

福岡市医師会・福岡市・福岡市薬剤師会三者協働に
よるフレイル予防相談事業への取り組み

(一社) 福岡市薬剤師会
高木 淳一

趣旨

コロナ禍における市民の健康な生活を確保するため、医師会・福岡市・薬剤師会が連携し、市民のフレイル発症・進行予防に取り組み、もって市民の健康寿命の延伸に寄与する。

役 割

- 医療機関：フレイルチェック・診断・指導・評価
- 行政（福岡市福祉局地域包括ケア推進課）
 - ：広報・周知・連携・資材提供
- 薬 局：啓発・アドバイス・フォローアップ・データ収集

方法

予防相談事業



1. 薬剤師（薬局）が資材を用いてフレイルの啓発
2. フレイル基本チェックリストの実施結果での該当者について医師に情報提供
3. 医師は薬局からの情報を基にフレイルを再評価
4. 必要があれば、医師が受診者に対し「フレイル健康手帳」を用いて指導・受診時定期的に指導継続
5. 必要な情報は薬局薬剤師に提供
6. 医師と連携し、フォローアップや薬局が受けた相談内容等情報共有

フレイル予防相談
事業のフロー

医療機関（かかりつけ医）

（事業内容）

- ⑥ 薬剤師が行ったフレイル基本チェックリストの結果を基に、かかりつけ医がフレイルを評価する
- ⑦ かかりつけ医が、受診者へのフレイル評価のお知らせ及びフレイル予防の指導
- ⑧ かかりつけ医が薬局に対し、フレイル情報等の返信、指導内容のフォローアップや薬局が受けた相談内容等の報告指示

