

会派視察研修計画書

平成30年7月25日

碧南市議会議長 様

会派名 公明党

代表者名 加藤厚雄

下記のとおり、視察（研修）を計画したので届け出ます。

参加議員	大竹 敦子	
日 時	平成30年8月6日（月）	
視 察 先	千葉県柏市	
研修内容	フレイル予防の取り組みについて	
日 程	8月6日（月）千葉県柏市 13:30～15:00	
交通手段	公共交通機関利用 乗降車駅名（ 碧南中央駅 ）	自家用車利用 台 所有者名（ ）



様式 1 4

会派視察研修報告書

平成 3 0 年 1 0 月 1 日

碧南市議会議長 様

会派名 公明党

代表者名 加藤 厚雄 印

下記のとおり、視察（研修）を実施したので報告します。

なお、参加者議員 1 人分の視察研修成果報告書を添付いたします。

参加議員	大 竹 敦 子
日 時	平成 3 0 年 8 月 6 日（月）
視 察 先	千葉県柏市
研 修 内 容	フレイル予防の取り組みについて
日 程	8 月 6 日（月）千葉県柏市 13:30～15:00
備 考	

※ 相手方から收受した資料の写しを添付してください。

会派視察研修成果報告書

平成30年10月 1日

議員氏名 大竹 敦子

視察（研修）に参加したので、下記のとおり成果を報告します。

記

- 1 期 間 平成30年 8月 6日（月）
- 2 視察先 千 葉 県 柏 市
- 3 視察の種類 先 進 地 視 察
- 4 視察の成果等

フレイル予防について

千葉県柏市では、平成37年の要介護認定者数を平成24年度から比較して、2倍以上になることを想定し、介護予防施策を推進し、介護予防、介護認定者の軽減を図る取り組み「フレイル予防」を展開していました。

事業の経緯

平成24年、東大高齢社会総合研究機構と連携し、「栄養とからだの健康増進調査」を2,000人対象に実施した。その結果を基に、自身の気づきを促す「フレイルチェック」を開発。

平成27年、フレイルチェックを市の出前講座で開始する。

平成28年、柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会を、フレイル予防の普及と啓発、効果的な推進、主体的な市民活動の促進のため、3師会と東大IOGをアドバイザーにして、市の関係機関の委員で立ち上げる。

フレイル予防サポーター養成講座を開始する。その後、ステップアップ研修も開始。

平成29年、「かしわフレイル予防ガイドブック」を作成。

事業の概要

「フレイル」とは、身体、精神心理、社会性の虚弱の状態をいい、多くの高齢者は健康な状態からこのフレイルという中間の段階を経て要介護状態に進んでいく。しかし、このフレイル状態に適切な介入があれば、健康状態まで、改善することができることに注目し、自身の状態に気づき、フレイル予防に取り組むことを推進する。

健康長寿のための必須項目、栄養、運動、社会参加を3本柱としてあげ、自身の気づ

きを促進するためのスクリーニング方法としてフレイルチェックを考案。

フレイルチェックを市内全域に展開するため、フレイル予防サポーターを養成し、市内の高齢者の集まる会場、各町内会の300あるサロン会場へ体組成計、握力計、メジャーなどを持って出向き、フレイルチェックを推進。

自身のフレイル状態を知るためのスクリーニング方法として、まずは、簡易チェックシート「輪っかテスト」で筋力の状態、「イレブンチェック」で栄養、運動、社会性に関するチェックをする。その後、より深く診断するための総合チェックシート「深堀チェック」で、口腔、運動機能、社会性を診断する。

フレイルチェックをした後、自身の状態に気づき、フレイル予防の講座を開催し、運動（ロコモコフィットかしわ、脳トレウオーキング）、栄養（口腔ケア）、社会参加（地域での交流など）について周知を図る。そこで、地域で活動する市民サポーターも養成し、フレイルチェック、ウオーキング講座を担当。

ハイリスク者には、専門職による効果的なフレイル予防を実施。

これらの実施、推進によって健康寿命の延伸、要介護認定率の低下を図る。

提言

柏市のフレイル予防施策の特徴は、1つ、簡易なチェックによって自身の状態に気づくことに焦点を当て、自覚することで一人一人が主体的にフレイル予防に取り組むことができるようにしていることである。自身の状態に気づき、自分に合った取り組みをすることは、単に運動することよりも更に効果が上がり、長く続けられるのではないだろうか。また、様々な場所へ出向いてフレイルチェックをすることで自身の体の状態にそれほど関心のない方へもアプローチができ、フレイル予防に取り組もうとする人を増やすことができるという利点があり、素晴らしい取り組みである。

2つ目に、そうしたフレイル予防に取り組んでいる人をフレイル予防サポーターとして養成し、地域でフレイルチェックを推進し、現在では100名を超えるフレイル予防サポーターが同世代の人たちへさらに広げていく活動をしている。そして、それ自体が、健康寿命の3本柱の一つである社会参加になっていることである。本市でも介護予防サポーターを養成しているが、柏市程の広がりがなく、フレイルチェック、フレイル予防を研究し、本市でも展開していただきたい。