


活動成果報告書

令和7年度（第29回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 地域に広げるフレイル予防の推進 ～フレイルサポーターとともに作るポピュレーション事業～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 介護予防ボランティア（フレイルサポーター） 代表者：農澤 研一郎	写真掲載カ所 
勤務先：茅ヶ崎市役所 所 属：茅ヶ崎市福祉部高齢福祉課 所在地：〒253-8686 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1丁目1-1 T E L：0467-81-7163 F A X：0467-82-1435	

◇活動方針

本市では介護予防施策の一環として、東京大学高齢社会総合研究機構によるフレイルチェック事業を県内の自治体に先駆け、平成26年度から開始しました。同事業はフレイルサポーター（以下、サポーターとする。）という市民ボランティアが主体となり、フレイルチェックを通じた地域でのフレイル予防の啓発やフレイルハイリスク者の把握など行ってきました。

フレイルチェックは、主に指輪っかテスト、質問票によるチェック、測定器具を使った身体測定があります。これらの結果に応じて、青と赤のシールを貼り、フレイルの兆候を評価しています。フレイルチェックを実施するメリットは以下のとおりです。

- ① フレイルの兆候の気づき：各測定や質問票などから様々な面からフレイルのサインを早期に発見することができます。
- ② 自分の状態の可視化：結果票に青と赤のシールで記すことで、高齢者でもフレイルの状態や測定結果が分かりやすくなり、また継続して受けることで状態変化も分かりやすく見えます。
- ③ 結果を踏まえたアドバイス：フレイルの兆候が見られた場合、サポーターや専門家（保健師やフレイルトレーナーなど）が結果に基づき、適切なフレイル予防のためのアドバイスを提供します。

本市の第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画では、高齢化率が上昇する状況下においても、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるため、健康で意欲の高い高齢者が地域社会の一員として活躍できる取り組みを推進しています。地域包括ケアシステムの構築を継続して取り組む手法のひとつとして、介護予防ボランティアの養成と活動支援を推進しています。また神奈川県から示された本市の介護保険分野での取り組むべき課題については、要介護状態の重度化は抑制されてはいるものの、日常的に何らかの支援を必要とする「フレイル状態」の高齢者が増加していること等が挙げられています。

以上のことから、本市ではサポーターと協同して、フレイル予防を目的とするポピュレーション事業を推進してまいります。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

【活動内容】

サポーターに関する活動は次のとおりです。

- ① 市内の全地区（13か所）でフレイルチェック（写真1）を実施し、フレイルの測定や説明を通じて参加者にフレイルリスクの気づきや予防啓発などを行います。
- ② 地域の老人クラブや通いの場からの依頼に応じ、サポーターが依頼先に出向いてフレイルの簡易チェックやフレイルの予防啓発を実施します。
- ③ 地域の一般企業と連携し、市民に身近な場所（スーパーや銀行など）でフレイルに関する啓発イベントを行い、フレイル測定の体験やフレイルの予防啓発、事業紹介を行います。

市では、フレイルサポーターの活動調整として、会場調整、企業との連携窓口となり、サポーター活動への支援を進めています。

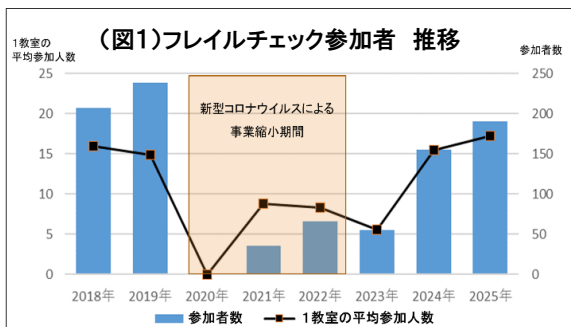
また本事業を継続するために、サポーター数の増員を目的としたサポーター養成講座を実施します。さらにサポーターへの支援としてフレイルの最新情報や測定方法を学ぶサポーター向けの研修会を実施します。



（写真1）地域で実施するフレイルチェックの様子

【活動成果】

令和7年度にフレイルサポーターの養成講座を2回開催し、新たに40名のサポーターが加わりました。（写真2）それによりフレイルチェックの予定回数を14回に増やすことができ、今年度はすでに11回実施しました。（令和7年12月時点）参加者数は昨年度よりも増え、累計190人の参加、1教室あたり平均参加人数も17.2人と大きく増加しました。（図1、表1）



（表1）フレイルチェック参加者 実績

	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
実施回数（回）	13	16		4	8	10	10	11
参加者数	207人	238人	コロナのため事業休止	35人	66人	55人	155人	190人
1教室の平均参加人数	15.9人	14.9人		8.8人	8.3人	5.5人	15.5人	17.2人

サポーターの増員によりフレイルチェックの参加希望者をより多く受け入れる体制ができたため、1教室の平均参加人数が増えます。またリピーターも増えていることから、サポーターによる対応など、地域の高齢者が参加しやすい教室づくりができていると考えられます。

他にも、フレイルの普及啓発として、市内にある企業や専門学校、保健所と連携した



（写真2）新たに加わったサポーターとの集合写真

活動成果報告書

イベントや、市内の銀行や商業施設などでイベントとして出展しました。(写真3、4) これらのイベントで今までフレイルを知らなかった人や無関心の方へ啓発をすることができ、イベントに参加した高齢者を介護予防に関する教室へつなげることもできました。また、イベントを通じてフレイルサポーターの活動を認知していただく機会が増えることで、地域で行うフレイルチェックへの参加につなげることもできました。



(写真3)市内の銀行でのイベントの様子



(写真4)商業施設でのイベントの様子

◇ 今後の計画

フレイルチェックは、図1や表1のとおりコロナ禍において会場の制限や測定内容の縮小により、令和2年以降は参加者数が減少傾向にあり、一時期は1教室の平均参加人数が5.5人と事業継続が難しい状況となる年もありました。またコロナ禍の影響によりサポーター数も大きく減少し、他の介護予防ボランティアよりもかなり少ない人数で活動をしていました。しかしサポーターによる高齢者への介護予防教室へのお誘いや声掛けは非常に有効で、地域の高齢者に気づきや行動変容など良い影響を与えています。昨年度からは参加者数を増加に転じ、サポーター自身もモチベーションや活動意欲が徐々に戻っている状況です。

フレイル予防が市の課題となっている中、今後のサポーターの役割は非常に重要と考えています。そのため公共施設での開催だけでなく、地域の老人クラブや通いの場からの依頼教室、企業と連携したイベントなど、サポーターの活動の場をさらに増やせるよう取り組みます。

また今年度、新たに多くのサポーターが加わったため、以前から活動していた先輩サポーターが持つフレイル予防への高い意識や経験などが継承されるよう、研修会などサポーター同士が交流できる場を設けるよう取り組みます。

他にも、サポーターの活動をより良くするために、今後は測定機器や配布資料等の充実、啓発イベントで使用するためのグッズ(のぼり旗)などの作成に取り組みます。