薬局による定期健診推進

⑤ フレイル予防とかかりつけ医普及定着のための紹介

かかかりつけ医の「いない」地域住民

⑩ フォローアップ結果や受けた相談・指導内容の報告等

④ フレイル予防のためのかかりつけ医への紹介

かかりつけ医の「いる」地域住民

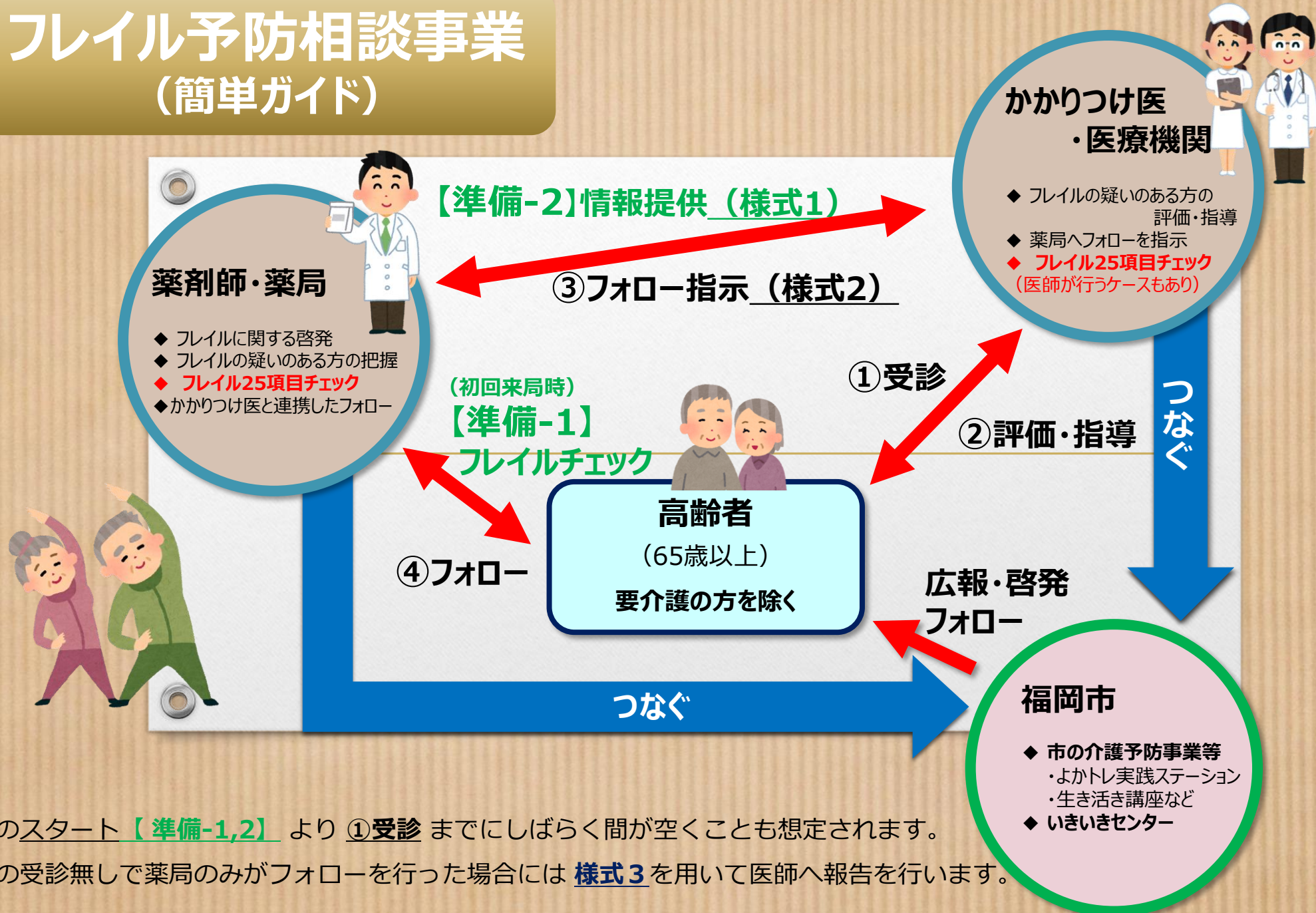
⑨ 薬局へのフレイル評価の返信、フレイル予防指導の情報提供等

（事業内容）

薬局

- ① 地域住民へのフレイル予防啓発（福岡市のリーフレット「フレイル予防ガイド」、動画等を用いた解説等）
- ② かかりつけ医へのフレイル基本チェックリスト検査及びその結果のお知らせ等（年3回）
- ③ かかりつけ医から指示を受けた事項についての情報提供やフレイル相談を受けた内容の報告等

フレイル予防相談事業 (簡単ガイド)



予防相談事業順序

- 準備 1
↓
準備 2
↓
① 受診
↓
② 評価・指導
↓
③ フォロー
↓
④ 患者フォロー

- ◆ 薬局からのスタート【準備-1,2】より①受診までにしばらく間が空くことも想定されます。
- ◆ 医療機関の受診無しで薬局のみがフォローを行った場合には **様式3** を用いて医師へ報告を行います。

フレイル基本チェック結果のお知らせ

(薬局 → 医療機関 → 薬局)

令和 年 月 日

医療機関名

医師名 先生机下

薬局名

薬剤師名

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	基本チェック 実施日	年 月 日

以下の項目に課題がみられますので、お知らせします

:暮らしぶり
 :運動器関係
 :栄養関係
 :口腔機能関係
 :こころ

薬剤師のコメント

※ 以下 医師 記入欄です

【返信をお願いします】

令和 年 月 日

医師名

医師のコメント

※【返信】については薬局から受け取りに伺います

様式 1

様式 2

様式 2

フレイル 指導箋

(医療機関 → 薬局 → 医療機関)

令和 年 月 日

薬局名

薬剤師名 様

医療機関名

医師名

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	指 導 実施日	年 月 日

- フレイル指導上必要があるので、電話等により近況を確認してお知らせください
 フレイル健康手帳等の指導内容をフォローアップし、その状況をお知らせください

その他医師のコメント

※ 以下 薬剤師 記入欄です

【返信いたします】

令和 年 月 日

薬剤師名

薬剤師のコメント

様式 3

様式 3

フレイル相談報告書

(薬局 → 医療機関 → 薬局)

