

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 11 月 18 日

申請企業名	株式会社なの花東日本
開催店舗名	なの花薬局戸田公園店
店舗住所	埼玉県戸田市本町4-17-9
催事名	なの花薬局戸田公園店健康フェア
開催日	2021 年 11 月 13 日
催事内容	<p>11月の「介護予防週間」に合わせ「フレイル予防」をテーマとした健康フェアを開催した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・管理栄養士による講演会「みんなで健康！フレイル予防」 ・フレイルチェック(厚生労働省作成チェック表、指輪っかテスト) ・薬剤師によるお薬相談、管理栄養士による栄養相談など。 <p>フレイルチェックは全員リスク無しであったが、コレステロールや血糖値などで食生活の問題があった方数名には、別日で継続的に栄養相談を実施し今後もフォローすることになった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配布物(みんなで健康フレイル予防・フレイルリスク度セルフチェック・食ペロ1週間チェック表等。

活動写真



フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

質問	はい	いいえ
1 この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
2 1kmぐらいの距離を不自由なく歩いて歩くことができますか	はい	いいえ
3 目は遠視に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
4 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
5 靴がはきにくく履き替えることがありますか	いいえ	はい
6 この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
7 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
8 寝た、たいてい物は覚えて覚えていますか (注:入浴剤を使ってもよい)	はい	いいえ
9 このか月に2kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
10 このか月に、以前に比べてからだの疲れや脚力が落ちてきたと思いませんか	いいえ	はい
11 一日中家の外にはいらず、家で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
12 歩み、2〜3日に1回履き替わりますか (注:履き替わらずに履き替わらない)	はい	いいえ
13 家の中あるいは家の外で、腐敗・臭い・ほこりで悩んでいることがありますか	はい	いいえ
14 靴はくお困りできる近所の方はいませんか	はい	いいえ
15 近所の人以外で、新しく行き来するような友達、近所の家または施設はありますか	はい	いいえ

チェック結果

点

質問内の合計が4点以上の場合は要注意です。フレイル予防を勧めましょう。(○1つにつき1点) (注:本表は参考用シート一部です)

