

令和5年3月17日（金）

かかりつけ薬剤師・薬局推進指導者協議会

# 大阪府 働く世代からのフレイル予防

## ～健康サポート薬局との取組み～

大阪府 健康医療部 健康推進室 健康づくり課



©2014 大阪府もずやん

1. 大阪府の概要、大阪府の健康寿命と関連データ
2. フレイルとは
3. 大阪府の働く世代からのフレイル予防の取組み
4. 健康サポート薬局との取組み紹介など
5. 民間企業による啓発協力

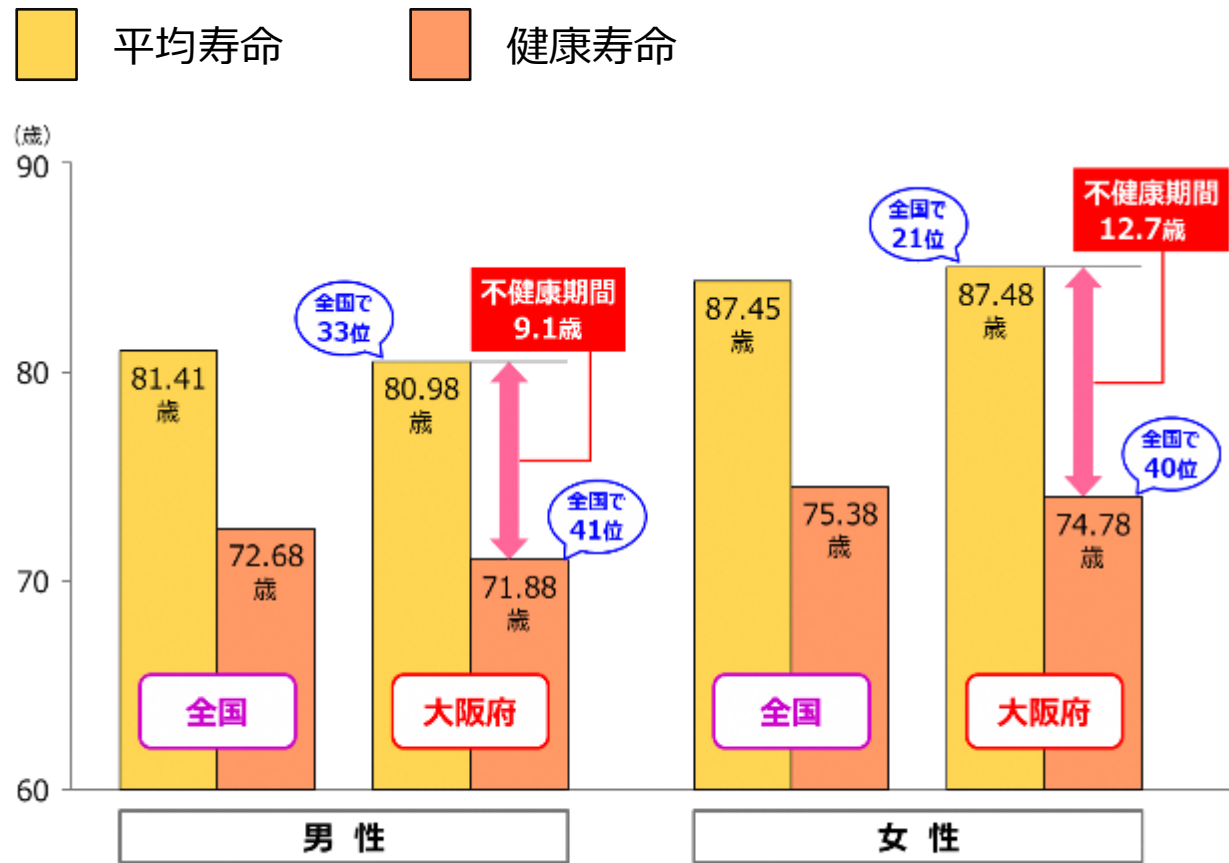
# 大阪府の概要



面積		1,905.32km <sup>2</sup> (令和2年10月1日現在)
推計人口	総数	8,781,195人 (令和5年1月1日現在)
	男	4,200,493人
	女	4,580,702人
	世帯数	4,212,481世帯
高齢化率		27.0% (令和4年9月1日現在)
市町村数		43
薬局数		4,428薬局 (令和4年4月1日現在)
健康サポート薬局数		289薬局 (令和4年12月31日現在)

