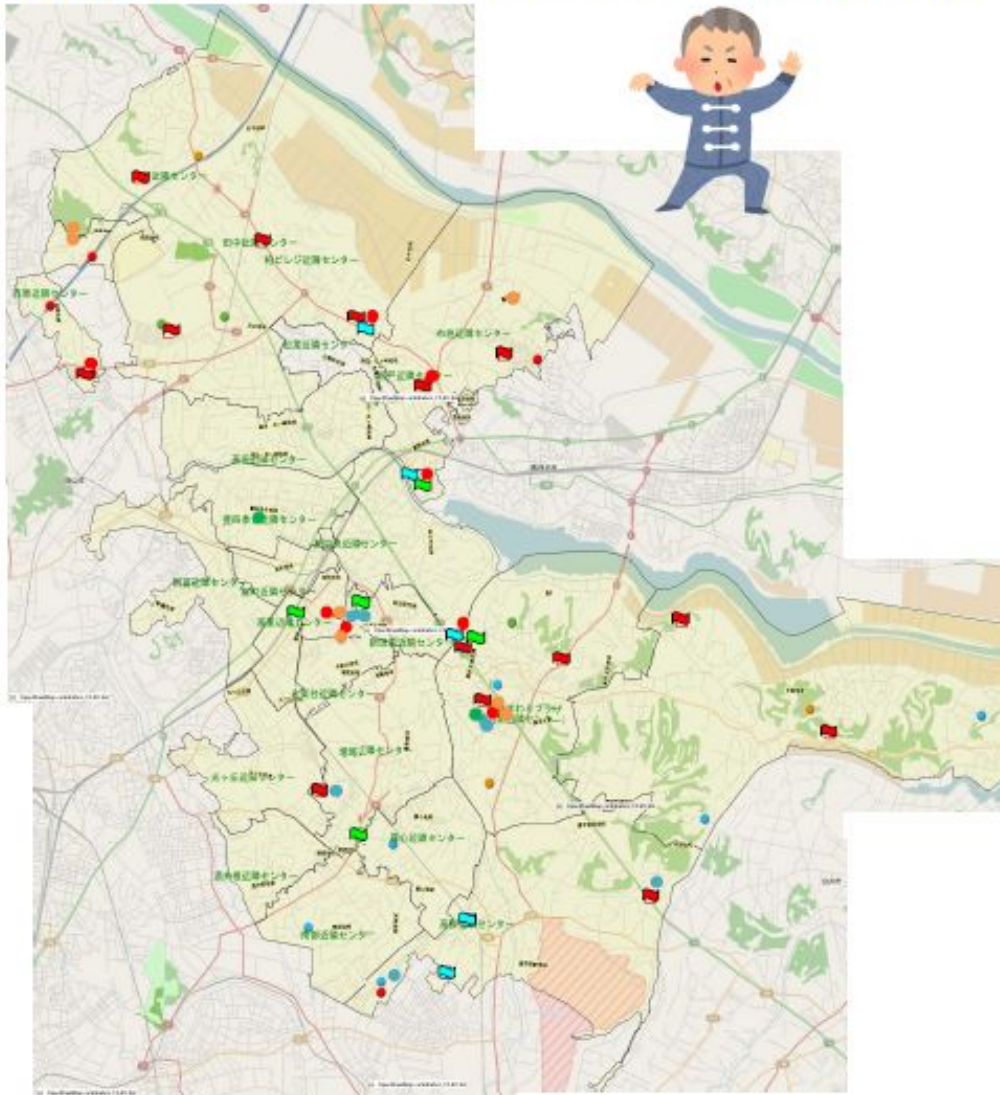
柏フレイル予防プロジェクト2025

柏市主体のフレイル予防事業



柏フレイル予防プロジェクト2025

地域主体のフレイル予防活動マップ①(公園・ふるさとセンターなど)



