

(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 加東健康福祉事務所

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	北播磨圏域の高齢化率(32.2%)は県平均(28.7%)を上回っている(令和2年2月1日現在)。また、平均寿命と健康寿命の差も、県平均と比べて男女ともに長いことから、県食育推進計画(第3次)の重点課題である健康寿命を延伸する取組みが急務である。 健康寿命の延伸のためには栄養・運動・社会参加の3本柱で取り組むことが効果的である。しかし、管内市町では、運動や社会参加を柱とした取組みは積極的に展開されているが、市町栄養士は健康づくり主管課に1~2名と少ないこともあり、栄養面でのアプローチは遅れており、高齢者の低栄養対策は喫緊の課題である。
今年度の推進方策	・昨年度実施した実態調査結果の周知 ・関係職種や住民が活用できる「フレイル予防栄養プログラム」を市町や関係機関とともに作成し、市町が実施する運動や社会参加の取組みと一体的に取り組むことによって高齢者の自立を支援し、健康寿命の延伸を図る。 ・フレイル予防栄養プログラムを実践できる人材を育成する。
成果	・実態調査結果より低栄養状態が疑われる中高齢者は多く存在し、特に独居高齢者にその傾向は顕著であることが明らかとなった。調査結果を広く周知することで住民の気づきを促すことができた。 ・市町が実施する運動・社会参加の取組みとあわせて実施可能な栄養プログラムを作成し、普及者を育成できたことで、栄養・運動・社会参加の3本柱の一つとして“栄養”に関しても既存事業に盛り込むことで継続した取組みが可能となった。
今後の方向性	本取組みを圏域全体へ広げるとともに各市町が継続できるよう支援する。

### 2 会議の開催状況

実施日時	令和元年4月11日(木) 9:00-11:00
参集者 (団体数 及び人数)	西脇市くらし安心部健康課 兵庫県立大学環境人間学部 加東健康福祉事務所 3団体8人
協議内容	1 平成30年度事業評価 2 平成31年度事業計画 (1) 加東健康福祉事務所 (2) 西脇市 (3) 検討事項 ①フレイル予防栄養プログラム普及検討会の開催 ②フレイル予防栄養プログラム普及啓発媒体の作成及び人材育成 ③普及啓発事業の実施 ④年間スケジュール 3 その他
今後の方策	・昨年度実態調査の実施結果が共有できた。主に高齢者の低栄養傾向、特に独居女性高齢者の食課題が明らかとなったため、住民や関係者への周知が必要。 ・栄養プログラム介入群では、食品摂取多様性得点が上昇したことからフレイル予防栄養プログラム実施効果が示唆された。よって、この取組みを継続的に実践し、住民の行動変容につなげられるよう、関係機関や住民ボランティアが使用できるプログラムへの改変と普及者の人材育成が必要。

### 3 食育実践活動の結果

テーマ	フレイル予防で健康長寿なまちづくり (地域で多様な食品摂取を推進する取組み)		
対象及び参加者数	<フレイル予防栄養プログラム普及にかかる人材育成> ①西脇市在宅介護支援センター職員、介護予防運動教室従事者 延べ18名 ②介護予防ポスター、コミュニティ会議構成員、施設栄養士 延べ51名 ③加東市介護予防ポスター・まちかど体操リーダー 38名 <食育関係者への普及啓発> ④栄養士会 46名 ⑤行政栄養士(市町) 5名 ⑥いずみ会 15名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	① 6月10日(月) 13:30-15:00 7月24日(水) 15:30-16:30 西脇市健康づくりセンター	フレイル予防栄養プログラム普及にかかる人材育成 1 介護予防運動教室の内容について 2 栄養プログラムについて	西脇市くらし安心部健康課 健康福祉事務所
	② 10月1日(火) 10:00-11:30 10月23日(水) 10:00-11:30 11月12日(火) 10:00-11:30 12月3日(火) 10:00-11:30 西脇市健康づくりセンター	フレイル予防栄養プログラム普及にかかる人材育成 1 栄養プログラムについて 2 ボランティア活動について 3 グループ討議	西脇市くらし安心部健康課 健康福祉事務所
	③ 12月10日(火) 13:30-15:30 加東市役所	フレイル予防栄養プログラム普及にかかる人材育成 1 ミニ講話①「フレイル予防と栄養」 2 ミニ講話と実践②③ 「加東ひざ体操・こし体操のポイント」 「みんなで認知症予防～口腔ケアと脳トレ～」	加東市高齢介護課 健康福祉事務所
	④ 8月2日(金) 14:00-17:00 西脇市茜が丘複合施設Miraie	食育関係者(圏域栄養士会員)への普及啓発	圏域栄養士会 健康福祉事務所
	⑤ 8月30日(金) 10:00-12:00 加東健康福祉事務所	食育関係者(市町栄養士)への普及啓発	健康福祉事務所
	⑥ 10月31日(木) 10:00-12:00 加東健康福祉事務所	食育関係者(各市町いずみ会長)への普及啓発	健康福祉事務所