令和 年 月 日

医療機関名

医師名 先生机下

薬局名

薬剤師名

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	相 談 実施日	年 月 日

薬剤師のコメント

※ 以下 医師 記入欄です

【返信をお願いします】

令和 年 月 日

医師名

医師のコメント

※【返信】については薬局から受け取りに伺います

フレイル予防相談事業開始方法

準備-1 フレイルチェック

フレイルが気になる人、もしくはチェック希望者~~（要支援でないこと）~~に同意を取ったうえで

「フレイル基本チェックリスト」（25項目）チェックを実施

準備-2 医師への情報提供

フレイルチェックを集計、1項目でもフレイルの可能性がある方の情報を医師へ提供

* フレイル基本チェックリストは厚生労働省作成（次項）のものを使用

得点 **チェックリストを使って評価**

フレイル基本チェックリスト

No.	質問事項	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい 1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい 1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい 1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい 1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい 1.いいえ
		No.1~5 の合計
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい 1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい 0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 0.いいえ
		No.6~10 の合計
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ
12	BMI値は21.5未満ですか (欄外に計算式あり)	1.はい 0.いいえ
		No.11~12 の合計
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい 0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい 0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい 0.いいえ
		No.13~15 の合計
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい 1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい 0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい 0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい 1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい 0.いいえ
		No.1~20 の合計
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい 0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい 0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい 0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい 0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 0.いいえ
		No.21~25 の合計

暮らしぶり
その1

運動器関係

➡ ① 3点以上

栄養

➡ ② 2点以上

口腔機能

➡ ③ 2点以上

暮らしぶり
その2

➡ ④ 10点以上

こころ

➡ ⑤ 2点以上

- 評価
- ①項目 6~10の合計 3点以上
 - ②項目 11~12の合計 2点以上
 - ③項目 13~15の合計 2点以上
 - ④項目 1~20の合計 10点以上
 - ⑤項目 21~25の合計 2点以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 (例) 身長 1.52 m 体重 38 kg : → 38 ÷ 1.52 ÷ 1.52 = 16.45

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = BMI

フレイルチェックを行った後、
1項目でもフレイルの疑いが該当する場合

かかりつけ医がある場合

かかりつけ医（処方医）へ情報提供

→ 次回受診時から指導開始予定

かかりつけ医がない場合

患者と相談の上受診勧奨

→ 紹介した医師が可能であれば指導開始予定

医療機関へ情報提供する際の注意

- * 紹介に関するフォーマット
 - * フレイル基本チェック結果のお知らせ
(フレイルチェックリストも一緒に提供する)
などフォーマットを利用して情報提供する
- ※コピーを薬局に残しておく

【注意事項】

この報告書単独では「薬剤情報提供」には該当しませんので、点数の算定および地域連携薬局における情報提供書には含むことはできません。

様式 1
フレイル基本チェック結果のお知らせ
(薬局 → 医療機関 → 薬局)

令和 年 月 日

医療機関名 _____
医師名 _____ 先生机下 _____
薬局名 _____
薬剤師名 _____

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	基本チェック実施日	年 月 日

以下の項目に課題がみられますので、お知らせします
:暮らしぶり :運動器関係 :栄養関係 :口腔機能関係 :こころ

薬剤師のコメント

※ 以下 医師 記入欄です
【返信をお願いします】 令和 年 月 日

医師名 _____

医師のコメント

※【返信】については薬局から受け取りに伺います

フレイル基本チェック結果のお知らせ 様式1

様式 1

フレイル基本チェック結果のお知らせ

(薬局 → 医療機関 → 薬局)

令和 年 月 日

医療機関名 _____

医師名 _____ 先生机下 _____

薬局名 _____

薬剤師名 _____

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	基本チェック 実施日	年 月 日

以下の項目に課題がみられますので、お知らせします

:暮らしぶり :運動器関係 :栄養関係 :口腔機能関係 :こころ

薬剤師のコメント

※ 以下 医師 記入欄です

【返信をお願いします】

令和 年 月 日

医師名 _____

医師のコメント

※【返信】については薬局から受け取りに伺います

様式 1

フレイル基本チェック結果のお知らせ

(薬局 → 医療機関 → 薬局)