マーク	場所	実施日時	活動内容	マーク	場所	実施日時	活動内容
●	伊勢原ふるさと会館	毎週日曜日	ラジオ体操	●	伊勢原ふるさと会館	隔週金曜日	麻雀
●	伊勢原ふるさと公園	毎週土曜日	ラジオ体操	●	北柏ふるさと会館	月2回	マーじゃん
●	十倉二第1公園		ラジオ体操	●	高藤ふるさとセンター		麻雀マーじゃん
●	シティバラス広場	週3回	ラジオ体操	●	中の牧自治会館	月曜日	麻雀マーじゃん
●	布施駅前公園	月～金	ラジオ体操	●	エリカマンション内	週1回(月)	麻雀、将棋、マージャン
●	高野台公園		ラジオ体操	●	エリカマンション内	週1回(土)	歌う会
●	北柏町会内公園	毎朝	ラジオ体操	●	千代田ふるさとセンター	月2回	歌を歌う
●	日立台公園	毎朝	ラジオ体操	●	カラオケ喫茶店に在り	不定	カラオケ
●	第3小学校	毎朝	ラジオ体操	●	新青田自治会館	月に1回	麻雀、麻雀、麻雀
●	加賀公園	毎日	ラジオ体操	●	老人ホームに在り	定額を通じて	麻雀、麻雀、麻雀
●	大津ヶ丘公園	月～土	ラジオ体操	●	柏の葉集会所		交流・談話
●	エリカマンション内	毎日	ラジオ体操	●	シティアバラス集会所		
●	お菓子の里(いの木)		ラジオ体操	●	布施駅前ふるさと会館		映画鑑賞
●	千代田ふるさとセンター		太極拳	●	布施駅前ふるさと会館	月2回	絵画
●	千代田公園		太極拳	●	作業住宅の集会所	月2回	織り物
●	新築町ふるさと会館	毎週火曜日	体操	●	加賀	常時	たずけあいキック
●	サンライフ集会所	毎週水曜日	体操	●	エリカマンション内	月1回	パッチワーク
●	大津ヶ丘内原公園	土日	太極拳	●	奈土(喫茶店)	毎日	麻雀、将棋
●	しいの木会館	毎週金曜日	健康体操	●	不動堂(五条店)	月1回(10時～12時)	読
●	しいの木会館	毎週1回	自衛術	●	六所神社(柳井)	毎月第1回～第3回	念仏を唱える
●	金山区民館	毎月第1土曜日	体操、お茶のみ	●	御門神社(岩井)	毎月末日	将棋、お茶のみ
●	藤ヶ谷区民館	毎週水曜日	太極拳	●	藤ヶ谷区	毎月第4水曜日	バトロール
●	宝寿院(布施)	毎月1回	お茶のみ、体操				
●	柏の葉1番街商店	16時～	ウォーキング				
●	柏の葉キャンパス(北)	毎月第1水曜日	ウォーキング				
●	豊田中央公園内公園	週1回	ウォーキング				
●	大井区	毎週水曜日	ウォーキング				
●	大津ヶ丘中央公園	毎日	ウォーキング				
●	船戸緑地帯		グランドゴルフ				
●	みどりふるさとセンター		卓球				
●	あけぼの山公園		グラウンドゴルフ				
●	日立台公園		グランドゴルフ				
●	大津ヶ丘の野球場	毎週金曜日	グランドゴルフ				
●	大津ヶ丘中央公園	週1回	テニス				
●	塚崎区民館	火木	ヨガ				
●	手賀の丘公園	毎週水曜日	グランドゴルフ				



三位一体の包括的【フレイル・チェック】

簡易チェックシート

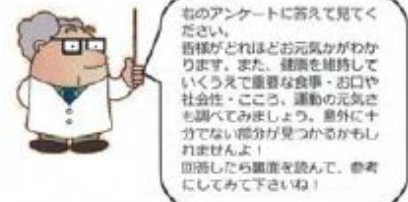
指輪っかテスト



イレブンチェック

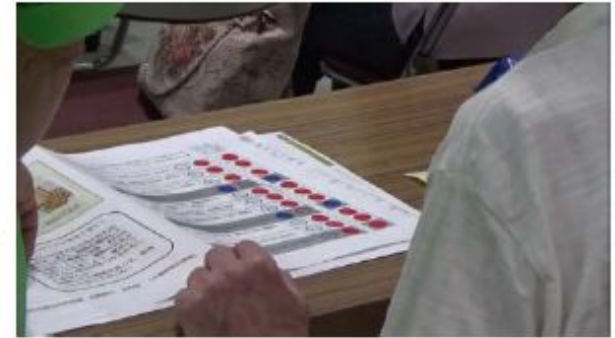
各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼って下さい。正しい場合は「はい」、「いいえ」が書かれています。お答え下さい。

1. 健康に気をつけた食事をしてはいますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
2. 野菜料理と主食（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
3. 「きらいな」、「たべない」といふ理由の食品を食卓に積みまれますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
5. 1回30分以上の歩をせが運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
6. 日常生活において歩行者とは同様の身体活動量（毎日1時間以上実施していますか）	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと感じますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
8. 昨年と比べてお口の機能が落ちていますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
9. 1日に1回以上、誰かと一緒に食事をしますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
10. 自分が元気と思っていると感じますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
11. 何よりもまず、物忘れが気になることがありますか	<input checked="" type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 准教授 【2024年12月現在】

記入例



総合チェックシート

栄養とからだの健康チェック

お名前の健康、総合チェック

総合	指輪っかテスト	イレブンチェック
総合スコア	10/11	10/11
栄養	7/8	7/8
からだ	7/8	7/8

あなたの健康、深掘りチェック

お口	運動	社会性	こころ
お口の健康	運動	社会性	こころ
スコア	スコア	スコア	スコア

総合スコア: 26/30

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
 および フレイル予防研究チームにより開発

【フレイル予防のための市民サポーター養成研修】



【新たな健康増進活動：市民の手による、市民のためのフレイル予防】

