

(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	<ul style="list-style-type: none"><li>・北播磨圏域の高齢化率(32.8%)は県平均(29.0%)を上回っている(令和3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。</li><li>・高齢者が要介護状態に至らず自立した生活を維持するためには、低栄養を背景としたフレイル(虚弱)に早い段階で気づき、健康長寿の3本柱である栄養・運動・社会参加に一体的に取り組む必要がある。</li><li>・平成30年度はモデル市(西脇市)において実態調査を実施し、フレイル予防栄養プログラムの骨子案を作成。令和元年度は、モデル市(西脇市)において実態調査の結果を反映したプログラムに改変し、関係者とともに健康教育を実施することにより人材の育成に取り組んだ。</li><li>・令和2年度は、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必要がある。</li></ul>
今年度の推進方策	<ol style="list-style-type: none"><li>1 フレイル予防栄養プログラム(圏域普及版)、活用の手引きの作成</li><li>2 プログラムを実践する人材の育成支援 関係職種・団体、介護予防サポーター等の実践支援</li><li>3 啓発媒体等の作成 フレイルのリスクがあるが認識の機会が無い、改善意欲の低い(健康無関心層)高齢者への啓発</li></ol>
成果	<ol style="list-style-type: none"><li>1 フレイル予防栄養プログラム(圏域普及版)、活用の手引きの作成 貸出し用媒体(布媒体/データ)の紹介を行い、各市町及び関係機関あて周知することができた。</li><li>2 プログラムを実践する人材の育成支援 関係機関・団体、介護予防サポーター等の実践を支援した。</li><li>3 啓発媒体等の作成 関係機関と協議のもと、普及啓発チラシ3種を作成した。</li></ol>
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"><li>・通いの場やあらゆる機会に誰もがフレイル予防啓発が継続できるよう作成媒体の活用を支援する。</li><li>・フレイルのリスクがあるが認識の機会が無い、改善意欲の低い(健康無関心層)への啓発を強化する。</li></ul>

### 2 会議の開催状況

実施日時	①令和2年7月 3日(金) 9:30~11:00 ②令和2年7月27日(月) 13:30~15:00
参集者 (団体数 及び人数)	①西脇市くらし安心部健康課 西脇市介護予防サポーター有志 「にこにこ食のお助けた愛!」 加東健康福祉事務所 3団体14人 ②西脇市くらし安心部健康課 西脇市介護予防サポーター有志 「にこにこ食のお助けた愛!」 加東健康福祉事務所 3団体11人

協議内容	1 令和元年度西脇市介護予防サポーター有志 「にこにこ食のお助けた愛！」の活動について 2 令和2年度活動計画 3 フレイル予防栄養プログラムの説明、実演 4 その他
今後の方策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・“にこにこ食のお助けた愛”の活動は、新型コロナウイルスの影響も受けたが、R2に新メンバーも入り、各グループ1～2回は昨年度の反省・改善点を考慮した改良版の実践が出来た。</li> <li>・当所は、西脇市の活動を参考に、分かりやすく楽しみながら進められる内容として圏域版を作成することが出来た。</li> </ul> <p>西脇市へは、今後も新型コロナウイルスの感染拡大に配慮しつつ、栄養プログラムの実践者の育成と栄養プログラムを用いた啓発の継続を支援する。</p>

### 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	<プログラムを実践できる人材の育成> ①認知症カフェ連絡会 34名 ②健康づくり推進員フォローアップ研修会 37名 ③加東健康福祉事務所管内いずみ会役員会 13名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①10月22日(木) 14:00-16:00 小野市うるおい交流館エクラ	1 人材育成 ・フレイル予防栄養プログラム(圏域版)について	健康福祉事務所
	②11月11日(水) 14:00-16:00 社総合庁舎	1 人材育成 ・フレイル予防栄養プログラム(圏域版)について	健康財団 北播磨支部 健康福祉事務所
③11月30日(月) 10:00-11:30 社総合庁舎	1 人材育成 ・フレイル予防栄養プログラム(圏域版)について 2 普及啓発媒体(チラシ)の作成	いずみ会 健康福祉事務所	
成果	<p><b>【成果】</b></p> <p>(1) プログラムを実践する人材の育成支援          参加者からは、今年度は実践が難しいが、来年度実施したいという声が複数あった。市町では、介護予防担当課他から媒体の借用希望があるなど、シナリオ付き圏域版(布媒体及びデータ)を作成したことで、誰もが気軽に取組むことが可能となった。</p> <p>(2) 啓発媒体等の作成          既存の関係機関・団体の会議等の場を活用し協議の結果、啓発媒体3種(①適正体重の維持②バランスのとれた食事、③食事の工夫)を作成することができた。</p> <p><b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b></p> <p>(1) 人材育成          今年度新規実践者は無かったが、来年度から貸出希望があるため、引き続き必要に応じて活用支援(媒体の説明、実演等)する。</p>		

