

(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)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18.1%、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、要介護度の重症化予防が必要である。 (3)30年以上前にできた住宅街では高齢化が進んでいる上に、スーパーマーケットやコンビニ等へのアクセスが悪いため買い物支援へのニーズが高く、食事入手する困難さがうかがえる。
今年度の推進方策	・朝来市和田山町をモデル地区として、高齢者の低栄養状態や食生活の実態と課題を把握する。同時に、調査対象者が低栄養に配慮した食行動への関心を高めるよう啓発する。 ・配達弁当業者における、高齢者への配食状況や「フレイル予防」の知識レベルと実践度を知る。 ・関係機関と課題を共有する。
成果	・モデル地区のいきいき百歳体操参加者における栄養状態・食生活に関する実態調査から、高齢者の食生活上の課題やいきいき百歳体操の実態が見えてきた。 ・モデル地区の高齢者や、高齢者を支える関係機関に低栄養予防の必要性を示すことができた。
今後の方向性	独居や見守りが必要な高齢者はいきいき百歳体操にあまり参加していなかった。参加者の中にもBMI20以下または6ヶ月で体重2～3kg以上減小している方が2割いるという実態が分かった。 <今後の方針> ・食事支援が必要な高齢者に携わる者が高齢期に適切な食事内容を理解する。 ・フレイル予防の意識を高める高齢者を増やす <取組み> ・ホームヘルパーやいき百リーダーと、フレイル予防における食事の重要性について知識を共有する。 ・関係団体と協力し、高齢期に適切な食事を住民が気軽に体験する機会を設ける。

### 2 会議の開催状況

実施日時	令和2年2月18日(火) 10:00～12:00
参集者 (団体数 及び人数)	朝来市社会福祉協議会 5名 朝来市ふくし相談支援課 2名 ※別日程(1月29日)に同内容で朝来市地域医療健康課3名と実施)
協議内容	(報告) アンケート調査結果からみた高齢者の食事と低栄養の実態 (意見交換) 高齢者のフレイル予防に向けて必要な支援について ～食事環境、食事内容の視点から～

今後の 方策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民教育を重視する。</li> <li>・ホームヘルパーが利用者の食事支援を行う際に、フレイル予防の観点を盛り込めるよう、知識を啓発する。</li> </ul>
-----------	--

※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	高齢者の低栄養予防に向けた実態調査と啓発		
対象及び 参加者数	あさごいきいき百歳体操参加者（朝来市和田山町） 60名 配達弁当業者 3カ所		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月20日(金) 10:00～11:40 三波公民館</li> <li>・9月26日(木) 9:30～11:10 野村公民館</li> <li>・10月3日(木) 9:30～11:10 柳原公民館</li> <li>・10月29日(火) 10:00～11:45 高生田公民館</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①あさごいきいき百歳体操</li> <li>②肩甲骨ストレッチ、民謡、嚙下体操、バランス運動等 (場所により異なる)</li> <li>③アンケート調査 フレイル予防クイズ</li> <li>④お茶会</li> </ul> <p>※①②④は住民主体で実施</p>	いき百リーダー 朝来健康福祉事務所 地域保健課員
	令和元年10月7日(月) 9:30～11:00 高田公民館	<ul style="list-style-type: none"> <li>①アンケート調査 フレイル予防クイズ</li> <li>②あさごいきいき百歳体操</li> </ul> <p>※体操は住民主体で実施</p>	いき百リーダー 朝来健康福祉事務所 地域保健課員
	令和6月13日(木)、6月14日(金)、8月1日(木) 朝来健康福祉事務所	インタビュー調査 (高齢者への配食状況、治療食等への対応状況、フレイルの認知等)	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"> <li>・いきいき百歳体操に参加する高齢者の食生活や身体状況を把握できた。また、参加者にフレイルの概念と食事の大切さを啓発できた。</li> <li>・年代問わず配達弁当を提供している地元業者3社の、高齢者への対応状況の実態が分かった。</li> </ul> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10食品群チェックシート 6点以下の人の割合の減少 33% (ベースライン)</li> <li>・共食の機会が週に1回以上ある人の割合の増加 47% (ベースライン)</li> </ul> <p>※今年度の調査結果を基準とし、次年度以降評価する。</p>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回の調査では参加者のうち独居高齢者は1割にとどまり、社会参加の機会が少ない高齢者の介護度が進まないよう支援する方法の検討</li> <li>・普段の食事や会食で利用される地元スーパーや仕出し料理屋との連携</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。

