

令和元年度都道府県等栄養施策担当者会議
令和元年7月4日(木)

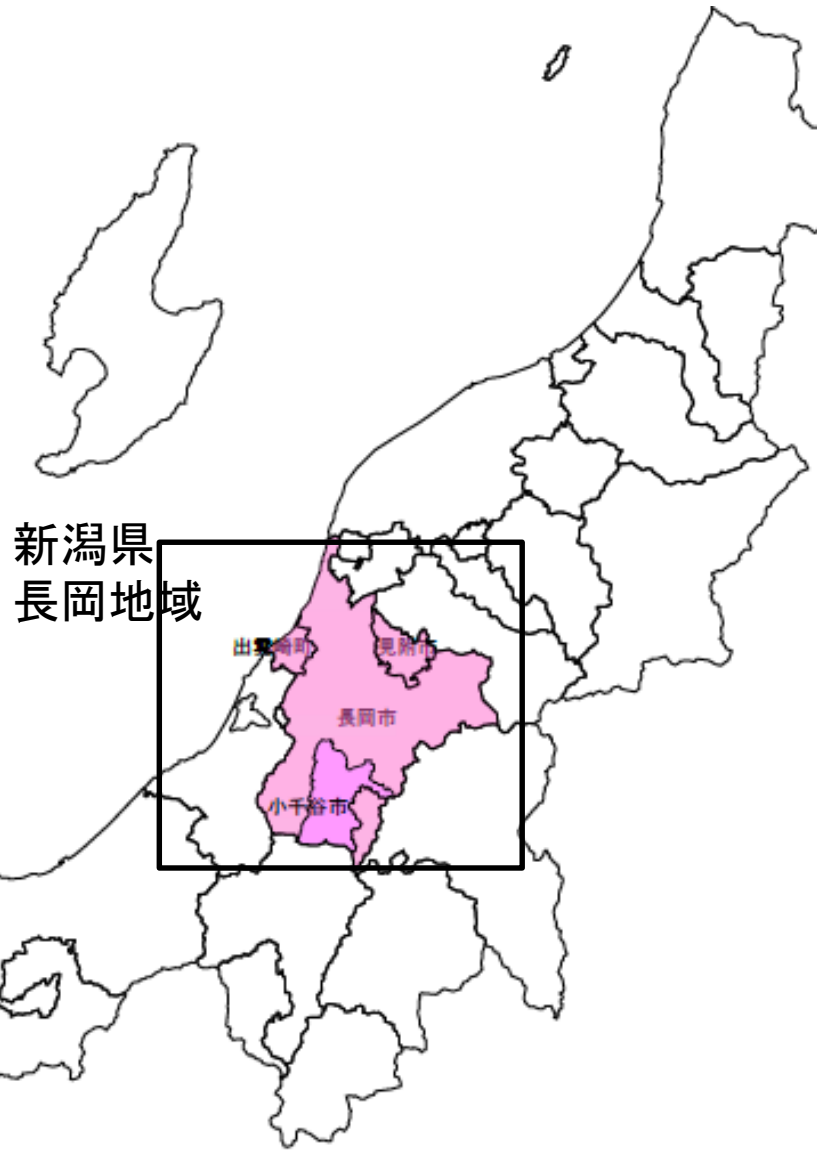
都道府県と市町村栄養士等の協働による高齢者の健康支援の推進にむけて

地域高齢者等の「食」をサポートする 体制整備事業について

新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部

課長代理 小島美世

新潟県長岡地域の概要



市町	見どころ・PR
長岡市 (267,984)	長岡まつり 大花火 大会 8月2日 (金)、3日(土)
小千谷市 (34,773)	牛の角付き 5月～11月 錦鯉発祥の地
見附市 (39,498)	大風合戦 見附ニット
出雲崎町 (4,191)	良寛生誕の地 紙風船生産日本一

()は人口 H31.4.1現在

新潟県長岡保健所管内の概況

新潟県長岡保健所 管内の概況	長岡市	小千谷市	見附市	出雲崎町	長岡保健所 (4市町)
1. 人口(人) ※1	267,984	34,773	39,498	4,191	346,446
2. 世帯数(世帯) ※1	107,654	12,706	14,914	1,730	137,004
3. 高齢化率(%) ※1	31.0	34.9	32.2	42.8	35.3
4. 高齢者世帯 (世帯) ※2	19,199	2,375	2,647	504	24,725
5. 老年人口(人) ※1	82,767	12,124	12,718	1,795	109,404
6. 要支援・要介護 認定者数(人) ※3	14,595	1,960	2,209	333	19,097
7. 老年人口に 占める認定者 割合(%) ※3	17.6	16.2	17.1	18.1	17.3

出典: ※1 新潟県推計人口(H31.4.1現在)

※2 平成27年国勢調査

※3 介護保険事業状況報告(H29.10月末)₂

事業に取り組んだ経緯

◆開始時期：平成29年度から

◆位置付け：健康増進指導事業

（健康増進法18条第1項に基づく事業）

◆H29年度の目的：

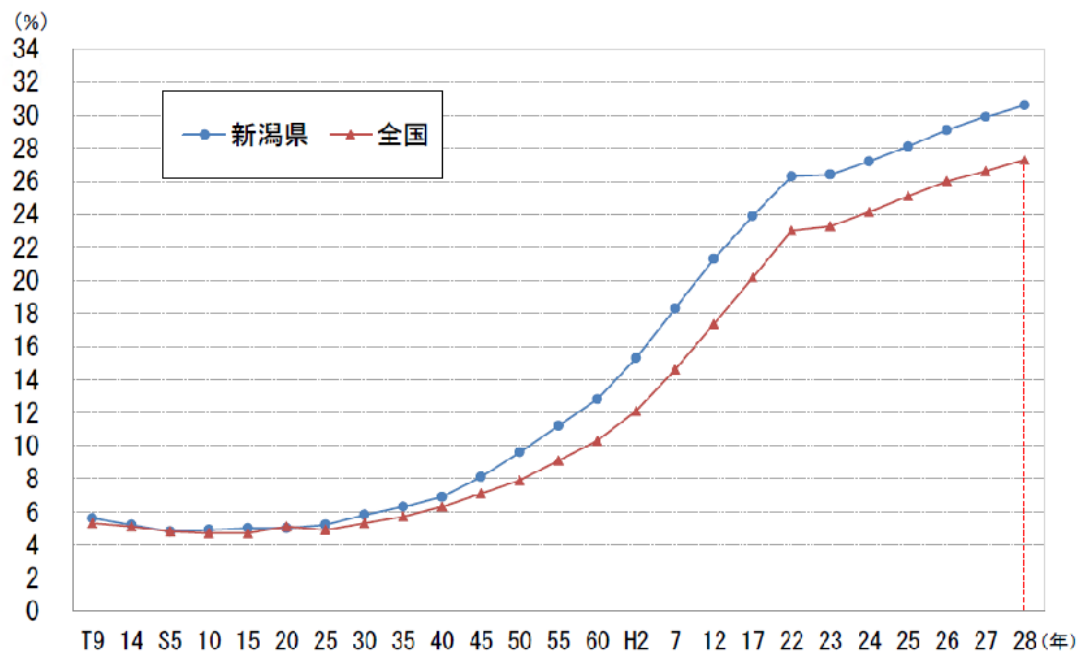
地域高齢者等の栄養・食生活の充実を目指した食環境整備を進める。

◇目標

- 1 配食事業者等の実態把握と課題整理
- 2 地域高齢者等に関わる関係者（以下「関係者」）と顔の見える関係を築く

高齢化率の状況

1 新潟県の高齢化率の推移



出典：新潟県総務管理部統計課作成資料

2 管内の人口・高齢化率

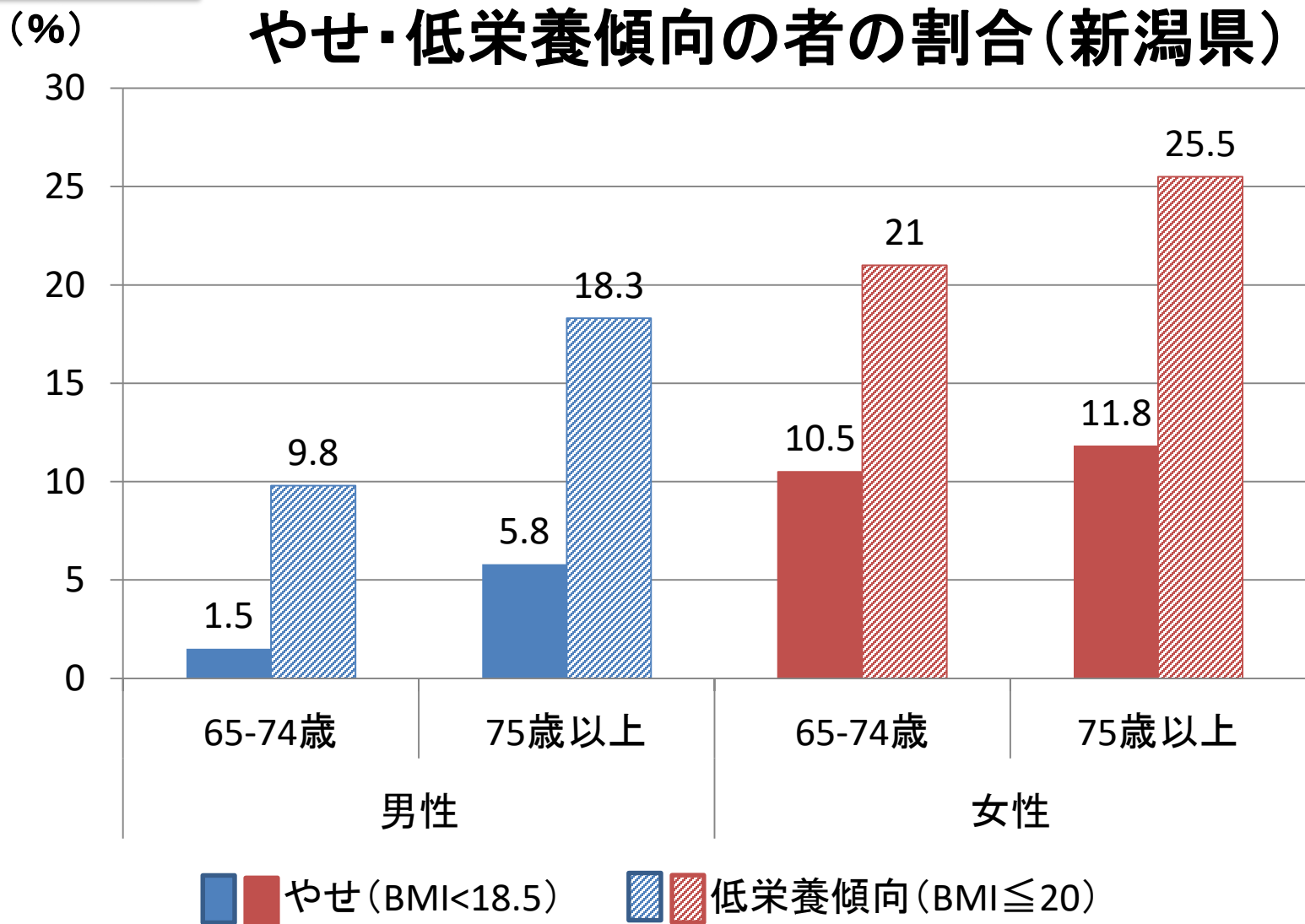
(H29.10.1現在)

	人口(人)	高齢化率 (%)
長岡市	271,722	30.2
小千谷市	35,536	33.8
見附市	40,048	31.4
出雲崎町	4,333	<u>41.5</u>
管内計	351,639	30.8
新潟県	2,266,121	31.3

