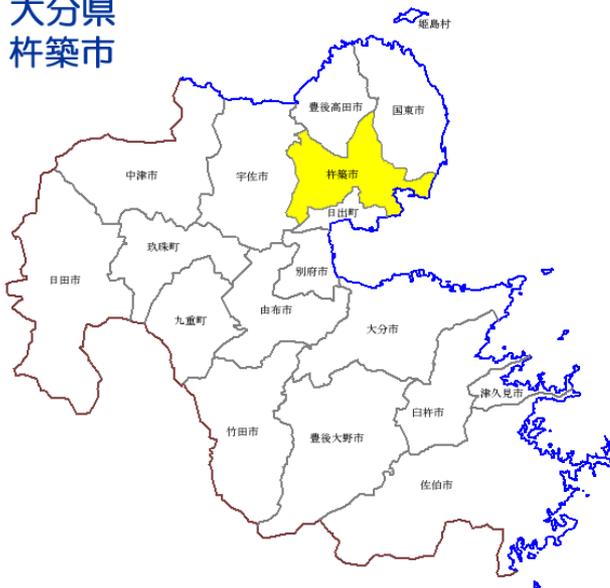


「都道府県と市町村栄養士等の協働による高齢者の健康支援の推進に向けて」

# 高齢者の低栄養予防と自立支援 ～庁内横断連携と専門職との協働～

大分県  
杵築市



## 【大分県杵築市の概要】

面積 …… 280.08km<sup>2</sup>  
 人口 …… 29,241人  
 世帯数 …… 13,501世帯  
 高齢者数 …… 10,646人  
 高齢化率 …… 36.41%  
 要介護認定者数 …… 1,751人  
 要介護認定率 …… 16.45%

(平成31年3月末現在)

# 令和元年度 管理栄養士配置状況(杵築市)

課 係	高齢者福祉 関係課 地域包括 支援センター	健康づくり関係課			児童福祉 関係課
		市民健康係	国保 保健事業係	子育て世代包括支援センター 子ども健康係 (母子保健関係)	子ども支援係
管理栄養士	常勤嘱託1	正規職員2	常勤嘱託1		
保健師	○	○	○	○	○
助産師				○	○
看護師			○		
歯科衛生士	○				
介護支援専門員	○				
社会福祉士	○				○
生活支援コーディネーター	○				

地域包括支援センター設置数: 1カ所(市直営)

# 地域ケア会議開催及び管理栄養士参加の経過

- 平成23年12月 埼玉県和光市視察(地域ケア会議等見学)
  - ・大分県が主体となり、杵築市を含むモデル3市が参加。
  - ・地域ケア会議を中心とした地域包括ケアシステム構築のための政策づくりを学んだ。
- 平成24年2月～ 保険者・包括支援センターで地域ケア会議の試行

## 【大分県の計画】

平成24年度：モデル3市で地域ケア会議を実施

↓ 効果等を検証

平成25年度～：3年計画で全市町村に実施を推進

【課題】相当数の助言者(リハビリテーション専門職、管理栄養士、歯科衛生士等)の確保が必要

各市町村で独自に確保しようと思っても地域によって従事者数にばらつきがあり、助言力の高い人材の一本釣りでは県内の平準化は図れない。

↓

県が一括して各職能団体(7団体)に派遣依頼をすることで調整可能に。

人材育成研修についても  
県が各職能団体に委託

# 地域ケア会議開催及び管理栄養士参加の経過

## ●平成24年4月～地域ケア会議開催

- ・大分県栄養士会 栄養ケア・ステーションから管理栄養士派遣

【ケア会議を重ねたことで明らかになった課題】

- ・高齢者の自立を阻害している要因として、栄養と口腔機能に問題がある人が多い。
- ・栄養と口腔の問題を抱えるケースに介入できる社会資源がない。

## ●平成26年4月～管理栄養士・歯科衛生士を 地域包括支援センターに配置

- ・高齢者に対して各種の栄養改善事業を展開



《地域包括ケアシステム推進の鍵》

- ・県が市町村をリード
- ・先進地の好事例の方式を導入
- ・県、市町村、各職能団体との強固なネットワークの醸成

## 高齢者栄養改善事業(平成28年度)

### 一次予防

### 二次予防

### 三次予防

委託

まちかど交流サロン  
(調理実習・栄養相談)

