

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

龍野健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">● 管内は高齢化率が高い。● フレイル状態・プレフレイル状態の者や前期高齢者への継続的な予防の必要性の啓発が必要である。● 山間部に住む管内住民の摂取栄養素内訳が偏るリスクが高い。● 継続的にフレイル予防事業が実施される仕組み作りが必要。
今年度の推進方策	<ol style="list-style-type: none">1 フレイル状態・プレフレイル状態の者や前期高齢者へのフレイル予防知識の普及の継続2 山間部に住む管内住民に対して、フレイル予防を意識した食を選択する力を身につけることへの支援の実施。3 フレイル予防を意識した食の提供や、フレイル予防知識を普及することが出来る人材を育成する。
成果	<ol style="list-style-type: none">1 フレイル予防教室を実施（71%が前期高齢者以下の年齢）。2 移動販売車でフレイル予防レシピ集を配布。3 レシピ考案や教室開催を、市町職員や地域活動栄養士と協働で実施。配食サービス事業者にフレイル予防を考慮した献立の立て方を講話。
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none">● 継続的にフレイル予防事業が実施される仕組み作りが必要。

2 会議の開催状況

実施日時	令和5年10月4日（水）15:00～16:00
参集者 (団体数 及び人数)	たつの市健康部 健康課 1名 佐用町健康福祉課 1名 たつの市地域包括支援課 1名 宍粟市社会福祉協議会 1名 太子町さわやか健康課 1名 佐用町社会福祉協議会 2名 宍粟市健康福祉部 保健福祉課 1名 揖龍地域活動栄養士会 1名 一宮市民協働センター 保健福祉課 1名 龍野健康福祉事務所 1名
協議内容	<ol style="list-style-type: none">1 健福・管内各市町・関連団体の高齢者に対する食育事業実施状況の共有2 情報提供「兵庫県包括的フレイル対策推進事業」について3 令和5年度健やか食育プロジェクト事業について協議 (1) フレイル予防啓発レシピについて (2) プレフレイル世代の集まる場について <ul style="list-style-type: none">● フレイルチェックには、兵庫県版フレイルチェック表を使用する団体が多い。問題点は、対象者が毎回変わる集まりが多く、行動変容の評価は難しいことがある。● フレイルチェックアプリは、高齢者×スマホという点で浸透しづらく、どこの市町も普及に苦戦をしている。● 龍野健康福祉事務所で作成した資料や今年度の実践活動について市町と意見交換することができた。
今後の方策	管内各市町、及び関連団体等が実施する事業を把握し、部分的に協同して管内の健康増進に努める。地域支援業務として、必要な支援が提供できるように、情報を密に共有する。

3 食育実践活動の結果

テーマ	フレイル予防啓発の継続実施体制と環境の整備		
対象及び参加者数	①佐用町社会福祉協議会 配食弁当事業担当者・ボランティア関係者 37名 ②宍粟市一宮町杉田老人会 利用者 15名、宍粟市栄養士 2名 ③9/21 揖龍地域活動栄養士会員 6名、学生実習生 5名 10/13 JA兵庫西(揖保支所)女性会料理教室利用者 14名、 11/24 揖龍地域活動栄養士会員 6名 11/28～12/28 宍粟市一宮地域の移動販売車利用者 約50名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①10月11日 佐用町	【配食弁当事業者への食事計画助言】 ・ テーマ「高齢者の健康支援と栄養管理～フレイル対策のポイント～」	龍野健康福祉事務所栄養士 宍粟市栄養士
	②10月12日 宍粟市一宮町	【プレフレイル状態の者への講話】 ・ テーマ「シニアはメタボよりフレイル」 ・ フレイルチェック表実施	龍野健康福祉事務所栄養士
	③ ・ 9月21日 ・ 10月13日 たつの市揖保川町 ・ 11月24日 ・ 11月28日 ～12月28日 宍粟市一宮町	【フレイル予防レシピ検討会】 9/21 (1) 地域活動栄養士会への事業説明 (2) 管内の食材を使用したレシピの検討 【講話・演習】 10/13 (1) 講話テーマ「シニアはメタボよりフレイル」 (2) フレイルチェックの実施 (3) 調理実習「フレイル予防レシピ」 【料理教室報告会兼反省会】 11/24 (1) 10/13料理教室について (2) レシピの改善案について 【フレイル予防レシピの配布】 (1) 管内山間部店舗のひとつであるマックスバリュ宍粟一宮店の移動販売車でのフレイル予防レシピの配布	龍野健康福祉事務所栄養士 揖龍地域活動栄養士会栄養士
成 果	【成果】 1 後期高齢者以前の年代を含む66名にフレイル予防教室を実施。 2 地区組織と協同で作成したフレイル予防レシピを、移動販売車の協力によって、山間部地域へ配布した。 3 配食サービス主催者、及びボランティアを対象にフレイル予防を考慮した献立の立て方を講話した。 【評価指標と目標値及び達成状況】 1 参加者の71%が75歳以下であった。 2 50部のレシピ集は、100%配布された。利用率は未確認である。 3 フレイル予防を考慮した献立を立てる必要性を理解した配食事業者を1つ増やすことが出来た。フレイル予防教室を揖龍地域活動栄養士会が見学した後、同様事業を実施主体となって5回以上実施している。		
今後の課題	● 継続的にフレイル予防事業が実施される仕組み作りが必要。 ● フレイル予防以外にも可及的速やかに介入すべき健康課題は多くあり、次年度事業のテーマは検討が必要である。		

