

資料提供年月日	令和元年7月25日	
問い合わせ先	課名	地域包括ケア推進課
	電話	直通 803-1256 内線 5985
担当者	職名・氏名	課長 岸川
	職名・氏名	課長補佐 葛原

## 広 報 連 絡

### <市長定例記者会見資料>

- 1 件 名 岡山市フレイル対策事業の実施について
- 2 日 時 令和元年8月5日（金）から
- 3 場 所 市内の医療機関、薬局、ブランチ岡山北長瀬等
- 4 趣 旨 岡山市では、高齢者が要介護状態に陥らないよう、自分の心身の状態に目を向け、できるだけ早い段階から介護予防の取組を実践いただけるようにすること目的として、フレイル対策事業を実施します。令和元年8月5日から、市内の医療機関、薬局、ブランチ岡山北長瀬等でフレイルチェック（健康チェック）を開始することとなりましたので、お知らせします。
- 5 備 考 添付資料1 「岡山市フレイル対策事業の実施について」実施概要  
添付資料2 フレイル対策事業チラシ  
添付資料3 岡山市フレイルチェックシート  
添付資料4 フレイル健康チェック実施機関



# 岡山市フレイル対策事業の実施について

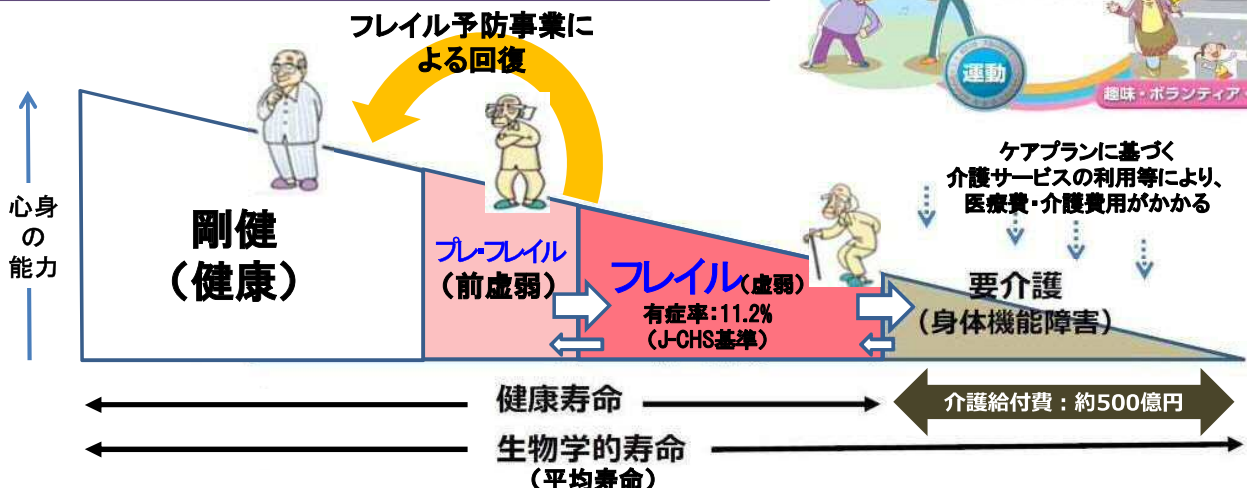
## 事業目的

### 事業目的

できるだけ早い段階から介護予防の取組に繋げることで、高齢者が要介護状態に陥ることを防ぐ。

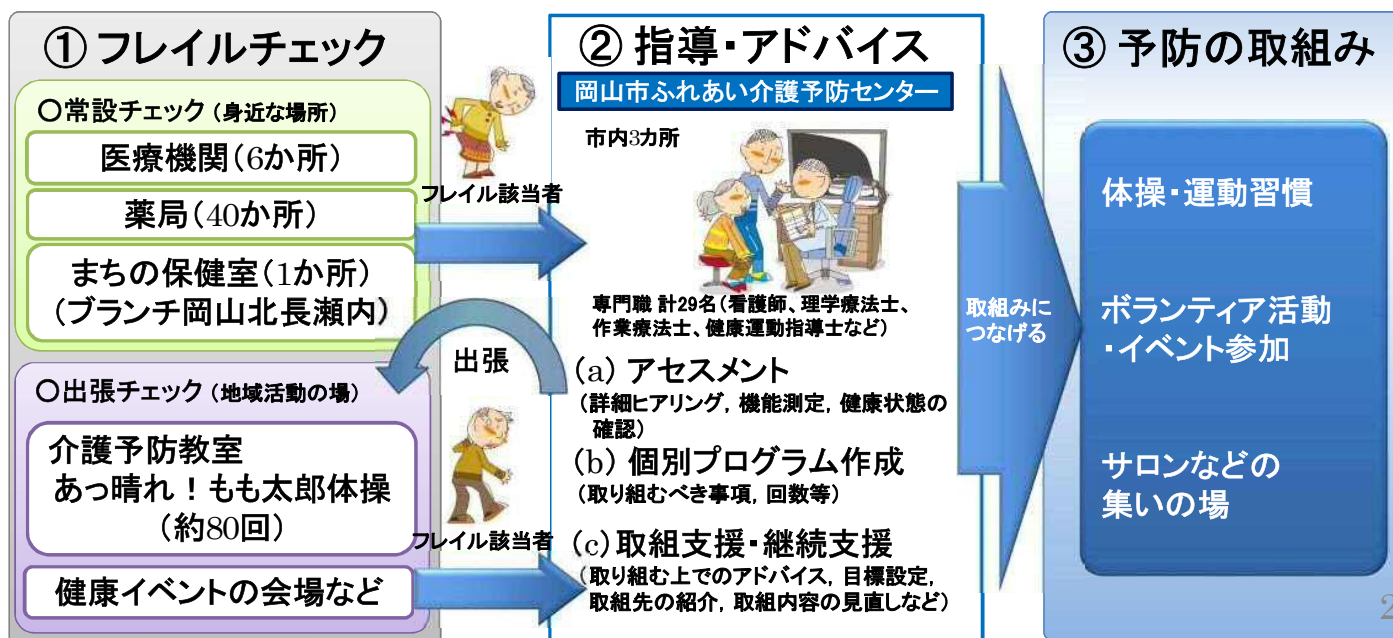
### フレイル（虚弱）とは

健常と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下した状態のこと。  
 早期に発見し、予防の取組みを行うことで、生活機能の維持向上に高い効果が得られる。



## フレイル対策事業のイメージ

- ① フレイルチェック・・・[常設チェック] 医療機関、薬局、まちの保健室など市民の身近な場所でフレイルチェックを実施。  
[出張チェック] 介護予防教室、あつ晴れ！もも太郎体操などの地域活動の場に、介護予防センターの専門職が出向いてフレイルチェックを実施。