出前講座:低栄養予防  
(講話・調理実習)

出前講座:低栄養予防  
(講話・調理実習)

男性の料理教室(3会場)

県・日食協からの委託事業

高齢者の健康・食生活の  
支援活動  
・高齢者サロン等での栄養料理教室  
・地域高齢者の見守り、料理のおすそ分け  
・地域住民への健康に関する情報提供 他

健診受診勧奨

食生活改善推進員の  
活動支援

個別栄養指導  
※高齢者の実態把握(社会福祉士)  
からの要フォロー者

認知症予防教室  
(教室全体の見守り)

介護予防運動継続支援事業  
(講話・調理実習)

特定保健指導

要医療者受診勧奨

重症化予防事業

フォロー  
受診者

地域ケア会議における助言

個別栄養指導  
※包括支援センターや事業所の  
ケアマネ及び病院等からの依頼

サービス担当者会議

個別の窓口・電話相談

### 地域の人材育成

食生活改善推進員の養成・育成

ヘルパー研修(事業所支援)

### 連携

庁内栄養士連絡会議

地域包括支援センター事業

市民健康係事業

国保保健事業係事業

3係共通事業

食生活改善推進員主体事業

# 高齢者の栄養・食生活の課題分析

第二次予防及び第三次予防で取り組んだ  
個別栄養指導事業(平成26～27年度実施分)の評価



## 【課題】

- 後期高齢者は前期高齢者と比較して低栄養の発生率が約25%高い。
- 高齢になるほど栄養状態の改善が難しく、指導効果が得られにくい。



低栄養予防対策の強化が急務！

平成29年度 新規重点事業を計画

## 平成29年度新規重点事業

### ① 高齢者サロン元気アップ講座

### ② 民生委員研修会

低栄養予防に関する講話

高齢者世帯へ訪問する際に、低栄養予防の声かけとリーフレット配布の依頼

### ③ 個別栄養指導(低栄養ハイリスク者)

杵築市国保の前期高齢者(年度年齢:65~74歳)の平成29年度の特定健康診査の結果から、BMI18.5未満かつ「この1年間で体重が3kg以上減少したもの(前年度比較または問診から)」を抽出・選定。6か月間の継続指導。

### ④ 管理栄養士のスキルアップ

摂食・嚥下セミナー(大分県社会福祉介護研修センター主催)

合計7日間+スキルアップ研修1日

# ① 高齢者サロン元気アップ講座



## ● 事業実施スタッフ

係	市民健康係	地域包括支援センター
管理栄養士	1(主担当)	1
歯科衛生士		1
保健師	1	

# ① 高齢者サロン元気アップ講座

## 実施サロンの選定



### 1) 高齢者サロン代表者研修会

【目的】サロン代表者が低栄養予防の必要性和講座の目的を理解する

### 2) サロン代表者へ事業案内文書送付(73サロン)



23サロン(31.5%)から申し込みあり



5サロンを選定

### 3) 選定から外れた18サロンには、低栄養予防のためのミニ講座(約1時間程度の講話)を提案し、7サロンで実施

# ① 高齢者サロン元気アップ講座

## 講座の内容

	第1回	第2回
時期	7月	9月～10月
時間	10:00～12:00 (2時間)	10:00～12:00 (2時間)
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・低栄養とは?</li><li>・低栄養を防ぐポイント 食事編</li><li>・脱水および熱中症予防について</li><li>・低栄養を予防する7ヶ条について</li><li>・簡単メニューの試食・説明</li><li>レシピ集の紹介</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・前回の振り返り</li><li>・低栄養を防ぐポイント 歯科・口腔編</li><li>・簡単メニューの試食・説明</li><li>肉料理を美味しく食べるポイント</li><li>・まとめ・取り組みの継続のすすめ</li></ul>
アセスメント	<ul style="list-style-type: none"><li>・体重、身長計測</li><li>・アンケート</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・体重計測</li><li>・アンケート</li><li>・取り組み状況の確認</li><li>・食事チェックシートの分析</li></ul>