令和 年 月 日

医療機関名 _____

医師名 _____ 先生机下 _____

薬局名 _____

薬剤師名 _____

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	基本チェック 実施日	年 月 日

以下の項目に課題がみられますので、お知らせします

:暮らしぶり :運動器関係 :栄養関係 :口腔機能関係 :こころ

薬剤師のコメント

紹介者の生活背景や
気になることを記載

該当する項目に☑を入れる

**(独居、近くに娘さんがお住まいですが、あまり交流なし)
コロナで外出する機会が減ってしまい、買い物にもあまり行
かなくなっているようです。そのせいか、最近食事がしっか
りと取れていないようです。口腔機能には問題ないようす
が、1日の食事の回数が減って、体重が減ってしまったと言わ
れていました**

フレイル基本チェック結果のお知らせ

【返信欄】 医師→薬剤師

※ 以下 医師 記入欄です

【返信をお願いします】

令和

医師名

医師のコメント

確認しました。次回受診の際、フレイルチェックを行う予定です

医師から返信してもらう欄を、もうけて、薬剤師へ状況を連絡できるようにしています。

※【返信】については薬局から受け取りに伺います

「フレイル指導箋」

医師から指導内容の情報提供がある場合に使用します

様式 2

フレイル 指導箋
(医療機関 → 薬局 → 医療機関)

令和 年 月 日

薬局名 _____
薬剤師名 _____ 様

医療機関名 _____
医師名 _____

患者氏名		歳	男・女
生年月日	年 月 日	指導実施日	年 月 日

フレイル指導上必要があるので、電話等により近況を確認してお知らせください
 フレイル健康手帳等の指導内容をフォローアップし、その状況をお知らせください

その他医師のコメント

月に1回の受診ですので、次回受診までに気になることがありましたらご連絡ください

※ 以下 薬剤師 記入欄です
【返信いたします】

令和 年 月 日

薬剤師名 _____

薬剤師のコメント

眼科での処方箋を今月持参予定になっていきますので、来局時に「フレイル健康手帳」の記載がきちんとできているか確認するなど、声掛けをしてみます。気になることなどがありましたらご連絡いたします。

医師からのコメント、依頼に関して返信を行うように、薬剤師にはお願いしています

フレイル予防相談事業 配布物一覧

フレイル発症・進行予防 指導マニュアル

2022年3月

一般社団法人福岡市医師会
一般社団法人福岡市薬剤師会
福岡市

フレイル発症・進行予防 指導マニュアル(冊子)

No.	質問事項	回答	得点
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい 1.いいえ	暮らしぶり その1
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい 1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい 1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい 1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい 1.いいえ	
No.1~5の合計			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ	運動器関係
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい 1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい 0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 0.いいえ	
No.6~10の合計			① 3点以上
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ	栄養
12	BMI値は21.5未満ですか (欄外に計算式あり)	1.はい 0.いいえ	
No.11~12の合計			② 2点以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい 0.いいえ	口腔機能
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい 0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.はい 0.いいえ	
No.13~15の合計			③ 2点以上
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい 1.いいえ	暮らしぶり その2
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい 0.いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	1.はい 0.いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい 1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい 0.いいえ	
No.16~20の合計			④ 10点以上
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい 0.いいえ	ここ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい 0.いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい 0.いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい 0.いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 0.いいえ	
No.21~25の合計			⑤ 2点以上

- 評価
- ①項目 6~10の合計 3点以上
 - ②項目 11~12の合計 2点以上
 - ③項目 13~15の合計 2点以上
 - ④項目 1~20の合計 10点以上
 - ⑤項目 21~25の合計 2点以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 (例) 身長1.52m 体重38kg → 38 ÷ 1.52 ÷ 1.52 = 16.45
 体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = BMI _____