# 大阪府の健康寿命と関連データ

## 全国と大阪府の健康寿命の比較（令和元年）



出典：健康日本21推進専門委員会資料（令和3年12月20日）を基に府で作成

## 大阪府の介護認定率

大阪府の65歳以上人口に占める要介護認定率は、23.1%（令和3年度、年齢調整後）であり、47都道府県で最も高い状況（全国18.9%）

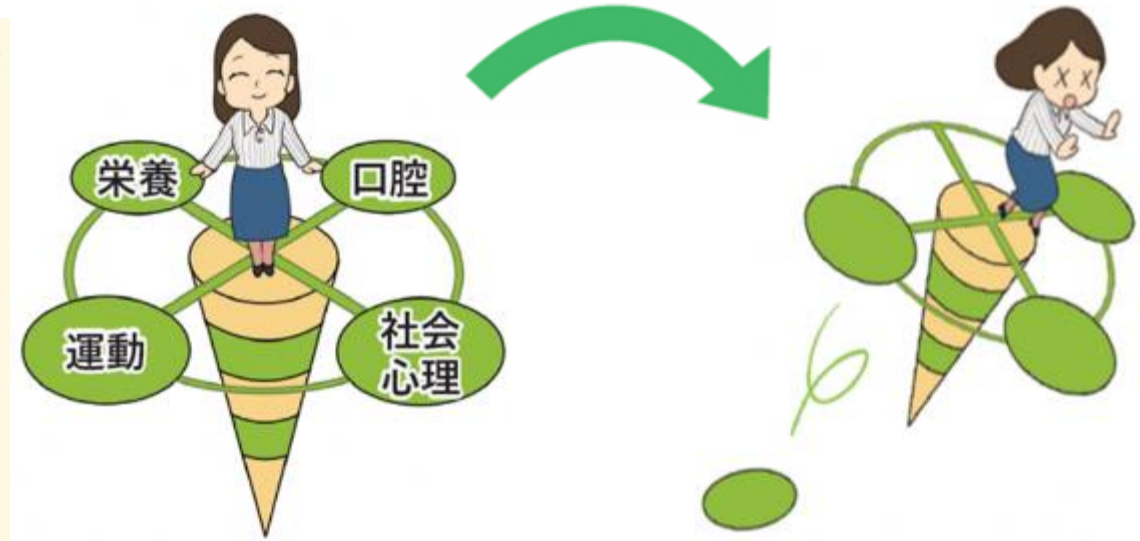


# フレイルとは

フレイルは取組み次第で健康な状態に戻ることができる

4つの機能のバランスが大切

体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと「フレイル」を知って早くから予防することで、健康な状態に戻ることができます！



「運動、栄養、口腔、社会・心理」4つの機能のバランスが崩れるとフレイルに！

- ◆ 介護が必要となる原因の一つがフレイル<sup>(注1)</sup>であり、健康寿命に影響を及ぼす可能性あり
- ◆ 健康寿命の延伸にはフレイルの予防が重要

(注1) フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。

# 大阪府 働く世代からのフレイル予防の取組み

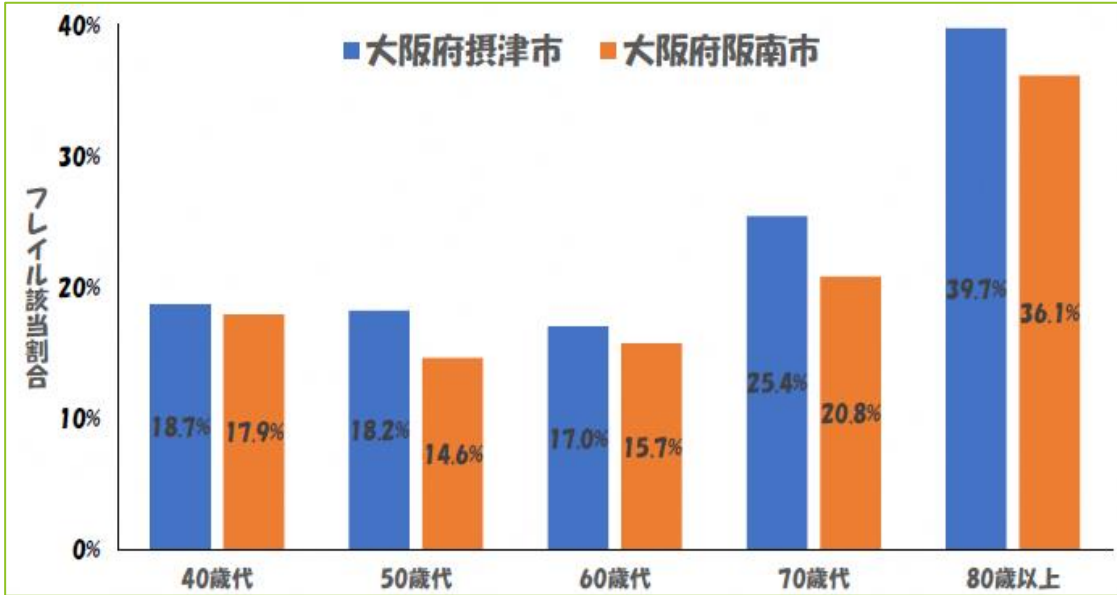
介護を必要とする人を増やさない＝その前段階である**フレイルになりそうな人を早期に発見**、  
保健指導を通じて、運動や食事といった**健康づくりの取組みを促し、フレイルを予防**することが重要  
→大阪府では平成30年度から高齢になる前の「**働く世代からのフレイル予防**」の取組みを、  
**国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所**と、令和4年度からは**大阪公立大学**とも連携し、  
進めている



