

# 都道府県と市町村栄養士等の協働による 高齢者の健康支援の推進に向けて ～自治体におけるフレイル予防対策～

## フレイルの予防・改善による健康寿命の延伸を目指す

都道府県の役割として、フレイル予防3本柱(栄養・運動・社会参加)のうち、特に専門職の確保困難などの理由により取り組みが進んでいない口腔と栄養に関して、介護予防と保健事業の一体的な実施として、**フレイル対策に取り組む市町村を増やすための一方策**を考える。対策の推進においては、保健所設置市との連携も重要である。

- **高齢者の虚弱(フレイル等)は、健康寿命の延伸を図る上で重要な健康課題。**
- 健康日本21(第二次)では、高齢者の低栄養に関する目標項目(**低栄養計画(BMI20以下)の高齢者の割合の抑制**)を設定。**兵庫県健康増進計画においても同様の目標を設定。**
- **「日本人の食事摂取基準(2020年版)」**では、更なる高齢化の進展や糖尿病有病者数の増加等を踏まえ、栄養に関連した代謝機能の維持・低下の回避の観点から、生活習慣病の発症予防と重症化予防に加え、**高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて検討。**



# 行政栄養士業務指針の構造 (厚生労働省 H25.3.29)

都道府県	保健所設置市及び特別区	市町村
(1) 組織体制の整備		
(2) 健康・栄養課題の明確化とPDCAサイクルに基づく施策の推進		
(3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
(4) 社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
市町村の状況の差に関する情報の収集・整理、還元する仕組みづくり	①次世代の健康 ②高齢者の健康	①次世代の健康 ②高齢者の健康
(5) 食を通じた社会環境の整備の促進		
①特定給食施設における栄養管理状況の把握及び評価に基づく指導・支援 ②飲食店によるヘルシーメニューの提供等の促進 ③地域の栄養ケア等の拠点の整備 ④保健、医療、福祉及び介護領域における管理栄養士・栄養士の育成 ⑤健康増進に資する食に関する多領域の施策の推進 ⑥健康危機管理への対応	①特定給食施設における栄養管理状況の把握及び評価に基づく指導・支援 ②飲食店によるヘルシーメニューの提供等の促進 ③保健、医療、福祉及び介護領域における管理栄養士・栄養士の育成 ④食育推進のネットワーク構築 ⑤健康危機管理への対応	①保健、医療、福祉及び介護領域における管理栄養士・栄養士の育成 ②食育推進のネットワーク構築 ③健康危機管理への対応

# 保健所管理栄養士（都道府県・保健所設置市・特別区）から見た 地域包括ケアシステムにおける役割

## 人材育成（高齢者の栄養・食生活改善）

管理栄養士、ケアマネジャー、ヘルパー、言語聴覚士、歯科衛生士等

病院

診療所

介護老人保健施設

老人福祉施設

訪問看護  
ステーション

居宅介護支援事業所

介護保険サービス事業所

## 社会資源の活用

配食サービス、食に関するボランティア等の活用

## 組織体制の整備

（地域栄養ケア拠点の整備、連携調整・情報発信）

⇒ 栄養士間・多職種間）

医師会

歯科医師会

薬剤師会

栄養ケア・ステーション

栄養士会

看護協会

保健所  
管理栄養士

管内市町村

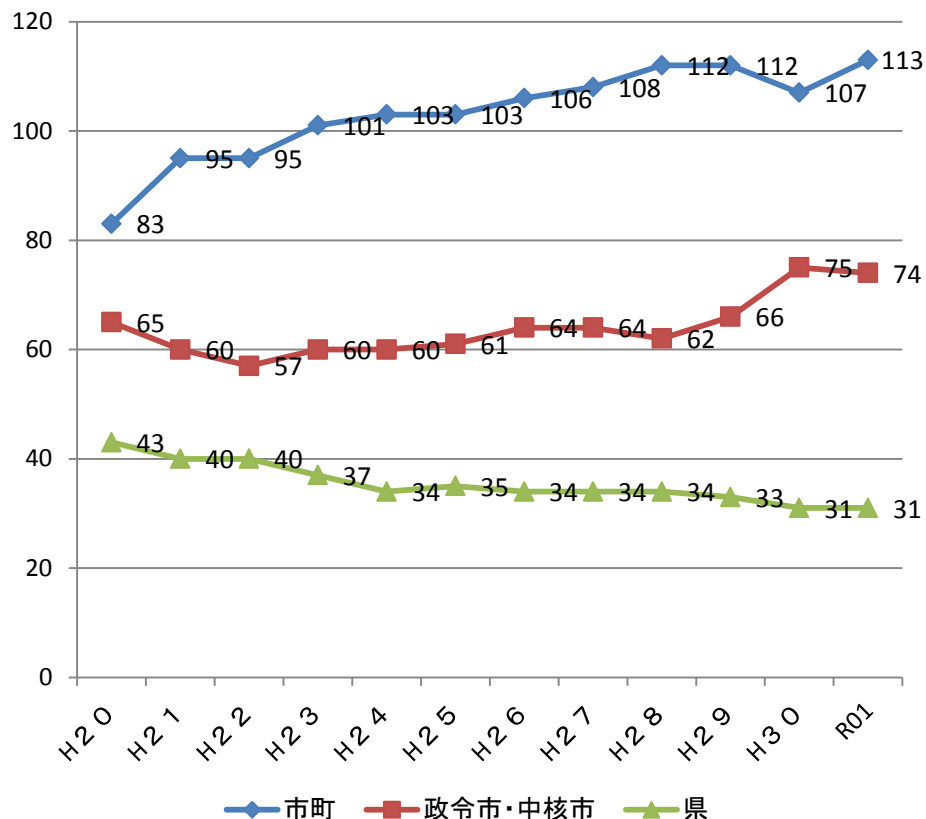
（地域包括支援センター・  
介護高齢・健康づくり・国民健康保険部門）

## 地域の実態把握

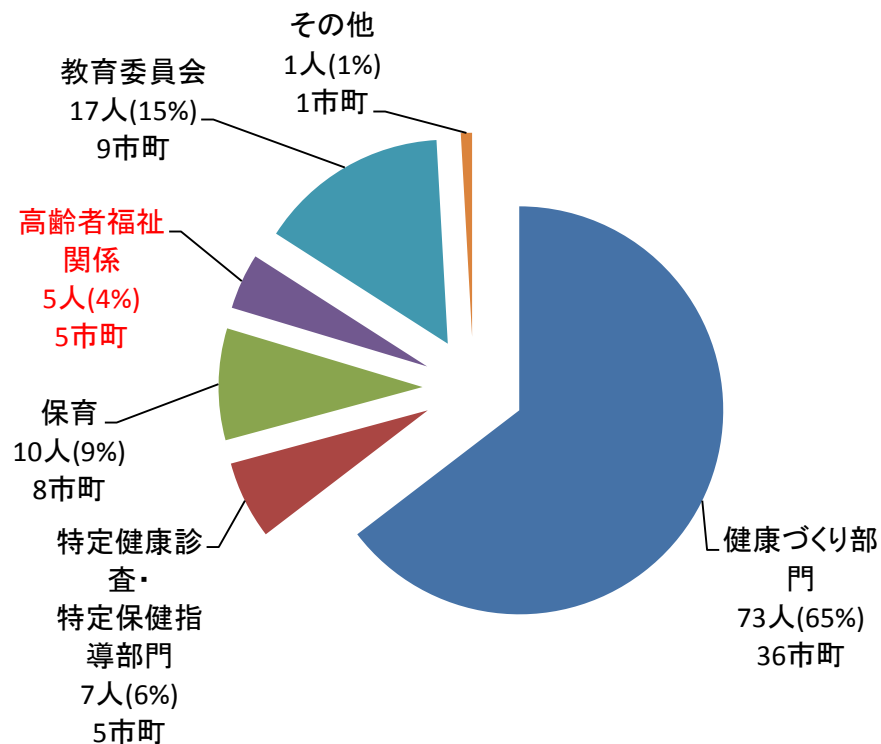
健康課題、市町村の施策の方向性、関係機関や関係者の意識や活動、社会資源等

# 兵庫県における行政栄養士配置状況

兵庫県内の栄養士配置数推移(常勤、嘱託含む)



市町栄養士の配置状況(36市町／政令・中核市除く)