# 低栄養を予防する7ヶ条

平成29年度ふれあいいきいきサロン元気アップ講座

## 低栄養を予防する7ヶ条

～サロンのみなさんと取り組んでみませんか～

- 1、体重を1ヶ月に1回以上測ろう！  
◇気がつかないうちに体重が減らないようにしましょう 
- 2、1日3食きちんと食べよう！  
◇食べたのからあなたの体がつくれます 
- 3、「またぐちにやさしいわ」チェックシートをつけよう！  
◇理想は1日につき〇が10個  
まずは1日7～8個の〇がつくことを目標としましょう！ 
- 4、ランチョンマットを使って主食、主菜、副菜をそろえよう！  
◇缶詰、レトルト食品、冷凍食品、市販の惣菜、カット野菜も活用して  
汁物は塩分の取り過ぎにつながるので1日1回にしましょう
- 5、低栄養予防の簡単料理に挑戦しよう！  
◇「今日からできるおすすめレシピ」を活用しましょう 
- 6、水分を1日にコップ5杯以上飲もう！  
◇水分は水の他にも茶、牛乳、コーヒー、ジュースなどを含みます
- 7、自分の食生活や健康のことについて話題にしよう！  
◇話すことで周りの人があなたの健康を気にかけてくれます

・・・お家の目に触れる場所にはってください・・・

杵築市健康長寿あんしん課（平成29年7月作成）

- 第1回で「7項目」の取り組みを行うことの必要性を説明し、自宅やサロンで継続して実践することを提案
- 自宅の食卓に掲示するよう提案
- A3のポスターにしてサロン会場に掲示し、代表者にサロンのたびに話題に挙げてもらうようお願いした

# 7ヶ条(その1)

## 「またくちにやさしいわ」チェックシートをつけよう

- 大分県栄養士会が作成したものを杵築市版に改編
- 第1回で記入方法を説明し、継続して記録することを提案
- 15週分をファイルにして配布し、第2回で回収
- 12～2月の各サロン開催時に伺い、評価結果を個別に説明して返却

**「またくちにやさしいわ」チェックシート** ~買うとき、作るとき、食べるときに!! 栄養バランスの良い食事の合言葉~  
 毎日、食べたものに○印をつけてみましょう。あなたがよく食べる食品とあまり食べない食品、不足している栄養素などの食事の傾向がわかります。  
 主食と野菜は毎食○がつくように、それ以外の食品は1日に1個以上○印がつくように、意識して食べましょう。参考:『健康!食卓(ランスチェックシート)』大分県栄養士会

**記入例**

食品例	1日の目安量	月	火	水	木	金	土	日	個
		kg							
<b>し 主食</b> 活動したり休養を保つためのエネルギーのもとになる	男性:ご飯180g×3 女性:ご飯120g×3	○	○	○	○	○	○	○	7個
<b>い いち</b>	じゃがいも1個(100g)	○			○	○		○	4個
<b>に 肉</b>	男性:70g 女性:50g		○	○		○		○	4個
<b>さ 魚・貝</b>	男性:70g 女性:50g	○	○				○	○	5個
<b>た 卵</b>	鶏卵1個(50g)	○			○	○		○	3個
<b>ま 大豆製品</b>	豆腐40g 納豆1P(40g)	○	○		○	○	○	○	7個
<b>ち 乳製品</b>	牛乳160cc ヨーグルト1杯(70g) スライス1枚(18g)	○	○	○			○	○	5個
<b>や 野菜</b>	緑黄色野菜120g	○	○	○		○	○	○	7個
<b>きのこ</b>	淡色野菜230g	○	○	○			○	○	7個
<b>わか 海藻</b>	(きのこ・海藻含む)		○						1個
<b>く 果物</b>	みかん1個 りんご1/2個 (合計200g)	○	○	○	○	○	○	○	7個

○の数の差で、よく食べる食品とあまり食べない食品の傾向がわかります

※注:慢性的な病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください  
 杵築市健康長寿あんしん課(平成29年4月作成)

主食と野菜・きのこは1日に1個  
 ○がつけば合計に加えてください

1日10個の○がつくのが理想。まずは1日7~8個の○を目標に!!