# 大阪府 働く世代からのフレイル予防の取組み

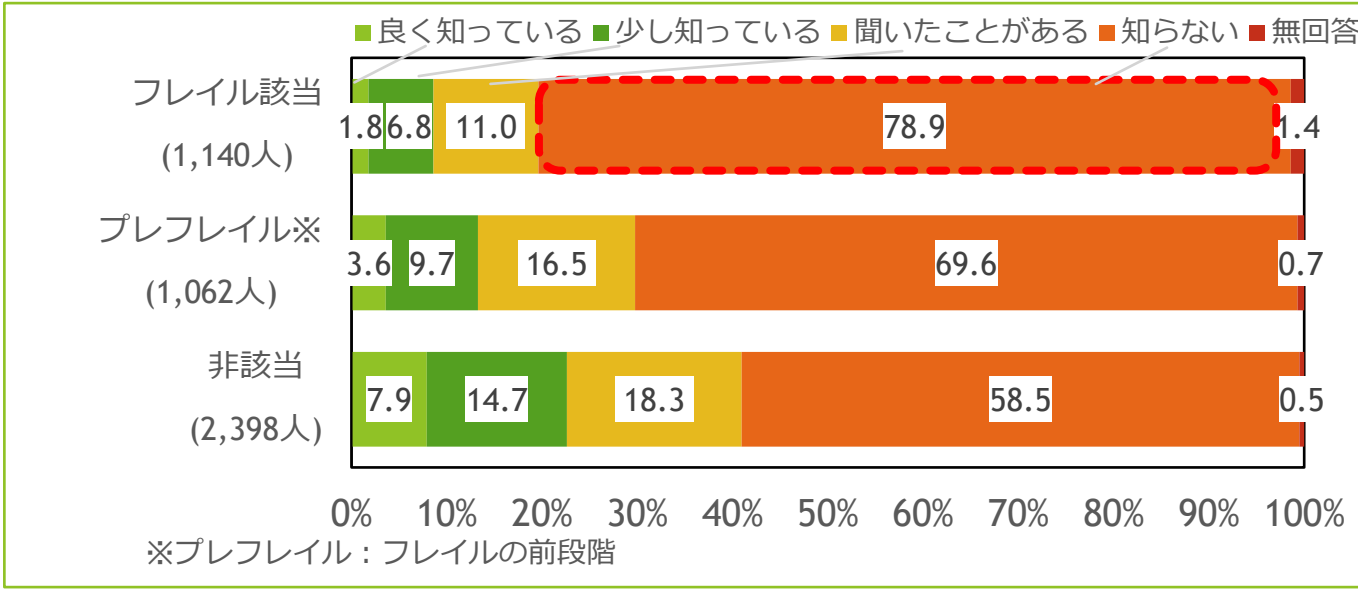
- 平成30年度、令和元年度に40歳以上を対象として府内2市でフレイル実態調査を実施
- 高齢者だけでなく、**40・50歳代にもフレイル状態の人がいる**、  
「フレイル」という言葉を知らない方が、フレイルに該当する割合が高いことが示唆された
- 「やせ」でも「肥満」フレイル該当者が多い  
⇒40・50歳代では**メタボ対策**は大事であるが、**フレイル対策**が必要な人も

## フレイルに該当する者の割合(性・年齢別)



出典  
論文雑誌：日本公衆衛生雑誌（令和3年：吉田著）  
基本チェックリスト25項目中7項目以上該当をフレイルと判定

## フレイルという言葉を知らない方がフレイル該当者が多い



【国立健康・栄養研究所、大阪府】

「フレイル」を知り、早く気づいて予防・改善することが将来のフレイル予防につながる

# 作成した啓発ツール



【参考】大阪府ホームページ

「働く世代からのフレイル予防」  
<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kenkouzyumyoushishin/index.html>