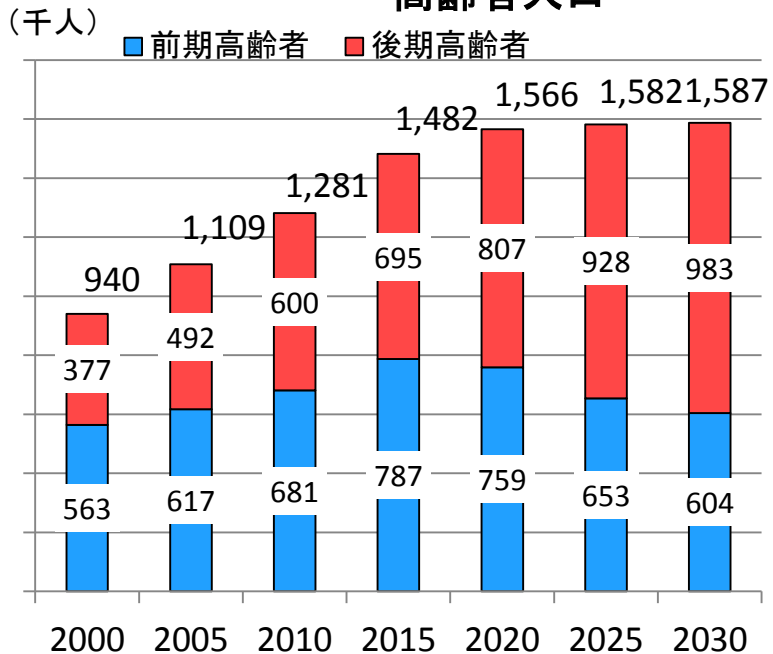


令和元年度兵庫県内の行政栄養士数は218人。  
内訳は、県31人(14.2%)、市町113人(51.8%)、政令市・中核市74人(33.9%)

※平成30年より明石市が中核市に移行。

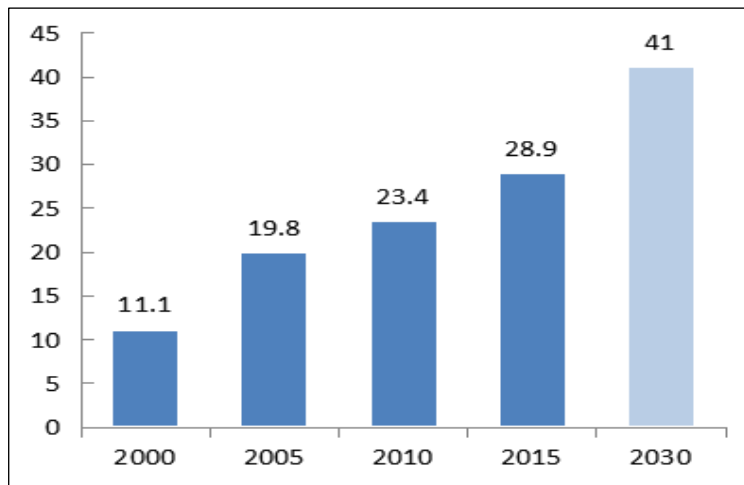
# 兵庫県の高齢化

## 高齢者人口



出典 2015年まで総務省「国勢調査」(2015)、  
2020年以降は「兵庫県地域創生戦略」(2016)

## 要介護等認定者数の推移及び見込み(県)

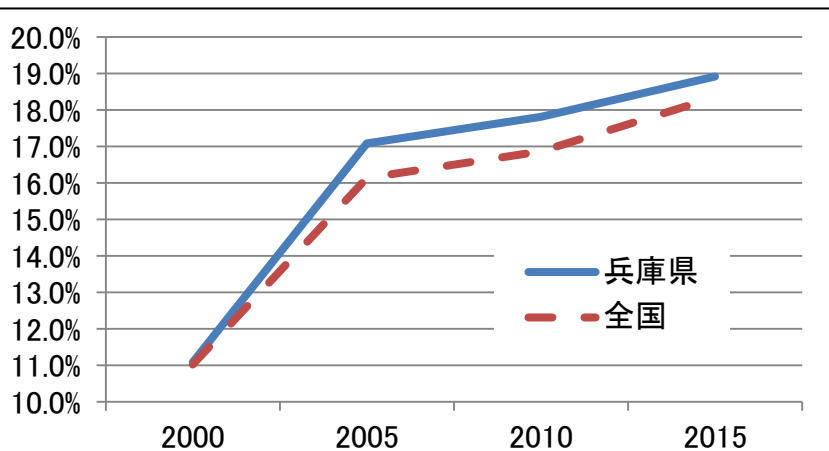


出典 厚生労働省「介護保険事業状況報告」(2017)  
2030年はビジョン課推計

介護が必要になった要因は生活習慣病が3割、認知症や、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒で5割

(資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」)

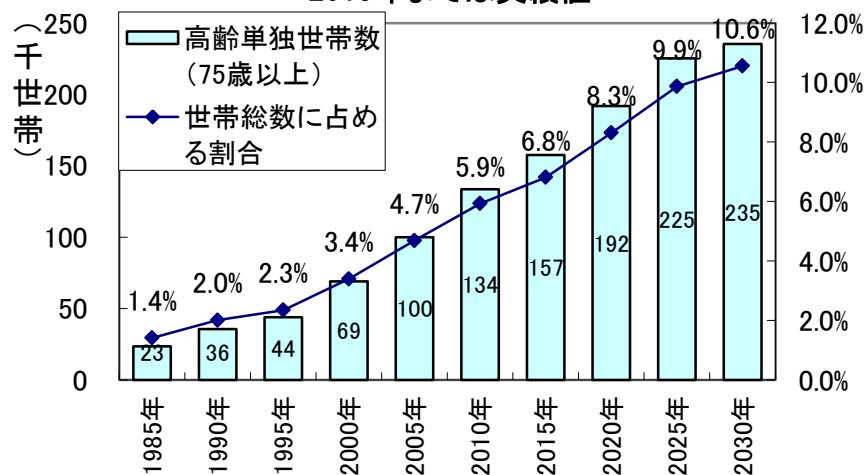
## 要介護認定率の推移(県・全国平均)



出典 厚生労働省「介護保険事業状況報告」(2017)

## 推計結果【全県・高齢単独世帯(75歳以上)】

\* 2015年までは実績値



出典 総務省「国勢調査」(2015)、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」(2014)

# 高齢者を取り巻く背景(栄養と口腔)

① 少子高齢化が進展する中、地域の活力を維持するためには、元氣な高齢者の活躍が必要不可欠である。

② これまでの介護予防では身体機能の向上を中心に実施され、フレイル(虚弱)予防につながる口腔機能向上及び低栄養防止に向けた対策が十分ではない。



③ 「健康日本21(第2次)」及び「ひょうご健康づくり推進実施計画(第2次)」では、高齢者の低栄養に関する目標項目(低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制)を設定している。

④ 低栄養傾向(BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>)にある者は65歳以上では男性18.2%、女性24.7%、75歳以上では男性25.5%、女性27.6%(H28兵庫県民栄養調査)。(全国平均では65歳以上では男性12.5%、女性19.6%、75歳以上では男性13.6%、女性19.8%:H29国民健康栄養調査)。

⑤ 70歳以上で「硬い物が食べにくい」「口の渇き」「むせ」「喋りにくい」等の口腔機能低下を訴える方がいずれも約30%(H28兵庫県健康づくり実態調査:下表)。

⑥ 配食を利用する高齢者も増加しており、食事の選択肢及び利便性の拡大による利用者の健康の保持増進が図れるよう、配食ガイドラインの普及や市町と配食事業者の連携による適切な配食サービスが必要である。



項 目	男 性			女 性		
	60 歳代	70 歳代	80 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代
硬い物が食べにくい	32.2%	31.2%	32.0%	24.2%	31.3%	41.0%
お茶等でむせる	16.4%	23.2%	29.8%	19.2%	25.6%	25.1%
口の渇き	25.2%	37.1%	28.3%	23.9%	30.8%	38.4%
しゃべりにくい	20.5%	28.3%	34.8%	20.3%	18.7%	28.2%





# 歯と食からはじめる健康寿命延伸プロジェクト (H30医療介護推進基金 1,247千円)

元気な高齢者の活躍を促すため、「フレイル予防・改善プログラム」を開発した上で、通いの場やサロン等への**専門職**（管理栄養士、歯科衛生士等）や**配食事業者等の関与を促進し、口腔機能の向上と栄養状態の改善に向けた取組**を強化する。

高齢者の口腔・栄養の現状

市町での通いの場の現状

食環境の現状

65歳以上のやせ  
男18.2%/女24.7%



いきいき100歳体操など  
身体機能の向上を  
中心に実施



配食市場規模は拡大  
⇒配食ガイドライン普及

口腔機能低下30% (70歳以上)

喋りにくい、食べこぼし、むせ、噛めない食品の増加

食欲の低下、食品の偏り

低栄養、筋力低下、身体機能低下

口腔機能向上及び低栄養防止に向けた対策が必要

フレイル予防・改善プログラムの開発と普及啓発

管理栄養士、歯科専門職、配食事業者等が一体となり、**モデル地区にてプログラムを検証**

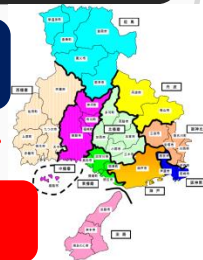
市町の  
地域支援事業を支援

オーラルフレイル概念普及、口腔体操等



栄養状態評価、低栄養防止の食べ方指導等

全県普及



フレイル（虚弱）

要介護や寝たきり

フレイル対策に取り組む市町を増やす

# 兵庫県版 フレイル予防・改善プログラムのポイント

市町が専門職や配食事業者等と連携し、地域高齢者の通いの場やサロンなどにおいて、歯と食の観点から高齢者のフレイル対策に取り組む際の基本的な考え方や具体的な取り組み例を示す。地域の実情に応じて取り組む。