出典：新潟県送付管理部統計課「新潟県推計人口」

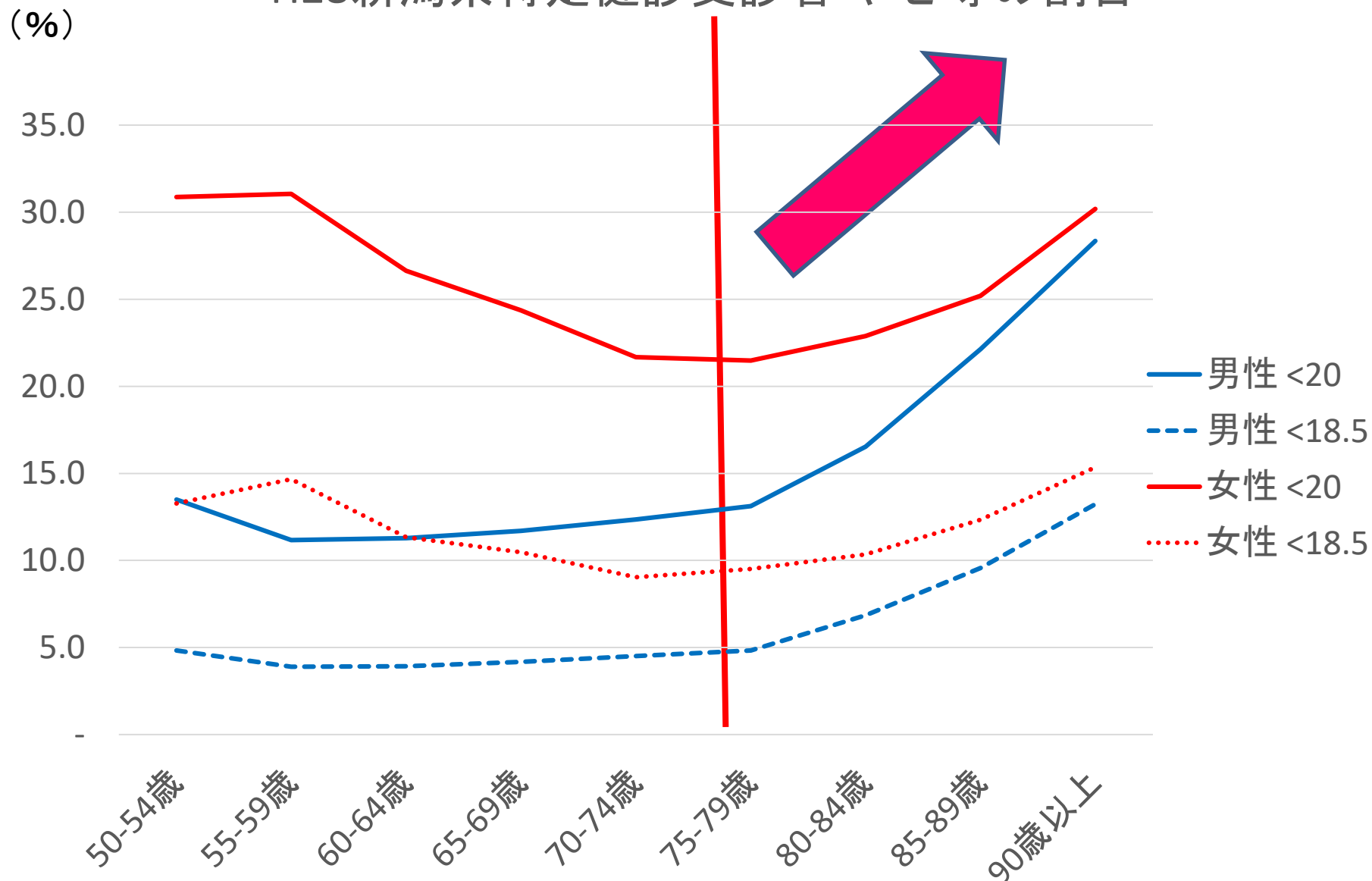
背景2

やせ・低栄養傾向の者の割合(新潟県)



出典 新潟県「平成27年県民健康・栄養実態調査報告」

H28新潟県特定健診受診者 やせ等の割合



出典 新潟県健診保健指導支援協議会 特定健康診査等結果集計報告(H28)

平成29年3月30日付厚生労働省健康局健康課長通知
「地域高齢者等における配食の機会を通じた健康支援の
推進について」

1(1) **都道府県**及び市町村はガイドラインを参考とした配食事業者の自主的な取組が進むことで、地域高齢者等の食事の選択肢及び利便性が拡大し、健康の保持増進につながるよう、健康増進部門のほか、**高齢者をはじめとした栄養管理を必要とする者に対する支援を所管する部門との間で十分な連携を図りつつその地域の実情に応じた取組を推進すること。**

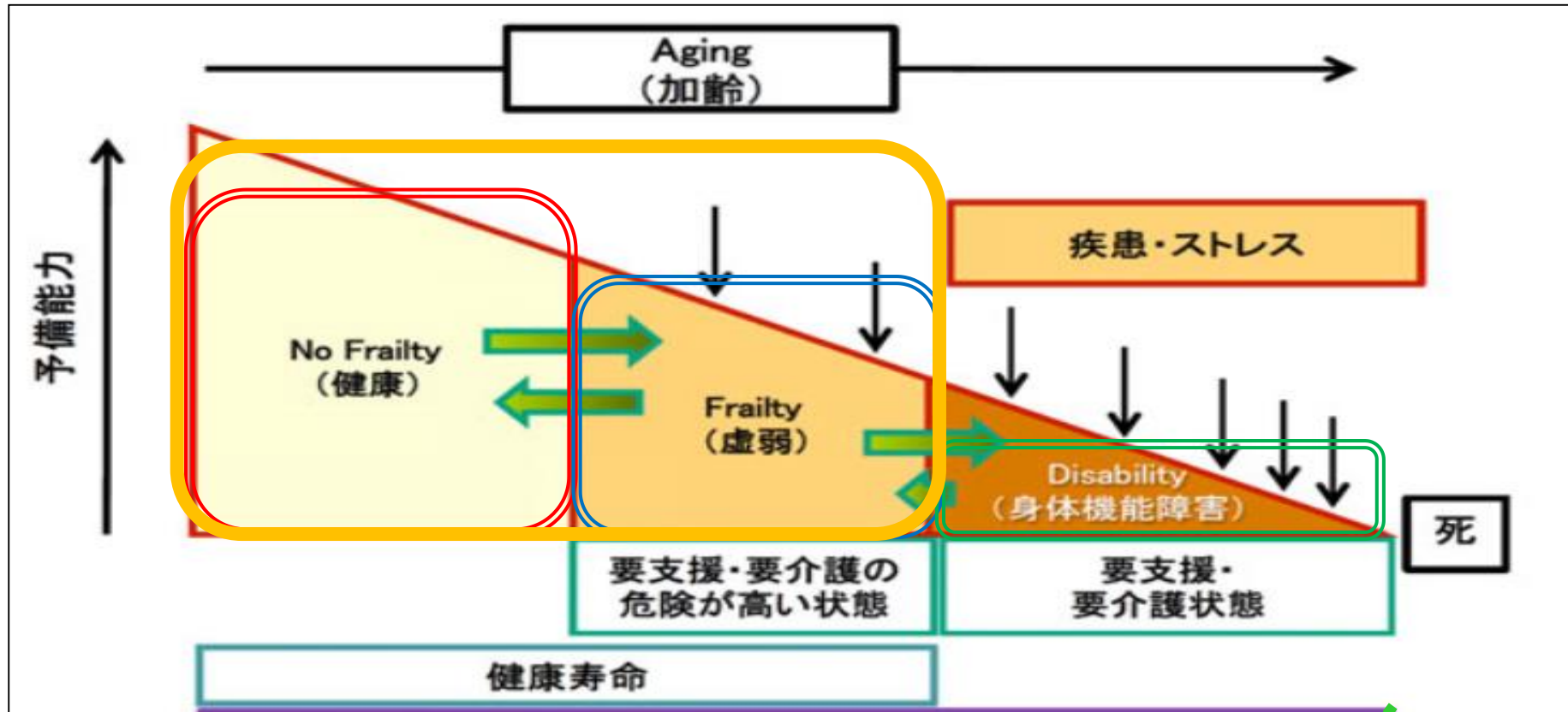
管内市町行政栄養士の配置状況等

()内は左記のうち非常勤の人数、H29.6.1現在

	人口 H29.10.1現在	健康づくり		特定健診・ 保健指導		児童福祉		高齢者 福祉		その他	
長岡市	271,722	5	(2)			4	(1)			13	(9)
小千谷市	35,536	1				1					
見附市	40,048	2	(1)	1	(1)	1					
出雲崎町	4,333	1									

出典：厚生労働省健康局健康課栄養指導室「平成29年度 行政栄養士の配置状況」

長岡地域 地域高齢者等の食支援体制のイメージ図



上記状態
に対応する
対策

◆健康づくりの取組

◆介護予防の取組
(市町、地域包括支援セン
ター、ボランティア団体等)

◆介護保険等による
訪問栄養指導(病院・診療所・栄養士会等)

◆多職種連携による
口から食べるための支援(中越NST等)

平成29年度の取組

時期	取り組んだこと	場所・方法等
平成29年6月	先進的取組事例「新潟市江南区配食サービスガイドブック」の状況把握(訪問による聞き取り)	新潟市江南区健康福祉課
平成29年6月～	社会福祉協議会、社会福祉法人等配食サービスの状況把握(訪問による聞き取り)	社会福祉協議会、社会福祉法人等
平成29年10月～	民間配食事業者(22社)、スーパーマーケット(以下「スーパー」)(5社)の配食・宅配サービスの情報収集	インターネット検索
平成29年12月	長岡市長寿はつらつ課・健康課との情報交換	長岡市役所
平成30年1月～	民間事業者へ「長岡地域配食サービス等情報一覧表」(以下「一覧表」)への掲載の承諾	郵送
平成30年3月	検討会の開催 一覧表の配付	

取り組みから分かったこと 1

◇先進的取組事例「新潟市江南区配食サービスガイドブック」 聞き取りの結果



- 江南区地域福祉計画の一環として作成
- 官民協働の「江南区配食サービスを考える会」を立ち上げて作成
- 配布先は、福祉団体、学校、幼稚園、保育園、ボランティア団体、地域コミュニティ協議会
- 関係者から好評
- 時点修正が困難
- 更新予定はない

取り組みから分かったこと 2

◇社協・社会福祉法人等からの聞き取りの結果

○社会福祉法人（一部）

- ・配食数は1回5～10食程度
- ・金額は400円～500円程度
- ・ケアマネからの紹介で利用する流れが主
- ・配達は職員
- ・調理作業、配達的面から現場としては食数を増やすのは難しい

○社会福祉協議会（一部）

- ・週1回～月1回程度
- ・独居老人の見守りが目的
- ・金額は300円～400円程度
- ・調理配達ボランティアの高齢化、人材不足

一覧表への
掲載を断念

取り組みから分かったこと 3

◇民間配食事業者及びスーパーの情報収集

○配食サービス

- ・冷蔵・常温・冷凍がある

【冷蔵・常温】

- ・旧長岡市内では事業者が複数ある
- ・当日食べきることが原則
- ・おかずとご飯のセット、おかずのみを選べる形態が多い
- ・1日1食でも対応し、配送料無料が多い
- ・手渡しや安否確認のサービスを実施している場合がある