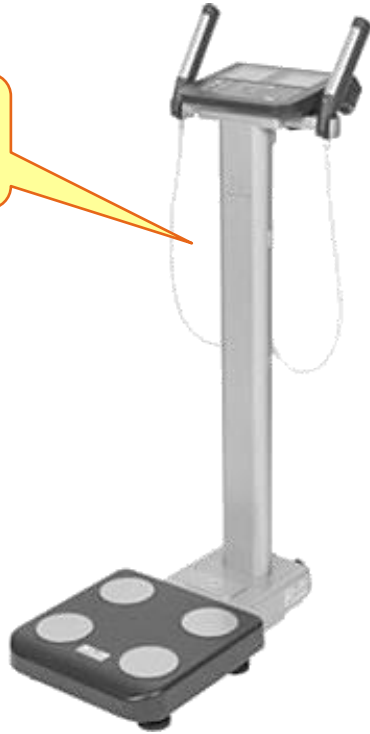


©2014 大阪府もずやん



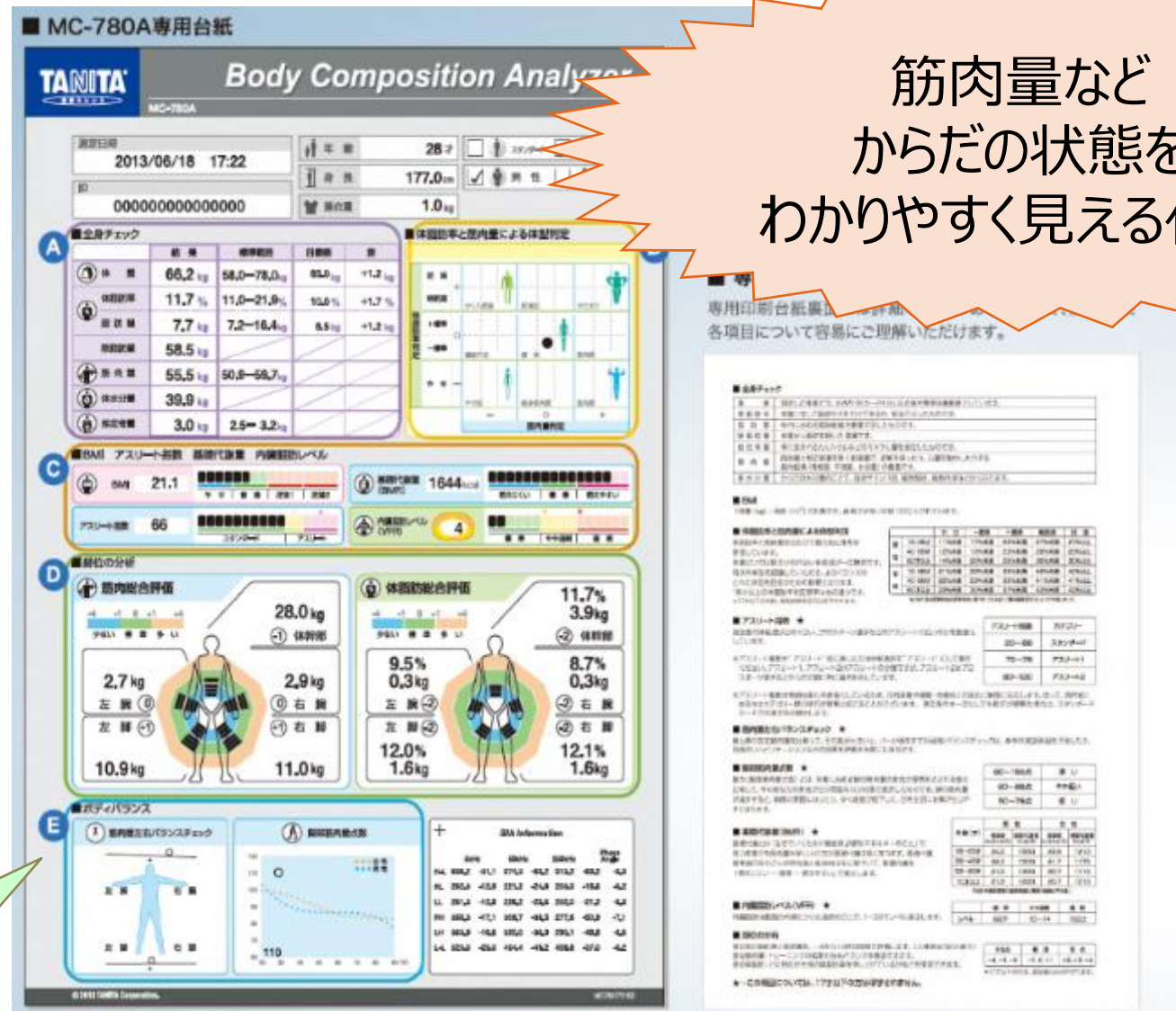
# 測定に使用したツール

体組成計で



サルコペニアの指標  
SMIも測定

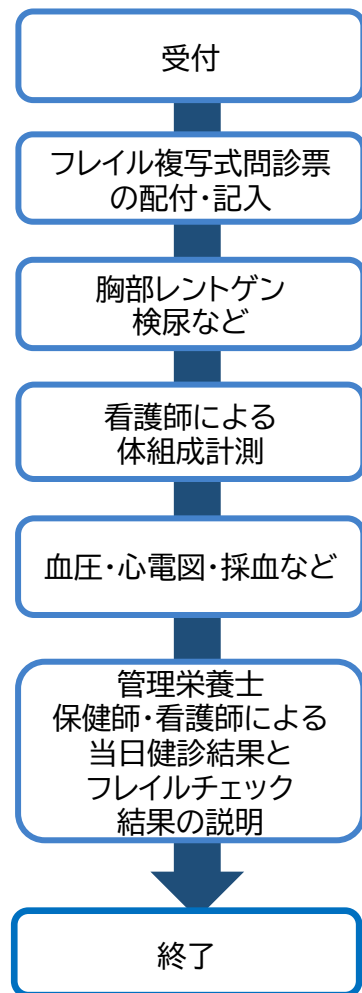
測定後の  
各種データを  
提供



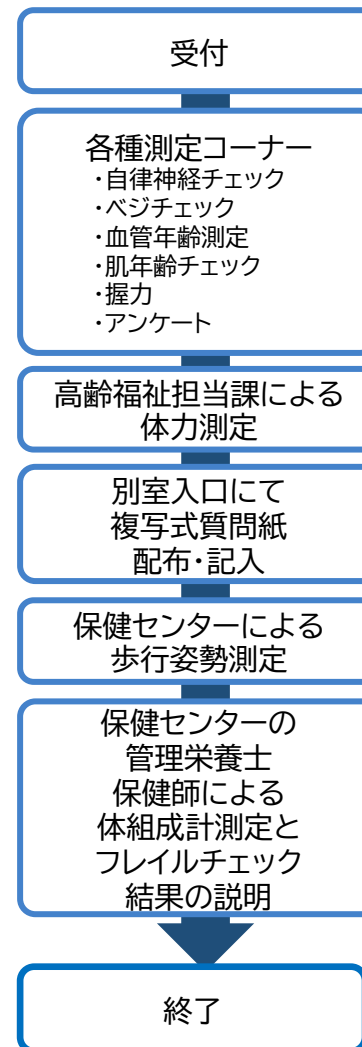
# 市町村での取組み

フレイルチェックを市町村の特定健診や健康まつり・健康教室など既存事業と組み合わせることで効率的に実施

## 特定健診など健診の場で



## 健康まつりなどのイベントで



# 健康サポート薬局との取組み

- 市町村事業だけでは、働く世代にアプローチすることが難しいと感じていた
- 「地域でいろいろな年齢の人が来るところ」「正しくフレイルの情報を伝えてくれるところ」と検討し、薬剤師＝専門職がいる「薬局」、薬局の中でも「健康サポート薬局」に協力してもらえないかと考え、庁内薬務担当課を通じ薬剤師会に相談し、実現