実施期間: 7月10日(月)~10月16日(月)⇒98日間

	集計結果	評価
記入日数	98日 / 98日中	100点 一記入率(%)を点数にしました
1日平均○の数	6.9個 / 10個中	あと一歩! 一10個が理想 まずは7~8個を目標に

講座期間中、毎日継続して「またくちにやさしいわ」チェックシートを記録していただき、ありがとうございました。1日平均の○の数は10個が理想で、まずは7~8個が目標のところ、様子は6.9個で目標を達成まであと一歩の状況でした。

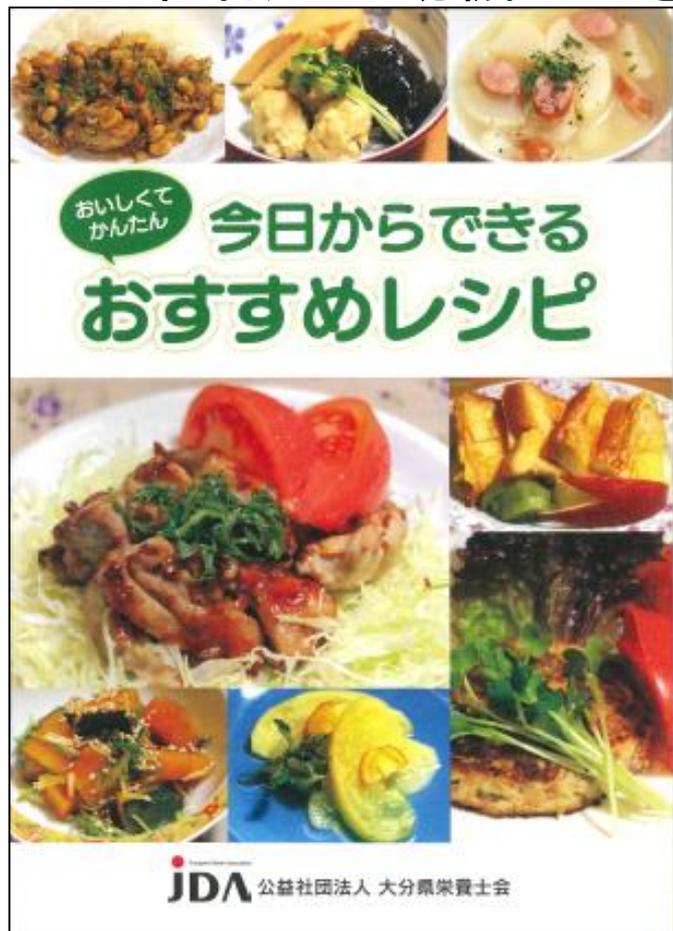
各食品のグループの摂取割合を見ると、最も割合が高かったのが「主食」で続いて「大豆製品」「乳製品」「野菜・きのこ(淡)」でした。「野菜・きのこ(緑)」「卵」「海藻」「いち」については摂取割合が低く、5割に達していません。まずは毎食、主食、主菜(たんぱく質)のおかず、副菜(野菜のおかず)を食べることを意識していきましょう。1回目の講座の後から、「卵」「豆乳」「いち」を意識して摂るようになったことはとても良い変化です。水分摂取量は1日=カップ5杯以上を目標にもう1杯多めに飲むようにしましょう。

標準体重身長と体重がちょうど良いバランスで、1回目と2回目の間で体重の変化は13とんどありませんでした。今後も食事バランスを意識しつつ、体重の変化に気をつけて食事量にも気を配っていきましょう。チェックシートの「1日の目安量」も参考にしてください。