	<p>(2)参加者アンケート</p> <p>○県民の意識向上</p> <p>実践者：西脇市フレイル予防サポーター（有志）</p> <p>「にこにこ食のお助けた愛！」</p> <p>対象：おりひめ体操自主グループ参加者（4会場：40名）</p> <p>①適正体重を把握している者：38人（98%）</p> <p>②フレイルについて理解している者：34人（85%）</p> <p>③フレイル予防の知識を習得した者：33人（82.5%）</p> <p>④具体的な取組みを実践している者：27人（67.5%） （運動＋食事＋社会参加）</p> <p>⑤取組みが継続できている者の割合：未把握</p> <p>⑥食品多様性得点（7点以上の者）の割合：15% 目標：30%（参考：H30年度実態調査結果 22.4%）</p> <p>(3) やせに該当する高齢者の割合（西脇市のみ）</p> <p>まちぐるみ検診受診者（75歳以上）BMI&lt;18.5kg/m<sup>2</sup>の者の割合</p> <p>目標：7%以下</p> <p>結果：R2年度 8.4% R1年度 7.4% H30年度 5.6%</p> <p>後期高齢者のやせの者の割合は年々増加傾向である。数が少ないため評価困難であるが参加者アンケート結果からは、今回の参加者の食品多様性得点（7点以上の者）の割合は15%であり、目標（30%）の約半数に留まっている。新型コロナウイルスの食事への影響が出ている可能性もあると考え、来年度も引き続きフレイル予防の周知徹底に努めることとする。</p>
<p>今後の課題</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、管内各市町と連携したプログラムの継続実施支援。</li> <li>・プログラム実践者の増加。</li> <li>・フレイルのリスクがあるが認識の機会が無い、改善意欲の低い（健康無関心層）高齢者への啓発</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 フレイル予防栄養プログラム（圏域普及版）、活用の手引きの作成
- 2 プログラムを実践する人材の育成支援
- 3 啓発媒体チラシ（3種）の作成

## 1 “フレイル予防栄養プログラム（圏域版）” “活用の手引き”を作成

令和元年度まで実施した内容をもとに、①シナリオ付き圏域版（布媒体及びデータ）と②活用の手引きを作成しました。

### <フレイル予防栄養プログラム> 布媒体



#### 【工夫点】

- 使用媒体  
（布媒体・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布媒体  
②大きく見やすいパワーポイントの選択制としました。

シナリオ付き圏域版（布媒体）は、そのまま使用することが出来るので、特に好評でした。

#### CDケース



活用の手引き・媒体（データ）は、CDケースに入れて各市町・関係機関に配布しました

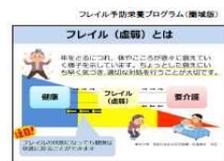
#### 活用の手引き



活用の手引きは、フレイル予防栄養プログラムとあわせて平成30年度から実施した実態調査結果、実施後アンケート結果、リーフレット/レシピ集など取組みの全容を掲載しています

#### <活用の手引き> （全スライド解説付）

#### <媒体貸出用 チラシ>



## 2 プログラムを実践する人材の育成支援

健康づくり推進員  
フォローアップ研修会

関係組織・団体等を対象に媒体の説明・紹介しました。

- (1) 認知症カフェ連絡会  
令和2年10月22日 参加者34人
- (2) 健康づくり推進員フォローアップ研修会  
令和2年11月11日 参加者37人
- (3) 加東健康福祉事務所管内いずみ会役員会  
令和2年11月30日 参加者13人



上記の他、北播磨圏域地域包括ケア推進連絡協議会、市町が開催する食育ネットワーク会議の場等でも情報提供しました。

### 【出席者からの声】

- ・通いの場にて、栄養士が実施するのに活用したい。
- ・新たに立ち上げ予定の絆カフェやその他機会を見つけて実施したい。
- ・飲食店内でもこのような媒体があればフレイル予防の話ができると思う。

## 3 啓発媒体チラシの作成

フレイルのリスクがあるが認識の機会が無い、改善意欲の低い高齢者へも啓発できるよう既存の関係機関・団体の会議等の場を活用し、啓発媒体を作成することができました。

- (1) 適正体重の周知啓発の強化 ⇒ 普及啓発リーフレット(※1)の作成
- (2) バランスのとれた食事の工夫 ⇒ 中食(そう菜など)・レトルト・缶詰等の有効活用 など(※2、※3)

(※1 適正体重の維持)



(※2 バランスのとれた食事)



(※3 食事の工夫)



### <今年度の実践を終えて>

今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、人材育成やプログラムの実践が少なくなりました。そのため評価困難ですが、「西脇市介護予防サポーター有志(にこにこ食のお助け愛!)」が「西脇市おりひめ体操自主グループ」を対象に実践した参加者アンケートより、食品多様性得点7点以上の者の割合は15%でした。これは当所目標(30%)に届いておらず、H30年度に行った実態調査結果(22.4%)よりも低い結果です。

来年度も引き続きフレイルのリスクがあるが認識の機会が無い、改善意欲の低い(健康無関心層)への啓発を強化し、フレイル予防の周知徹底に努めます。