

(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 豊岡健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>当所管内は県内でも特に高齢化が進んだ地域であり、低栄養傾向にある高齢者の割合も比較的高いことから、当所では、平成29年度から「高齢者の低栄養予防」をテーマに本事業を展開してきた。</p> <p>事業開始当初は、地域高齢者の低栄養予防に関する取組が十分でなく、健康福祉事務所がモデル事業として実施してきたが、現在では国・県・市町それぞれにおいて体制整備が進められつつある。</p> <p>一方、今年度から「健康日本21（第三次）」が開始となり、健康寿命の延伸に向け、より実効性のある取組を進めることが求められているが、各市町健康増進計画・食育推進計画等を踏まえた管内の栄養課題については、十分に検討できていない。</p>
今年度の推進方策	<p>昨年度より作成してきたフレイル予防レシピの啓発とあわせて、フレイル・低栄養予防に向けた各市町の取組状況を共有するとともに、当所における平成29年度以降の取組のまとめ及び振り返りを行う。</p> <p>また、管内市町栄養士とともに、国・県の栄養施策の動向を踏まえた管内の優先的な栄養課題について意見交換を行い、今後の取組方針について検討する。</p>
成果	<p>フレイル予防レシピの啓発を通じて、在宅高齢者の身近な支援者である民生委員・児童委員とつながりを持つきっかけができた。</p> <p>管内市町栄養士とともに事業の振り返りを行った結果、フレイルという言葉が広がる前から市町と協働のもと取組を進めてきたことで、市町におけるフレイル・低栄養予防に向けた庁内連携体制の基礎づくりにつながったことが分かった。</p> <p>各市町において特に今後アプローチが必要と考えている栄養課題について意見交換を行い、次年度からの取組の方向性を検討することができた。</p>
今後の方向性	<p>高齢者の低栄養予防をテーマとした取組は今年度で終了とし、今後は既存事業の枠組の中で進めていく。</p> <p>次年度からは、若い世代の食育力の強化を図るため、高校生をターゲットにした事業展開について検討を進める。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	令和7年3月13日（木） 10:00～12:00
参集者 (団体数及び人数)	管内市町健康増進担当課栄養士 3人
協議内容	1 豊岡健康福祉事務所におけるフレイル・低栄養予防の取組 2 栄養施策の動向と管内の課題検討
今後の方策	<p>高齢者の低栄養予防をテーマとした取組は今年度で終了とし、次年度からは、若い世代の食育力の強化をテーマに事業展開していく。</p> <p>なお、効果的なアプローチ方法を検討するため、まずは高校生の食生活の実態把握を進める。</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	フレイル予防のための知識と実践力を身につける		
対象及び参加者数	各市町民生委員・児童委員及び民生・児童協力委員 計 406名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	① 1月9日(木) 但東健康福祉センター ② 1月15日(水) 豊岡市民会館 ③ 1月21日(火) 城崎振興局 ④ 1月21日(火) 竹野庁舎 ⑤ 1月23日(木) 出石振興局 ⑥ 2月18日(火) 日高健康福祉センター	【豊岡市】 在宅高齢者のフレイル 予防に向けた食支援に活 用していただけるよう、当 所作成リーフレットを用 いて説明・意見交換 (使用媒体) リーフレット「フレイル 予防のための簡単&元気 ごはん」	・豊岡健康福祉事務所 栄養士 ・豊岡市社会福祉課職員 ・各地域振興局 市民福祉課職員
	① 1月15日(水) 小代地域局 ② 1月17日(金) 香住文化会館 ③ 1月23日(木) 村岡老人福祉センター	【香美町】 同上	・豊岡健康福祉事務所 栄養士 ・香美町福祉課職員
	① 1月14日(火) サンホール浜坂 ② 2月27日(木) 新温泉町民センター	【新温泉町】 同上	・豊岡健康福祉事務所 栄養士 ・新温泉町福祉課職員
成 果	<p>各市町福祉担当課の協力のもと、在宅高齢者の身近な支援者である民生委員・児童委員に対して高齢者のフレイル予防の重要性及び日常的に活用できるレシピについて情報提供ができた。</p> <p>参加者自身も高齢である場合が多いため、フレイル予防を自分事として捉えつつ、普段支援を行っている高齢者にどのような働きかけが可能か考える良い機会となった。</p> <p>参加者からは、食という切り口であれば高齢者へのアプローチがしやすいため、訪問時に使用してみたいとの声を得られた。</p>		
今後の課題	<p>今回は在宅高齢者の支援者向けの啓発としたため、本来活用していただきたい高齢者自身へのリーフレット配布数の把握には至らなかった。今後はレシピ動画視聴数を確認するなどし、活用状況を確認していく。</p> <p>また、本事業を通じてこれまで作成してきたフレイル予防のための媒体については、兵庫県ホームページや給食施設指導、各市町保健事業等を通じた継続的な啓発が必要である。</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。