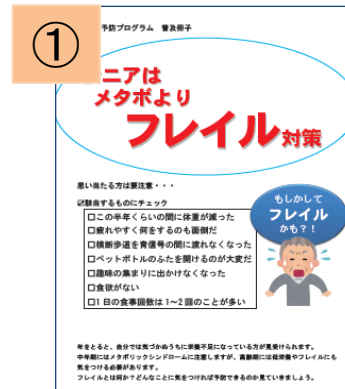
プログラム本編・資料編(全75ページ)

フレイル対策に取り組む市町を増やす

<p>基本的な考え方 市町での実施体制</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○医師会、歯科医師会、栄養士会及び歯科衛生士会など関係団体の役割</li> <li>○配食事業者とも連携した市町における実施体制の整備</li> <li>○通いの場やサロン等での配食の活用方法(健康支援型配食サービス)</li> </ul>
<p>フレイル予防教室 実践モデル例</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○はじめて編(配食事業者による会食と健康教育)</li> <li>○ちょこっと編(フレイル予防DVDを活用した短時間学習)</li> <li>○しっかり編(専門職によるアセスメントと会食・健康教育)</li> <li>○個別相談編(通いの場と連動した専門職による個別相談)</li> </ul>
<p>関係者との連携</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○フレイルが疑われた場合の医療・介護サービスとの連絡体制</li> <li>○プログラムへの参画が可能な協力配食事業者一覧</li> </ul>

プログラム活用促進・普及啓発媒体

- ①冊子(フォーラム等において県民に配布)
- ②ポスター(公民館、サロン等での掲示)
- ③DVD(クイズ形式の動画による健康教育)



③

問1 高齢期に気をつけることは?

ひだり手	みぎ手
メタボ 予防	フレイル 予防

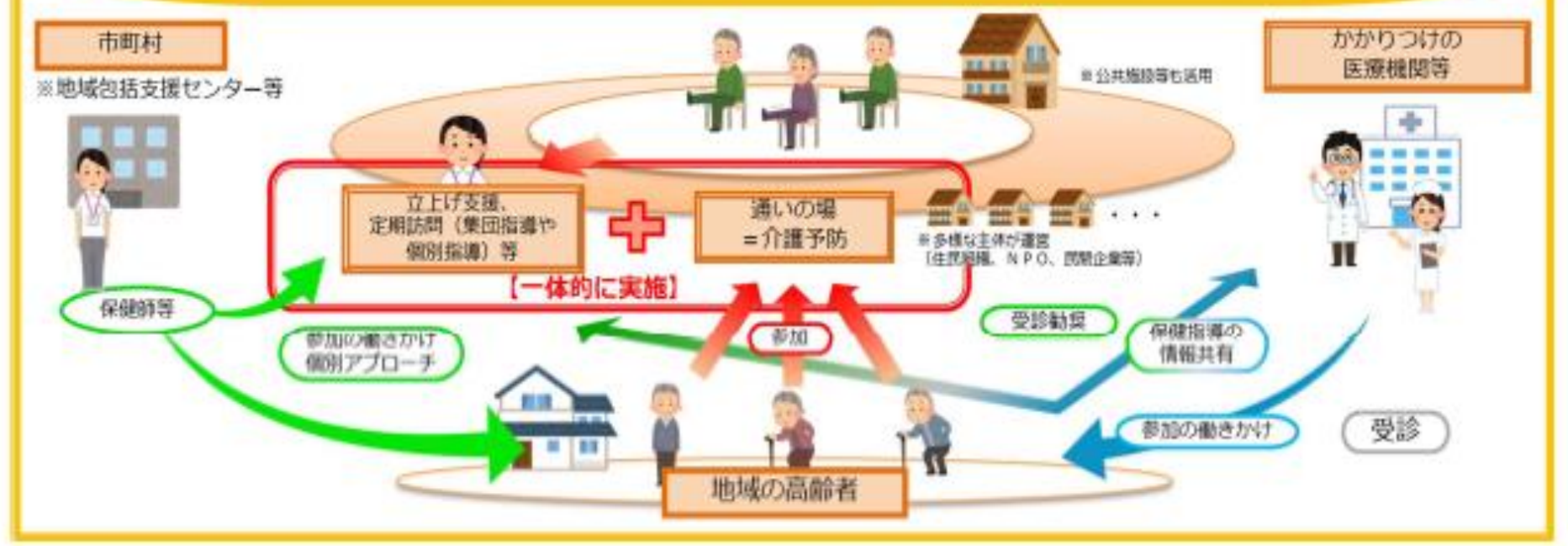


# 介護予防と保健事業の一体化 「通いの場でフレイル予防」

## 予防・健康づくりの推進(医療保険・介護保険における予防・健康づくりの一体的実施)②

- 高齢者の通いの場を中心とした介護予防（フレイル対策(運動、口腔、栄養等)を含む）と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防の一体的実施。
- 通いの場の拡大、高齢者に対して生きがい・役割を付与するための運営支援、かかりつけの医療機関等との連携。
- すべての地域で高齢者が認知症カフェに参加できる環境整備、認知症サポーター養成・かかりつけ医等に対する認知症対応力向上研修の推進。

地域ぐるみで介護・フレイル予防を一体的に実施 ⇒ 健康寿命の延伸





地域の高齢者

参加

参加



参加の働きかけ

医療機関



# 兵庫県版フレイル予防・改善プログラムの枠組み

## 地域高齢者の通いの場など

立ち上げ支援  
定期訪問

市町介護予防主管課  
地域包括支援センター  
市町健康増進主管課  
市町国民健康保険主管課

はじめて編(1回:120分)



ガイドライン

配食事業者

ガイドラインを踏まえ、  
適切に栄養管理された配食

会食



栄養と口腔のお話 (管理栄養士、歯科衛生士実施)

ちょこっと編(1回10分)

体操、歓談など普段の活動



栄養と口腔の簡単なクイズ

運動に**栄養と口腔**をプラスし  
**フレイル予防**の効果をアップ



しっかり編(3回:1回120分)

栄養と口腔の評価 (管理栄養士、歯科衛生士実施)

会食



栄養と口腔のお話

実施内容に応じて、リハ職とも連携する。

個別相談編



健康状態に心配なことがあり専門職からの助言希望

保健指導  
医療・介護  
サービスへ接続

栄養と口腔の評価により課題が抽出された場合

ケアマネジャー

介護保険サービス  
家族との調整



居宅介護支援  
事業所  
福祉・介護施設

保健師

健康チェック



医療機関

看護師

医療受診勧奨

薬局

管理栄養士  
栄養士

栄養食事指導  
配食アセスメント

栄養ケア・  
ステーション  
配食事業者

歯科衛生士

口腔チェック  
歯科検診勧奨

歯科医院



リハ職  
(ST,PT,OT)

機能訓練  
福祉用具  
住宅改修

リハビリ施設・  
整形外科医と  
の連携  
住宅改修業者

社会福祉士

自立生活支援  
後見人制度

保護課  
社会福祉協議会

専門職によるアウトリーチを主体として、対象者一人ひとりに応じた**個別の健康支援**に取り組む

# フレイル予防・改善プログラムの検討経過

H30.5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31.1月	2月	3月
<b>関係機関への協力依頼</b> 医師会 歯科医師会 栄養士会 歯科衛生士会 言語聴覚士会 介護支援専門員協会 配食事業者 市町 本庁高齢担当	<b>県内41市町対象 地域支援事業 実態調査</b>		<b>①配食事業者対象 実態調査 (59事業所回答)</b>		<b>②配食事業者対象 プログラムへの 参画調査</b>				<b>③配食事業者対象 最終確認 調査</b>	参画事業者 一覧の作成
	<b>①検討会 (19日)</b>  骨子 調査票検討			<b>②検討会 (25日)</b>  プログラム 本編検討			<b>③検討会 (17日)</b>  課題整理 まとめ		10関係団体会長説明 連絡窓口確認	
		<b>プログラム案作成</b>				<b>プログラム案修正</b>			<b>試行 地区検討</b>	<b>プログラム 試行検証 (3地区)</b>

## 〔検討会構成員〕

医師会、歯科医師会、栄養士会、歯科衛生士会、言語聴覚士会、介護支援専門員協会  
 配食事業者(2社)、市町高齢担当課(3市)、本庁高齢政策課地域包括ケア推進班、  
 本庁健康増進課認知症対策班、歯科口腔保健班、保健・栄養指導班



# 検討会での主な意見と対応

## ◆1回目(6月19日)プログラム骨子案提示

- ・通いの場の現状が(検討会参加者に)共有されていない
- ・配食事業の現状が把握できていない。
- ・高齢者の食を支える環境(サービス)が情報として整理・共有されていない。
- ・(配食サービスを包括した)フレイル予防プログラムが具体的にイメージできない。
- ・市町のどの部局にこのプログラムは通知されるのか。

