

(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 芦屋健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ol style="list-style-type: none">1 芦屋市の高齢化率は27.7%と、兵庫県平均値(27.0%)より高くなっており、65歳以上人口は今後も上昇傾向で推移する見込みである。2 第8次芦屋すこやか長寿プラン(第8次芦屋市高齢者福祉計画及び第7期介護保険事業計画)では、高齢者を地域で支える環境づくりや社会参加、介護予防、介護サービスについての施策の方向が示されているが、フレイル予防を視野に入れた高齢者の食に関する施策については、具体的な方向性までは見えづらい。3 高齢期の低栄養予防に向けて、個人や家庭で食育をよりすすめていくために、関係機関相互の連携を強化し、食育を推進するシステムづくりが必要である。
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none">・高齢者のフレイル予防に向けて、地域団体・関係組織等と連携・協働し、高齢者の食支援に関する体制整備に向けた、実態把握に取り組む。・食育関係団体を対象として、フレイル予防の普及啓発、人材育成に取り組む。
成果	<ul style="list-style-type: none">・高齢者の食に関する課題について、高齢者サービス機関や食育団体と共有することができた。高齢者の食育力強化に向けた、食育人材育成ができた。・今年度から重点課題とした「高齢期」に関連する関係機関と新たな連携をつくり、事業を実施できた。
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none">・地域団体・関係機関と連携した実践活動を展開することにより、食育推進体制の基盤整備を図る。・高齢者世代に関わる関係者に、高齢者世代の身体状況、食生活に関する意識及び実態を伝え、各機関での取り組みの充実につなげていく。・歯科医師会、栄養士会等、職能団体と連携し、オーラルフレイルの視点からも、高齢者の低栄養予防の方策を検討する。

2 会議の開催状況

実施日時	令和2年1月29日(水) 13:30~15:30
参集者 (団体数 及び人数)	芦屋栄養士会、芦屋在宅栄養士会、芦屋いずみ会、コープこうべ(食の健康協力店)、東山手高齢者生活支援センター、西山手高齢者生活支援センター、精道高齢者生活支援センター、潮見高齢者生活支援センター、芦屋市社会福祉協議会、芦屋市こども・健康部健康課、芦屋市福祉部地域福祉課兼高齢介護課、芦屋市市民生活部保険課 (12団体17人)
協議内容	<ol style="list-style-type: none">1 事業説明「兵庫県食育推進計画(第3次)と、芦屋健康福祉事務所における高齢期の食育力強化に向けた実践活動について」2 報告「高齢者の食生活の状況、兵庫県版フレイル予防プログラムを活用した食育活動について」3 意見交換「高齢期における低栄養予防、食育活動のすすめ方について」
今後の方策	新たに職能団体と連携した活動の方策を検討する。今後も、高齢者を取りまく関係者による情報共有の場を設ける。

※会議の議事録、参集者名簿は別添のとおり。

3 食育実践活動の結果

テーマ	テーマ「高齢者の食支援に関する体制整備」		
対象及び参加者数	① 芦屋いずみ会リーダー・会員	179人	
	② 芦屋市内高齢者生活支援センター、芦屋市社会福祉協議会	12人	
	③ 芦屋いずみ会リーダー	15人	
	④⑤ 一般市民	76人	
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和元年 6月12日（水） ～ 9月24日 （火）全9回 芦屋健康福祉事務所	○高齢者の食に関する実態把握 （フレイルチェック） ○フレイル予防の普及啓発	芦屋健康福祉事務所
	7月2日（火） ～ 10月23日 （水）全6回 各高齢者生活支援センター、社会福祉協議会	○聞き取り調査 ・高齢者の栄養課題について ・地域包括支援センターの立場からみた高齢者の低栄養予防、フレイル予防対策について	芦屋健康福祉事務所
	9月12日（木） 芦屋健康福祉事務所	○講話「手軽でおいしく フレイルに役立つ食事とは」 ○調理実習 ○講話「地域の高齢者の食に関する現状と課題」	兵庫栄養調理製菓専門学校 校長代行 深澤 譲 氏 芦屋健康福祉事務所
	10月24日（木） 芦屋市保健福祉センター	○高齢者の食に関する実態把握	芦屋健康福祉事務所 芦屋いずみ会
	11月28日（木） 芦屋市保健福祉センター	○高齢者の食に関するアンケート結果説明 ○フレイル予防プログラムを活用したフレイルクイズの実践	芦屋健康福祉事務所 芦屋いずみ会
成 果	<p>【成果】 高齢者サービス機関に、高齢者の低栄養予防の必要性を伝え、高齢者の食の現状・課題を共有することができた。高齢者の介護予防の喫緊の課題だけでなく、介護予防のためには、栄養や口腔の視点も重要であるということ、関係者で認識できた。食育団体に対し、フレイル予防の重要性を普及したり、協働した取組を実施することにより、高齢者を対象とした食育活動の底上げにつながった。</p> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】 〈ストラクチャー評価〉所内で事業目的を共有し、合意して事業を実施できた。今年度新たな関係機関と連携し、協働して事業が実施できた。 〈プロセス評価〉実施時期は予定どおりであった。各実践活動、会議前には、対象者の状況を把握し、それに合わせた内容で実施できた。 〈アウトプット評価〉実践活動回数：（目標）3回 →（実績）3回 新たに連携できた関係機関の数：（目標）6箇所→（実績）7箇所 〈アウトカム評価〉1日3食きちんと食べている人の割合、固いものを食べにくい人の割合、汁物等でむせる人の割合（今後把握）</p>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・各組織・団体での住民への正しい情報の普及啓発。 ・栄養士会、歯科医師会等職能団体と連携した、取組の充実。 		