- ② 指導・アドバイス・・・フレイル該当者等には、介護予防センターの専門職が必要に応じて、個別に原因分析や予防活動の指導・アドバイスを行い、予防の取組みにつなげる。
- ③ 予防の取組み・・・フレイル該当となった高齢者が予防の取組みを実践する。



## 役割分担

### 主な分担内容

#### 1. 岡山市

- ①周知広報
- ②研修会・説明会の開催
- ③チェック結果（データ）の分析・活用

#### 2. 医療機関（医師会、医師会連合会、歯科医師会連合会）

薬局（薬剤師会）  
まちの保健室（看護協会）

- ①周知広報（協力実施）
- ②常設チェックの実施（説明・指導）

#### 3. 介護予防センター

- ①周知広報（協力実施）
- ②地域活動の場等へ出向いての出張チェック実施（説明・指導）
- ③フレイル該当者への個別指導、アドバイス（個別プログラムの作成）

行ってみよう!  
やってみよう!!

簡単!  
無料!

# フレイル 健康チェック

～元気なわたしをいつまでも～

岡山市が指定する市内の**薬局**や  
**ランチ岡山北長瀬**などで実施しています!



## フレイルとは・・・

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、  
「介護が必要となる状態」と「健康」の間地点の状態を言います。

**早期に予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。**

お問い合わせ先

岡山市保健福祉局高齢福祉部  
地域包括ケア推進課  
☎086-803-1256

実施場所一覧はこちら▶



岡山市フレイル対策事業

検索

岡山市地域包括ケア推進課、岡山市ふれあい介護予防センター

協力：岡山市医師会、岡山市内医師会連合会、岡山市内歯科医師会連合会、岡山市薬剤師会、岡山県看護協会

# 当てはまるものはありますか？

気になったらチェックに行ってみよう!!