## ◆2回目(9月25日)プログラム本編提示(実践例)

- ・プログラムの目的、対象についての反対意見は無い。
- ・介護予防の通い場を利用し、専門職と配食事業者が連携した啓発を行うことは可能と考える。
- ・フレイル予防プログラム(しっかり編、ちょこっと編)は導入困難とする意見が多い。(時間長い)
- ・地域在住高齢者(=プログラム対象者)は、低栄養に該当する者の割合が少ないという意見有。



## 1 プログラムの特長

- ・市町と専門職、配食事業者の連携に主眼を置く。
- ・市町がフレイル対策に取り組む際の導入手順を記載する。
- ・通いの場を共食の場として活用し、口腔機能向上と栄養状態改善の取組を一体的に行う。
- ・通いの場の活動状況や専門職との連携状況等に応じて選択可能な取組例を複数提示する。

## 2 これまでの検討会での主なご意見と考え方

	主なご意見	考え方
①	プログラムの目的と対象者が分かりにくい。	フレイルの早期発見・予防に取り組む市町を増やし、健康寿命の延伸を図る。65歳以上が主な対象。
②	どの部局が中心となって、プログラムを実施するのか分かりにくい。	介護保険担当部局、健康づくり担当部局、国民健康保険担当部局などが十分に協議・調整の上、各市町がそれぞれの実情に応じて実施する。
③	配食事業者の具体的な役割がイメージしづらい。	市町と連携して、通いの場など地域高齢者の共食の場へ、適切な栄養管理に基づく配食サービスを実施する。また、栄養士と連携し、参加者の栄養アセスメントとフォローアップを行う。(通いの場への配食及び個別対応可能な配食事業者一覧表を作成し、市町や専門職の活用を促す。)
④	フレイル予防教室(しっかり編・ちょこっと編)の構成は再検討が必要。  (所要時間、専門職確保、取組順序等)	通いの場のニーズ(参加者属性、活動場所、いきいき百歳体操など活動状況等)や専門職の確保状況等に応じて教室内容の選択を可能とする。しっかり編の簡易版(1回120分)を作成し、プログラムの普及を図る。 ◆しっかり編(120分×3回、専門職による健康教育) ◆しっかり編(簡易版120分、会食+専門職健康教育(栄養→口腔の順)) ◆ちょこっと編(10分×13種、高齢者自身が実施) 〔新〕個別相談編(専門職相談、個別スペースの確保)

## 3 第3回検討会における検討事項

- (1) フレイル予防教室(しっかり編・ちょこっと編・個別相談編)の構成
- (2) 口腔機能、栄養状態の評価結果から保健指導や医療・介護サービスへ接続する方法
- (3) プログラムの試行方法

# 市町における地域支援事業に関する実態調査(H30.6)

**【目的】**地域支援事業のうち栄養改善・口腔機能にかかる取組を把握し、フレイル予防・改善プログラムの骨子の検討に活用するため

**【方法】**兵庫県内41市町介護予防主管課あて電子メールで調査票配付回収(回収率100%)。

## 【結果】


**1. 栄養改善サービス実施状況** : 実施市町は56.1%、健康教育、買い物・食事支援、栄養指導・食事診断であり、保健部門栄養士との連携市町は51.2%。

**2. 地域高齢者が集う通いの場での栄養改善・口腔機能向上の取組状況** :

通いの場全体の30.1%が取り組んでおり、内容は健康教育、食事会の順、連携職種は歯科衛生士、管理栄養士・栄養士の順。取り組みに必要なことは、専門職派遣85.4%、啓発媒体作成56.1%、通いの場リーダー研修43.9%。

**3. 配食サービス実施状況** : 実施市町は56.1%、目的は見守り、栄養改善であった。利用要件がある市町は95.7%、利用開始時アセスメント実施市町は82.6%であり、その内容は家族構成、介護度の順。委託基準がある市町は56.5%、うち適宜見直す市町は30.4%、配食事業の栄養管理に関するガイドライン(H29.3厚労省作成)の認知市町は39.0%。

**4. 栄養改善・口腔機能向上に向け取り組みたいこと** : 専門職団体との連携(アセスメントや健康教育充実)、普及啓発(誤嚥性肺炎や低栄養予防)の順に多く、次に自主グループ育成や配食事業者との連携。



プログラムには、市町が通いの場等において、専門職や配食事業者と連携したフレイル対策に取り組む際の基本的な考え方や専門職団体の連絡窓口、通いの場へ栄養バランスに配慮した配食を可能とする配食事業者一覧等を収載する。フレイル予防啓発媒体を作成し、県としてフレイル対策に取り組む市町増加に向けた支援を行うことが必要。



# フレイル対策の進め方が分からない



# プログラムを導入するための手順を提示

フレイルプログラムを実施するにあたって、事業の実施主体である**市町が参考とする手順**等を示す。

		市町	関係団体 配食事業者
プログラム導入に向けた体制整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>①地域高齢者の実態とニーズ把握</li> <li>②優先すべき健康課題の抽出</li> <li>③市町と関係者間での課題の共有</li> <li>④先進事例など情報収集</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①市町関係課内(介護・健増・国保)における検討会議の開催</li> <li>②市町と関係団体・配食事業者間の検討会議の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検討会議へ参画</li> <li>・専門職からの情報提供</li> </ul>
事業企画	<ul style="list-style-type: none"> <li>①実施方法と内容の決定</li> <li>②対象地域、参加勧奨方法の検討</li> <li>③市町と関係者との役割分担</li> <li>④財源・人員体制・評価方法の検討</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・企画について関係者と調整</li> <li>・実施方法、内容の詳細検討</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門職派遣調整</li> </ul>
事業実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>①アセスメントの実施</li> <li>②個別支援が必要な方の抽出</li> <li>③栄養と口腔の一体的な健康教育</li> <li>④配食等地域資源に関する情報提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業の実施</li> <li>・かかりつけ医、歯科医等、個別支援が必要な方の調整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アセスメント、健康教育、配食の実施</li> <li>・必要時個別支援</li> </ul>
評価とその活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>①事業評価(実施側・対象側・地域)</li> <li>②事業報告</li> <li>③地域や関係者への普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施結果のまとめ</li> <li>・プログラムの妥当性の検討</li> <li>・実施数拡大に向けた検討</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員への周知</li> </ul>

関係団体との調整が困難  
専門職と連携したい（派遣含む）



関係団体の役割と連絡窓口一覧を記載

（本文）プログラムの導入、活用及び普及において、関係団体間の情報共有や連携は重要であり、あらかじめ関係者と協議の上、推進体制（専門職派遣、役割分担等）を構築する

市町	保健事業と介護予防の一体的な事業として、栄養士や歯科衛生士等の専門職や配食事業者等と連携し、口腔機能の向上と栄養状態の改善を一体的に行うフレイル対策を立案し、事業を実施する。	
県	広域自治体として、県内でのフレイル予防にかかる取り組み状況を把握し、県内各地でより効果的な対策が実施されるよう市町を支援する。また、フレイル予防リーフレットを活用し、県民に対してフレイルを普及啓発する。	
<b>専門職団体</b> 市町が取り組みを行う場合に、検討会への参加、通いの場やサロン等への専門職派遣など、必要な協力を努める。	医師会	フレイルの概念、医療的側面からの留意点、通いの場への参加勧奨 等
	歯科医師会	オーラルフレイルの概念、口腔状態評価、定期的な歯科検診受診促進 等
	薬剤師会	全身状態の確認、服薬指導 等
	看護協会	全身状態の確認、保健指導 等
	歯科衛生士会	口腔状態の評価、口腔機能体操、効果的な口腔管理の方法 等
	栄養士会	栄養状態の評価、低栄養防止のための食事摂取方法 等
	介護支援専門員協会	口腔機能向上及び栄養状態改善に向けてのケアプラン作成 等
	言語聴覚士会	摂食嚥下機能に配慮した食事摂取方法 等
	理学療法士会	安全で食べやすい姿勢の保持 等
	作業療法士会	安全で食べやすい食具の選択 等
配食事業者	配食を活用した高齢者への健康支援に取り組む市町と連携し、通いの場、サロン等での共食など、適切な栄養管理に基づく配食サービスを実施する。 （通いの場⇒教育媒体として活用、個別支援⇒身体状況に応じた提供）	
住民	通いの場等に積極的に参加し、フレイル対策に関する正しい知識の習得と実践の定着を図る。	

# 配食サービス事業に関する実態調査(1回目/H30.8)

【目的】市町と配食事業者の連携によるプログラムの効果的な運用と普及方法を検討する。

【方法】県内配食サービス実施事業者(86事業所:社会福祉法人29、民間企業57)に対し、郵送にて協力、FAX回収(回収率:59事業所(68.6%)、社会福祉法人28(96.6%)、民間企業31(54.4%))

## 【結果】

### 1 サービスの概要(食数、回数、栄養管理)

高齢者が集う場へ配食をしたことのある事業者は、社会福祉法人4(14.3%)、民間企業11(35.5%)で、配食時に献立内容や栄養バランスについて説明した事業者は、社会福祉法人が25%、民間企業が4(36.4%)。