<p style="text-align: center;"><b>成 果</b></p>	<p><b>【成果】</b></p> <p><b>(1) フレイル予防栄養プログラムの作成及び人材育成</b>  検討会を何度も重ね住民が主体的に実施することができるよう栄養プログラムを共に考え改変したことで、住民に近い立場からの支援が可能となった。  実施者が住民に近いため、楽しく和やか雰囲気を実施され、また実施者自身が楽しく、いきいきと活動できていた。  市町が実施する既存事業にて、運動・社会参加の取組みとあわせて実施可能な栄養プログラムを作成し、普及者を育成できたことで、継続した取組みが可能となった。</p> <p><b>(2) 食育関係者への普及啓発</b>  フレイル予防は関心高い方が多く、情報をもとに更に他者へ周知啓発しようとする方も複数見受けられた。</p> <p><b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b></p> <p>(1)フレイル予防栄養プログラムの作成  ①関係職種が使用できる媒体の作成⇒作成  ②住民(誰もが)使用できる媒体の作成⇒作成</p> <p>(2)人材育成  ○プログラム実施者の増加(目標:2機関・団体)  H30 1機関(健康福祉事務所)  ⇒R1 4機関・団体(西脇市2、加東市1、三木市1)</p> <p>(3)普及啓発  本事業の周知並びに協力依頼した機関・団体  目標:3機関・団体 実績:5機関・団体</p>
<p style="text-align: center;"><b>今後の課題</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養・運動・社会参加の三本柱で取り組めるよう、活動を圏域に広げ、市町と連携したプログラムの浸透が必要。</li> <li>・取り組みに参加しやすくなる環境整備(フレイル予防を自分事としてとらえ、必要な健康管理に継続的に取り組む高齢者の増加)</li> </ul>

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

# フレイル予防で健康長寿なまちづくり ～地域で多様な食品摂取を推進する取組み～

今年度の取組み内容は、以下の3つです。

- 1 食事の実態調査結果を広く周知する
- 2 市町が実施する運動・社会参加の取組みと一体的に実施できる『フレイル予防栄養プログラム』を作成する
- 3 この取組みに住民が参画し、継続的に実践し行動変容につなげられるよう普及者の人材育成に取り組む

## 1 食事の実態調査結果を周知

栄養面の  
アプローチ強化



平成30年度、地域の通いの場で体操している自主グループを対象に実施した実態調査結果について、詳細版チラシを作成し、広く配布しました。

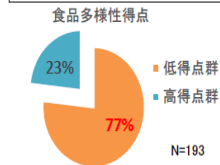
### おりひめ体操自主グループ実態調査結果より(お食事についての詳細版)

#### <基本情報>

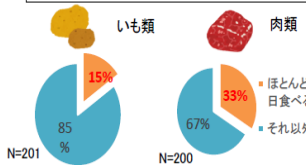
回答者: おりひめ体操自主グループ参加者 全19地区213名  
 同居者有無: 有129名(64.2%) 無71名(35.3%)  
 平均年齢: 76歳(56歳～90歳)