フレイル基本チェックリスト



コロナに負けない！
フレイル健康手帳
～毎日を元気に過ごすポイント～



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島雅夫「フレイル予防ハンドブック」

福岡市医師会・福岡市薬剤師会・福岡市

フレイル健康手帳

目次

◆はじめに			
フレイル健康手帳の活用について	...	1	
フレイル予防の心構え	...	2	
フレイルの予防指導リスト	...	3	
◆フレイルとは			
フレイルについて、フレイルの症状	...	5-6	
◆フレイルの原因			
フレイルの二大要因を知ろう／フレイルの悪循環	...	7	
注意が必要な生活習慣病／生活習慣病は重症化予防が鍵	...	8	
◆フレイル予防の基本			
フレイル予防の基本／規則正しい生活と健康習慣	...	9	
定期的な健康管理	...	10	
◆実践目標と毎日実践ノートの記載方法			
1 実践目標の記載例／2 実践目標の設定	...	11	
3 毎日実践ノートの記載例	...	12	
毎日実践ノート(12か月分)	...	13~36	
◆フレイル予防～栄養～			
定期的な体重管理／低栄養とフレイル	...	37	
1日3食・バランスの良い食事／色々な食品を食べましょう	...	38	
体をつくる食品をとりましょう／たんぱく質の上手なとり方	...	39	
1日に必要な食品の量を知ろう／骨粗鬆症予防でフレイル予防	...	40	
食塩／糖分のとりすぎに気をつけましょう	...	41	
◆フレイル予防～口腔～			
オーラルフレイルについて知ろう／食べる前の口腔体操	...	42	
◆フレイル予防～運動～			
歩くことはフレイル予防／運動に取り組む方へ	...	43	
運動前は必ず準備運動をしよう	...	44	
足腰を鍛えて転倒予防～バランス・スクワット～	...	45	
足腰を鍛えて転倒予防～ふくらはぎ・太もも～	...	46	
◆フレイル予防～こころ・社会参加編～			
こころの健康を保つ習慣／社会とのつながりを保ちましょう	...	47	
◆あとがき	...	53	

フレイル予防 指導リスト

年月日	確認 ☑	手帳 ページ	指導項目	
/	☐	5	フレイルについて	ル フ と し は イ
		6	フレイルの症状	
		7	フレイルの二大要因	原因
			フレイルの悪循環(サルコペニア・ロコモ)	
		8	注意が必要な生活習慣病	
			生活習慣病は重症化予防が鍵	
		9	フレイル予防の基本	予防
			規則正しい生活と健康習慣	
			10	
		11~36	毎日実践ノート	
/	☐	37	定期的な体重管理	栄 養
		低栄養とフレイル		
/	☐	38	1日3食・バランスの良い食事	
			色々な食品を食べましょう	
/	☐	39	体をつくる食品をとりましょう	
			たんぱく質の上手なとり方	
/	☐	40	1日に必要な食品の量を知ろう	
			骨粗鬆症予防でフレイル予防	
/	☐	41	食塩のとりすぎに気をつけましょう	
			糖分のとりすぎに気をつけましょう	

※かかりつけ医が指導説明されたときに、記入してください。
※指導項目は必要に応じ順不同で大丈夫です。

フレイル予防 指導リスト

年月日	確認 ☑	手帳 ページ	指導項目		
/	☐	42	オーラルフレイルについて知ろう	口 腔	
			食べる前の口腔体操		
/	☐	43	歩くことはフレイル予防	運 動	
			運動に取り組む方へ		
/	☐	44	運動前は必ず準備運動をしよう		
/	☐	45	足腰を鍛えて転倒予防(バランス)		
			足腰を鍛えて転倒予防(スクワット)		
/	☐	46	足腰を鍛えて転倒予防(ふくらはぎ)		
			足腰を鍛えて転倒予防(太もも)		
/	☐	47	こころの健康を保つ習慣		社 会 参 加
			社会とのつながりを保ちましょう		

実践目標と毎日実践ノートの記載方法

- 上記の記載例を参考に、かかりつけ医と一緒にあなた自身の目標を立てましょう
- 目標を達成したときは、該当項目に○など印をつけましょう
- 目標を途中で変更した場合は、同一項目の余白に記載しましょう

実践目標の設定

項目	毎日実践目標(かかりつけ医と一緒に各個人が設定する)
①体重(kg)	(例) 毎日、決めた時間に体重を測定する
②運動	(例) 毎日、ウォーキングや体操を実践する
③食事栄養	(例) バランスの取れた食事を1日3食摂る、たんぱく質を摂る
④口腔機能	(例) お口の体操をする、歯磨きをする
⑤社会参加	(例) 1日1回外出する、誰かとあいさつをする
⑥メモ	(例) 血圧測定の結果など