【実施期間】令和4年2月1日～28日

## 【実施概要】

府内全健康サポート薬局271店舗に

- ①ポスター：1枚
- ②リーフレット：50部
- ③フレイル複写式質問紙：50部
- ④実施後アンケート
- ⑤返信用封筒

をセットにして送付

①店内でポスターの掲示



②リーフレットの配架



③フレイルチェックの実施



複写式質問紙の2枚目は来客者へお渡しし、フレイルチェック結果を説明



複写式質問紙の1枚目は薬局で回収し、返信用封筒へ

④実施後アンケート



記入後、返信用封筒へ



府庁へ送付

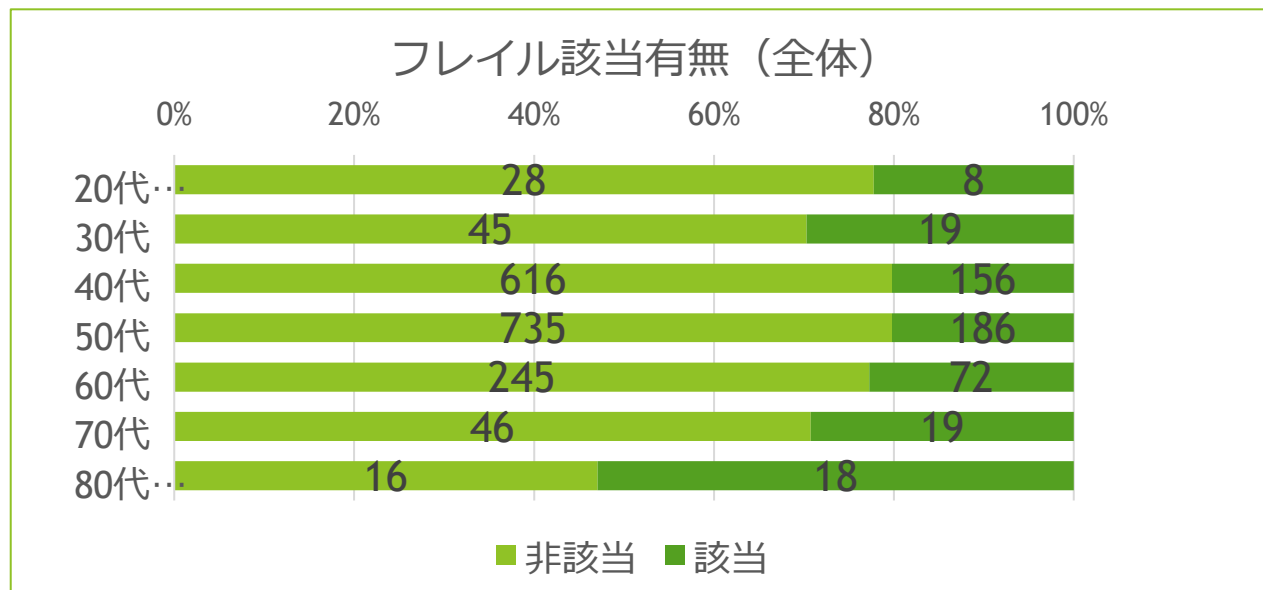
集計・分析 11

# フレイル複写式質問紙の集計結果

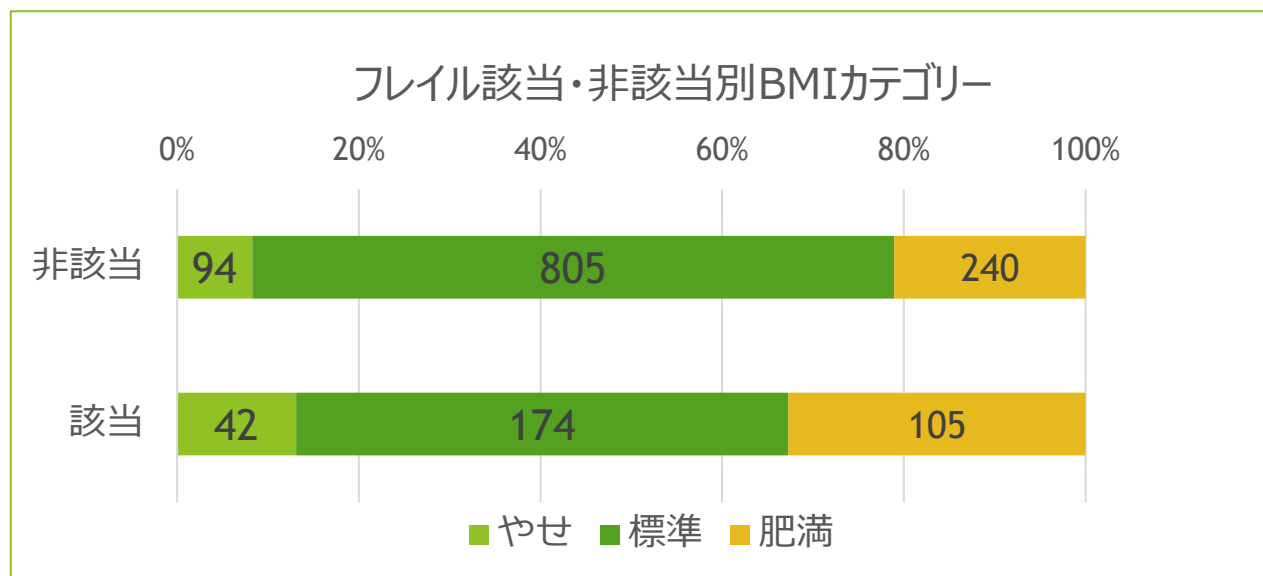


123薬局で  
2,373名の方に  
ご協力いただきました

©2014 大阪府もずやん



- 全体の**21.6%**が**フレイルに該当**
- 80歳代が最も多かったが他の年代にもフレイル該当者が見られた



- **フレイル該当者**では非該当者に比べ、**標準体重を外れる者の割合が大きい**
- フレイル該当は非該当に比べてBMIの平均が高い

やせ：BMI < 18.5  
標準：18.5 ≤ BMI < 25  
肥満：BMI ≥ 25



111薬局に  
ご協力いただきました

©2014 大阪府もずやん

## ① 「対象者の反応はどうでしたか」

40代の反応は、あまりよくありませんでした。55歳以上の方が食いつきがよかったです

若い方が多いので、自分ごとではないように感じました

何故この年齢で聞かれるのか？  
不思議そうでした

まだまだ大丈夫と思っている方でも、自覚なく、少しずつフレイルに寄ってることに驚いていました

おもしろいと!今の数値（はい、いいえ）からみた現実をみて、がんばろうという気持ちになるとのこと