### 2 献立内容

献立表がある事業者は、社会福祉法人85.7%、民間企業90.3%で、うち管理栄養士が献立を作成している事業者は75%。献立表記載項目は、「献立名(98.1%)」「栄養価(61.5%)」「食品名(55.8%)」「使用分量(38.5%)」「調味料分量(34.6%)」の順に多く、献立作成基準を設けている事業者は、社会福祉法人29.2%、民間企業60.7%。

配食に栄養価を提示している事業者は、社会福祉法人28.6%、民間企業64.5%で、提示栄養成分は、「エネルギー(100%)」「食塩相当量(89.3%)」「たんぱく質(75%)」「脂質(67.9%)」「炭水化物(53.6%)」の順。

療養者向け食事提供事業者は、社会福祉法人32.1%、民間企業54.8%で、糖尿病食(88.5%)腎臓病食(64.5%)が多かった。摂食嚥下機能に応じた食事提供事業者は、社会福祉法人35.7%、民間企業54.8%。

利用者の個人要望に応じて献立作成や変更を行う事業者は、社会福祉法人39.3%、民間企業が51.6%。

### 3 利用者の状況把握

配食受注時に、利用者にあセスメントを行っている項目は、「食物アレルギー(45.8%)」「既往疾患・現疾患(39%)」「食事療養の有無・内容・程度(39%)」「要支援・要介護度(37.3%)」「食事の環境(33.9%)」「食事療養に関する医師の指示(32.2%)」「かむ力・飲み込む力(30.5%)」の順。

# 配食サービス事業に関する実態調査(1回目/H30.8)

## 3 利用者の状況把握(続き)

特定の利用者への献立を作成するにあたり、当該利用者に関わる医師や管理栄養士、ケアマネジャーらの専門職種から助言を得ることがある事業者は、社会福祉法人28.6%、民間企業22.6%。

利用者へ栄養相談を行っている事業者は、社会福祉法人7.1%、民間企業32.3%。栄養相談を行うタイミングは、「利用者から要望があったとき(100%)」「利用者家族から要望があったとき(75%)」が多かった。

厚生労働省が作成した「配食事業の栄養管理に関するガイドライン(事業者向け)(利用者向け)(H29.3作成)」を知っている事業者は、社会福祉法人17.9%、民間企業48.4%。公的な機関(市町村など)から配食サービスの委託をされたら、受託したいと思う事業者は、社会福祉法人82.1%、民間企業61.3%。

## 4 現在取り組んでいること、今後取り組みたいこと

### 【現在取り組んでいること】

- ・安否確認をし、本人の様子に変化があるときはケアマネジャーに連絡
- ・介護予防につながる栄養バランスのよい食事についての学習会、試食会を実施
- ・たんぱく質の量やよく噛むことに配慮した献立作成
- ・旬の野菜を多く取り入れ、美味しいお弁当を低価格で提供
- ・買い物代行サービスの充実
- ・電話による栄養相談、メールマガジン等健康情報の発信(全国エリア)
- ・献立メニューの充実化

配食事業者ガイドライン  
の再周知

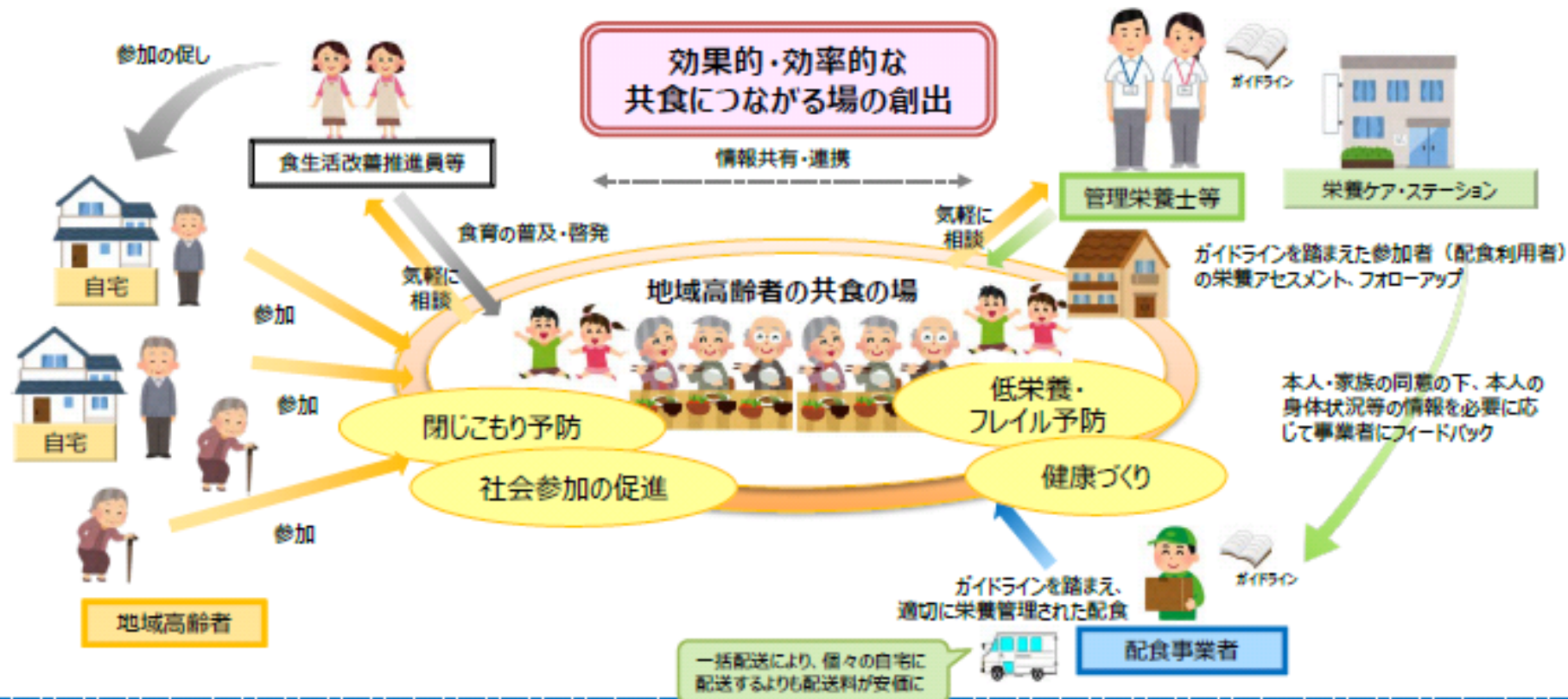
### 【今後取り組みたいこと】

- ・配食事業を通じた地域の高齢者の健康づくりへの貢献
- ・通いの場やサロン等での栄養教室の開催、市町の運営推進会議など地域の方々との交流の場での紹介
- ・利用者の満足度向上につなげるための利用者アンケートの実施
- ・買い物代行サービスの充実
- ・療養者や咀嚼困難な方への対応
- ・嚥下困難な方向けの食事メニューの拡充



# 地域高齢者の共食の場における「健康支援型配食サービス」の活用イメージ

適切な栄養管理に基づく配食サービスを地域の共食の場に活用することにより、地域高齢者の低栄養・フレイル予防にも資する、効果的・効率的な健康支援の広がりが期待される。



【配食事業者向けガイドライン<sup>\*</sup>の概要】 <sup>\*</sup>「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」（平成29年3月厚生労働省健康局策定）

- 日々の配食には教材的役割が期待され、適切に栄養管理された食事が提供される必要があることから、献立作成の対応体制、基本手順、栄養価のばらつき等の管理等の在り方について、我が国として初めて整理。
- 利用者の適切な食糧の選択を支援する観点から、
  - ・ 配食事業者は利用者の身体状況等について、注文時のアセスメントや継続時のフォローアップを行うとともに、
  - ・ 利用者側は自身の身体状況等を正しく把握した上で、配食事業者適切に伝えることが重要であり、その基本的在り方を整理。
- 献立作成や、配食利用者に対する注文時のアセスメントと継続時のフォローアップについては、管理栄養士又は栄養士（栄養ケア・ステーション等、外部の管理栄養士を含む。）が担当することを推奨。



## 配食サービス追加調査

(2回目/H30.11)

## プログラムへの協力可否調査

- A 通いの場、サロン等への食事提供  
B 個人宅への配食



## プログラム記載内容確認

(3回目/H31.3)

プログラム(案)全文を送付し、  
記載内容の最終確認

- A 通いの場等への食事提供26社  
B 個人宅への配食37社

回答先	兵庫県健康福祉部健康局健康増進課 保健・栄養指導班 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 TEL : 078-341-7711 (代) FAX : 078-362-3913 内3261
回答期限	平成30年11月29日(木)

歯と食からはじめる健康寿命延伸プロジェクト  
配食サービスに関する追加調査

貴社名					
担当者 (回答者)	所属		役職		氏名

質問1～13について、回答(番号又は具体的な内容)を回答欄に記載してください。

問1 以下のAとBの方法による食事提供は可能ですか。

- ① A・Bどちらも協力できる ⇒ 問2～12へ  
② Aは協力できる ⇒ 問2～7へ  
③ 配送はできないが調理だけであれば、Aは協力できる ⇒ 問2～7へ  
④ Bは協力できる ⇒ 問8～12へ  
⑤ A・Bとも協力できない ⇒ 問12へ