令和元年度 健やか食育プロジェクト事業の取り組み

～高齢者の食支援に関する体制整備～

高齢期における低栄養状態は、それが続くことによりサルコペニアの発現をまねき、フレイル、ひいては要支援・要介護状態につながる危険性があります。

高齢者のフレイル予防に向けて、地域団体・関係組織等と連携・協働し、高齢者の食支援に関する体制整備に向けた実態把握、フレイル予防の普及啓発、人材育成に取り組みました。

シニアはメタボより
フレイル対策

フレイルチェックと普及啓発

- 日程：令和元年6月～9月
対象：芦屋いずみ会リーダー・会員
- 【内容】
- 高齢者の食に関する実態把握（フレイルチェック）
 - フレイル予防の普及啓発



フレイルチェック中

項目	点検	結果
1. 体重が減少した	はい/いいえ	25%
2. 握力が弱くなった	はい/いいえ	25%
3. 歩行速度が遅くなった	はい/いいえ	25%
4. 歩行が不安定になった	はい/いいえ	25%
5. 疲れがたまりやすくなった	はい/いいえ	25%
6. 集中力が続かなくなった	はい/いいえ	25%
7. 記憶力が弱くなった	はい/いいえ	25%
8. 生活リズムが乱れた	はい/いいえ	25%
9. 社会参加が減少した	はい/いいえ	25%
10. 認知機能が低下した	はい/いいえ	25%
11. 口腔機能が低下した	はい/いいえ	25%
12. 食事バランスが乱れた	はい/いいえ	25%
13. 水分摂取量が不足した	はい/いいえ	25%
14. 栄養素の摂取量が不足した	はい/いいえ	25%
15. 運動量が減少した	はい/いいえ	25%
16. 睡眠時間が不足した	はい/いいえ	25%
17. 生活習慣病がある	はい/いいえ	25%
18. 薬の服用がある	はい/いいえ	25%
19. 喫煙習慣がある	はい/いいえ	25%
20. 飲酒習慣がある	はい/いいえ	25%
21. 歯の健康状態が悪い	はい/いいえ	25%
22. 視力が低下した	はい/いいえ	25%
23. 聴力が低下した	はい/いいえ	25%
24. 認知機能が低下した	はい/いいえ	25%
25. その他	はい/いいえ	25%

フレイル予防自己点検票で、全身のフレイル状態、口腔機能、食事バランスをチェック

食育リーダー研修会

- 日程：令和元年9月12日（木）
対象：芦屋いずみ会リーダー
- 【内容】
- 講話「手軽でおいしくフレイルに役立つ食事とは」
講師 兵庫栄養調理製菓専門学校 校長代行 深澤 譲 氏
 - 調理実習
 - 講話「地域の高齢者の食に関する現状と課題」



フレイル予防には、特にタンパク質、ビタミンDが大切であることを学びました！

高齢者の食に関する実態把握

兵庫県版フレイル予防プログラム を活用したフレイルクイズの実践

日程：令和元年10月24日（木）
11月28日（木）

対象：老人会食懇談会参加者

【内容】

- 高齢者の食に関するアンケート
- アンケート結果説明
- 兵庫県版フレイル予防プログラムを活用したフレイルクイズの実践



毎日の食事の状況、食に対する意識など、調査しました。
調査結果から気になった点を説明、フレイル予防のポイントをクイズ形式で学んでもらいました。

実践活動のまとめ

- ①関係者で、高齢者の低栄養予防の必要性、食の現状・課題を共有できた。
- ②フレイル予防には、栄養・口腔が大切であることを認識できた。

「健やか食育推進会議」で、高齢者の食支援の方策を検討しました

【構成メンバー】

芦屋栄養士会、芦屋在宅栄養士会、芦屋いずみ会、コープこうべ、東山手高齢者生活支援センター、西山手高齢者生活支援センター、精道高齢者生活支援センター、潮見高齢者生活支援センター、芦屋市社会福祉協議会、芦屋市こども・健康部健康課、芦屋市福祉部地域福祉課兼高齢介護課、芦屋市市民生活部保険課

◆協議内容

- (1) 事業説明「兵庫県食育推進計画（第3次）と、芦屋健康福祉事務所における高齢期の食育力強化に向けた実践活動について」
- (2) 報告「高齢者の食生活の状況、兵庫県版フレイル予防プログラムを活用した食育活動について」
- (3) 意見交換「高齢期における低栄養予防、食育活動のすすめ方について」

今後の推進方策

- ①あらたに、職能団体と連携した活動の方策を検討していく。
- ②高齢者をとりにくく関係者による情報共有をしていく。