記入例

	22	23	24	25	26	27	28
①体重(kg)	61		60.5	60.2	60.3		
②運動	○	○			○		
③食事栄養	○						
④口腔機能	○	○					○
⑤社会参加	○						
⑥メモ	血圧 130/65		血圧 130/60	血圧 125/60	血圧 123/62		
	29	30	31	医師や薬剤師へのご相談をお書きください			
①体重(kg)				血圧が高いときは、 運動しない方が良い ですか？			
②運動		○	○				
③食事栄養							
④口腔機能		○	○				
⑤社会参加		○					
⑥メモ		血圧 125/62	血圧 130/65				
医師の コメント	出来ない日が 有っても大丈夫 そんな日もあるさ！						

	1	2	3	4	5	6	7
①体重(kg)							
②運動							
③食事栄養							
④口腔機能							
⑤社会参加							
⑥メモ							
	8	9	10	11	12	13	14
①体重(kg)							
②運動							
③食事栄養							
④口腔機能							
⑤社会参加							
⑥メモ							
	15	16	17	18	19	20	21
①体重(kg)							
②運動							
③食事栄養							
④口腔機能							
⑤社会参加							
⑥メモ							

医師からの
コメント

現在の状況 (アンケート結果)

【事業への薬局登録状況】

会員薬局 739件

事業登録薬局 228件(30.85%)

未登録薬局 551件(69.15%)

【アンケート回収の結果】

◆アンケートの回収：97件(会員薬局の約13%)

登録薬局からの回答 54件 (登録薬局の約24%)

未登録薬局からの回答 43件

◆ アンケートによる本事業についての意見聴取

- ✓ コロナ対応でバタバタしているため、どうしてもこの次となってしまいます
- ✓ タイミングが悪かった。診療報酬改定やワクチン接種などで取り組みが進まない中、第7波が来た
- ✓ 現在は、発熱外来対応と薬局PCR検査、薬局抗原検査だけでいっぱい입니다。さらにコロナ感染により10日間休む従業員がでると日常業務をまわせるかもあやしくなるのでフレイルに関わらず他の事業を現在は行なう余力がないです
- ✓ どのような患者さんに声をかけて、事業参加を前向きに、やってみようと思ってもらえるのか知りたい
- ✓ フレイルに興味をもってくれる方は、そもそも意識が高いので、自分で気をつけようと思って、チェックをうけてくれません。チェックではなくて、啓発にとどまっています
- ✓ "まだまだ患者さんの理解度・浸透度が今一つ・・・"
- ✓ 一昨日位に、登録し、門前が整形外科という事も有り、まだ該当者0人です
- ✓ 患者さんに説明するだけで時間がかかりそうでなかなか実施できない
- ✓ 対応する医療機関の医師数が多く、一部の医師にしか説明できていません。すでに何らかの介入がある方もいて、うまく進んでいません
- ✓ 大変有意義な事業だと思います。地域包括支援センターとの連携と本事業の関係がややわかりにくいのかな、と感じています
- ✓ フレイルチェックにまでは至らずとも、コロナ禍の生活の中で、高齢者の方に食事や運動、口腔ケアの大切さについて、ひと言、言葉を添えたりを意識するようになりました

summary

- コロナ禍の影響で、身体的のみならず様々な形でフレイルに陥る可能性が
- 医師のみならず、地域住民との関わりが多い薬局薬剤師が連携、幅広く対象者を
- 行政も同じように危惧していたため、医師会・福岡市・薬剤師会三者協働で
- 事業評価が必要なため約6ヶ月単位で検査値等のデータも併せてとることができれば
- 事業としては1年単位で経過を見ていくが、期限を決めずに継続していく
- 一時的な事業で終わることがないよう患者・地域住民を支えていく
- 開始2ヶ月経過後のアンケートでは、薬局登録者は予定通り
- 第7波コロナによる患者・地域住民へのフレイルチェックへのためらい
- 現時点で結果は出ていないが、今年度末には結果を含め報告ができるよう方策を

