（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　朝来健康福祉事務所

１　食育推進体制の整備

食育推進課題	（１）管内の高齢化率(R5)は養父市40.9%、朝来市37.2%と、県や全国平均より高い。 （２）要介護認定率は養父市21.8%、朝来市21.7%と県内市町で上位に位置している。介護度別認定者数の構成比をみると、養父市では、全国、県と比較し要支援の割合は大幅に低く、要介護(とくに重度)の割合が高くなっている。朝来市では、要支援の割合は全国より高いもののH27より減少しており、フレイル予防と要介護度の重症化予防が必要と言える。 〈参考〉朝来市高齢者保健福祉計画及び第８期介護保険事業計画(R3.3) 養父市高齢者保健福祉計画及び第８期介護保険事業計画(R3.3) （３）管内の約7割のヘルパーがフレイルの言葉と意味を理解しており、約9割のヘルパーが訪問時に低栄養予防を意識しているが、利用者の日常的な食事摂取量を把握しているヘルパーは約5割、BMIを把握しているヘルパーは3%であった。また、ヘルパーの知りたい内容として、食事量の少ない高齢者でも十分に栄養素を確保してもらう方法や簡単な時短料理が多く挙げられた。 〔ホームヘルパーの意識等に関するアンケート調査（R4実施）より〕 （４）わが国では約7割の介護事業所において65歳以上の職員がおり、高齢化率の高い管内では、今後高齢の介護職員の割合が増加していくことが予想される。 〈参考〉公財財団法人介護労働安定センター 令和４年度介護労働実態調査結果
今年度の推進方策	高齢者自身及び高齢者の生活を支える関係者が下記ポイントを中心に低栄養予防の視点を持ち、フレイル予防につながる食生活を実践するように働きかける。 ・フレイルの概念の理解 ・たんぱく質摂取不足の予防 ・定期的に体重を測り、経過を観察する。
成　果	・実践活動（講話、媒体配布）により、対象者のフレイル予防への理解を深めることができた。 ・関係機関等との意見交換やアンケート調査によって、意識や課題を把握することが出来た。
今後の方向性	関係機関の取組内容等を踏まえ保健所の役割を検討する。

２　会議の開催状況

実施日時	令和６年１月１６日(火)１４：３０～１６：３０
参 集 者（団体数及び人数）	但馬圏域栄養士会　２名
協議内容	・情報共有　「低栄養・フレイル予防に関する取組状況について」 ・協議・意見交換 「ホームヘルパーへの配布を想定した媒体内容の検討」
今後の方策	引き続き、市町や地域栄養士会ほか関係機関の取組等を情報共有し、地域の高齢者のフレイル予防に向けた効果的な取組等を協議・検討する。

※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

<table>
<tr><td>テーマ</td><td colspan="3">フレイル予防に関する普及啓発</td></tr>
<tr><td>対象及び参加者数</td><td colspan="3">①食生活改善推進員（いずみ会）14名
②地域密着型介護施設の職員および利用者 29名
③管内ホームヘルパー　約70名</td></tr>
<tr><td rowspan="4">事業内容</td><td>日時・場所</td><td>内　　容</td><td>講師・運営スタッフ</td></tr>
<tr><td>①令和5年8月30日
9:30～10:00
朝来健康福祉事務所</td><td rowspan="2">フレイル予防に関する講話</td><td>朝来健康福祉事務所
地域保健課員
公衆栄養学臨地実習
実習生</td></tr>
<tr><td>②令和5年9月6日
16:30～17:00
NPO法人ふるさと</td><td>朝来健康福祉事務所
地域保健課員
公衆栄養学臨地実習
実習生</td></tr>
<tr><td>③令和6年3月7日
管内訪問介護事業所ほか</td><td>・リーフレット「お手軽料理でフレイル予防」の作成・配布
・アンケート（ホームヘルパーのフレイル予防への意識等）</td><td>朝来健康福祉事務所
地域保健課員
但馬地域栄養士会</td></tr>
<tr><td>成　果</td><td colspan="3">【成果】
・いずみ会員や介護施設職員、ホームヘルパー等のフレイル予防への理解度向上に繋がった。今後の活動や利用者への食事提供に活かしていく等の感想が得られた。
・地域栄養士会や介護職員が課題と感じていることや食支援にあたり困っている事等を把握することができた。
・前年度実施したホームヘルパーを対象とした意識等調査において、要望の多かった意見や訪問介護利用者の嗜好等を踏まえて、地域栄養士会と意見交換・協議を行った上で、リーフレットの作成・配布を行うことができた。
【評価指標と目標値及び達成状況】
① ②講話の理解度（とても深まった・深まった者）　17/18名※（94.4%）
※②は職員のみ
③　ﾘｰﾌﾚｯﾄを食事支援に活用できそうか。　平均3.71点/5点満点（n=58）
（活用が難しい理由：限られた時間内での調理が難しそう。訪問先にある食材が限られる。嗜好がある。）</td></tr>
<tr><td>今後の課題</td><td colspan="3">食・栄養課題解決に専門職の支援を要する場合もあるため、病院栄養士や栄養ケアステーション等と介護関係者との連携体制づくりを検討する。</td></tr>
</table>

