

(様式2)

## 健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 朝来

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>(1) 管内の高齢化率は養父市約40%、朝来市約36%であり県や全国より高い。</p> <p>(2) 要介護認定率は養父市20.8%、朝来市21.7%(H29)と県内市町でも高い方に位置づけられる。認定区分をみると、朝来市では要支援、要介護1が約6割を占め、フレイル予防により要介護度の重症化予防が期待できる。</p> <p>(3) 昨年度、モデル地区のいきいき百歳体操参加者を対象に行った実態調査では、参加者のうち独居高齢者は1割にとどまり、全員が自力で食事を調達されており、身体機能の低下した高齢者は参加できていない現状が見られた。また約2割の方がBMI20以下又は6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がみられた。</p>
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none"><li>・高齢者の生活を支える関係者が、高齢者の筋力維持に関して正しい知識を持って支援にあたることができるよう、必要な食事内容・量等を理解する機会をつくる。</li><li>・いきいき百歳体操リーダーや地域の高齢者自身が地域の実態を把握し、フレイル予防への意識を高める。</li></ul>
成果	<p>本年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で活動を限定したが、ホームヘルパー等、高齢者の生活を支える関係者が、研修会の受講によってフレイル対策の重要性や効果的な方法について具体的に知ることができた。日頃の活動にも生かしたいという前向きな声が出ており、フレイル対策の意識を高めるきっかけのひとつとなった。</p>
今後の方向性	<p>モデル地域での調査結果に基づく地域課題をより多くのいきいき百歳体操リーダーや地元スーパーに周知し、連携して地域住民にフレイル対策の重要性を意識づける。結果として、習慣的な体重測定等や、たんぱく質を意識した食習慣の実践につなげる。</p>

### 2 会議の開催状況

実施日時	令和3年3月9日(火)10:15～11:45
参集者 (団体数 及び人数)	養父市健康課 2名 朝来市地域医療・健康課 2名
協議内容	<p>(報告)「健やか食育プロジェクト事業の取組みとフレイル予防シンポジウムの内容について」</p> <p>(情報交換・協議)「新型コロナウイルス感染拡大による地域住民への影響と令和3年度の栄養業務について」</p>
今後の方策	<p>いずみ会員研修やその他の事業で高齢世代と関わる際に、指輪っかテストや未開封ペットボトルキャップの開封による握力のチェック、兵庫県作成のフレイルチェック(ショート版)等を可能な範囲で取り入れ、高齢期のフレイル対策の重要性について継続して周知する。</p>

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

### 3 食育実践活動の結果

テーマ	地域の現状と筋肉維持に効果的な食事方法を関係者で共有する。		
対象及び参加者数	あさごいきいき百歳体操参加者 60名(見込み) ホームヘルパー・ケアマネジャー・いずみ会員・市町職員 30名 管内飲食店(食品衛生協会会員) 306店舗		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①11月16日(月) 9:00~9:20 高田公民館 ②11月27日(金) 10:00~10:20 柳原公民館 ③12月資料郵送 三波公民館 ④12月資料郵送 野村公民館 ⑤3月29日(月) 10:00~10:20 高生田公民館	・アンケート調査 ・情報提供 「地域別の栄養・食生活の現状」	いきいき百歳体操リーダー 朝来健康福祉事務所 地域保健課員
	令和2年11月20日(金) 14:00~16:00 あさご・ささゆりホール	食から考えるフレイル対策研修会 ・情報提供 「地域高齢者の栄養・食生活に関するアンケート調査結果」 ・講演 「介護予防のための食事について～リハビリテーション栄養の視点から～」	<講師> 西宮協立脳神経外科病院 看護師 永野彩乃氏 <運営> 朝来健康福祉事務所 但馬ブロックホームヘルプ 事業者協議会
	令和2年8月頃 ※南但食品衛生協会総会がコロナ禍により中止のため総会資料と同封で対応	南但食品衛生協会広報誌(なんたん食協)への記事掲載及びチラシ送付 「高齢世代はメタボ予防からフレイル予防にギアチェンジを」	朝来健康福祉事務所 地域保健課員
成 果	<p>【成果】 フレイル対策の重要性や方法について、一部の関係者に周知できた。</p> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】 &lt;いきいき百歳体操参加者について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10食品群チェックシートが6点以下の人の割合の減小 33%(R1)→12.5%(R2)</li> <li>・共食の機会が週に1回以上ある人の割合の増加 45%(R1)→64.6%(R2)</li> <li>・フレイル予防や低栄養予防を意識している人の割合の増加 69%(R2)</li> </ul> <p style="text-align: right;">↑今年度を基準とする</p> <p>※令和3年2月末時点の数値。調査最終日が3月29日のため値が変わる可能性あり。また、本事業による成果かは不明。</p> <p>&lt;ホームヘルパー、ケアマネジャー、いずみ会、市担当職員について&gt; (研修会前後の意識の変化を把握するため、 あまり重要でない1→とても重要:5 として各回答者が5段階で表記)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の低栄養予防の重要度 研修前平均4.6→研修後平均5</li> <li>・低栄養予防における食事の重要度 研修前平均4.6→研修後平均5</li> </ul>		
今後の課題	<p>新型コロナウイルス感染拡大により資料配付や少数の関係者への啓発に止まったため、引き続きフレイル対策の重要性や方法について啓発する。また、フレイル対策を意識した食生活を実践している人を増やすとともに、実践につながっているかどうかの評価が必要。</p>		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