高齢者の“食”に関する課題 ~モデル地区より~

- ひとり暮らしの高齢者は共食の機会が少ない
- サロン等に参加しない高齢者の実態が分からない
- サロン参加者は高齢で、食事づくりが難しい
- 配食や宅配、中食の利用が増加している
- 配食の食べ方に問題がある

地域全体で高齢者の食を支え、高齢者の社会参加を促すことで、
低栄養予防につながる食支援体制の構築を目指す

課題・ニーズ
はどこに？



高齢者自らが低栄養予防の方法を知り、実践できる。また、低栄養に気づき、相談できる。

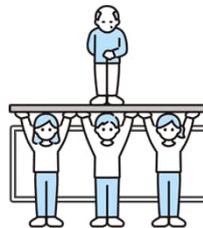
周囲の人や支援者が、高齢者の低栄養に気づき、必要な支援につなぐことができる。

めざす姿

配食サービス導入時には担当者が栄養アセスメントを行い、配食事業者と情報共有できる。

配食事業者が、地域高齢者(利用者)の特性を把握して食事提供ができる。

高齢者がよく利用するスーパーや飲食店で、バランスの良い食事、食材を購入できる工夫をしている。



市町と連携した取組



食支援体制整備

中食

中食販売業者の実態調査

啓発POPの作成

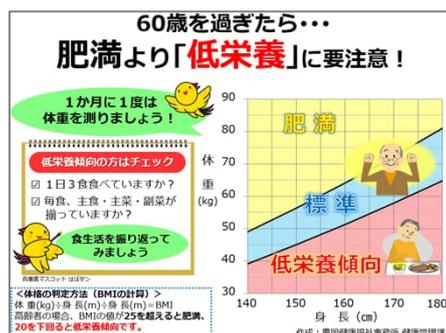
配食

配食事業者の実態調査

献立作成支援ツールの作成

通所介護

小規模通所介護事業所等の実態調査



次の10食品のうち昨日食べた食品を数えてみましょう

- 魚
- 肉
- 卵
- 牛乳・乳製品
- 豆類・豆製品
- 緑黄色野菜
- 海藻
- いも類
- 油脂
- 果物

筋力や血液をつくる (たんぱく質)
身体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)
エネルギー (熱・力) のものになる [炭水化物・脂肪]

いつまでも元気でいるために
1日に7つ以上を目指しましょう！

食が細くなると、食事メニューが単調になりがちです。年をとったら、「まんべんなく」食べることが大切！

※食べた量に関わらずカウントしましょう

作成：豊岡健康福祉事務所 健康管理課

高齢者福祉施設 給食に担当者様へ
低栄養を予防する食事づくり

高齢者が1日1食、2食と食事量が不足した状態を「低栄養」といいます。低栄養は高齢者の健康を脅かすだけでなく、介護の負担を増加させることにもつながります。高齢者の低栄養を予防するために、食事の量を確保し、栄養バランスを整えることが大切です。

●ステップ1
身長と体重を確認し、低栄養のリスクを把握しましょう
身長と体重を測定し、BMIを算出します。BMIが20未満の場合は、低栄養のリスクが高くなります。BMIが20以上24.9未満の場合は、低栄養のリスクが低くなります。BMIが25以上29.9未満の場合は、肥満のリスクが高くなります。BMIが30以上の場合は、肥満のリスクが高くなります。

Check!
□ BMIが20未満
□ 身長×身長(kg)÷身長(m)÷身長(m)
□ 最終の骨格体重が20~25kg未満

●ステップ2
献立作成のポイントは「主食・主菜・副菜の組み合わせ」
主食・主菜・副菜の組み合わせは、献立作成の重要なポイントです。主食・主菜・副菜の組み合わせは、献立作成の重要なポイントです。