令和5年度健やか食育プロジェクト事業（龍野健康福祉事務所）

フレイル予防啓発の継続実施体制と 環境の整備

管内の事業経緯

- ・ 龍野健康福祉事務所管内は高齢化率が高い。
- ・ 平成29年度～令和4年度まで、高齢者の低栄養予防を中心とした健康寿命延伸や介護予防のための取組をテーマに実施している。

令和4年度事業終了時点の課題

- 1 フレイル状態・フレフレイル状態の者や前期高齢者への継続的な予防の必要性の啓発が必要である。
- 2 山間部に住む管内住民の摂取栄養素内訳が偏るリスクが高い。
- 3 継続的にフレイル予防事業が実施される仕組み作りが必要。

令和5年度健やか食育推進会議での検討内容

●本年度事業と兵庫県食育推進計画の関連

- ・ 関連する重点課題
地域社会で支え、つなげる食育推進
- ・ 関連する取り組みの柱
柱2：健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育活動の推進
(2) 高齢者の健康づくりに向けた食育の推進
柱4：食育推進のための体制整備
(1) 食育に資する人材育成、ボランティア活動の充実強化

●意見交換内容

- ・ フレイルチェックには、兵庫県版フレイルチェック表を使用する団体が多い。
- ・ フレイルチェックアプリは、高齢者に浸透しづらく普及に苦戦している。
- ・ 対象者が毎回変わる集まりが多く、行動変容の評価が難しい。

令和5年度事業の実施目的

- 1 フレイル状態・フレフレイル状態の者や前期高齢者へのフレイル予防知識の普及の継続
- 2 山間部に住む管内住民に対して、フレイル予防を意識した食を選択する力を身につけることへの支援の実施。
- 3 フレイル予防を意識した食の提供や、フレイル予防知識を普及することが出来る人材の育成。

主な実践事業の紹介（内容・日時・対象者）

1
 講話テーマ「シニアはメタボよりフレイル」



フレイルチェック

フレイルチェック票

項目	回答	スコア
Q1	1	1
Q2	2	2
Q3	1	1
Q4	2	2
Q5	1	1
Q6	2	2
Q7	1	1
Q8	2	2
Q9	1	1
Q10	2	2
Q11	1	1
Q12	2	2
Q13	1	1
Q14	2	2
Q15	1	1
Q16	2	2
Q17	1	1
Q18	2	2
Q19	1	1
Q20	2	2
Q21	1	1
Q22	2	2
Q23	1	1
Q24	2	2
Q25	1	1
Q26	2	2
Q27	1	1
Q28	2	2
Q29	1	1
Q30	2	2
Q31	1	1
Q32	2	2
Q33	1	1
Q34	2	2
Q35	1	1
Q36	2	2
Q37	1	1
Q38	2	2
Q39	1	1
Q40	2	2
Q41	1	1
Q42	2	2
Q43	1	1
Q44	2	2
Q45	1	1
Q46	2	2
Q47	1	1
Q48	2	2
Q49	1	1
Q50	2	2
Q51	1	1
Q52	2	2
Q53	1	1
Q54	2	2
Q55	1	1
Q56	2	2
Q57	1	1
Q58	2	2
Q59	1	1
Q60	2	2
Q61	1	1
Q62	2	2
Q63	1	1
Q64	2	2
Q65	1	1
Q66	2	2
Q67	1	1
Q68	2	2
Q69	1	1
Q70	2	2
Q71	1	1
Q72	2	2
Q73	1	1
Q74	2	2
Q75	1	1
Q76	2	2
Q77	1	1
Q78	2	2
Q79	1	1
Q80	2	2
Q81	1	1
Q82	2	2
Q83	1	1
Q84	2	2
Q85	1	1
Q86	2	2
Q87	1	1
Q88	2	2
Q89	1	1
Q90	2	2
Q91	1	1
Q92	2	2
Q93	1	1
Q94	2	2
Q95	1	1
Q96	2	2
Q97	1	1
Q98	2	2
Q99	1	1
Q100	2	2

2
 フレイル予防のための
簡単レシピ集

フレイル予防レシピ実践



フレイル予防レシピ検討会



講話テーマ「配食弁当の食事計画におけるフレイル対策のポイント」

10/11「講話・演習」
 宍粟市一宮町杉田老人会会員

10/13「調理実習」
 JA兵庫西女性料理教室利用者

9/21「レシピ検討」
 揖龍地域活動栄養士会会員

10/13「講話・演習」
 JA兵庫西女性料理教室利用者

11/28～12/28
 「移動販売車でのフレイル予防レシピ配布」
 宍粟市一宮町住民

10/12「講話」
 佐用町社会福祉協議会配食事業関係者

成果

- フレイル予防教室への参加者の71%が75歳以下であった。
- 50部のレシピ集は100%配布された。山間部を走る移動販売車の利用者に配布したが、利用率は未確認である。
- フレイル予防を考慮した献立を立てる必要性を理解した配食事業者を1つ増やすことが出来た。
- フレイル予防教室を見学した地域活動栄養士会が、その後、同様事業を実施主体となり5回以上実施している。

今後の課題

- 継続的にフレイル予防事業が実施される仕組み作りが必要。