※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事業（朝来健康福祉事務所）

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～

背景

① 但馬地域は、高齢化率が県･国より高い地域。
（養父市 約 40%、朝来市 約 37%）

② 要介護認定率が県内市町の中でも上位に位置。
介護度別認定者数の構成比をみると、養父市は県･国と比較し要介護(とくに重度)の割合が高い。朝来市は要支援の割合が国より高いもののＨ27 年より減少。

③ わが国では介護職員の高齢化が進んでおり、
高齢化率の高い但馬地域でも同様であると考えられる。

これまでの取組

令和元年度　フレイル対策をテーマに住民の食生活の課題を検討

- モデル地域いきいき百歳体操参加者を対象に実態調査･啓発
(調査対象者数 60 名)

令和２年度　高齢者、高齢者の生活を支える関係者の両方への普及啓発・実態把握

- 令和元年度調査対象者への再調査と啓発（調査対象者数 58 名）
- 令和元年度調査結果やリハビリテーション栄養について、ヘルパー、ケアマネジャー、いずみ会向けに研修会を実施

令和３年度　対象者にあわせた情報提供

- ケアマネジャー向け：低栄養の視点をもったアセスメントの充実
（BMI や体重変動、食事摂取量等でみた低栄養リスクの判断と対応）
- 訪問介護員（ヘルパー）向け：
フレイルの理解、高齢期に必要な食事量の理解とたんぱく質を補充する工夫の紹介
- 一般住民向け：体重の経過観察、たんぱく質の充足を意識した食事の促進

令和４年度　高齢者の生活を支える関係者の実態把握・啓発および地域住民への情報提供

- 訪問介護員（ヘルパー）への調査・啓発
介護における食生活に関する意識等のアンケート調査を実施および高齢者に必要な食事量等を伝える啓発チラシの配布
- 地域住民への普及啓発（ケーブルテレビによる発信や但馬圏域栄養ケアステーション事業への参画）

令和５年度の取組

高齢者の生活を支える関係者への普及啓発

取組①
いずみ会（食生活改善推進員）への情報提供

幅広い世代への食育活動を行っているいずみ会員13 名を対象に、公衆栄養学臨地実習生による講話「フレイルを予防して健康寿命へ！」を実施しました。

講話内容は、高齢化の進む会員自身の健康にも活用した頂ける内容となりました。

取組②
地域密着型介護施設（通所・入所）の職員や利用者への情報提供

職員５名と利用者 24 名を対象に、公衆栄養学臨地実習生による講話「フレイル予防で元気に長生き」を実施しました。

参加者からは、「フレイル予防といえば、運動と考えがちだったが、栄養や社会参加も大切だと再認識できた」といった意見を頂きました。

今後、講話内容が施設と交流のある地域住民に周知されることが期待されます。

取組③
訪問介護員（ホームヘルパー）への普及啓発

令和４年度の実態把握結果の要望等を踏まえて、但馬地域栄養士会と協力して、リーフレット（フレイルの概要、１日の食事摂取量の目安、簡単レシピの紹介等）を作成し、南但地域の訪問介護員に配布しました。

実際の支援に活用してみたいというご意見を頂いた一方で、実際の食事支援には活用が難しい（調理時間や食材の制限、嗜好の偏りがあるため）といったご意見もありました。