興味のある方、ない方は分かれていますでしたが、周知にはなったかと思えます

思ったよりあてはまる項目があつて意識が高まったと思います

質問に答えることで、自分ごととして興味を持ってもらえました

フレイルを知らなかった方が多く、感謝されました

説明をするとフレイル予防は大事だと思っただけでした

フレイル??? ことばの意味が全くわからないので、話しの途中にも何度か説明しました。すぐに忘れてしまうそんな感じです。日本語の言葉もあればいいのになって思います

## ② 「今後も（健康サポート薬局で）継続してフレイルの啓発をしたいと思う理由は」

40・50歳代から意識してもらうことで将来のフレイル予防につながるから

本人の自覚を促せるから

患者さんの認知度が低かったので継続して啓発していくことで認知度の向上につながるため

投薬時の会話のきっかけになりました

健康な状態を長く維持していただきたいと思います!!  
そのお手伝いができれば!!

若い世代の方に積極的に知って頂く事で、高齢の方のフレイル対策にもつながると考えるため

若いうちから予防することが大事とわかったので

今後 健康寿命のばすために、絶対に必要です

若い世代の方がフレイルという言葉になじみがなく、今後年を重ねていくまでに自分の身体、健康について考えてもらいたいから

今後でもコロナ下での生活が続く為、フレイルに対する理解の周知は必要と感じます

未病に対するアプローチが大事であり、その気づきとしていいきっかけになる

### ③ 「今後、（健康サポート薬局で）働く世代からのフレイル予防の取組みを 継続していくにはどういったものがあればいいと思いますか」

お薬手帳に貼れるサイズのフレイル予防の取組みについて記載されたもの

「実際に行動してチェックできる」みたいなものにみなさん興味を示して下さいます

働く世代はあまり処方箋をもって薬局には来ないので、店の外に貼れる若い方にも目にとまるようなポスターや土日開催の若い方向けの講習会などが良いと思います  
そのための薬剤師向けの研修会も必要