むせたり、  
食べこぼしが  
増えてきたなあ...



最近、食欲が  
なくなって  
きたなあ...



外出が減ってきた  
ような気がするなあ...



## チェックの流れ

### 自分で健康状態のチェック

- ・25項目の質問に回答
- ・握力を測定

### 専門職によるアドバイス

- ・専門職がご自身の状態に応じたアドバイスをします
- ・身近で実践できる介護予防の取組みをご紹介します

## フレイル予防の3つの柱

### 栄養

バランスの良い食事、  
みんなで楽しい食事、  
よく噛んでしっかり食べよう!



### 運動

日常的な  
運動習慣を  
つけよう!



## フレイル予防 健康長寿 3つの柱

フレイル予防のポイントは  
「**運動**」  
「**栄養・食・口腔**」  
「**社会参加**」  
です。

### 社会参加

趣味・ボランティア・就労など  
自分にあった方法で  
社会参加をしよう!



## オーラルフレイルについて

4点以上で危険性が高い!

### ●オーラルフレイルとは...

口腔機能が低下している状態で、そのものが病  
気ではありませんが、放っておくと食事がとれ  
なくなり栄養が偏ったり、筋肉がやせ細ったり、  
会話ができず閉じこもったり、誤嚥性肺炎など  
の病気を引き起こす要因になってしまいます。

### ●オーラルフレイルの予防のために...

- かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!
- バランスのとれた食事をとりましょう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている(義歯を適切に使い、しっかり食べることは大切です)	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルについてのお問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課 健康増進係 ☎086-803-1263

岡山市フレイルチェックシート

この結果は、岡山市及びフレイルチェック実施機関において適切に保管します。岡山市の事業や統計・調査研究などに活用しますので、同意される方はご記入ください。

記入日	年 月 日	性別	男	女
ふりがな				
氏名	電話番号			
住所	岡山市			
生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日

以下の太枠の中をご記入ください。（「はい」か「いいえ」どちらかに○をつけてください。）

日常生活活動チェック	( )	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
② 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③ 預貯金のお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 家族や友人の相談のついでにしていますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック	( )	点
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

栄養チェック	( )	点
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 身長 cm 体重 kg (BMI = )	1. はい	0. いいえ

※ (基準値) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は、「1. はい」を選択。

口腔機能チェック	( )	点
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

閉じこもり・物忘れチェック ( ) 点

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言われますか	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

こころの健康チェック ( ) 点

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)以前は楽しんでできていたことが今はおぼろげに感じられる	1. はい	0. いいえ
㉔ (ここ2週間)自分で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

結果・判定 ↓実施機関記入欄

総合点数	点
------	---

0～3点	特に問題はありません。1年に1回はフレイルチェックを受けましょう。
4～7点	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。介護予防センターの専門職より個々に応じた指導を受けることをお勧めします。

個別指導の希望	有・無	介護保険サービスの利用	有・無
---------	-----	-------------	-----

計測

握力測定	右手( . )kg	左手( . )kg	基準値を満たす . 基準値に満たない
------	-----------	-----------	--------------------

※(基準値) 男性26kg以上、女性18kg以上は、「基準値を満たす」を選択。

指導内容

- 1) 第1の矢 (栄養) 6) その他
- 2) 第2の矢 (体力)
- 3) 第3の矢 (社会参加)
- 4) 別紙資料 (口腔)
- 5) いずれにも該当要素なし