## 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

### 朝来健康福祉事務所管内（養父市、朝来市）の現状

- 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 18.1%、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、要介護度の重症化予防が必要である。
- ③30年以上前にできた丘の住宅街では高齢化が進むだけでなく、スーパーマーケット等へのアクセスが悪いため買い物支援へのニーズが高く、食事を入手する困難さがうかがえる。



→モデル地区として朝来市にご協力いただきました

### いきいき百歳体操での実践活動（5カ所、60名）

- ①高齢者の実態調査
- ②フレイル予防に関するクイズ、低栄養予防の食事内容の説明



初めての10食品群チェックシート



全問正解できるかな？



フレイル予防について勉強



いつもの体操もしっかり



1日にお肉片手1杯も必要!?



兵庫県版 フレイル予防・改善プログラムを使用しました



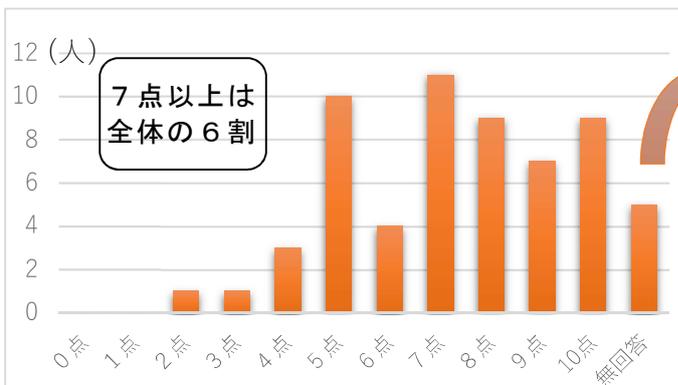
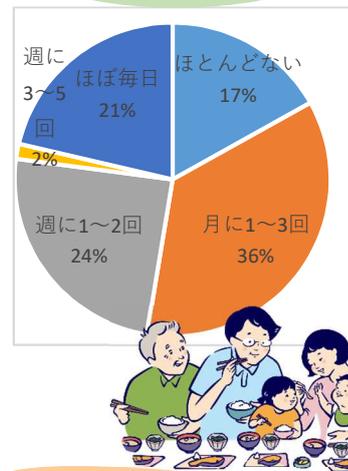
## モデル地区の食生活に関する調査からわかったこと

- ・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たい等）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。

### 普段、どのような食事をとることが多い？(複数回答可)



### 誰かと食事やお茶をする機会は？



### 10食品群チェックシート

- 6点以下の20人で不足している食品群ランキング
- 1位 果物、いも類
  - 2位 海藻
  - 3位 魚介類

## 生活支援コーディネーターとの合同会議

日時：令和2年2月18日 10:00~11:40  
 メンバー：朝来市社会福祉協議会（生活支援 Co） 5名  
 朝来市福祉相談支援課 2名



当所から実態調査の結果を報告し、生活支援コーディネーターの方々が現場で感じている課題や社会福祉協議会の現在の取組みを教えていただき、今後の取組みについて考えました。

### 会議のまとめ～今後の取組みで必要なこと～

- ・住民教育を重視する。
- ・ホームヘルパーが利用者の食事支援を行う際に、フレイル予防の観点を盛り込めるよう、知識を啓発する。