●主食
米、小麦、大豆、大豆製品、芋類、雑穀類

●主菜
肉、魚、卵、大豆製品、海藻類

●副菜
野菜、いも類、果物、海藻類

1か月に1度は体重を測り、食生活を振り返りましょう

作成：豊岡健康福祉事務所 健康管理課

高齢者が知識と実践力を身につける

低栄養予防のための
リーフレット作成

買い置き食材
活用レシピ作成

高齢者へ啓発

支援者等への啓発

粉高野の炒り煮

調理レベル：★★★★



材料(4人分)

20g (大きじ2)
1枚

フレイル予防のための 簡単&元気ごはん



フレイル予防に買い置き食材で "たんぱく質"をプラスワン

筋肉量を保ち、フレイルを予防するために、たんぱく質は欠かせない栄養です。いつもの食事に「たんぱく質」をプラスワン！
「買い物にあまり行けない」「調理に自信がない」そんな皆さまに、買い置き食材で簡単にできる「元気ごはん」をご紹介します。

2ページ
2ページ
3~8ページ

フレイルとは？
フレイルチェックをしましょう
たんぱく質プラスワン レシピ
・豆カレー ・冷や汁ごはん
・卵トーストときなこヨーグルト
・粉高野の炒り煮
・やきとり豆腐丼
・ツナ雑炊



【動画視聴はこちら】
YouTubeチャンネル
「たんぱく質プラスワン」
をご覧ください。



【動画視聴はこちら】
YouTubeチャンネル
「たんぱく質プラスワン」
をご覧ください。



【動画視聴はこちら】
YouTubeチャンネル
「たんぱく質プラスワン」
をご覧ください。

1

支援者の皆様へ
(ケアマネジャー、民生委員の方など)

低栄養は自分では気づきにくく、いつのまにか進行していることが多いです。支援者の方が日々の関わりの中で早期に体調の変化に気づき、必要な支援に繋がれるよう、定期的に栄養状態をチェックしましょう。体重が減り、食事に取りこたえる方がいる場合、下記の問合せ先までご連絡ください。

栄養状態のチェック!

□ 最近の1ヶ月で2~3kg以上体重が減った
□ BMIが20 kg/m²未満である
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

□ 食事が足りづらい様子が見られる
身体的な苦痛

※ 食み込むのが困難に感じやすく、食事がとりにくい

いつまでも
元気に過ごすために

65歳を過ぎたら
気をつけよう

年をとってもいつまでも元気に過ごすための秘訣は、「筋力」よりも「しっかり食べること」です。食が細くなってきた人、少食な人、最近体重が減ってきた人は要注意。体に必要な栄養が不足しないよう、工夫しながら食事を楽しみましょう。

主食・主菜・副菜がセットが基本！
主食にたんぱく質たっぷりの加工肉の肉類をプラス

惣菜・レトルト食品、カット野菜なども上手に活用しましょう！

みんなで集まって食べることを楽しみます。サロンなど、人と集まる機会を増やして楽しく過ごしましょう。

体に必要な栄養が不足した状態を「低栄養」といいます。低栄養が進むと、病気になりやすく、介護の必要状態になることも多くなります。自分や家族、近所の人々の体調の変化に気づき、低栄養にならないために、健康な生活を営っていきましょう。

チェックの方法は
2~3ページへ
GO!

お問合せ先

養育所に在住の方	養育外に在住の方	新居島町に在住の方
養育所健康支援課 (養育所健康センター) ☎0796-24-1127	香美町健康課 ☎0796-36-1114	新居島町健康支援課 (すこやかセンター) ☎0796-82-2940 新居島町地域福祉交流センター ☎0796-82-5623
共通の問合せ先(付添元)		
兵庫県立鳥居尾病院 高齢健康福祉事業部 健康管理課 ☎0796-26-3660		

H29~R6の振り返り・まとめ

- 事業開始当初は、地域高齢者のフレイル・低栄養予防に関する取組が十分でなく、健康福祉事務所が先行的にモデル事業として実施してきた。
- その間、H30には「県版フレイル予防・改善プログラム」が策定され、R2からは「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が始まるなど、国・県・市町それぞれにおいて、フレイル・低栄養対策に向けた体制整備が進められつつある。

高齢者の低栄養予防をテーマとした食育事業は今年度で終了

今後アプロー千が必要な栄養課題 ~健やか食育推進会議より~

- 若い女性のやせ等、若い世代における食生活が課題であるが、各市町とも取組が進んでいない。
- 大学進学や就職のため但馬地域を離れる高校生が多く、卒業までに適切な食習慣を身につけることが必要。



次年度からは、若い世代の食育力強化を図るため、
高校生をターゲットにした事業展開を検討

