

(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>但馬地域は高齢化率が38%と全県平均を大きく上回り高齢化が進んだ地域である。また、山間僻地であることも加わり、自身で買い物が困難な食品アクセスに問題を抱える在宅高齢者が増加している。また、フレイルの指標である70歳以上高齢者のたんぱく質エネルギー産生栄養素バランスが15%未満の割合が全県値と比較して高いことから低栄養・フレイル対策の推進が課題となっている。</p> <p>また他方で各市町の食育計画作成アンケート結果から20歳代女性のやせ割合が国・県の水準より高い、増加傾向にあるなど若い世代の食育も課題となっている。</p>
今年度の推進方策	<p>①食品アクセスに問題を抱える在宅高齢者の低栄養・フレイル対策として、保存、買い置きが利く食品を用いた簡単レシピ集・動画を作成</p> <p>②若い女性のやせの改善に向けた検討と啓発</p>
成果	<p>①食品アクセスに問題を抱える在宅高齢者向けに保存、買い置きが利く食品を用いた簡単レシピ集・動画を作成できた。</p> <p>②各市町の栄養士と若い女性のやせの現状と、取り組みの必要性を共有できた。また、定時制の高校生を対象に望ましい食生活や若い女性のやせについて啓発ができた。</p>
今後の方向性	<p>①在宅高齢者の支援者や各市町の栄養士等と協力して今年度作成した媒体を活用し、低栄養・フレイル予防について啓発する。</p> <p>②高校生向けの啓発方法について検討</p>

2 会議の開催状況

実施日時	令和5年8月31日(木) 14:30~16:00
参集者 (団体数 及び人数)	管内医療機関栄養士 2人 管内高齢者福祉施設栄養士 2人 管内市町健康増進所管課栄養士 3人 いずみ会会長 1人
協議内容	<p>1 事業説明</p> <p>(1) 「健やか食育プロジェクトについて」</p> <p>(2) 豊岡健康福祉事務所管内の現状と高齢者低栄養予防・フレイル対策の取り組みについて</p> <p>2 検討事項</p> <p>(1) 低栄養予防のための簡単レシピについて</p> <p>(2) 啓発用リーフレット・動画の作成について</p> <p>(3) 媒体周知・配付方法について</p>
今後の方策	<p>・作成した媒体を使用して啓発を行う。</p> <p>・評価を行う。</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	高齢者の低栄養・フレイル対策 若い世代の食育推進		
対象及び参加者数	但馬圏域の行政栄養士	13名	
	豊岡市いずみ会	3名	
	豊岡市内の定時制高校に通う生徒	29名	
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和5年 9月11日(月) 豊岡健康福祉 事務所	若い世代の食育推進について 情報交換 ・各市町の現状・取り組みについて ・香美町の事例発表 意見交換 ・若い女性のやせの現状について	豊岡健康福祉事務所 健康管理課員
	令和5年 11月7日(火) 豊岡健康福祉 事務所	豊岡市いずみ会リーダー研修にて レシピ動画の撮影	豊岡市いずみ会役員 豊岡健康福祉事務所 栄養士
	令和5年 12月20日(水) 豊岡高校	食育授業 望ましい食生活や若い女性のや せ等について	豊岡健康福祉事務所 栄養士
成 果	<p>【成果】</p> <p>高齢者の低栄養・フレイル対策</p> <p>①医療機関・高齢者施設等職域を超えて栄養士と在宅高齢者の栄養課題を共有できた。</p> <p>②保存、買い置きが利く食品を用いた簡単レシピの啓発用リーフレットや動画をいずみ会と協力して作ることができた。</p> <p>若い世代の食育推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各市町の若い女性のやせの現状と今後の対策を共有ができた。 ・生活リズムが不規則になりやすい定時制高校を対象に食育授業を実施したことで、現状を把握すると共に規則正しい生活習慣について啓発できた。特に女子の「痩せ願望」から「適切な体型維持を望む」へ認識を変容させることができた。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <p>高齢者の低栄養・フレイル対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多くの高齢者と関わる他機関の栄養士の参加を得て会議を開き、在宅高齢者の傾向や特徴等について積極的な意見交換ができたことにより紙媒体・動画を完成させることが出来た。 <p>若い世代の食育推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会議への参加市町数 全市町の参加を得て会議を開き、積極的な意見交換により若い女性のやせに対する課題等の共通認識を持つことができた。 ・授業参加者の理解度（目標80%） 理解できた・ある程度理解できた：96%（男女混合の結果） ・自分の体型をどうしたいか(事業前後の変化) 痩せたい24%低下、維持したい17%増加(女子の結果) 		
今後の課題	<p>在宅高齢者や在宅高齢者の支援者へ媒体を普及する、在宅高齢者の栄養状態改善に向けた取り組みを継続する必要がある。</p> <p>若い女性のやせについてデータに基づいた実態把握と具体的な取り組みについての検討、若い世代を対象にした食育を推進していく必要がある。</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。