一般向けのポスターやリーフレットは役立ちそうです

フレイルに関する研修会やeラーニングなどがあればさらに認知度も広がっていくと思います

体組成計を用いた健康イベント等の実施を行う

ビデオを薬局内で流して待っている時間に見ていただく

リーフレットをただ設置しても取ってもらえないので、強化月間のようなものがあれば、皆様にお配りしやすいと思う

健康フェアなど、定期的に薬局で患者さんの体調に対するアドバイスをする機会を設ける

筋力測定など自身の現状を把握できるようなテスト

リーフレットが一番使いやすいです。DVDがあれば、待合室で流せます

# 健康サポート薬局対象研修会

【日 程】令和4年9月7日（水）

【場 所】大阪公立大学I-siteなんば

【形 式】ハイブリッド

【参加数】52店舗 83名

開催にあたり  
薬務課・薬剤師会に  
ご協力いただきました



©2014 大阪府もずやん

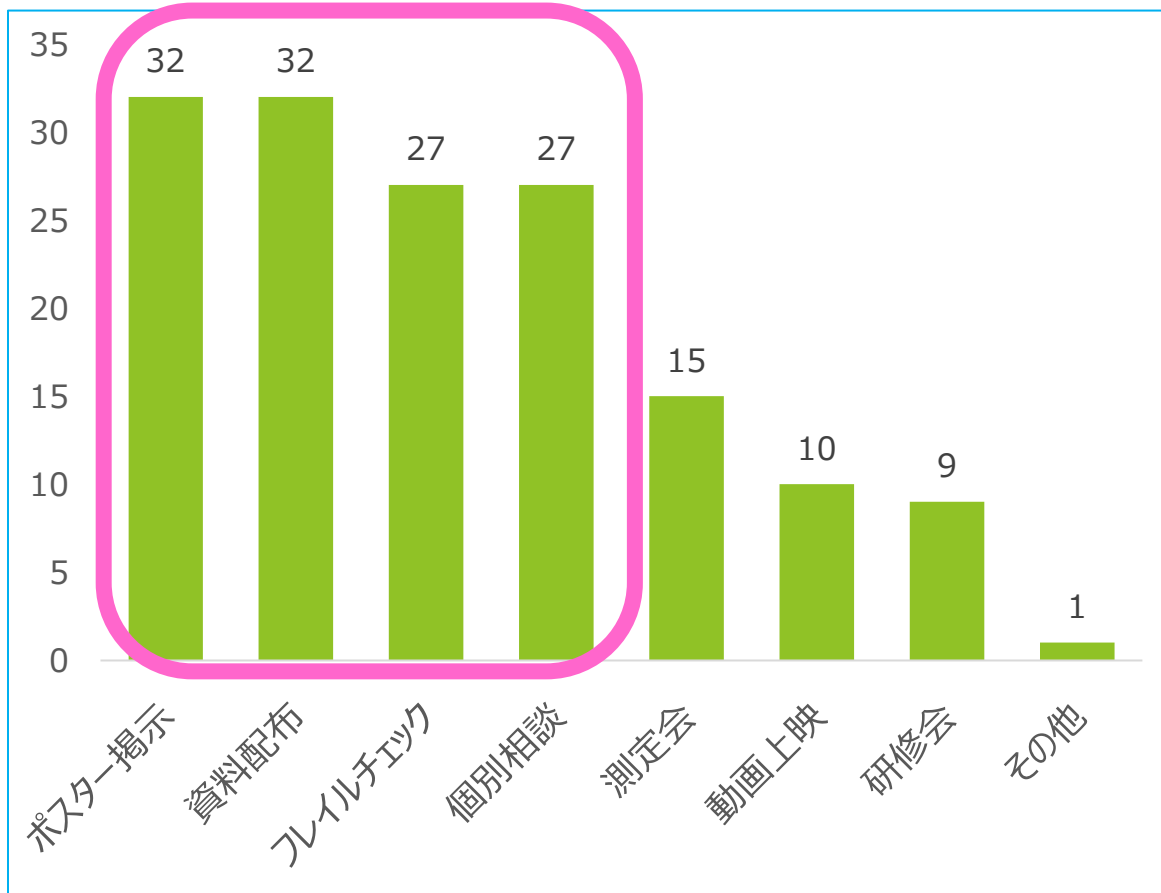
- 令和3年度に健康サポート薬局を対象に実施したアンケートから「来客者へ啓発するためにはまず、薬剤師への研修を」との声あり
- 地域でフレイルに関する正しい情報を発信していただくため、専門職である薬剤師・管理栄養士等がいる健康サポート薬局を対象に研修会を実施
- 大阪府の働く世代からのフレイル予防の説明をはじめ大学教授によるフレイル予防に関する最新情報の講義その後、グループワークを行い、出た意見を共有