回答欄

※差し支え無ければ、協力いただけない理由または、どのような条件なら協力できるかをお教えてください。  
(協力できない理由または協力できる条件)

## A 通いの場、サロン等への食事提供

兵庫県内の通いの場やサロン等へ参加者からの依頼に応じて栄養バランスに配慮した食事を配食。  
配食された食事は、フレイル対策を行う教材としても使用し、参加者自身が自分に適切な食事量や食事バランスを理解することを目指します。

## 【1食あたりの基準】

- (1) 主食(ごはん)・主菜1品以上、副菜2品以上がそろった食事であること。  
(2) 野菜を100g以上使用していること。  
(3) 主菜には、(魚60g以上)または(肉50g以上)を使用していること。  
(4) かみごたえのある食品が入っていること(例:焼いたお肉・根菜のピクルス・タコ酢など)。

## B 個人宅への配食

通いの場の参加者へ情報提供をした上で、個人希望による栄養バランス食(Aの基準を満たす)の配食、あるいは、医師・管理栄養士からの依頼による個別対応食(療養食・食形態)を配食。

A「通いの場、サロン等への配食」に協力いただける事業者に質問です。

【別紙1】 B「個人宅への配食」に協力いただける事業者に質問です。

※問2の回答と同じ場合は、問8は省略し、問9から回答してください。

問2 該当するものすべてに○をつけ	回答欄					
	配送可能地域(兵庫県内)					
	注文方法	電話	FAX	メール	その他→( )	その他→( )
	連絡先					
	注文締め切り日					
	キャンセル可能日					
1食当りの金額	約		~		円	
注文可能数		~		食		

問8 該当するものすべてに○をつけて下さい。	回答欄					
	配送可能地域(兵庫県内)					
	注文方法	電話	FAX	メール	その他→( )	その他→( )
	連絡先					
	注文締め切り日					
	キャンセル可能日					
1食当りの金額	約		~		円	

問3 提供方法について、可能なものを全て選んで、回答欄に○をつけてください。

① 1人分ずつ弁当形式	回答欄	
② 人数分まとめて料理ごとに食缶形式		
③ その他		その他の場合⇒

問4-1 どのような状態で配食されますか。

① 適温(温かいものは温かく、冷たいものは冷たく)	回答欄
② 常温	
③ 冷蔵	
④ 冷凍	

問5 献立について、こちらが指定した食材や調理方法を取り入れることは可能ですか。

① はい	回答欄
② いいえ	

問6 配食いただいた食事について、通いの場やサロン等の参加者に直接説明していただくことは可能ですか。あてはまるものに○をつけてください。

① 担当者より説明できる	回答欄
② チラシ配布により説明できる	
③ 説明できない	

問7 参加者個人の希望に応じた配食(アレルギー・食形態(軟食・きざみ・ペースト等))は可能ですか。あてはまるものに○をつけてください。

① アレルギー・食形態どちらも対応できる	回答欄
② アレルギーのみ対応できる	
③ 食形態のみ対応できる	
④ 対応できない	

問9 どのような状態で配食されますか。

① 適温(温かいものは温かく、冷たいものは冷たく)	回答欄
② 常温	
③ 冷蔵	
④ 冷凍	

問10 配食可能な食事の種類について、当てはまるものに○をしてください。

① 療養用(病者用)に配慮した食事は、配食できますか。 (できる できない)

配食可能な食事:

② 食形態に配慮した食事は、配食できますか。 (できる できない)

配食可能な食形態:

問11 1食(1人分)から注文できますか。

① 注文できる	回答欄
② 注文できない ⇒ 最低注文食数( )食	

食の健康協力店について

兵庫県では、食を通じた健康づくりに取り組む飲食店・中食販売店を「食の健康協力店」として登録し、食環境の整備を促進しています。  
事業開始以来、現在までに8,300店を超える店舗の皆様にご登録いただいています。  
フレイル予防・対策プログラムへ参画いただく際にはぜひ協力店にも登録いただきたいと思います。

問12 食の健康協力店に登録いただけますか。

① はい ⇒ 申込書に記入をお願いします。	回答欄
② 登録済みです。⇒ 質問は以上です。	
③ いいえ ⇒ 質問は以上です。	



参加登録は無料です。  
年会費等もかかりませ

【登録条件】

※下記のうち、一つでも当てはまれば登録できます。

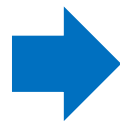
- ① 「ひょうご“食の健康”運動」のPRをする (チラシ等は兵庫県から提供します)
- ② 主食・主菜・副菜のそろったメニューがある
- ③ 野菜をたっぷり使ったメニューを提供している
- ④ 注文時に主食の量を調整できる
- ⑤ 塩分控えめ・カロリー控えめ料理を提供している
- ⑥ 大豆・大豆製品を使った料理を提供している
- ⑦ 栄養成分表示をしている
- ⑧ 店内終日禁煙を実施している

お忙しい中、調査にご協力いただきありがとうございました。

兵庫県健康福祉部健康増進課

B「個人宅への配食」にご協力いただけない場合は、問11へ。

配食事業者の具体的な役割が  
イメージできない



プログラムへの協力可能な  
配食事業者一覧の記載

(本文) 通いの場等への栄養バランスに配慮した配食サービスの実施など、本プログラムへの協力が可能と回答された配食事業者を一覧にまとめたので、適宜活用いただきたい。  
なお、県としてこれらの事業者をプログラムの実施にあたって推奨するものではありません。



通いの場やサロンの共食として配食を活用する場合や個別対応希望(個配、食形態・疾病対応)を受けた場合に活用する。

配食事業者名	注文方法 (連絡先)	注文 締め切り日	キャンセル 可能日	1食の金額	注文可能数	配達地域	提供方法	配食状態	食事の説明	備考
1 OOサービス	●電話 ●FAX ●メール	1週間前	前日の午後 5時 (全てのキャン セルは要 相談)	500円~	10食~	神戸市内	●1人分ずつ弁当形式 ●人数分まとめて料理ごと食 缶形式	常温	●担当者 ●チラシの 配布	●アレルギー・食形態どちらも 対応

### 栄養バランスに配慮した食事(1食あたりの概ねの基準)

- (1)主食(ごはん)、主菜1品以上、副菜2品以上が揃った食事であること。
- (2)野菜を100g以上使用していること。
- (3)主菜には、(魚60g以上)または(肉50g以上)を使用していること。
- (4)かみごたえのある食品が入っていること。(例:焼いたお肉、根菜のピクルス、タコ酢等)

# 配食サービス注文票（例）

TEL 000-000-0000

FAX 000-000-0000

配食事業者[ ○○配食サービス ]御中

発注日: 2019年 8月 4日

## 注文内容【サービス利用者記入欄】

※電話で注文をする際も下記内容をお伝えください

グループ名	○○地区ふれあいグループ		
配食を希望する日時	2019年 8月 20日 11時		
食数	15食		
配送場所	名称	○○公民館 研修室 1	
	所在地	△△市■町 10番地	
希望価格	1食あたり	税込み	500円
容器(いずれかに○)	<input checked="" type="radio"/> 使い捨て(常温)	<input type="radio"/> 通常容器(保温)	
付属品	はし	<input type="radio"/> 不要	<input checked="" type="radio"/> 必要
	(いずれかに○) おしぼり	<input type="radio"/> 不要	<input checked="" type="radio"/> 必要
当日の連絡先	担当者名	兵庫 花子(ひょうご はなこ)	
	携帯	090-123-4567 (もしくは連絡がつく電話)	
領収書(いずれかに○)	<input checked="" type="radio"/> 不要	<input type="radio"/> 必要(あて名→ )	
アレルギーの有無	<input type="radio"/> なし	<input checked="" type="radio"/> あり→事業者よりご担当者様あて電話で確認します	
その他	上記の他、希望すること  ・アレルギーは、エビ禁1人です。 ・肉が苦手な方がいるので、魚のメニューでお願いします。 ・配送の際、簡単なメニュー説明を希望します。		

TEL

FAX

配食事業者[

]御中

発注日: 年 月 日

## 注文内容【サービス利用者記入欄】

※電話で注文をする際も下記内容をお伝えください

グループ名			
配食を希望する日時	年	月	日 時
食数	食		
配送場所	名称		
	所在地		
希望価格	1食あたり	税込み	円
容器(いずれかに○)	<input type="radio"/> 使い捨て(常温)	<input type="radio"/> 通常容器(保温)	
付属品	はし	<input type="radio"/> 不要	<input type="radio"/> 必要
	(いずれかに○) おしぼり	<input type="radio"/> 不要	<input type="radio"/> 必要
当日の連絡先	担当者名		
	携帯	(もしくは連絡がつく電話)	
領収書(いずれかに○)	<input type="radio"/> 不要	<input type="radio"/> 必要(あて名→ )	
アレルギーの有無	<input type="radio"/> なし	<input type="radio"/> あり→事業者よりご担当者様あて電話で確認します	
その他	上記の他、希望すること		



# フレイル予防教室モデル実践メニュー 「はじめて編」(会食+健康教育)



歯科衛生士による  
口腔機能向上  
のためのお話

管理栄養士による  
低栄養予防のための  
食事のとり方のお話



フレイル予防プログラム 普及冊子

**シニアは  
メタボより  
フレイル対策**

思い当たる方は家族...  
◎懸念するものにチェック

- この半年くらいに体重が減った
- 疲れやすさや何をしても眠れない
- 判断力や記憶力の低下を感じる
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回が多い

もしかして  
**フレイル**  
かも？！

参考とる。自分では気づかぬうちに健康状態になっている方が見受けられます。  
中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイルにも  
注意が必要となります。  
フレイルは健康がどんなことに気をつけても予防できるものではないかもしれません。



配食事業者からのメニュー説明



問1  
高齢期に気をつけることは?