令和5年度健やか食育プロジェクト ~在宅高齢者のフレイル対策~ ~若い女性の痩せ対策~

豊岡管内の高齢者の健康課題



- ・高齢化率が豊岡市35.4%、香美町43.7%、新温泉町43.6%と県(29.3%)や国(29.1%)よりも高い。
- ・令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査結果より、70歳以上の高齢者ではエネルギー摂取量は県並~多いが、たんぱく質エネルギー産生栄養素の割合が15%未満の割合が全県よりも高い。

これまでの取り組み

- ①食環境整備
高齢者の食支援に携わる方への研修、スーパーでの啓発、通所介護事業所や配食弁当の栄養管理支援。
- ②職域を超えた栄養士の連携
各職域の課題や意見交換による今後必要な取り組みの検討。

令和5年度の取り組み

令和4年度の職域を超えた栄養士の意見交換において食品へのアクセス問題を抱える高齢者もおられることから、保存の利く買い置き食材で作れるフレイル予防のレシピ集・動画の作成に取り組んだ。

職域を超えた栄養士でレシピ・啓発内容を検討

【高齢者の食事関係の特徴】

- ・独居高齢者ではごはん・汁物すら揃わず、栄養が偏っている方が多い
- ・主食+αくらいの簡単なものが継続が見込める
- ・電子レンジの活用は難しい高齢者が多いことから鍋1つで出来るものがよい



普段、病院・高齢者施設で活用している献立を保存の利く食材で簡単にできるよう変更し、レシピ集・動画を作成

3 たんぱく質を確保出来ていますか？



4 お買い物リストにたんぱく質は入っていますか？



一部レシピではいずみ会さんと協力して動画撮影

たんぱく源となる食品のお買い物リストや保存が利く食材で作れるレシピ

今後の方向性

- ・レシピ集は在宅高齢者・支援者等へ啓発
- ・動画は各市町のHPや豊岡保健所のyoutubeにアップ



豊岡管内の若い世代の健康課題

- ・ 20代の女性のやせの割合は国:20.7%、県:22.7%であり、但馬圏域の5市町の内、2市が25%と県の水準を上回っている。また、2市町では15%前後と県の水準を下回るものの健康日本21（第2次）の目標より高い。
- ・ 若い女性のやせにアプローチするための事業は母子手帳交付時の栄養相談のみである。

但馬圏域の栄養士間で意見交換

但馬圏域の行政栄養士間で普段、業務に取り組む中で若い女性の痩せに繋がっているであろう食行動の特徴や原因を共有し、必要な取り組みの意見交換を実施。

若い女性のやせに繋がる特徴

- ・ 標準体型でも太っていると認識している
- ・ 小学6年生で体型を気にして給食を残す 等



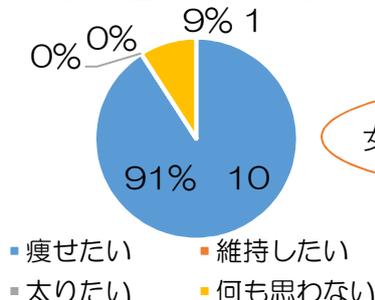
必要な取り組み

- ・ やせのリスクを啓発
- ・ 親の料理スキル向上の支援
- ・ 妊娠・出産を考えた食習慣ができるような支援 等

豊岡市内の高校生に食育授業を実施

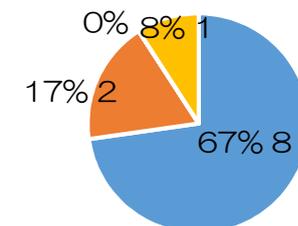
豊岡市内の定時制高校に通う生徒を対象に食育事業を行った。

授業前の体型への意識(女子11名)



女子の痩せ願望に変化が!!

授業後の体型への意識(女子11名)



今後の方向性

- ・ 引き続き、若い世代を対象に食育授業を実施
- ・ データに基づいたアプローチすべき対象や方法の検討

- 痩せたい
- 維持したい
- 太りたい
- 何も思わない