

(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	(1)管内の高齢化率は養父市約40%、朝来市約36%と、県や全国より高い。 (2)要介護認定率は養父市20.8%、朝来市21.7%(H29)と県内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。 (3)令和元年度のいきいき百歳体操参加者60名を対象にした実態調査では、参加者のうち2割がBMI20以下又は6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がみられた。また、体重を測定する頻度は2割の人が月1回未満。令和2年度に継続調査をした際も同様の結果がみられた。 (4)令和2年度研修会に参加したホームヘルパーにおける「フレイル」の認知度は13名中7名。約半数が研修まで「フレイル」という言葉を認識していなかった。
今年度の推進方策	高齢者自身や高齢者の生活を支える関係者が、下記ポイントを視点に持ち、フレイル予防につながる食生活を実践するよう働きかける。 ・「フレイル」概念の理解 ・たんぱく質摂取不足の予防 ・定期的な体重測定と経過観察による低栄養状態の早期発見
成果	いきいき百歳体操の参加者食生活や高齢者の生活を支える関係者の意識等が分かり、実態をふまえて各関係者に応じた働きかけが行えた。少数ではあるが、実践活動参加者のフレイル予防への意識を高めることができた。
今後の方向性	これまでの1市における取組を、管内の他市とも共有し、両市と保健所ですり効果的な方法を協議する。管轄地域全体で意識をさらに高め、取組を進める。

2 会議の開催状況

実施日時	令和3年10月12日(火)10:00～11:30
参集者 (団体数 及び人数)	朝来市ふくし相談支援課2名、朝来市地域医療・健康課1名
協議内容	情報交換「当所の取組みと市の取組みについて」 協議「低栄養予防の視点からみた地域の課題と今後の取組みについて」
今後の方策	市のケーブルテレビを活用して一般住民に低栄養予防の重要性とポイントを伝えるとともに、市は通いの場で体重を定期的に測定できるような働きかけを行う。

※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	高齢者がフレイル予防につながる食生活を実践するための啓発		
対象及び参加者数	<ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジャー 13名 ・一般住民 9名+ケーブルテレビ(以下CATV)放送閲覧者 ・ホームヘルパー 約60名(媒体配布数) 		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和3年11月22日 13:30~15:30 朝来老人福祉センター	報告・情報提供 (当所のこれまでの取組みと低栄養予防の視点をもった「食」のアセスメントの重要性について)	朝来健康福祉事務所 地域保健課員
	①令和3年11月25日13:50~14:05 野間集落センター ②令和4年2月18日~2月25日 毎日7:00~21:00までの奇数時間に放送(10分間) ※以降、3月末まで不定期放送	①いきいき百歳体操における啓発活動(啓発資材による情報提供) ②朝来市CATVでの情報提供「低栄養予防の3つのポイント」(定期的な体重の観察とたんぱく質摂取の重要性について)	朝来健康福祉事務所 地域保健課員
	令和4年3月16日、17日 朝来市内訪問介護事業所4箇所	情報提供及び啓発資材配布 (フレイルの概念、高齢期に必要な食事量とたんぱく質を手軽に摂取する方法について)	朝来健康福祉事務所 地域保健課員
成 果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市や関係機関と課題を共有し、事前に推進方策を検討する事で市CATVを用いた啓発も可能になり、住民に広く周知することが出来た。 ・ケアマネジャー、ヘルパーそれぞれに地域高齢者の現状や啓発資材の内容の意味を伝えたいと啓発資材を配布することで、一般住民用の啓発資材も日々の訪問の中で配布したいとの声を得られた。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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)→20.7%(R2) ・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) <p>※R3年度未評価</p>		
今後の課題	現在管内1市のみで取り組んでいる。管内で情報を共有し、一緒に効果的な方法を検討することで、関係機関の意識をさらに高め、取組みを広範囲に広げていく必要がある。		

※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 約 40%、朝来市 約 36%）
- 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

いきいき百歳体操の参加者(5か所、計60名)にアンケート調査すると...