【冷凍】

- ・配達業者のクール便で配送され配達エリアが広い
- ・電子レンジで温めて食べる形状
- ・おかずのみの取り扱い業者が多い

○スーパーの宅配サービス

- ・スーパーで自分で選び購入したものを自宅まで配送
- ・ネットスーパー（インターネットで注文）

民間配食事業者の情報収集結果

	常温・要冷蔵	冷凍
事業者数	10社	12社
税込平均価格 (範囲)	572.4円 (474～691円)	625.9円 (457～820円)
管内の配送状況	配送エリア限定	管内全域に配送可
食形態に配慮したサービスの 実施事業者数	4社	8社

常温・要冷蔵
弁当の一例



冷凍弁当の
一例



取り組みから分かったこと 4

◇長岡市長寿はつらつ課・健康課との情報交換1

○メンバー

【長岡市】

- ・長寿はつらつ課（以下「長寿」）
課長、地域包括ケア係長及び主査、介護予防係長、
高齢者基幹包括支援センター主査2名
- ・健康課
課長、係長（管理栄養士）

【長岡保健所】

- ・地域保健課長、課長代理及び主任（管理栄養士）

○情報交換の経緯

- ・長岡市地域包括ケア推進協議会後に長岡市の長寿課長から、市の高齢部門に管理栄養士がいないため協力を得たいとの話があった。

取り組みから分かったこと 4

◇長岡市長寿はつらつ課・健康課との情報交換2

○情報交換の内容

- 配食サービス等の一覧表（案）について
 - ☆事業者が一覧になっているので使いやすい。
 - ☆市窓口に設置したい。市で印刷しても良い。
 - ☆配達時間の指定の可否、不在時の配達方法、見守りの具体的方法を入れてほしい。
- 検討会（案）について
 - ☆関係者の顔の見える関係づくりの場を作ってほしい。

取り組みから分かったこと 5

◇平成29年度地域高齢者等の「食」をサポートする体制整備検討会

【内容】

1 保健所からの情報提供

- (1) 地域高齢者等の栄養・食生活支援に関する動向
- (2) 長岡地域配食サービス等情報一覧表について

2 配食弁当の試食 (4種類抜粋)

3 意見交換

「地域高齢者等の栄養・食生活支援の課題と今後の取組について」

検討会の様子

【参加者 22名】

市町介護予防及び
障害者主管課

地域包括
支援センター

社会福祉
協議会

介護支援
専門員協議会



食生活改善推進
委員連絡会

市町保健主管課
(管理栄養士)

中越NST
(管理栄養士)

栄養士会

平成29年度 検討会参加者の状況

所属	職種
介護支援専門員協議会	介護支援専門員
栄養士会長岡支部	管理栄養士
中越NST	管理栄養士
食生活改善推進委員協議会 長岡地区連絡会	
地域包括支援センター	介護支援専門員、社会福祉士、保健師、 看護師、相談員
長岡市社会福祉協議会	事務職
市町高齢福祉主管課	事務職(係長)、保健師、看護師、社会 福祉士
市町保健主管課	管理栄養士
当部	保健師(課長)1人、管理栄養士3人

試食の意見等

主なプラス意見

- ・おいしい・味付けにメリハリあってよい
- ・主菜・副菜がそろっていてよい
- ・品数・使用食材が多い
- ・咀嚼・嚥下障害がない方であれば十分勧められる
- ・常温・要冷蔵弁当は手渡し・見守りサービスがあるところがよい
- ・冷凍弁当は広く知られていないので、紹介したい

課題等

- ・価格が高いため毎日の利用は難しい
- ・自地域で利用できる事業者が少ない
- ・インターネットでの注文は難しい
- ・現金以外での支払いは難しい
- ・電子レンジを使えない高齢者もいる
- ・毎食利用するには飽きる、寂しい
- ・咀嚼・嚥下障害者には勧められない

平成29年度 地域高齢者等の「食」をサポートする体制整備検討会での参集者の意見

食生活に課題のある方の生活状況・背景

■全般

- ・課題のある高齢者は家族全体の食生活が課題
- ・食事にお金を回せない
- ・セルフネグレクト
- ・配食サービスは高いと感じる人もいる

■食行動・食への関心

- ・食に関する優先順位が低い
- ・独居男性、認知症高齢者は電子レンジも使えない人もいる
- ・高齢者は栄養が必要ないと考えている人もいる
- ・わかっていても実行できない、継続できない
- ・家庭内での高齢者の孤食
- ・高齢者世帯で食事作りが億劫と感じている

食事内容

- ・ご飯とふりかけだけの食事
- ・配食サービスを2人で分けて食べる
- ・菓子パンを食べる
- ・ご飯、漬け物、味噌汁のワンパターンな食事

身体状況

- ・太っていても低アルブミン等、栄養状態が悪い人の存在
- ・入退院を繰り返す誤嚥性肺炎の存在
- ・食事量が少なく、やせていく人がいる
- ・太っていて足腰の痛みのある人
- ・歯の状態が悪く食事が食べられない人がいる

支援体制の課題

- ・栄養状態の実態が多職種で共有されていない
- ・低栄養リスクのある方へどのように関わっていくか
- ・配食サービスの料金が低い人への支援
- ・配食等、社会資源の少ない地域への食支援
- ・食べ物の質だけでなく、食べる環境が大切
- ・訪問してもなかなか会えないお宅も多い
- ・訪問栄養指導の担い手不足

先進的取組

- ・多職種連携の勉強会(長岡市、中越NST)
- ・訪問時体重測定(見附市包括)
- ・公的配食サービス(見附市、2法人、社協)
- ・会食(包括、社協)

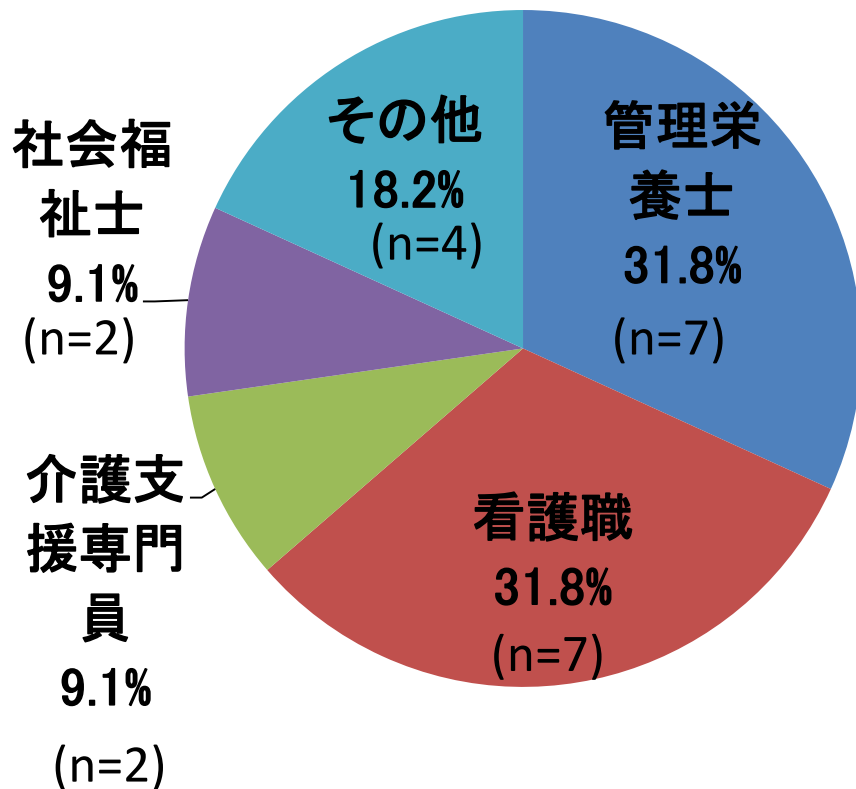
今後の取組

- ・配食サービス情報等一覧の活用
- ・低栄養のリスクがある方への関わり
- ・家族全体への働きかけ
- ・関係機関の横のつながり、多職種連携
- ・介護予防のための運動と食事の改善の働きかけ
- ・食事を楽しめる環境づくり
- ・病院や施設でのノウハウを地域へ還元
- ・病院、施設等との連携
- ・民間配食サービスへの見守りサービスへの期待

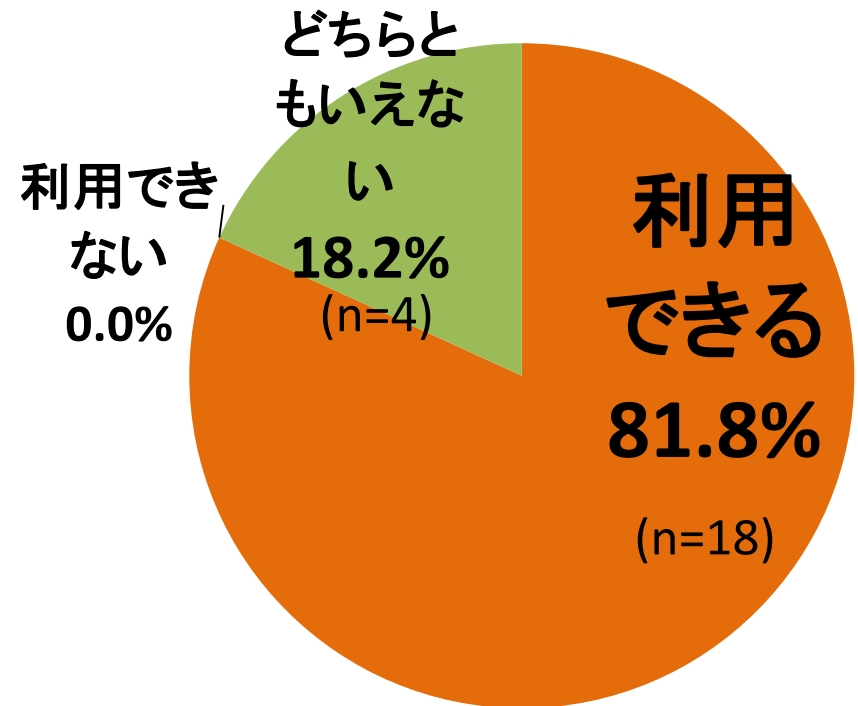
検討会参加者意見：一覧表の利用の可否

回収数 22部、回収率 100%

回答者の職種の割合 (n=22)



一覧表を今後の業務で利用できるか (n=22)



◆検討会後に長岡地域配食サービス情報等一覧表の完成と配付

【配布先】

- ・市町介護予防主管課
- ・市町保健主管課
- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業所
- ・病院
- ・保健医療福祉関係団体
- ・掲載事業者

【その他】

- ・PDF形式で新潟県ホームページからダウンロード可能とした。

長岡地域配食サービス等 情報一覧表 (長岡市・小千谷市・見附市・出雲崎町)

新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部では、一人暮らしの高齢者世帯や高齢者夫婦世帯が増えている現状を憂えて、買い物や食事の取組が困難な方への栄養・食生活支援に関心者の皆様が御活用いただけるよう、「長岡地域配食サービス情報一覧表」を作成しました。

この一覧表は、長岡市・小千谷市・見附市・出雲崎町を宅配エリアとする配食サービス（冷凍での配送を含む）、スーパーマーケットの店頭購入品の宅配サービス、ネットスーパーの情報を掲載しています。

買い物や食事の取組が難しい方、食事のバランスが気になる方が状況やニーズに合ったサービスを利用できるように、地域高齢者等の栄養・食生活支援の際に御活用ください。



平成30年3月

新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部

【留意点】

- ・掲載情報は平成30年2月1日現在のもので、サービス内容の変更等の可能性がありますので、最新の情報やサービスの詳細については個別に各事業者へ御確認をお願いします。