ひだり手

メタボ  
予防

みぎ手

フレイル  
予防

フレイル予防普及冊子

簡単なクイズでフレイル学習(ちょこっと編: DVD)

## 栄養バランスに配慮した食事 (1食あたりの概ねの基準)

- (1)主食(ごはん)、主菜1品以上、  
副菜2品以上が揃った食事
- (2)野菜を100g以上使用
- (3)主菜には、(魚60g以上)または  
(肉50g以上)使用
- (4)かみごたえのある食品が入っ  
ている

本日のお弁当は、  
「鹿児島県東郷漁協のブリ既成弁当」です

本日のお弁当は鹿児島県東郷漁協の既成弁当「ブリ既成弁当」です。  
このお弁当は鹿児島県東郷漁協の漁師さんたちが、新鮮なブリを1日1回  
冷凍して提供し、お弁当に仕上げます。お弁当に仕上げたブリは、お弁当  
の調理時に加熱調理して提供させていただきます。

お弁当は  
◆鹿児島県東郷漁協のブリ既成弁当◆

- ◆オリーブの油
- ◆お肉の旨味
- ◆お魚の旨味
- ◆お豆腐の旨味
- ◆お野菜の旨味
- ◆お米の旨味

品名(ご飯)	単価
大盛り弁当	220円
大盛り弁当	220円
標準	170円
標準代価	170円
小盛り	130円
標準代価	130円





# フレイルプログラム 個別相談編

## フレイルが疑われた場合の医療・ 介護サービスとの連絡体制

### フレイル予防 自己点検表



身体に問題あり

保健師・看護師



全身状態のチェック  
身体機能向上のための  
アドバイス

かかりつけ医師がない  
場合は医師会へ紹介依頼



医師

必要時医療機関受診

フレイル予防  
相談結果連絡票

お口に問題あり

歯科衛生士



口腔機能のチェック  
口腔機能向上のための  
アドバイス

かかりつけ歯科医師がない  
場合は歯科医師会へ紹介依頼



歯科医師

必要時歯科医院受診


栄養と食事に問題あり

管理栄養士  
栄養士




栄養状態のチェック  
バランスのよい食事の  
摂り方のアドバイス


バランスを考えた食事づくり



食生活改善推進員  
料理教室への参加



会食への参加



配食サービス利用



# 自己点検票

## フレイル予防のための自己点検票

毎日 体重測定  
毎月1回  
自己点検  
しましょう



【実施日】 年 月 日 【体重】 kg

フレイル	1	体重が減った	いいえ	はい
	2	疲れやすく何をするのも面倒だ	いいえ	はい
	3	横断歩道を青信号の間に渡れなくなった	いいえ	はい
	4	ペットボトルのふたを開けるのが大変だ	いいえ	はい
	5	趣味の集まりに出かけなくなった	いいえ	はい
	6	食欲がない	いいえ	はい
	7	普段の食事回数が1~2回だ	いいえ	はい

オーラルフレイル（口腔機能）	口乾	1	口がかわきやすい	いいえ	はい
		2	舌がもつれる、声が枯れるようになった	いいえ	はい
	清掃	3	口臭が気になる	いいえ	はい
		4	歯や入れ歯に汚れがある	いいえ	はい
	噛む	5	固いものが食べにくい	いいえ	はい
		6	笑顔になることが少ない	いいえ	はい
	飲み込む	7	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
		8	薬が飲み込みにくくなった	いいえ	はい
		9	食後に口の中に食べ物が残りやすい	いいえ	はい

最近1週間のうち下の食品をほぼ毎日食べていますか？食べている場合は番号に○をつける。  
ほぼ毎日食べている場合を1点として数えます。

食事バランス	1	肉(生、加工品)	6	緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなど色の濃い野菜)
	2	魚介類(生、加工品)	7	海藻類(生、干物)
	3	卵(魚の卵をのぞく)	8	いも
	4	大豆・大豆製品 (豆腐、納豆など)	9	果物(生、缶詰)
	5	牛乳 (ヨーヒ-牛乳、フルーツ牛乳除く)	10	油を使った料理 (油いため、バター・マーガリンなど油を使う料理)

○がついた数 \_\_\_\_\_ こ (全ての番号に「○」がついた場合は「10こ」)

# 相談結果連絡票

(様式例)

〇〇年〇〇月〇〇日

## フレイル予防相談結果 連絡票

お名前 \_\_\_\_\_ 様

現在のあなたの「歯・口腔」と「栄養・食事」については、次のとおりです。  
かかりつけ医や歯科医を受診される時には、医師及び歯科医師にこの連絡票をご提示ください。  
配食サービスを利用する時など、配食事業者にご自身の状況を伝えるためにも活用してください。

該当するものに☑	
フレイル	体重減少 <small>(意図しない年間4.5kg以上又は5%以上の体重減少)</small>
	疲れやすい
	歩行速度の低下
	握力の低下
	身体活動量の低下
	食欲がない
普段の食事回数が1~2回	

【記入者】
体重管理 ( )
生活管理 ( )
食事管理 ( )
その他 ( )

オーラルフレイル（口腔機能）	口乾	口がかわきやすい
		舌がもつれる、声が枯れる
	清掃	口臭が気になる
		歯や入れ歯に汚れがある
	噛む	固いものが食べにくい
		笑顔になることが少ない
	飲み込む	お茶や汁物でむせることがある
		薬が飲み込みにくくなった
		食後に口の中に食べ物が残りやすい

【記入者】
義歯管理 ( )
口腔乾燥 ( )
口腔清掃 ( )
口腔機能 <small>(咀嚼機能/舌・口唇機能/嚥下機能)</small> ( )
歯の状況 ( )
粘膜の異常 ( )
歯周組織の異常 ( )
その他 ( )

ほぼ毎日食べている食品に☑		
食事バランス	肉(生、加工品)	緑黄色野菜
	魚介類(生、加工品)	海藻類(生、干物)
	卵(魚の卵をのぞく)	いも
	大豆・大豆製品	果物(生、缶詰)
	牛乳	油を使った料理

【記入者】
栄養バランス ( )
食形態への配慮 <small>(キザミ・とろみ・ソフト)</small> ( )
疾病への配慮 ( )
その他 ( )

【連絡事項】 \_\_\_\_\_ (記入者：職種 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_)

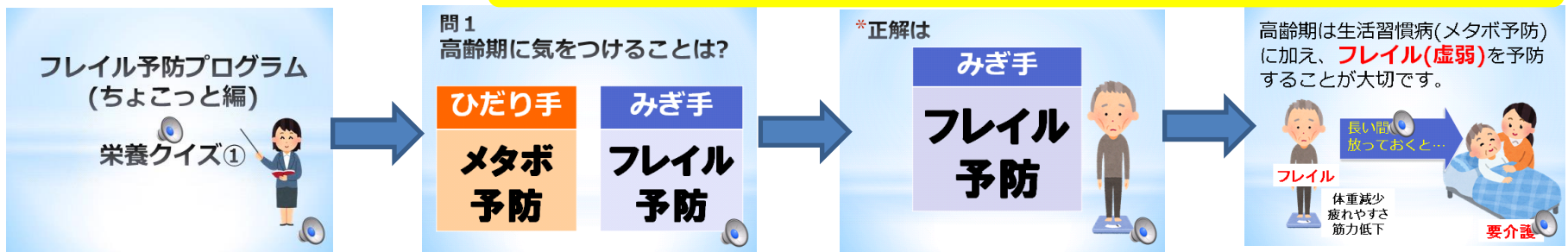
# フレイル予防DVD(動画媒体)



- ◆動画媒体(1回あたり設問(4問)と解説で構成、9分程度)
- ◆フレイル予防教室(ちよこっと編)で活用

	内容	到達目標
1	フレイルとは	高齢期にはフレイル予防に気をつけることが健康寿命の延伸につながることを知る。
2	高齢期の身体	加齢に伴う心身の変化を知る。
3	高齢期の食とバランス	バランスのよい食事をとることが大切なことを知る。(主食・主菜・副菜、体調管理など)
4	食事の量	1日や1食で摂りたい食事の量を知る。
5	口腔機能に適した食事	嚥下機能を助ける工夫(食材選び、とろみつけ方、調理方法)を知る。
6	介護食品、配食サービス活用方法	フレイル予防には、介護食品や配食サービスの活用も有用であることを知る。
7	高齢期の口腔	高齢期にはささいな口腔トラブルが低栄養やフレイル・誤嚥性肺炎につながることを知る。
8	滑舌	滑舌の改善には早口言葉が有用であることを知る。
9	唾液腺マッサージ	唾液分泌の改善には唾液腺マッサージが有用であり、マッサージ方法を習得する。
10	咀嚼トレーニング	咀嚼力の改善にはパタカラ体操などが有用であり、毎日の生活に取り入れる。