実施機関名 チェック実施者名

添付資料3

## フレイル健康チェック実施機関

下記の一覧で、お気軽にフレイルチェックができます。ぜひお立ち寄りください。

添付資料 4

◆対象◆おおむね65歳以上の方 ◆費用◆無料

福祉区	中学校区	実施場所	住所	TEL		
北区 中央	石井	医療機関	仙田整形外科医院	岡山市北区寿町11-12	086-255-7200	
			まつい皮ふ科	岡山市北区野殿東町1-35	086-255-1171	
		まちの 保健室	ランチ岡山北長瀬 (Myステーション看護協会 北長瀬内に併設)	岡山市北区北長瀬表町2-17-80	086-901-1373	
			薬局	おかやま薬局 大安寺店	岡山市北区大安寺東町22-22	086-239-8020
		ひまわり薬局 高柳店		岡山市北区高柳西町16-13	086-256-7388	
	岡山中央	医療機関	内藤医院	岡山市北区野田屋町2-5-24	086-223-9761	
			まことクリニック	岡山市北区石関町1-1 5F	086-231-2500	
	岡輝	薬局	マツモトキヨシ 平和町店	岡山市北区平和町5-1	086-235-8855	
			あかり薬局 富田店	岡山市北区富田411-6	086-236-0200	
			こやま薬局・青江店	岡山市北区青江5-1-1	086-221-5552	
	岡北	薬局	肥後薬局 日赤前店	岡山市北区青江1-11-6	086-238-3571	
			おかやま薬局 岡北店	岡山市北区大和町2-8-25	086-231-0022	
	桑田	薬局	こやま薬局・大供店	岡山市北区大供2-2-8	086-234-5002	
			田辺の薬局	岡山市北区桑田町4-19	086-235-1193	
			ふたば漢方薬局	岡山市北区野田3-16-31	086-241-6113	
			マスカット薬局 東古松店	岡山市北区東古松3-1-11	086-237-0099	
	吉備	薬局	マスカット薬局 庭瀬店	岡山市北区庭瀬812-6	086-292-0020	
	北区北	香和	薬局	おかやま薬局 津高店	岡山市北区横井上220-1	086-294-8188
				ひまわり薬局 津高店	岡山市北区津高708-4	086-251-3005
				ひまわり薬局 津高西店	岡山市北区津高712-6	086-251-0100
マスカット薬局 本店				岡山市北区田益1290-1	086-294-9477	
高松		薬局	高木薬局 高松店	岡山市北区小山112-7	086-287-5510	
			いちのみや薬局	岡山市北区一宮山崎279-7	086-284-8710	
御津		薬局	マスカット薬局 一宮店	岡山市北区一宮34-1	086-286-4400	
			おかやま薬局 御津店	岡山市北区御津野々口378-9	086-724-3030	
建部		薬局	おかやま薬局 福渡店	岡山市北区建部町川口1524-6	086-722-9800	
中区	操山	医療機関	宮本整形外科病院	岡山市中区国富4-2-63	086-272-1211	
	高島	薬局	おかやま薬局 高島店	岡山市中区高島新屋敷380-14	086-238-2000	
			こやま薬局・江崎店	岡山市中区江崎89-3	086-274-2088	
	富山	医療機関	てらだ内科クリニック	岡山市中区円山1018-3	086-277-0005	
			薬局	マスカット薬局 湊店	岡山市中区湊492-2	086-274-9888

## フレイル健康チェック実施機関

下記の一覧で、お気軽にフレイルチェックができます。ぜひお立ち寄りください。

◆対象◆おおむね65歳以上の方 ◆費用◆無料

福祉区	中学校区	実施場所	住所	TEL	
東区	上道	薬局	あかり薬局 平島西店	岡山市東区東平島1041-1	086-297-0551
			あかり薬局 本店	岡山市東区東平島922-1	086-297-5551
	上南		あかり薬局 上南店	岡山市東区君津320-1	086-948-5855
	旭東		おかやま薬局 益野店	岡山市東区益野町251-10	086-201-2562
			けしごやま薬局	岡山市東区西大寺松崎176-9	086-942-1124
			こやま薬局・松新町店	岡山市東区松新町29-4	086-944-8510
			ひかり薬局 本店	岡山市東区可知2-5-1	086-943-7669
	西大寺		おかやま薬局 西大寺店	岡山市東区金岡東町1-11-48	086-943-7666
			ひかり薬局 駅前店	岡山市東区西大寺上2-2-33	086-944-1712
			ひかり薬局 新地店	岡山市東区西大寺新地16-7	086-944-8803
興除		はな薬局 東畦店	岡山市南区東畦766-22	086-282-9401	
南区南	福南	薬局	こやま薬局・並木町店	岡山市南区並木町2-13-11	086-902-0781
	福浜		こやま薬局・豊成店	岡山市南区豊浜町1-30	086-223-5558
			よつば薬局	岡山市南区平福1-13-18	086-261-8220
	芳泉		常國薬局 豊成店	岡山市南区豊成3-20-37	086-264-6776
	芳田		こやま薬局・西市店	岡山市南区西市527-3	086-242-5206

今後も随時、実施機関は拡がっていく予定です。

※最新情報は、岡山市ホームページから「岡山市フレイル対策事業」でご確認ください。→ → →