平成29年度の取組のまとめ

- 一覧表は関係者が栄養・食生活支援の手段の一つとして有効
- 一覧表は地域高齢者等を支援する関係者と顔の見える関係づくりを進める上で有効なツールとなった
- 栄養状態の実態が多職種で共有されていない(栄養状態を共有するための指標が共有されていない・「体重」を把握していない 等)

それは、なぜだろう？

平成30年度の取組

◆位置付け:健康増進指導事業


(健康増進法18条第1項に基づく事業)

◆H30年度の目的:

地域高齢者等の栄養・食生活の充実を目指し関係者と課題を共有し、**関係者と共に**課題解決に向けた取組を進める。

◇目標

- 1 地域高齢者の体重測定に関する実態を把握する。
- 2 配食事業者と顔の見える関係を築く
- 3 配食一覧表の活用状況を確認する
- 4 関係者と顔の見える関係を強化する



それは、なぜだろう?の解決に向けて

平成30年度の取組

時期	取り組んだこと	場所・方法等
H30年 4月～6月	・長岡市長寿はつらつ課・健康課へ今年度事業の相談 ・長岡市社会福祉協議会へ今年度事業の相談	長岡市役所 長岡市社協
H30年 6月～8月	配食サービス事業者へ状況確認と配食ガイドラインの説明(訪問による聞き取り)	各事業所
H30年 6月～7月	地域包括支援センター(18か所)及び居宅介護支援事業所(97か所)での一覧表の活用状況の確認	自記式調査
H30年 6月～10月	地域高齢者を対象とした体重測定等に関する実態調査	長岡市介護予防事業開催場所・社協会食会場
H31年 1月～	民間事業者へ「長岡地域配食サービス等情報一覧表」時点修正後の掲載の承諾	郵送
H31年1月 H31年3月	検討会の開催 時点修正した一覧表等の配付	

配食サービス事業者へ状況確認と 配食ガイドラインの説明

【対象】

配食一覧表掲載配食事業者 8社

【確認できたこと】

- ・栄養に関する配慮は何らかの形で実施しているが、利用者からの申し込みを受け付ける形
- ・利用者の状況把握は、アレルギーの有無や食形態の確認が多い
- ・見守りに関する配慮は全社行っていた（鍵預かる、ベットサイドまで届ける、一分間サービス等）
- ・社会的ニーズは感じるが採算に見合わないと感じている事業者も多い
- ・支払い等のトラブルもある

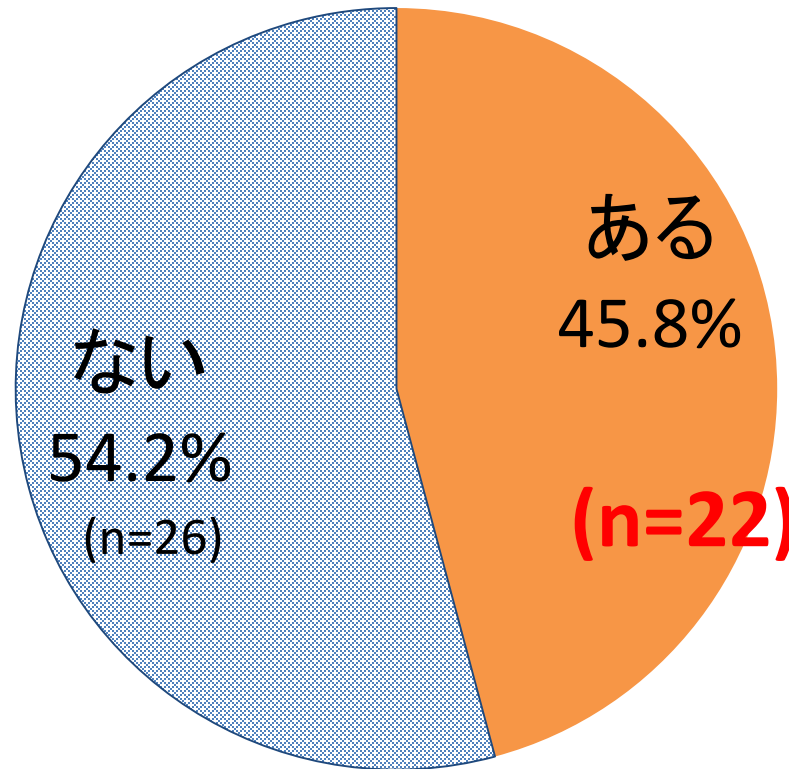
地域包括支援センター及び居宅介護支援事業所配食一覧表の活用状況の確認

【対象】

	対象	回収数	回収率
地域包括支援センター	18	10	55.6%
居宅介護支援事業所	97	38	39.2%
合計	115	<u>48</u>	41.7%

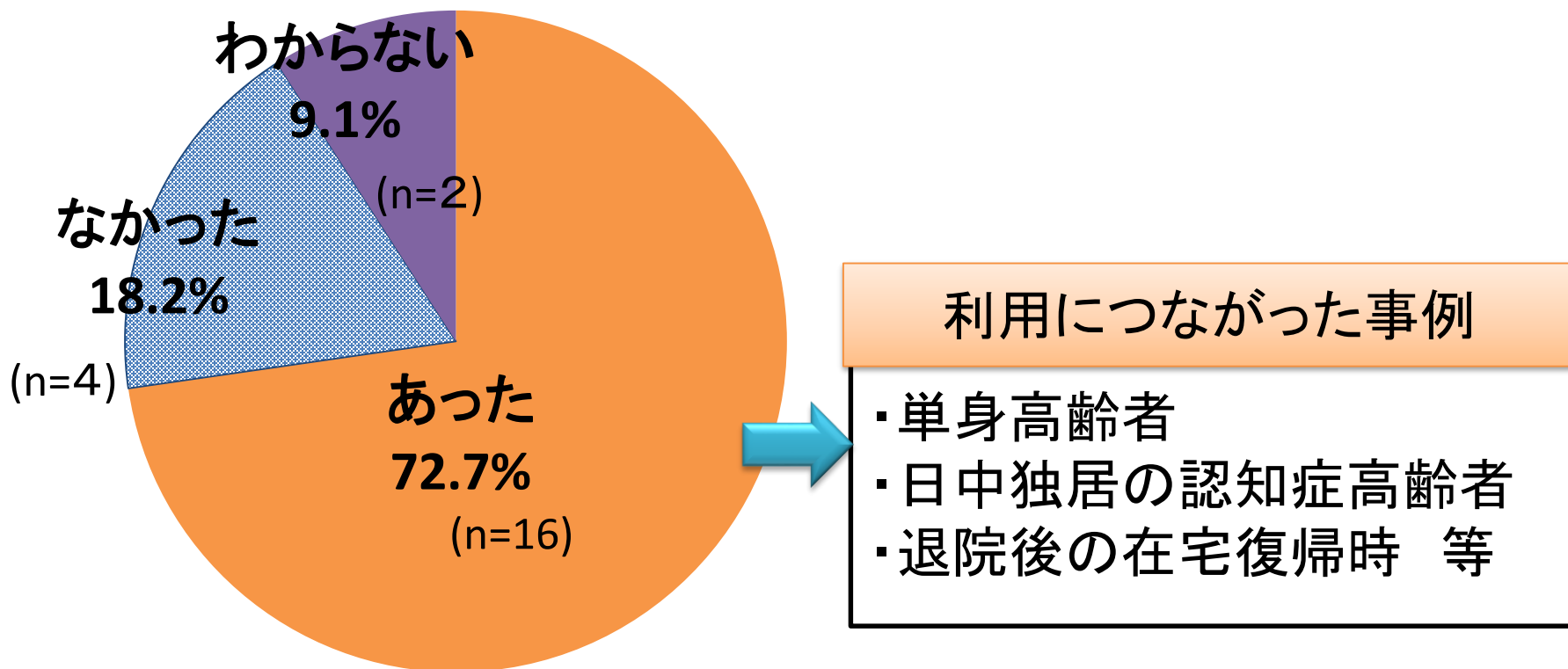
地域包括支援センター・居宅介護支援事業所での一覧表の活用状況等

一覧表の活用の有無 (n=48)



地域包括支援センター・居宅介護支援事業所での一覧表の活用状況等

「一覧表を活用したことがある」と回答した者のうち、
配食の利用につながった事例の有無(n=22)



地域高齢者等の体重測定等に関する実態把握

それは、なぜ
だろう？の解
決に向けて

【対象】

長岡市長寿はつらつ課主催事業参加者 82名

長岡市社会福祉協議会会食事業参加者 112名

その他コミセン事業参加者 51名 計245名

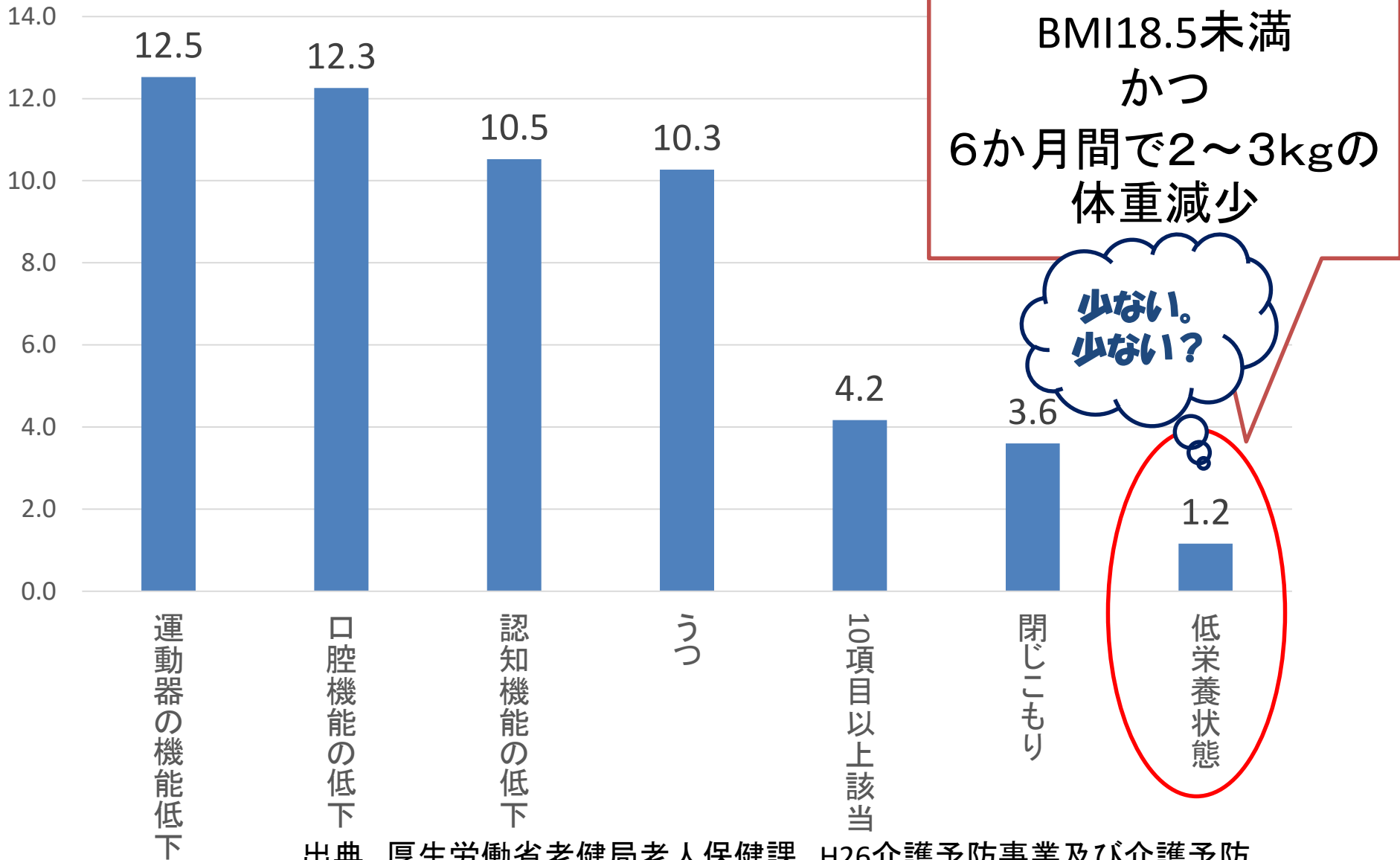
【実施期間】

平成30年6月から10月

【集計方法】

性別・年代無回答の7名を除いた238名分を集計

(%) 基本チェックリスト実施者における該当者割合



出典 厚生労働省老健局老人保健課 H26介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果

◆体重測定等に関する
アンケート(抜粋)