- ①体重を週1回以上はかっている人は48%で、月1回未満が22%でした。
- ②低栄養に関する指標として下記2項目を調査すると、
22%がいずれかに該当していました。

(ア)BMIが20以下 (イ)6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少あり

(ア)BMI \leq 20のみ該当	(イ)体重減少のみ該当	(ウ)両方に該当
6人(10%)	4人(7%)	3人(5%)

令和元年度のアンケート調査から予測される栄養・食生活における課題

- 日常生活で自立している、いきいき百歳体操参加者でも**2割**でBMIや体重減少の視点から**低栄養傾向**のリスクがある。
- 体重測定頻度は**2割以上**の人が**月1回未満**。

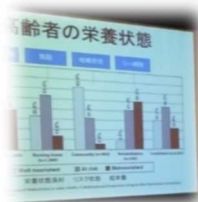
フレイル予防につながる食生活を実践するためのポイント

- ①フレイルの概念を理解する。
- ②たんぱく質の不足を防ぐ。
- ③定期的に体重を測り、経過を観察する。

高齢者自身、
高齢者の生活を支える関係
者の両方から取り組む

令和2年度の実践と課題

- フレイル予防の必要性和食生活のポイントについて南但食品衛生協会会員（飲食店等）へ啓発
- 令和元年度調査対象者に結果還元およびたんぱく質の必要性等について啓発、再度アンケート調査（調査対象者数58名）
→BMI20以下もしくは最近6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がみられた人27%
体重を測っている頻度が月1回未満22%
- リハ栄養の考え方、令和元年度調査結果について研修会の実施（対象：ホームヘルパー、ケアマネジャー等）
→参加したホームヘルパー13名中「フレイル」を以前から知っていた人7名



令和3年度は
上記のポイント3つをふまえ、
対象者に合わせた啓発を行う。

令和3年度の取組み

対象者にあわせた情報提供

ケアマネジャー向け

啓発テーマ
低栄養の視点をもった
アセスメントの充実

ケアマネジャーの方々が集まる連絡会で情報提供をしました。その後、地域別ケア会議でも活躍する管理栄養士の方々から、実際に活動して感じた事をお伝えいただき、「気軽に相談してほしい」と心強いお言葉をいただきました。



ご清聴ありがとうございました。

いつも地域のたくさんの方々と懸命に向き合い、高齢者を支える第一線で活躍されている皆様に本当に頭が下がります。

本日配布しているチラシを参考に対象者の栄養状態を確認し、
(ア) 最近6ヶ月間で9~3kg以上体重が減った
(イ) BMIが20未満
(ウ) 食事摂取量が減るなど、食事がとりにくい様子が見られる

(ア)(イ)のいずれかと、(ウ)に該当する場合は朝来市ふくし相談支援課等に相談し、専門職の支援につなげていただきますようお願いいたします。

周りの方と情報を共有する際など、
チラシがさらに必要な場合は、
朝来健康福祉事務所地域保健課(担当:山下)まで
気軽にご連絡ください。



住民向け

啓発テーマ

- ・体重の経過観察
- ・たんぱく質の充足を意識した食事の促進

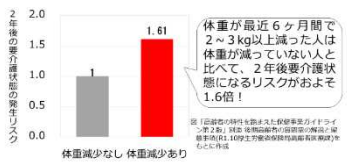
市のケーブルテレビで筋肉を維持するための低栄養予防のポイントやその根拠となるデータを紹介しました。



【低栄養予防のポイント その1】

体重をできれば週1回、少なくとも毎月1回はかり、変化に早く気づきましょう。

体重減少と2年後の要介護状態の発生リスク



食事支援をするヘルパー向け

啓発テーマ

- ・フレイルの理解
- ・高齢期に必要な食事量の理解とたんぱく質を補充する工夫の紹介

市内の訪問介護事業所に訪問し、チラシの配布とともに、内容やその背景を簡単に説明しました。

年齢	性別	活動レベル	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
65歳以上	男	軽度	45	2000
65歳以上	女	軽度	40	1800
65歳以上	男	中等	50	2200
65歳以上	女	中等	45	2000
65歳以上	男	重度	55	2400
65歳以上	女	重度	50	2200

① 1日3食規則正しく食べる

② 1日5〜6回少量ずつ食べる

③ 水分を十分に摂る

④ たんぱく質を積極的に摂る

⑤ 野菜・果物を積極的に摂る

⑥ 食生活全般を見直し、栄養バランスを整える