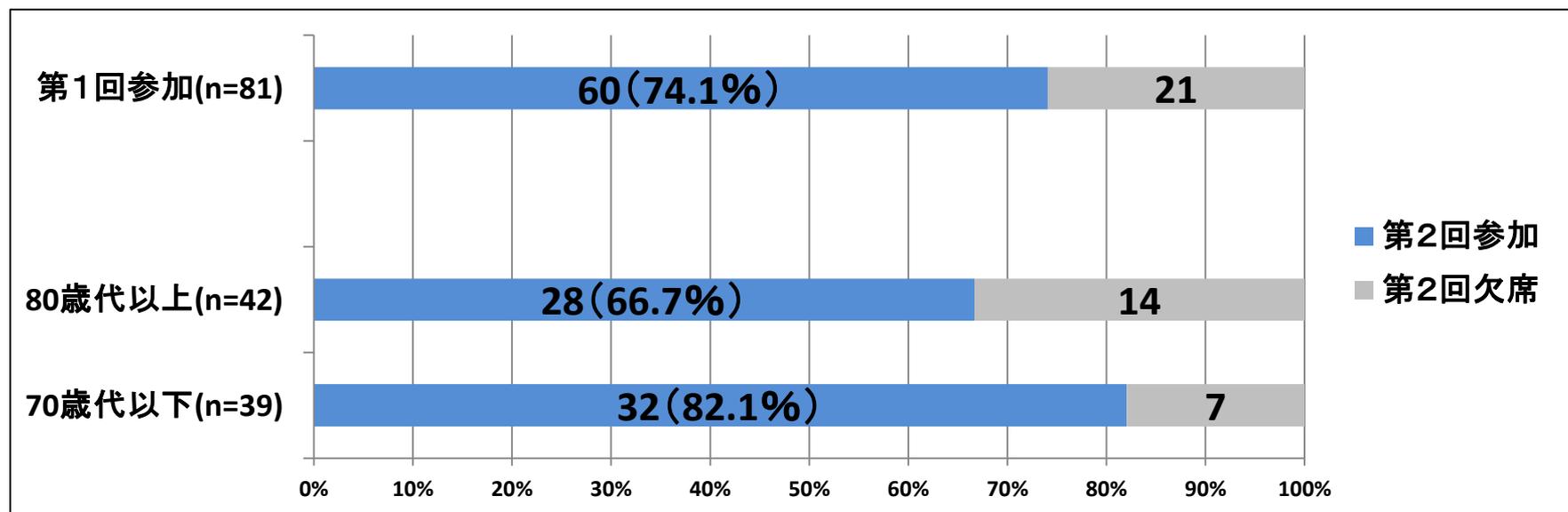
【体重の変化】第1回目:58.0kg(BMI23.0) ⇒ 第2回目:55.7kg(BMI23.0) ※0.7kg増加  
 杵築市健康長寿あんしん課 吉田

# 低栄養予防の簡単料理に挑戦しよう

- 第1回でレシピ集の中の3品を試食してもらいながら作り方の説明をし、「おいしくてかんたん」を実感してもらうことで、レシピ集活用の動機づけをした。



## アウトプット評価：継続参加率



- 第1回の参加者：合計81人

  - 70歳代以下：48.1%、80歳代以上：51.9%

  - 最低年齢64歳、最高年齢99歳

- 継続参加率【目標】90%以上

  - 【結果】74.1%(60人)

  - ※年代別 70歳代以下：82.1%、80歳代以上：66.7%

## アウトカム評価

指標（継続参加者）	目標	結果
① チェックシートを2週間以上記録した人の割合	80%以上	83.3%
② ①のうち、1日の平均食品群数が7つ以上の人の割合	70%以上	72.0%
③ 食事のバランスが良くなったと思う人の割合	50%以上	55.0%
④ レシピ集の料理を自分や家族が1品以上作った人の割合	70%以上	41.7%
⑤ 第1回時にBMI20kg/m <sup>2</sup> 未満の人が第2回時に体重が増加または維持(±0.5kg以内)をした人の割合	100%	91.7%

### ①・②・③目標達成

#### 【チェックシートの反響】

「記録が簡単なので続けられた」、「自分の食事の傾向がつかめた」、「摂取割合が低い食品を意識して食べるようになった」、「体調が良くなった」、「これからも続けて記録していきたい」等

