

行政視察等報告書（個人用）

平成 30 年 8 月 20 日

知立市議会議長 様

報 告 者	杉山 千春
日 時	平成 30 年 8 月 6 日（月）
視察（研修）場所	千葉県 柏市役所
目 的	柏市のフレイル予防施策について

フレイルとは？⇒健康な状態と機能障害との間の「移行状態」

★ 高齢期における新たな健康概念～「フレイル」

フレイルとは年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態（身体、精神心理社会性の虚弱）のことで、多くの高齢者が健康な状態から、フレイルという中間的段階を経て、要介護状態に。言い換えればこのフレイル状態は、適切な介入によって健康状態まで改善することが可能な状態。このため、できるだけ早く、自分の状態に気づき、意識変容、行動変容に結びつけることが必要。

柏市におけるフレイル予防の沿革

★ 平成 24 年度～東大 大規模長期縦断追跡調査（柏スタディ）

平成 27 年度～市の事業（出前講座）としてフレイルチェック開始

平成 28 年度～①フレイル予防の概念に合わせたフレイル予防事業を

介護予防センター・出前講座で開始

②市の事業及び、包括支援センター主催でフレイルチェック開始

③フレイル予防サポーター養成開始

④フレイル予防サポーターステップアップ研修開始

平成 29 年度～①老人福祉センター主催でフレイルチェック開始

②フレイル予防サポーター測定勉強会開始

③「かしわフレイル予防ガイドブック」作成

④フレイル予防サポーター連絡会立ち上げ

以上の経緯があり

フレイル予防の推進体制が構築

柏フレイル予防プロジェクト 2025 推進委員会（平成 28. 3 月～）

★フレイルチェックを通じたフレイル予防の推進



” 気づきを促す“フレイルチェック

柏市で実施した「栄養とからだの健康増進調査」から得られた知見を基に心身の虚弱度を簡便かつ効果的にスクリーニングし、フレイル予防の必要性を「自分事化」し「気づき」を促進するための方法として開発された手法。身体面、精神面、社会的側面の要素が盛り込まれた包括的複合型フレイルチェックとなっている。

① 指輪つかテストとイレブンチェック



両手の親指と人差し指
で輪をつくり、利き足
と逆の足にふくらはぎの
周囲を囲むセルフチェック



栄養・運動・社会性に関する
11項目のチェック。

② 深堀チェック

- 口腔 咬筋触診、滑舌、お口の元気度
- 運動 椅子たち上がりテスト、ふくらはぎ周囲長測定、握力
手足の筋肉量
- 社会性 人とのつながり、社会参加

★フレイルチェックをきっかけにフレイル予防を自分自身の問題として捉えさらに介護予防センターや地域包括支援センターのフレイル予防講座で必要な知識を身につける。ひとりではなく、仲間と共に継続し、再度フレイルチェックで評価する活動⇒地域ぐるみのフレイル予防活動の支援

[知立市政への反映に向けた課題]

2025年問題、団塊の世代が後期高齢者となっていく現実を、全国の自治体はこの問題に対し、自治体わが町でできる対策を積極的な施策推進」によって対応しようと懸命である。柏市は健康寿命の延伸と要介護認定率の低下をめざして、このフレイル予防活動を、主体的な予防の支援の形で高齢者の1割の方が参加してくださることを目標にしている。

健康寿命延伸は、高齢者の誰もが望むことと思う。また、介護保険問題を具体的な施策、住民を主体者にして、継続的に活動ができる体制をつくっていく市民の安心へとつながると考える。

知立市で、現在行われている健康講座や、高齢者サロンとあわせて、より良い健康増進事業を進めていくべきと思う。