## 元気な高齢者を減らさないために～フレイル予防に向けて～

### 背景

- ①高齢化率が県・全国より高い。  
（養父市 39%、朝来市 35%）
- ②要介護認定率は養父市 20.8%、朝来市 21.7%(H29)と  
県内市町の中でも高い方に位置づけられる。



### 令和元年度 モデル地区の食生活に関する調査からわかったこと

- ・誰かと食事やお茶をする頻度は地域差が見られた。  
「ほとんどない」と回答した人は最も多い地域で約3割を占めている。
- ・誰かと一緒に食事をしたり、お茶をすることについて、毎日したい、いきいき百歳体操等のついでに時々したい人で8割以上を占め、その他（こどもの帰省時、友人や気の合う人として等）と合わせると9割以上を占める。
- ・BMI または体重減少の観点から、低栄養傾向の恐れがある人が約2割。
- ・ほぼ全員が1日3回食事を摂っているが、10食品群チェックシートでは6点以下が約3割。

### 令和2年度 of 取組み方針

- ・いきいき百歳体操リーダーや地域の高齢者自身が地域の実態を把握し、フレイル予防への意識を高める。
- ・ケアマネジャー等高齢者の生活を支える関係者が、高齢者の筋力維持に必要な食事内容・量を理解し、正しい知識を持って支援にあたる。

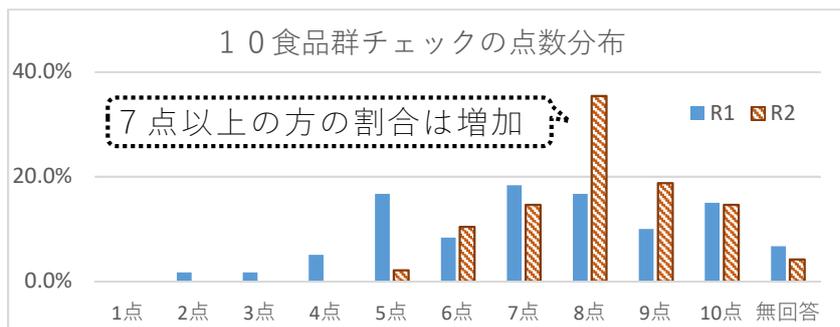
### 今年度の活動①

#### モデル地域のいきいき百歳体操参加者への啓発

日程：令和2年11月16日～令和3年3月29日（5カ所）

対象：昨年度実態調査を実施した地域のいきいき百歳体操参加者

昨年度の調査結果からみた地域の実態や、筋力を維持するポイントについて情報提供し、再度簡単なアンケートを実施しました。



身体状況において、  
①BMI ≤ 20②6 か月  
間で2~3kg 以上体重  
減少 のいずれかに該  
当する人の割合は  
23%で、昨年度から  
横ばいでした。



※令和3年2月末時点の数値です。調査最終日が3月29日のため値が変わる可能性があります。

## 今年度の活動②

但馬ブロックホームヘルプ事業者協議会共催

### 「食から考えるフレイル対策研修会」の開催

日時：令和2年11月20日(金) 14:00～16:00

対象：ホームヘルパー・ケアマネジャー等 30名

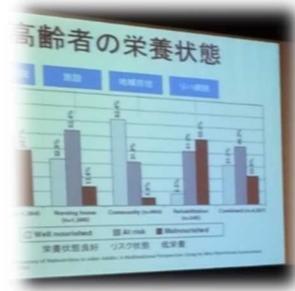
情報提供「地域高齢者の栄養・食生活に関するアンケート調査結果」

情報提供者：朝来健康福祉事務所地域保健課 山下 かえで

### 講演「介護予防のための食事について

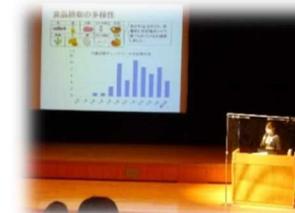
#### ～リハビリテーション栄養の視点から～

講師：西宮協立脳神経外科病院 看護師 永野 彩乃 氏



フレイルやサルコペニアを早期発見・早期介入する重要性、その判断基準として、指輪つかテストやペットボトルを用いた握力チェック等、地域でも活用しやすい方法を教えていただきました。

筋肉を維持するためには、たんぱく質を1日3食万遍なく摂った方が良く、運動後すぐに摂った方が良い等、具体的な食事方法もお示しいただきました。



※座席間の社会的距離の確保、入口での検温や手指消毒等、感染症対策を講じた上で実施しました。

#### ～参加者の声～

- ・手軽に摂れるたんぱく質の商品を利用者に提案したい
  - ・日々の利用者とのコミュニケーションの中で気づき、声かけができるよう努力したい
- ★参加者全員が「大変参考になった」「参考になった」と回答しました。



## 今年度の活動③

### 飲食店への啓発

対象：南但給食施設協議会に加入している飲食店  
306店舗

高齢者はフレイル対策が必要であることや、特にたんぱく質不足に注意することを、チラシや広報誌で啓発しました。