問1 体重を測定する頻度はどのくらいですか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 毎日 | 5 年1回程度 |
| 2 週1回程度 | 6 1年以上計測していない |
| 3 月1回程度 | |
| 4 3～6ヶ月に1回程度 | |

(問1で1、2、3、4を選んだ方にお聞きします)

問1-2 最近計測した体重はその6ヶ月前と比較し、2kg以上減っていましたか

- | |
|-------------|
| 1 はい |
| 2 いいえ |
| 3 どちらともいえない |

問2 ご自身の過去の体重測定結果がわかるように記録していますか。

- | |
|-----------|
| 1 記録している |
| 2 記録していない |
| 3 その他 () |

問3 体重が6ヶ月間で2～3kg減少すると低栄養の危険があることを知っていますか。

- | |
|---------|
| 1 知っている |
| 2 知らない |

問4 ご自身の現在の身長と体重をご記入ください。※わかる範囲で結構です

身長：_____ cm	体重：_____ kg
-------------	-------------

～ご協力ありがとうございました～

対象者の状況

性別・年代(人)

	男	女	総計
60歳代	17	33	50
70歳代	43	52	95
80歳代	32	49	81
90歳代以上	3	9	12
総計	95	143	238

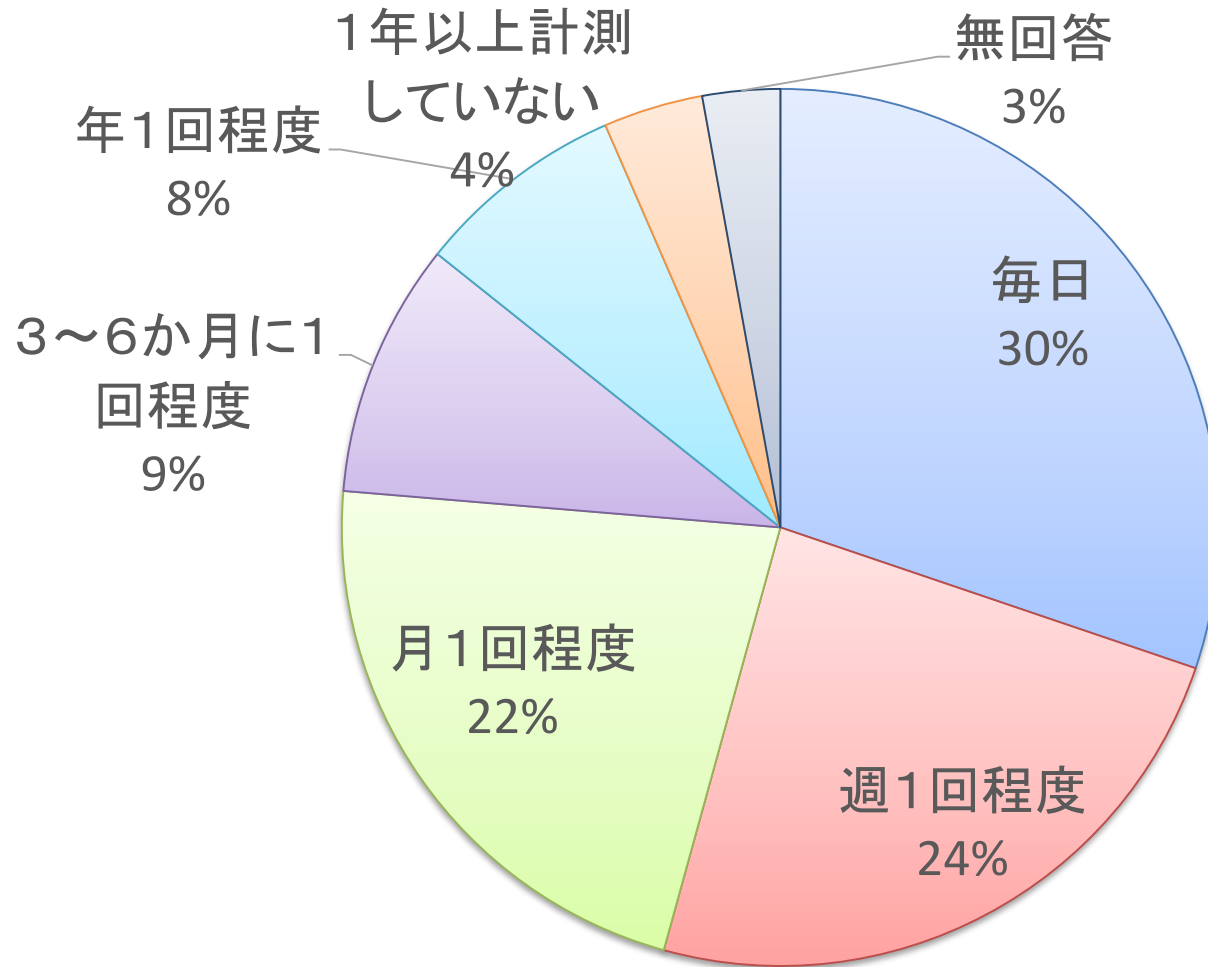
世帯状況(人)

	男	女	総計
一人暮らし	16	52	68
高齢者夫婦	44	31	75
その他	32	55	87
無回答	3	5	8
総計	95	143	238

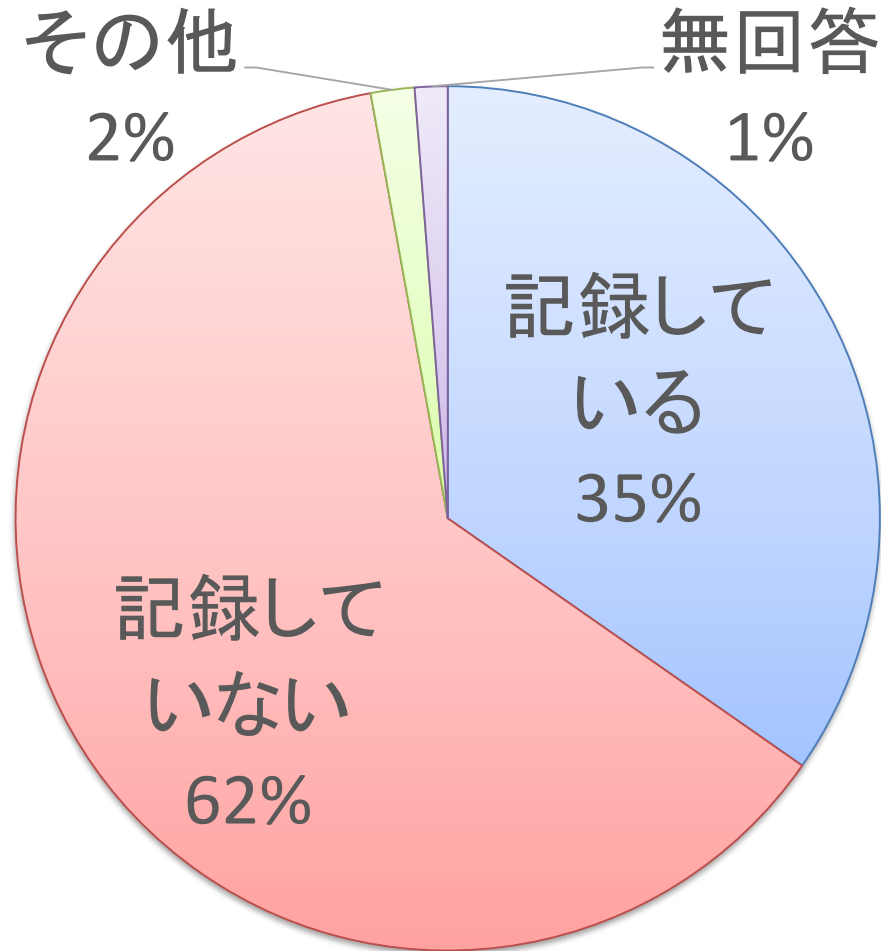
介護保険の利用状況(人)

	男	女	総計
利用している	6	13	19
利用していない	82	121	203
無回答	7	9	16
総計	95	143	238

体重測定の頻度 (n=238)

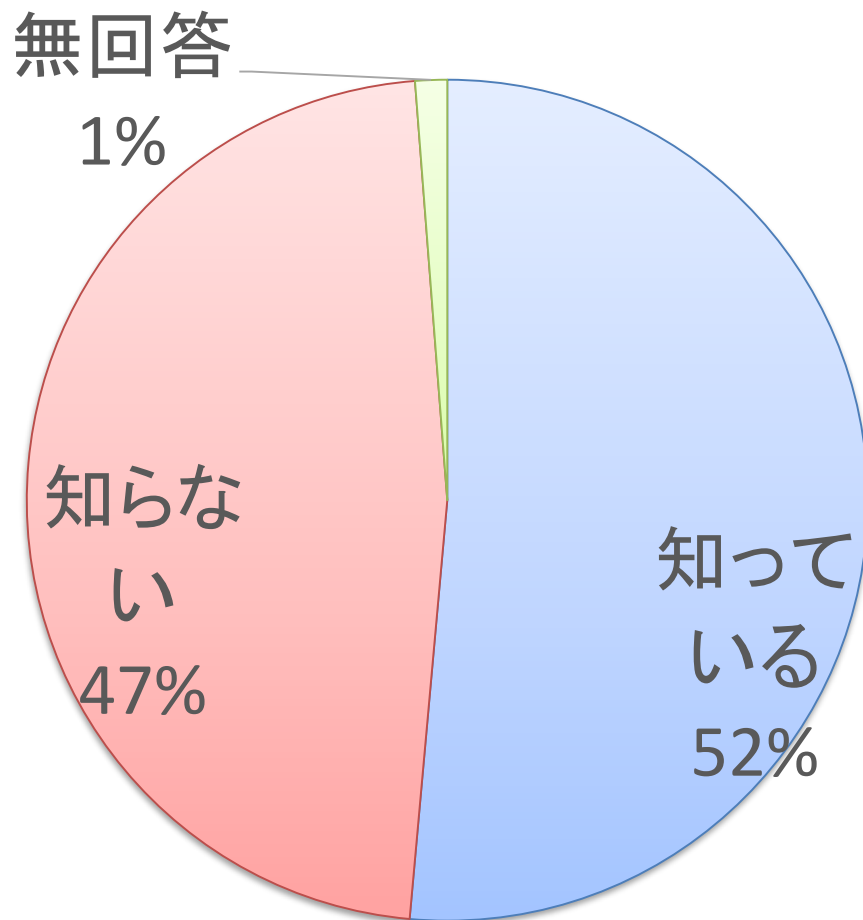


体重記録の状況 (n=238)