#### 中高齢女性(201名)のお食事の特徴

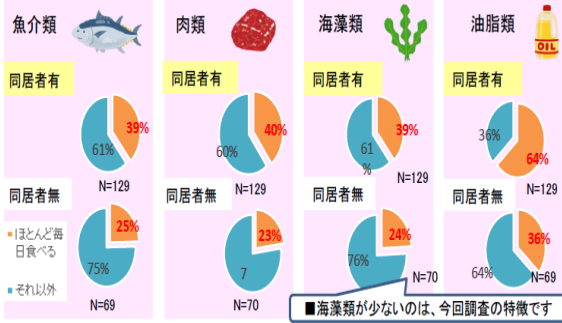
7割以上の方々に栄養バランスが崩れている可能性があります



特に「いも類」と「肉類」の摂取が低いことが分かりました。



さらに、ひとり暮らしの方は、「魚介類」、「肉類」、「海藻類」、「油脂類」の摂取が低いことが分かりました。



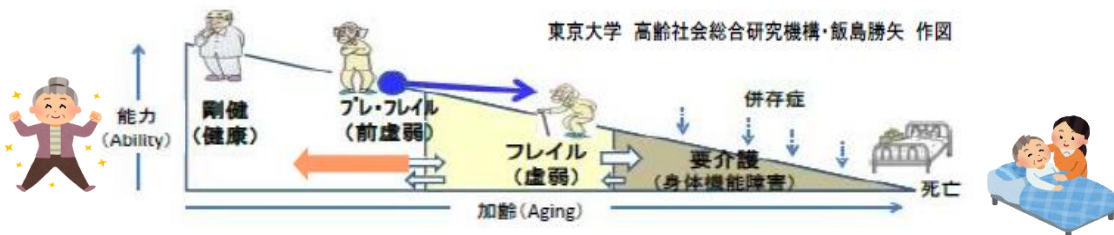
7割以上の方々に栄養バランスが崩れている可能性があります



お一人暮らしの方は、同居者ありの方と比較し4食品群の摂取が低いことが分かっています

### フレイルって何?

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の「体が弱くなっている状態」を指します。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられていますが、**早く介入をすれば健康な状態に戻る可能性があります。**



実態調査結果とあわせて、フレイルの定義についても周知しています。

## 2 『フレイル予防栄養プログラム』の作成

関係者と協議を重ね、運動・社会参加の取組みとあわせて実施可能な栄養プログラムを作成しました。

＜概要＞ 各回 10分程度

	テーマ
第1回	フレイルとは？
第2回	高齢期の食の現状
第3回	食品多様性チェック結果返却と説明
第4～8回	いきいきと暮らすための食事の秘訣 (多様な食品摂取の推進)
第9回	食品の量を意識して食べる

**【工夫点】**

- 使用媒体（紙媒体又はパワーポイント）  
使い勝手を考慮し、  
①関係機材不要で持ち運び可能な紙媒体  
②大きく見やすいパワーポイント  
の選択制としました。
- 住民記録手帳  
住民の気づきを促すと同時にプログラム実施効果をはかるため、各回にて食品摂取状況調査を実施しました。

**注目!**

### ＜フレイル予防栄養プログラム＞

**フレイル(虚弱)とは**

年をとると、体や心臓が徐々に衰えていく様子を  
示しています。ちょっとした衰えにいち早く気づき、  
適切な対処を行うことが大切です。

健康 ← フレイル(虚弱) → 要介護

**注目!**  
フレイルの状態になっても健康な状態に戻ることができます

**テーマ②: 筋肉を増やす食事**

**たんぱく質**

たんぱく質を多く含む食品

肉類 魚介類 卵類

大豆製品 牛乳乳製品

アミノ酸

筋肉 骨 血液

**自分の食事内容をチェックしよう**

食品摂取の多様性スコア Dietary Variety Score (DVS)

ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点

あなたの点数は? -----> 点

### ＜住民記録手帳＞

食品群	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	合計
魚介類	/	/	/	/	/	/	/	/	8
肉類	/	/	/	/	/	/	/	/	8
卵	/	/	/	/	/	/	/	/	8
大豆・大豆製品	/	/	/	/	/	/	/	/	8
牛乳	/	/	/	/	/	/	/	/	8
緑黄色野菜	/	/	/	/	/	/	/	/	8
海藻類	/	/	/	/	/	/	/	/	8
いも	/	/	/	/	/	/	/	/	8
果物	/	/	/	/	/	/	/	/	8
油を使った料理	/	/	/	/	/	/	/	/	8

### ＜「フレイル予防栄養プログラム」実施結果

- ◆対象者：  
介護予防運動教室（西脇市「貯筋くらぶ」）  
参加者 176名（うち新規98名）
- ◆住民記録手帳  
・記録者：134名（76.1%）  
・食品多様性得点（全体平均）：8.7点

#### 食品多様性得点前後比較 (7～8日記録者のみ90名平均)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	
8.2	8.6	8.6	8.9	9.0	8.9	9.0	9.1	(点)

## 3 普及者の人材育成

住民ボランティアの育成を行いました。

チーム名：「にこにこ食のお助けた愛」

西脇市介護予防サポーターに、まずはフレイル予防栄養プログラムをご紹介。今後通いの場等で継続して活動を行うメンバーを募集しました。

その後3グループに分かれ、チーム名・各グループ名を決定。各グループにて実施しやすい方法を検討し、練習を重ね、一人暮らしの食事会にて披露しました。



熱心に協議する介護予防サポーター（希望者）