動画で視聴できます。「ひょうごチャンネル」URL:<http://hyogoch.jp/>



# フレイル予防普及啓発

## 食の健康

- 1 栄養・食生活関係のリーフレットを集めました
- 2 シニアはメタボよりフレイル対策
- 3 食の健康協力店
- 4 働き盛り世代のための減塩・野菜たっぷり料理レシピ集
- 5 朝ごはんから若い世代（大学生、20～30代）の健康づくりを応援します
- 6 食品の栄養成分表示
- 7 ごはんをしっかり食べて日本型食生活をすめよう！
- 8 健康増進法に基づく特定給食施設の届出等について
- 9 平成28年度ひょうご食生活実態調査結果
- 10 いざという時の心構え 災害時の食に備える
- 11 ひょうご“食の健康”運動
- 12 平成20年度ひょうご健康食生活実態調査結果

## シニアはメタボよりフレイル対策

加齢とともに、自分では気づかぬうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイルにも気をつける必要があります。フレイルとは何か？どんなことにつければ予防できるのか見ていきましょう。

## フレイル予防プログラム普及ポスター

### フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを言います。長期開放しておくとも要介護状態になる危険性が高くなります。

下記の項目の該当するものにチェックしてください。思い当たる方は要注意・・・。もしかしたら、フレイルかもしれません。

- この半年くらいの間に体重が減った。
- 疲れやすく何をしても面倒だ。
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった。
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ。
- 趣味の集まりに出かけなくなった。
- 食欲がない。
- 1日の食事回数は1～2回が多い。

[フレイル予防プログラム普及ポスター \(PDF: 6.623KB\)](#)



## フレイル予防プログラム普及冊子

### フレイル予防3ヶ条

1. 体重減少に要注意
2. しっかりかめる お口をつくる
3. 1日3回、3つの皿をそろえて食べる (配食サービスの活用、10の食品)

詳しくは、下記の冊子をご覧ください。

[シニアはメタボよりフレイル対策\(フレイル予防普及冊子\) \(PDF: 3.127KB\)](#)



## 兵庫県版 フレイル予防・改善プログラム

兵庫県では、フレイルの早期発見・予防及び症状の改善による健康寿命の延伸を図るため、地域高齢者の通いの場等において、口腔機能の向上と栄養状態の改善を一体的に行うための「フレイル予防・改善プログラム」を作成しました。このプログラムは、市町が保健事業と介護予防の一体的な事業として、栄養士や歯科衛生士等の専門職や配食事業者等と連携し、フレイル予防・改善対策に取り組む際の基本的な考え方や関係者の役割、具体的な取り組み例などを提示しています。

詳しくは、下記の資料をご覧ください。

[兵庫県版 フレイル予防・改善プログラム～フレイルの早期発見・予防による健康寿命の延伸を目指して～ \(PDF: 5.449KB\)](#)

PDF形式のファイルをご覧いただく場合には、Adobe Readerが必要です。Adobe Readerをお持ちでない方は、バナーのリンク先から無料ダウンロードしてください。

## お問い合わせ

部署名：健康福祉部健康高健康増進課  
 電話：078-341-7711 (内線3249・3261)  
 FAX：078-362-3913

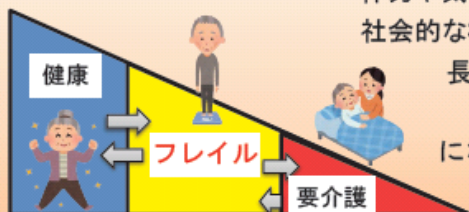
★フレイル予防リーフレットは下記URLからダウンロードできます  
[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13\\_00000113.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_00000113.html)





# フレイル予防普及啓発冊子（12ページ）

## I フレイルとは？



体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。  
 長期間放っておくと  
**要介護状態**  
 になる危険性が高くなります。

### 中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	口腔機能低下の予防 (咀嚼・えん下)

東京都健康長寿医療センター発行「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」より改変

## II フレイル予防 3ヶ条

- 1 体重減少に要注意
- 2 しっかりかめる お口をつくる
- 3 1日3回、3つの皿をそろえて食べる  
(配食サービスの活用、10の食品)

食事づくりにお困りの方は

## 配食サービスも上手に活用

配食サービスは、市販のお弁当とは違い、一人ひとりに適したバランスのよい食事を配達してくれます。  
 ご自身の状況を配食事業者に正しく伝え、**ご自身に適した食事**を届けてもらいましょう。

### 注文する時

①ご自身の**身体状況、健康状況**などを、配食事業者に伝えます。



ひとり暮らしで、今は介護を受けていません。  
 料理を作るのがおっくうで、**体重が減**ってきています。  
**アレルギー**はないけれど、医者からは**減塩**を指示されています。  
 何でも食べられますが、時々汁物で**むせる**ことがあります。

### 利用する時

- ・ **飲み込みにくい、量が多い・少ない**場合は、遠慮せず配食事業者に相談しましょう。
- ・ 配食は料理の**組み合わせ、味付け、量**などの参考にしましょう。
- ・ 体調に異変を感じた場合は、速やかにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。



## シニアは あまり食べなくてよい はホント？

「お腹がすいていないから、今日の昼食は食べなくてもいいかな」「夕食はごはんと漬物で済ませよう」シニア世代の会話でよく耳にします。  
 でもそれで大丈夫でしょうか？

年をとっても、身体の機能を維持するために必要な栄養量はあまり減りません（1食あたりごはん2口程度減るだけ）。  
 消化吸収する力が弱いため**シニアはしっかりと栄養をとることが必要**といえます。また食事を抜くと水分摂取量が減り、**脱水**にも陥りやすくなるので要注意です。





# フレイルプログラムの普及に向けて

## 市町に対して

- ◆プログラムの活用方法に関する説明会の開催（保健所設置市にも説明済み）
- ◆フレイルプログラムの活用状況調査の実施
- ◆専門職や配食事業者と連携し、継続的にプログラムを実施するモデル市町を選定するなど、プログラムの効果検証

## 関係団体に対して

- ◆プログラムの活用方法に関する説明会の開催
- ◆市町と連携し、通いの場への専門職（管理栄養士、歯科衛生士等）の継続的な供給と参画
- ◆栄養ケア・ステーションなど地域拠点の早期整備

## 配食事業者連絡会の開催

- ◆プログラムを活用し、市町や専門職と連携した「健康支援型配食サービス」の拡がりに向けての意見交換
- ◆配食事業者の栄養管理の向上にかかる意見交換（療養者用、摂食嚥下機能低下者用）

## その他

- ◆通所介護サービス事業所でのプログラムの活用（専門職の供給）
- ◆スーパー、飲食店などを活用したフレイルの予防啓発（フレイルへの気づきを促す）

# 介護予防と保健事業の一体的実施に向けた課題

## 県の課題

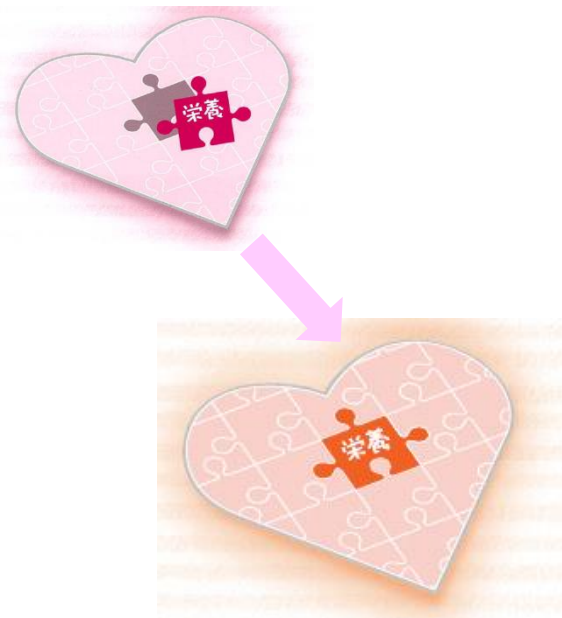
- (1)市町への支援体制が脆弱
- (2)圏域内の優先的な健康課題の抽出と市町への情報提供不足
- (3)市町関係部署(保健・介護・国保部門)の実態把握不足
- (4)業務の優先順位や関心度が低く、所内関係者も連携不足

## 市町の課題

- (1)関係課(保健・介護・国保)の横断的な連携不足
- (2)特に、介護・国保部門への専門職の配置不足
- (3)関係団体との調整が困難
- (4)外部委託事業者への関与不十分

## 関係団体の課題

- (1)専門職の確保に地域差有り(質の担保含む)
- (2)地域における連携窓口など拠点整備不足



# 地域包括ケアの推進に向けた栄養・食生活支援体制

～地域住民（高齢者）の自立した生活に向けた取り組み～