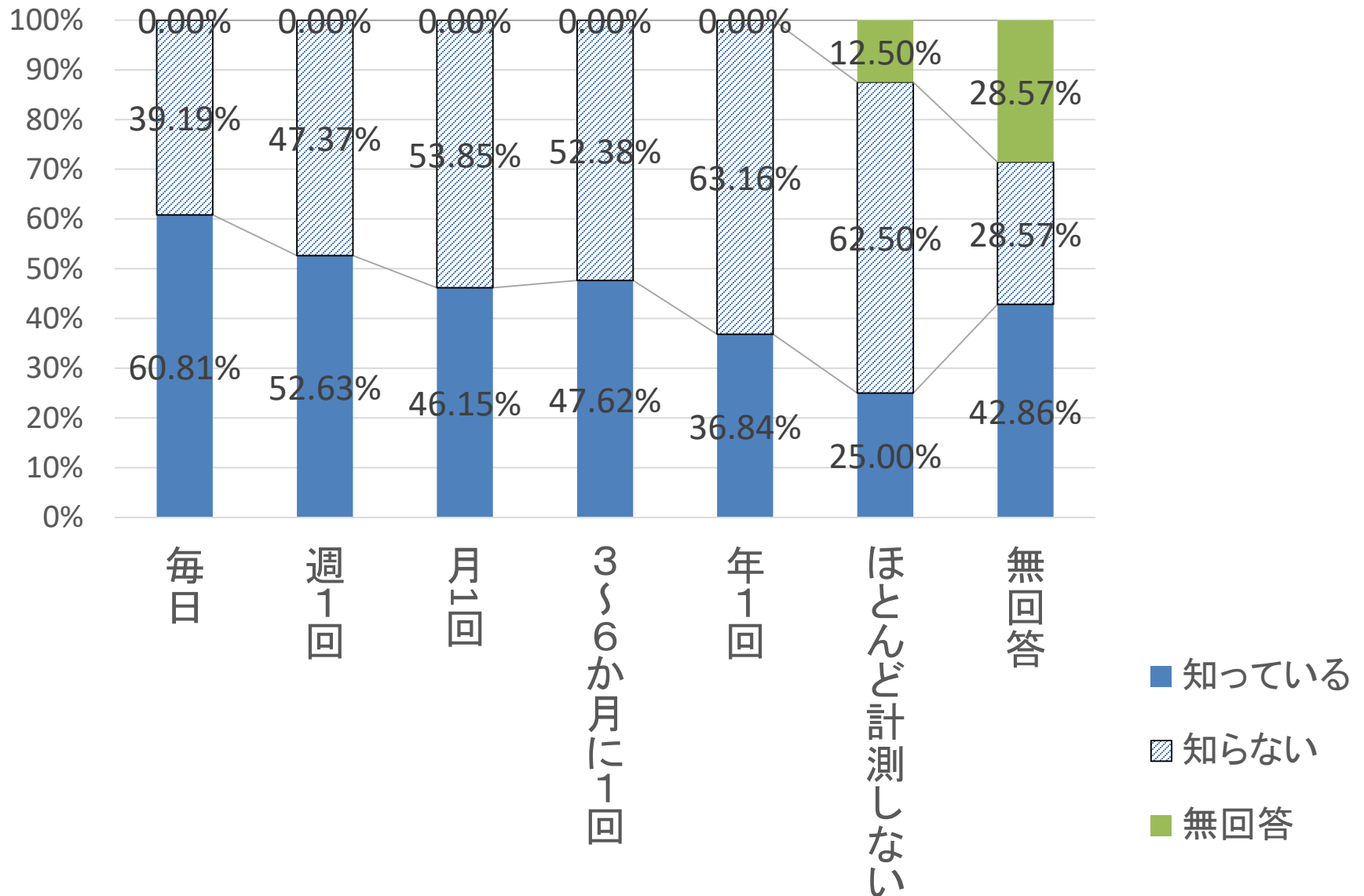


6か月間で2～3kg以上の体重減少が低栄養であることを知っているか

(以下、「低栄養の認知状況」という)(n=238)

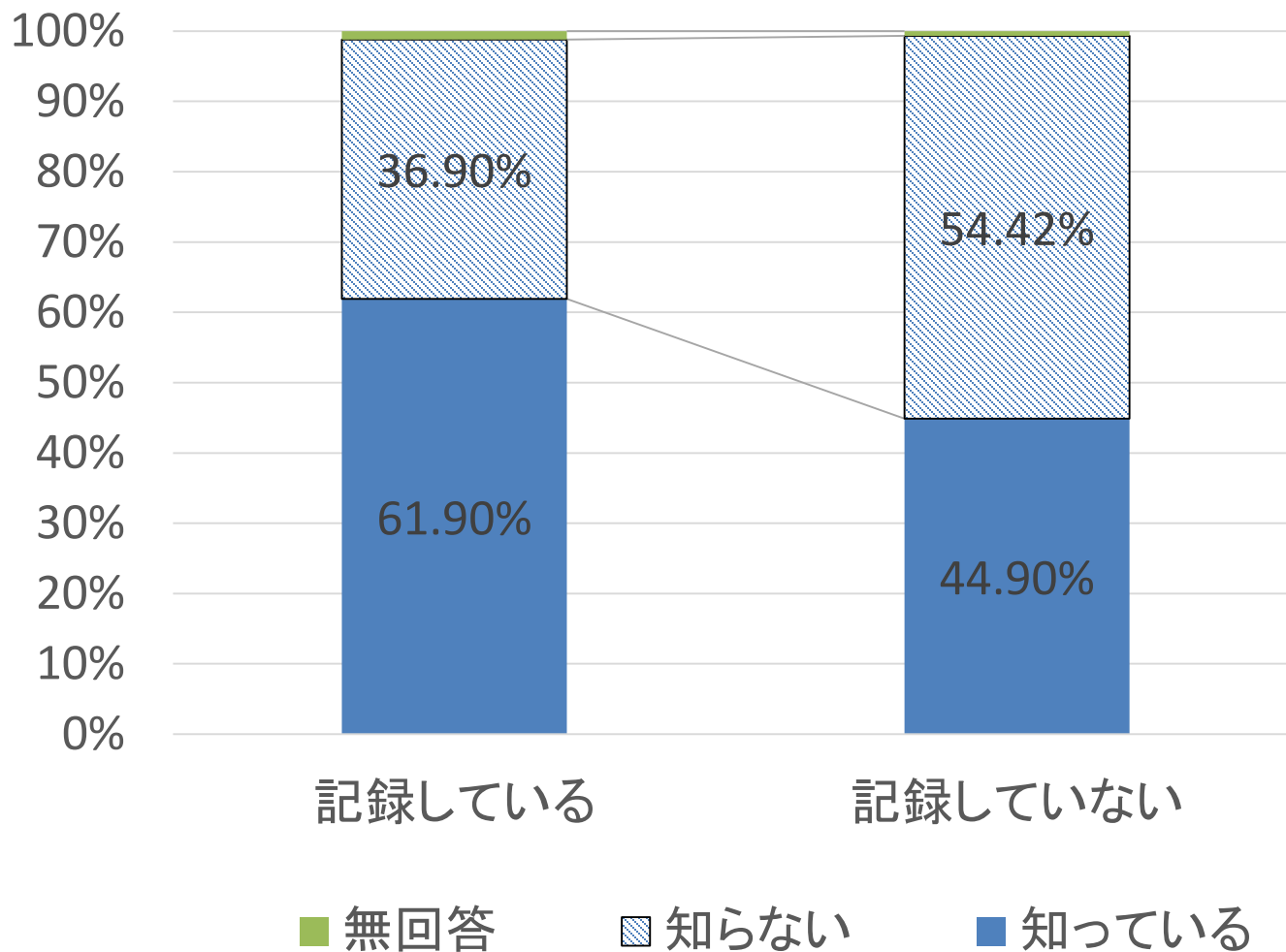


体重測定 の 頻度 と 低栄養 の 認知 状況 (n=238)



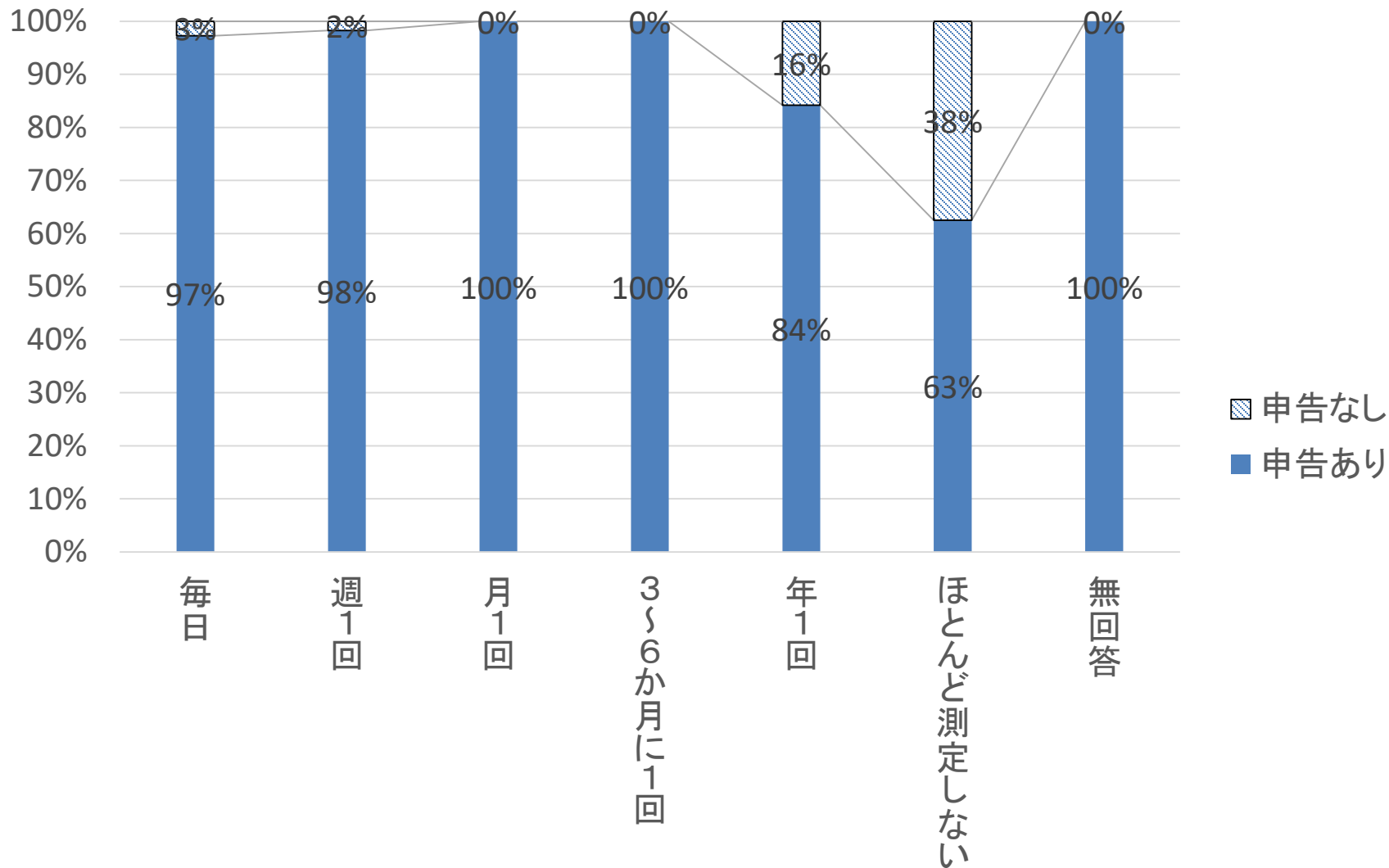
体重記録の有無と低栄養の認知状況

* その他を除いて集計 (n=235)