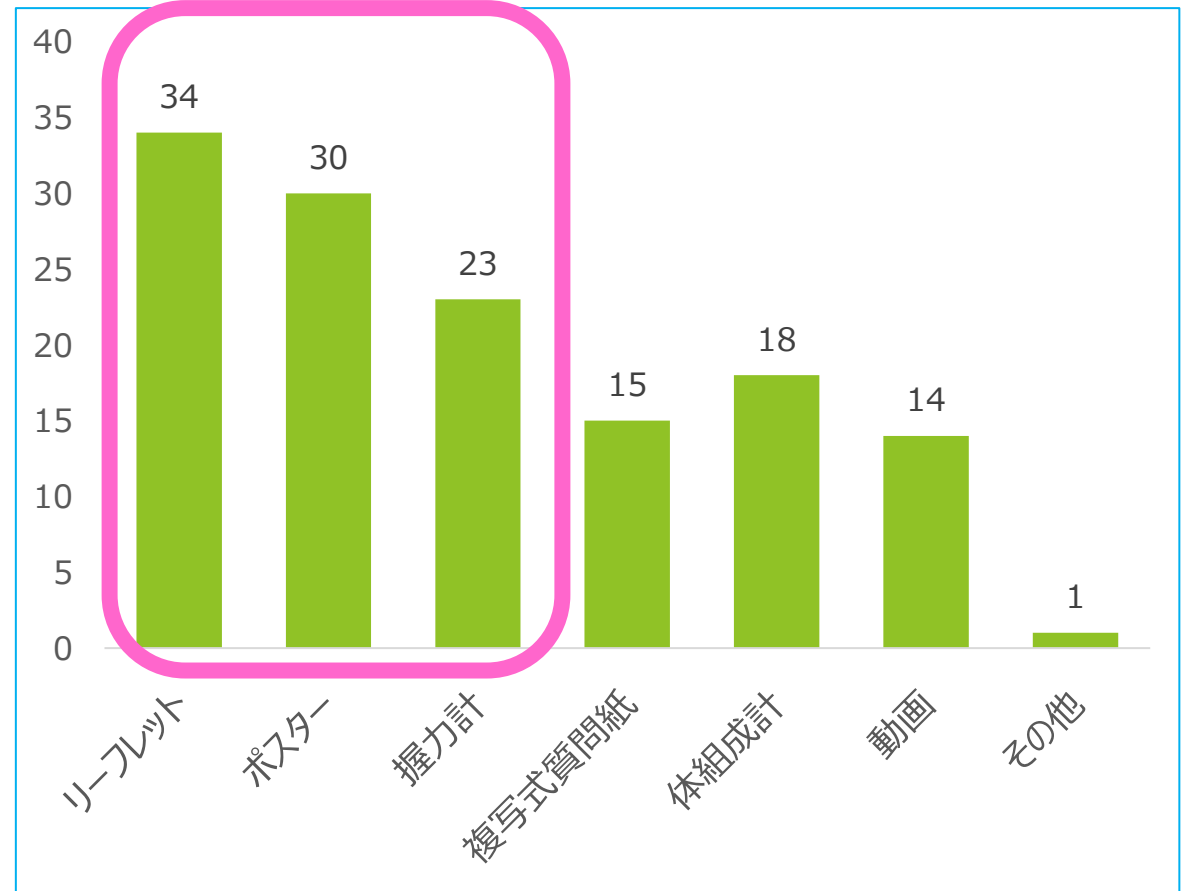


## 研修会後のアンケートから

①「今後、フレイル・プレフレイル予防として、実施可能な取組みは」（複数回答可）



②「フレイル・プレフレイル予防の取組みを行う上であればよいと思うものは」（複数回答可）



### ③ 「働く世代からのフレイル予防研修会に参加してどうでしたか」

大変勉強になりました。  
すぐに取り組めることは明日から  
実施したいと考えます

研修会終了後、握力計を購入しま  
した。手軽に判定できるツールが  
あれば取り揃えたいです

この研修後、薬局でフレイルに  
ついての取組みの話し合いをし  
ました。握力計があると話が盛  
り上がりそうでやってみたく  
積極的な意見が出ました。  
握力計を購入に補助が出れば助  
かります。

薬局で資材開発やツールの作成な  
どを行うことには大変労力を要す  
るため行政の方に資材提供などの  
バックアップをしていただくと  
大変助かります  
(フレイルチェックシートは大変  
ありがたかったです)

お客様にお話できる内容がひろがり  
ました

時間は限られていましたが、参加薬  
局さんとの意見交換は、嬉しかった  
です

フレイル予防は薬剤師がどんどん  
介入出来る分野だと感じました

客観的な結果を基に、患者さん  
への指導や、薬局以外の医療ス  
タッフ、ケアマネとの情報共有  
を行なっていきたいです

軽い運動・食事についての注意  
事項アドバイス可能なら勧めて  
いきたいです

【日 程】令和4年4月18日（月）

【場 所】近畿大学 東大阪キャンパス

【形 式】ゼミ・授業との連携

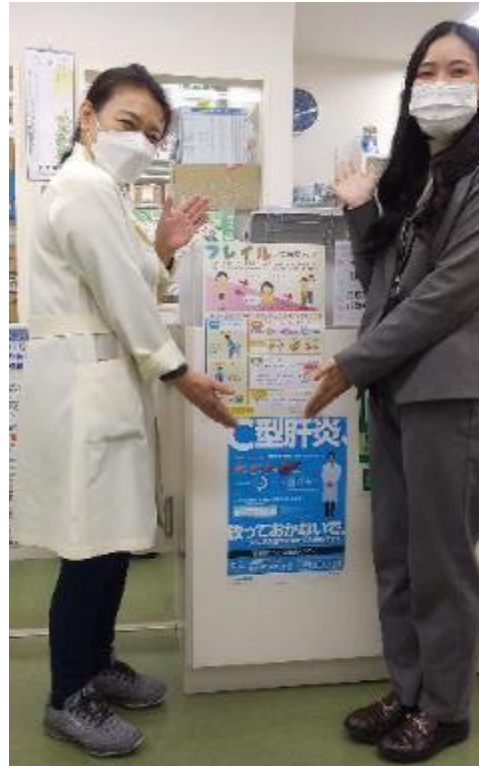
【参加者】学生・教職員 約200名

大阪府が実施してる健康キャンパス・プロジェクトの一環として、薬学部の1年生約200名が受講している基礎ゼミにおいて、自主的な健康づくりが進展するよう、授業初回に大阪府から「大阪府の健康づくり施策」について講演。その中で、フレイル予防の説明や健康サポート薬局での取組みを紹介。



# 民間企業の啓発協力

事業連携協定を締結している企業  
(株)ケーエスケーにご協力いただき、  
健康サポート薬局をはじめ、府内の薬局へ  
フレイル予防ポスターを配布いただきました





ご清聴ありがとうございました