improvement

再周知：コロナ禍が収束しないなか、薬局・医療機関への
再周知・再説明

開始：対象者の選定・具体的な説明方法

負担軽減：フレイル基本チェックは医師の診察の際に行うため、薬局
での開始時は簡易版で開始、業務の中でできるだけ負担なく

かかりつけがない場合：薬局でできる部分は薬局で行うことも
念頭に、幅広く医療機関へ周知して受診勧奨を推進

経時的なフォロー：薬剤師も必要な取り組みだと理解しているので、
具体的な進め方をわかりやすく

少し手厚く、細かくいろいろな点をフォローし、改善を続け
行政・医師会とも情報共有・連携し進めていく

finally

- 将来目指すところは、医師会・福岡市・薬剤師会・地域住民が四位一体となって健康寿命の延伸を目指す
- フレイル予防相談事業はそのための足がかりになれば
- 医師、薬剤師、患者、行政の連携強化（それぞれ役割）
- 薬局薬剤師はさらなる意識変革を薬剤師会として
- 患者のみならず薬剤師の行動変容が求められる時代
- 継続することでフレイル以外の健康相談など自発的に進めていくことができる薬剤師の育成も目指す

最後に地域住民・患者から医師・薬剤師・行政がさらなる信頼を得ることができるとを願い・・・

ご清聴ありがとうございました

フレイルを予防して
健康で長生き 楽しい人生

コロナ禍こそフレイル対策を!!

フレイルって何?
フレイルとは「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態
フレイルは、早めの対応で「健康な状態」に戻ることができます

自分はフレイル...?
フレイル状態を簡単にチェックすることができます
当薬局の薬剤師にご相談ください

栄養
+お口の機能
食べる

運動
動く

社会参加
外に出る

「フレイル予防」の3つの柱

生活習慣病の重症化予防

福岡市薬剤師会では、福岡市医師会、福岡市と連携し、地域住民のフレイル予防に取り組んでいます

福岡市医師会・福岡市薬剤師会・福岡市



薬局で出来る
フレイル予防相談

福岡市・福岡市医師会・福岡市薬剤師会 協賛事業

フレイル予防相談 実施薬局

このポスターを目印に 先ずは薬剤師にご相談ください!

健康で長生き 楽しい人生

フレイルを予防して

フレイルって何? コロナ禍こそフレイル対策を!!

自分はフレイル...?

「フレイル予防」の3つの柱

栄養 +お口の機能 食べる

運動 動く

社会参加 外に出る

生活習慣病の重症化予防

福岡市薬剤師会

毎日元気なポイント
フレイル予防ガイド

健康寿命を延ばし、生涯にわたって自分らしく過ごすために、「フレイル予防」が注目されています。本ガイドでは、フレイルを知って早めに気づき、予防に取り組むためのポイントについて紹介しています。

フレイルってなに??
フレイルとは、病気や老化などの影響を受けて心身の能力（体力、気力、認知機能、社会とのつながり等）が徐々に低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態のことです。フレイルになっても、早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることができます。

まずは、次のページで自身の状態を確認してみましょう!

外出機会の減少
運動の減少
食生活の変化
要介護の低下

フレイル進行のおそれ

新型コロナウイルス感染症の影響により外出の機会が減少することで、自分では気付かないうちに、体力が低下したり、意識や認知機能が低下したりするなどのフレイルの発現に繋がっています。早めに気づき、予防に取り組むことが大切です。

コロナに負けない!
フレイル健康手帳
~毎日元気なポイント~

栄養
+お口の機能
食べる
多様な食品を使った食事
歯科口腔の管理 等

運動
動く
ウォーキング
筋力トレーニング

社会参加
人と交わる
就業余暇活動
ボランティア 等

生活習慣病の重症化予防

福岡市医師会・福岡市薬剤師会・福岡市

フレイル発症・進行予防
指導マニュアル

2022年3月

一般社団法人福岡市医師会
一般社団法人福岡市薬剤師会
福岡市

食べて 元気に フレイル予防

厚生労働省 令和元年食生活改善推進員を活用した高齢者のフレイル予防事業