体重測定の種類と体重の自己申告状況

(n=238)



体重測定等に関する実態把握まとめ

- 体重測定頻度1か月未満の者の割合：21%
- 体重記録をしていない者の割合：62%
- 体重減少が低栄養のリスクとなることを知っている者の割合：47%
- 体重測定頻度が多い者、体重を記録している者は低栄養のリスクを認知している者の割合が高い傾向にあった
- 体重の自己申告は、体重の測定頻度が低い者のデータも含まれる

平成30年度地域高齢者等の「食」をサポートする体制整備検討会

【参加者 29名】

【内容】

1 保健所からの情報提供

- (1) 地域高齢者等の栄養・食生活支援に関する動向
- (2) 今年度の当部の取組と高齢者の体重測定等に関する実態把握結果

2 見附市高齢福祉課の取組報告

地域高齢者等の栄養・食生活の課題と多職種による支援の検討

3 意見交換及び発表

「地域高齢者等の栄養・食生活支援の現在の取組と今後の取組について」

平成30年度 検討会参加者の状況

所属	職種
介護支援専門員協議会	介護支援専門員
栄養士会長岡支部	管理栄養士
中越NST	管理栄養士
食生活改善推進委員協議会 長岡地区連絡会	
地域包括支援センター	介護支援専門員、社会福祉士、 保健師、看護師、相談員
長岡市社会福祉協議会	事務職
市町高齢福祉主管課	保健師、看護師、社会福祉士
市町保健主管課	管理栄養士
当部	保健師(課長、課長代理、担当)4人、 管理栄養士3人

地域高齢者等の栄養・食生活の課題と 多職種による支援の検討



見附市健康福祉課
高齢福祉係

平成30年度 食に関する取組みについて

- (1)地域ケア会議(包括主催、市主催)
- (2)食に関する研修会の開催
- (3)地域包括支援センター 保健師・看護師職員との取組み

いろいろな取組みから見えてきたこと

- ・関わったケースで、食事の全体量が少ないなど、食べ方が気になるケースあり



健康状態の確認の一つとして、訪問時に体重測定を実施

<ケースの食支援を通して感じたこと>

- ・訪問対応で手軽にできる体調確認のツールとしては有効だが、同じ環境化での計測は困難であり、状況を的確に判断するには、さらなる情報収集、アセスメントが必要である。
- ・独居、高齢者世帯になると以前ごはんをきちんと作っていた人でも、ご飯づくりが面倒になる、つらくなるという方が多い。そこから食意識も低下してきてしまう。食に対する楽しみをもてるような働きかけが重要。
- ・食の部分＝生活のなかで隠したい部分であり、実態把握の訪問では聞きにくい、把握しにくい。

いろいろな取組みから見えてきたこと

- 高齢になればなるほど、長年の食習慣をかえる事は難しく、支援が難しい。
- 本人、家族の状況(疾病・体型・経済苦)などが影響し、個別性(専門性)の高い支援が必要となってくる。(生活全般のアセスメントが重要、その人の能力をみながらの支援の組み立てが必要)
- 体重管理は、手軽にできる食状況管理の手段の一つであるが、アセスメントしていく上では、計測環境を整えたり、さらなる情報収集が必要である。

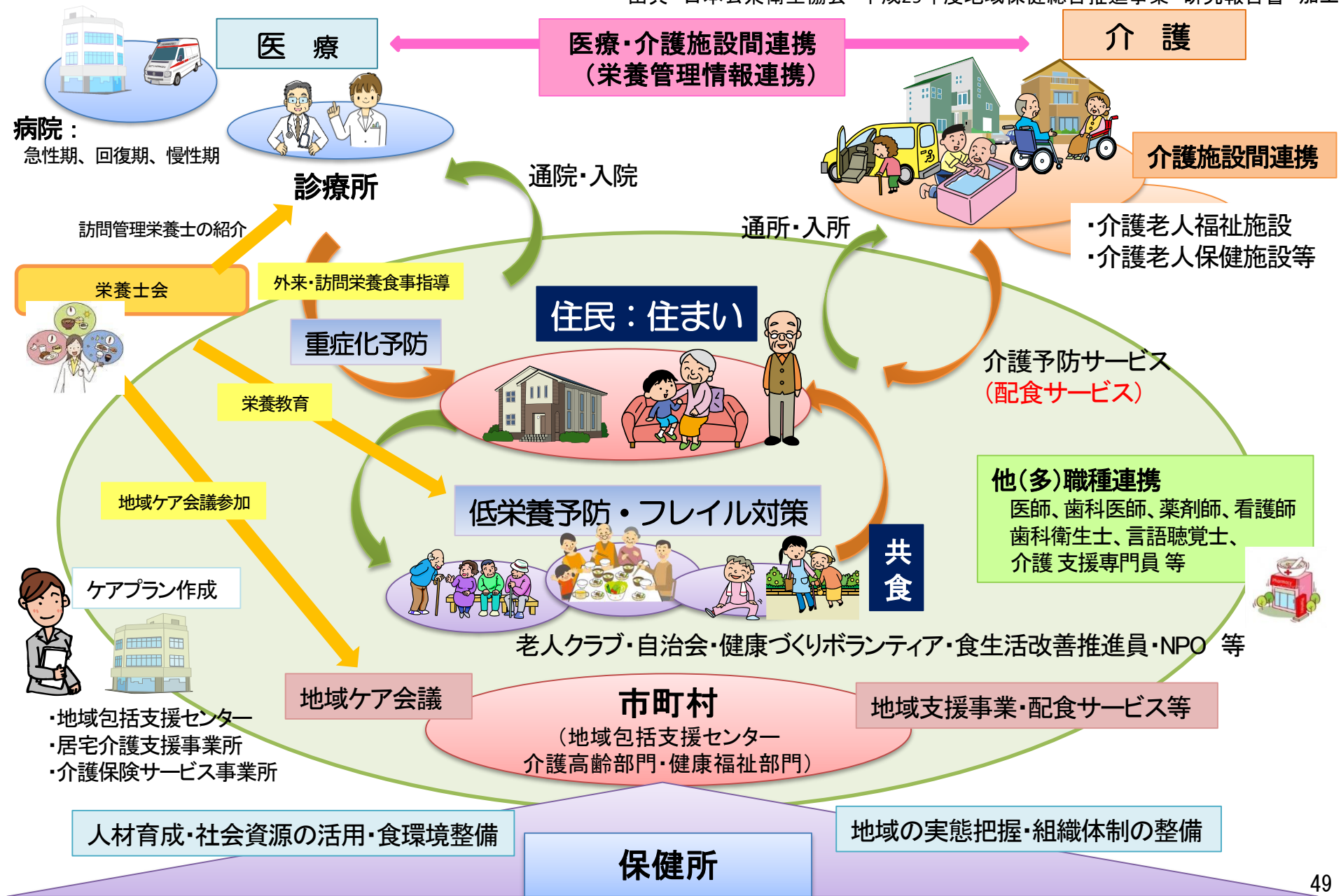
今後について

- ・専門性の高い支援が必要な事例については地域ケア会議などで栄養士のアドバイスを受けれる機会を活用していく。
- ・ケース検討会など、研修会をとおして高齢者の食支援について学ぶ機会をつくる。

など、いろいろな職種、関係機関と連携しながら、高齢者の食の支援の意識の底上げを図っていきたい。

地域包括ケアシステムにおける栄養・食生活支援として ～地域住民（高齢者）の自立した生活に向けた取り組み～

出典 日本公衆衛生協会 平成29年度地域保健総合推進事業 研究報告書 加工



地域包括ケアシステムにおける栄養・食生活支援として
 ～地域住民（高齢者）の自立した生活に向けた取り組み～

出典 日本公衆衛生協会 平成29年度地域保健総合推進事業 研究報告書 加工



医療

医療・介護施設間連携
 (栄養管理情報連携)

介護

病院：
 急性期、回復期、慢性期

診療所

通院・入院

介護施設間連携

訪問管理栄養士の紹介

通所・入所

- ・介護老人福祉施設
- ・介護老人保健施設等

栄養士会

外来・診察

低栄養状態を関係者で共有する。
 その指標は「**体重**」

【地域高齢者等へのメッセージ】

- ・体重を計ろう！
- ・体重の変化を気にかけてよう！

【関係者と協働して取り組みたいこと】

- ・地域高齢者等へメッセージを伝えよう！
- ・変化を捉えて働きかけよう！

- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業所
- ・介護保険サービス事業所

人材育成・社会資源の活用・食環境整備

保健所

地域の実態把握・組織体制の整備

【栄養・食生活支援の取組のイメージ(提案)】

低栄養のリスクと定期的な 体重測定・記録の啓発

H30
作成予定

体重記録による体重減少(6か月間で2~3kg以上)

(参考)食事アセスメント

・事前アセスメント表

介護予防マニュアル(老健局)

・食品摂取の多様性得点

東京都健康長寿医療センター

あり

なし

関係者と協働した支援

市町介護予防
事業等への
参加勧奨

H29~作成

配食サービスの
紹介

H31~作成予定

栄養・食生活
に関する情報
提供

低栄養のリスクと体重測定・
記録の啓発

【意見交換】

「地域高齢者等の栄養・食生活支援の現在の取組と今後の取組について」

- 1 関係者が地域高齢者等の体重減少をどのように把握するか
 - 2 地域高齢者等へ体重測定の啓発や体重を落とさないようにすることの啓発について
- ・上記について
 - (1) 現在取り組んでいること
 - (2) 今後取り組めること
 - (3) どのようなサポートがあると取り組みやすいか

1 関係者が地域高齢者等の体重減少をどのように把握するか

現在取り組んでいること	今後、取り組めること	必要なサポート
<ul style="list-style-type: none">・病院では計測している・チェックリストで確認している(自己申告のため信憑性?)	<ul style="list-style-type: none">・集会場に血圧計はあるが、体重計も置く・定例で体重測定の日を設定する・介護サービスの職員向けに体重測定の必要性について研修会を行う・チェックリストを活用したい	<ul style="list-style-type: none">・相談先が明確になると良い・医師の協力・体重が減ることによる弊害を分かりやすく伝えるような媒体が欲しい

【意見等】

- ・市町の特定健診や職場健診等の結果が活用できるとよい
- ・体重を把握した結果、必要な人には栄養士から個別指導があると良いが、どこに相談に行ったらよいか分からない(市町? 包括?)
- ・住民の意識を高めることが大切
- ・血圧を測定している人は体重計測している人多い
- ・お薬手帳や健康手帳に記録を残せるとよい

2 地域高齢者等へ体重測定 の啓発や体重を落とさないようにすることの啓発について

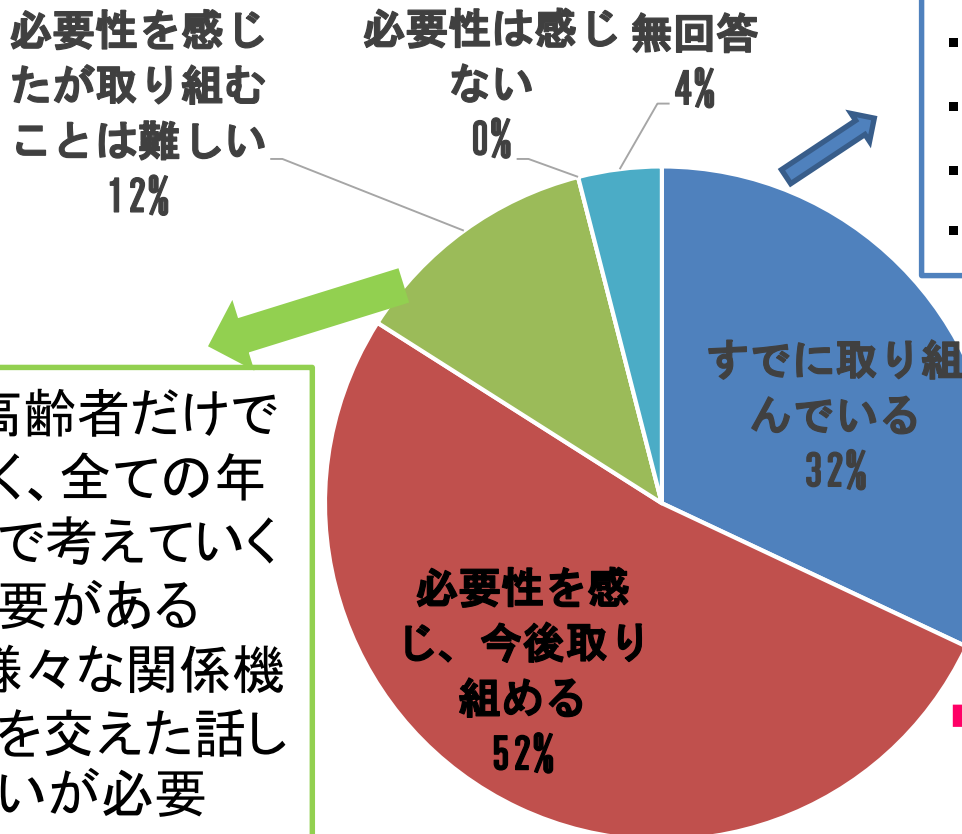
現在取り組んでいること	今後、取り組めること	必要なサポート
<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が集まる場で体重を計測しているか確認し計測の必要性を説明している(記録はハードルが高い) ・お風呂上りに計るように伝えている ・病院では食事がとれなくなったら周囲に相談するよう説明している ・食推活動で啓発活動をしている ・見るからにヤセの人へは、肉、魚等を食べているか確認し食べるように伝えている ・フレイル対策を研修テーマとしている 	<ul style="list-style-type: none"> ・体重を計ることの必要性の意識づけをする ・既存の集まりが多々あるので、そこで啓発する ・低栄養を把握した後、どのように栄養を確保してもらうかは個々に異なる。個別性を考え、その人あった支援を考える ・体重が2～3kg減ったら〇〇へ連絡をと呼びかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なアレンジ料理が分かるパンフレットがほしい ・個々に対応した啓発パンフレットが欲しい(材料別、能力別) ・運動と食事を組み合わせた啓発が必要 ・教室に来ない人へのサポート

<p>【意見等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低栄養と言われてもピンとこない人が多い。「低栄養」より「体が弱らないために」のような表現がよい ・自分は食べていると認識している人が多い ・食が細くなっているという相談は増えている ・前期高齢者は生活を変えるチャンスある 	<ul style="list-style-type: none"> ・リハ職「運動して筋肉つける」以前に「食事が大切」といわれハツとした ・フレイルが認識されていない ・食のアセスメントが必要 ・医師の指導との整合性が必要 ・低栄養をみつけて支援する機会がない ・2食で済ませている人が多い
--	--

検討会参加者アンケート(抜粋)

回収数 25部、回収率 86.2%

問1: 地域高齢者等への低栄養対策の予防のための体重測定、
体重減少させないための啓発についてどのように感じましたか。



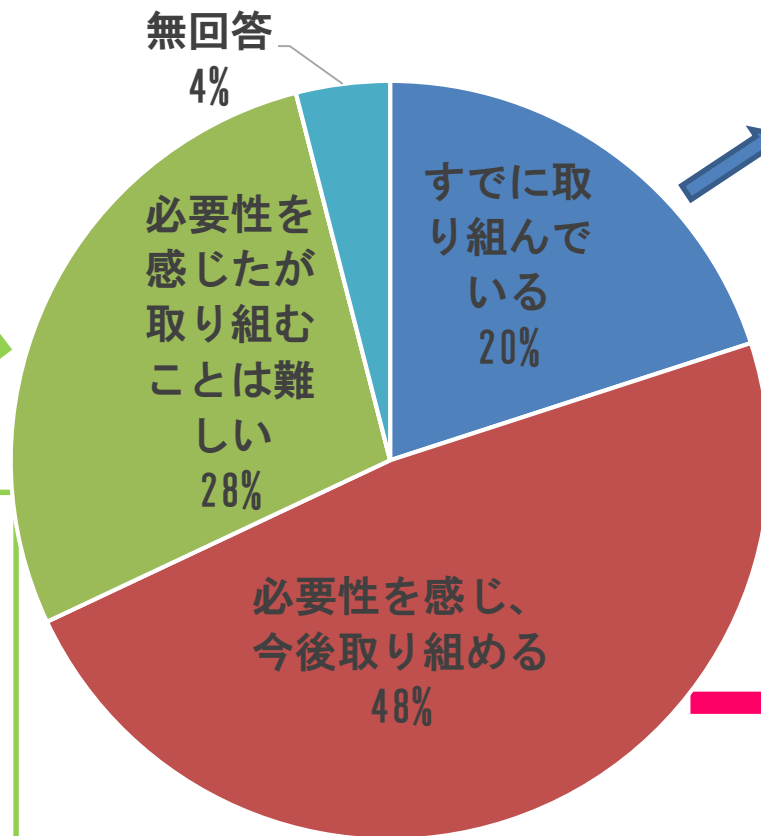
- ・市の委託運動教室で実施
- ・介護予防事業の講座や教室で実施
- ・地域の茶の間等で実施している
- ・高齢者施設で実施している
- ・BMIを把握するようにしている

- ・高齢者だけでなく、全ての年代で考えていく必要がある
- ・様々な関係機関を交えた話し合いが必要

- ・サロンや老人会で話をする
- ・研修会等で多くの人に周知をしたい
- ・「フレイル」を「メタボ」同様に認知度を上げたい
- ・健診で働きかけたい
- ・いろいろな場面で展開できそう

検討会参加者アンケート(抜粋)

問2:対象者の体重減少を把握することについてどのように感じましたか。



- ・対象者に体重測定をしている
- ・体重減少した対象者に介入し成果があった

- ・自宅に体重計が無い人が多い
- ・体重減少を把握する機会がない

- ・体重減少の原因を把握して個の支援から集団の支援につなげたい
- ・多職種と連携し体重測定の機会を持てるようにしたい

◆検討会後に「長岡地域配食サービス情報等一覧表(時点修正版)」と「体重測定啓発チラシ」との完成と配付



【配布先】

- ・ 市町介護予防主管課
- ・ 市町保健主管課
- ・ 地域包括支援センター
- ・ 病院
- ・ 保健医療福祉関係団体
- ・ 掲載事業者

【その他】

- ・ PDF形式で新潟県ホームページからダウンロード可能とした。

「体重測定啓発チラシ」

シニア世代の (65歳から) **体重減少は要注意!**

定期的な体重測定で 低栄養を予防しましょう

食事量の減少等による低栄養状態は、筋力低下から身体機能や免疫力が低下し、要介護のリスクや死亡のリスクを上げることがわかってきました。介護予防のために、体重の減少に早めに気づくことが大切です。

6ヶ月間に2~3kgの体重減少で低栄養のリスク
(介護予防のための基本チェックリストより)

低栄養
食欲が落ちない
摂取エネルギー量の減少

フレイル・サイクル
※フレイル→要介護になる一歩手前。身体的、精神的、社会的に脆弱な状態。

筋力の低下

動けない・動かない
身体機能の低下
活動量の低下

日本人の食事摂取基準2015版
フレイル・サイクルを参考に作成

定期的に体重を測定し、記録に残しましょう

まずはご自身の体重の推移を確認することが大切です。
週1回は体重を測定し、記録に残しましょう。

例えば
カレンダーや
血圧手帳に
記録するなど

長岡市在住地域高齢者の
体重測定の実績 (n=238)

1年以上計測していない	4%
年1回程度	8%
3~4か月に1回程度	9%
毎月	30%
週1回程度	24%
月1回程度	22%
無回答	3%

新潟県立保健大学保健学研究所 長岡市立市民保健福祉センター 地域保健課
2013年~2014年調査

あなたの食事が自分の身体をつくる!
低栄養予防のための食生活のポイント

身体機能を維持するためには、少食・粗食ではなく、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、しっかり食べることが大切です。

献立例

主菜 肉・魚・卵・大豆製品
卵、肉の惣菜

おやつ 卵、色の缶詰、肉の惣菜

主食 ごはん・パン・麺類
ごはん、うどん

副菜 野菜・海藻・きのこ・いも
野菜、海藻、きのこ、いも

おやつには
インスタントみそ汁に
味噌や海苔の味をプラス
お味噌汁、お味噌汁

乳製品・果物は毎日
納豆等で食べましょう
MILK、バナナ

K区画の指示を受けている方は、その指示に従ってください。

食事内容をチェック!(食品の多様性得点)

最近1週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか?
ほぼ毎日食べている場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

1 肉	点	6 緑黄色野菜	点
2 魚介類	点	7 海藻類	点
3 卵	点	8 いも	点
4 大豆・大豆製品	点	9 果物	点
5 牛乳・乳製品	点	10 油を使った料理	点

7点以上を目標!
点数が高いと身体機能が低下しにくいといわれています。

あなたの点数は? 点

新潟県立保健大学保健学研究所 長岡市立市民保健福祉センター 地域保健課
2013年~2014年調査

新潟県長岡市地域振興局健康福祉環境部 地域保健課
電話 0258-33-4931 (2019年3月現在)

【配布先】

- ・市町介護予防主管課・市町保健主管課・地域包括支援センター・病院
- ・保健医療福祉関係団体・掲載事業者

【その他】・PDF形式で新潟県ホームページからダウンロード可能とした。

平成30年度の取組のまとめ

- 体重測定に関する実態把握から、調査対象の地域高齢者は、体重計測しても記録をしている人は少ない傾向にあった。
- 一覧表掲載の配食事業者へガイドラインを周知することができた。
- 一覧表を活用し、実際の利用につながっているケースが確認できた。
- 検討会参加の多職種で低栄養対策の必要性は共有できた。
- 低栄養を把握する仕組みが確立されていない。
- 低栄養を把握しても対応する仕組みが確立されていない。

どうすると解決されるのか？

令和元年度の取組

◆位置付け:健康増進指導事業

(健康増進法18条第1項に基づく事業)

◆令和元年度の目的:

地域高齢者等の栄養・食生活の充実を目指し関係者と低栄養対策につながる仕組みづくりを考える。

◇目標

- 1 関係者と低栄養の指標が「体重」であることを共有し当部作成の「体重測定啓発チラシ」の活用を促す。
- 2 介護予防事業等で低栄養に関する働きかけが継続して定着する仕組みづくりを協議する。
- 3 関係者と顔の見える関係を強化する

2年間の取組を振り返って

◆栄養・食生活に課題を抱えている地域高齢者は多いが、課題と認識している人が多くない。また課題を明らかにする場や方法が不足している。

◆関係者は、栄養・食生活の課題を感じているが、解決するための取組が仕組みとして確立されていないため取り組みにくい。

◆地域高齢者の抱える栄養・食生活の課題解決につなげるためには、総合事業等の仕組みに位置付けて取組を進めることが継続した取組につながると考える。

◆長岡地域配食サービス情報一覧表をきっかけに多職種及び同職種の方々から多くの助言をいただいた。

◆地域包括ケアシステムの推進に向け、栄養・食生活で貢献できることは何かを考えながら取組を進めてきた。今後も、栄養・食生活の取組を進めていくことは、地域高齢者の健康寿命の延伸と地域包括ケアシステムの推進に寄与できると考える。

ご清聴ありがとうございました。