食事のバランスが良くなったと思った人のうち、約9割が“チェックシートを2週間以上記録した人”であった。

### ④目標未達成

年代や“主に食事の準備をする人が誰か”によって差があり、レシピの活用が期待できる層は「70歳代以下で、日頃自分で食事の準備をする人」であると考えられた。

# 高齢者サロン元気アップ講座からの気づきと展開 ～効率的・効果的なポピュレーションアプローチのために～

## 【気づき】

- 1) 地域で暮らす高齢者の通いの場を活用して予防事業を展開することは有効。
- 2) 予防の実践が生活の中で定着するには、地域での健康づくりのリーダーが必要。
  - サロンでは70歳代以下の参加者が、80歳代以上の参加者の体調を気に掛けたり、お世話や声掛けをする姿が見られた。
  - 講座の継続参加率や理解度、実践率では年代差がみられた。

## 【今後の展開】

60～70歳代を中心に健康づくりのリーダーの育成を進め、地域住民と協働で予防の取り組みを進めいくことが必要。

食生活改善推進員の養成・育成もその一つ

# 高齢者サロン元気アップ講座からの成果

～保健事業と介護予防の一体的実施、多職種連携のために～

## 【成果】

- 1) 健康づくり部門と高齢者福祉部門の管理栄養士が、情報や課題を共有したことで、取り組むべき方向性が明確になった。
- 2) 地域で暮らす高齢者の実情に沿った予防施策を立案・実施することができた。
- 3) 庁内の他部門同職種が連携をすることで、他部門他職種と連携を図ることができた。

## 【課題】

- 地域包括ケアの鍵は「栄養と食事」。  
保健事業と介護予防の一体的実施のためにも、  
高齢者福祉部門に管理栄養士の配置が進むことが重要。

他部門同職種がビジョンを共有することで  
他部門・多職種との連携が進む

## 高齢者栄養改善事業(平成30年度)

### 一次予防

### 二次予防

### 三次予防

フレイル予防の視点を追加

委託

まちかど交流サロン  
(調理実習・栄養相談)

健康づくり部門の  
管理栄養士も助言者に

地域ケア会議における助言

出前講座:低栄養予防(講話)  
※調理実習は食推が講師に

社協と協働

会食ボランティア養成講座  
(講話・調理実習)

男性の料理教室(3会場)

県・日食協からの委託事業

高齢者の健康・食生活の  
支援活動

- ・高齢者サロン等での栄養料理教室
- ・地域高齢者の見守り、料理のおすそ分け
- ・地域住民への健康に関する情報提供 他

健診受診勧奨

食生活改善推進員の活動支援

個別訪問栄養指導  
※高齢者の実態把握(社会福祉士)からの要フォロー者

認知症予防教室  
(教室全体の見守り)

受診者  
フォロー

個別訪問栄養指導  
(低栄養ハイリスク者)

特定保健指導

要医療者受診勧奨

重症化予防事業

BMI16以下の  
体重減少者を追加

個別訪問栄養指導  
※包括支援センターや事業所の  
ケアマネ及び病院等からの依頼

サービス担当者会議

サービス担当者会議に積極的に  
参加し、ケアマネ、歯科衛生士、  
リハビリ専門職、通所スタッフ、  
ヘルパー、訪問看護師等と連携  
した取り組みが推進されている

個別の窓口・電話相談

### 地域の人材育成

食生活改善推進員の養成・育成

### 連携

庁内栄養士連絡会議

連携の強化

地域包括支援センター事業

市民健康係事業

国保保険事業係事業

3係共通事業

食生活改善推進員主体事業

## 行政栄養士として今後取り組みたいこと

### 1) 庁内管理栄養士の連携の強化

- 地域包括ケアシステムの構築の推進を念頭に
- 各分野の栄養・食生活に関する地域課題やニーズの共有
- 課題解決のための方策の検討
- 全ライフステージにおける栄養改善施策の方向性の共有
- 困難事例の検討、好事例の共有
- 他部門多職種との連携の検討

### 2) 他部門・他機関・多職種と連携した栄養改善事業の展開

#### 【課題】

- 1) 地域包括ケアシステムの推進について行政栄養士間で  
共通認識を持つ機会がない
- 2) 他市町村と情報交換をする機会がない

# 本庁・保健所管理栄養士に支援をお願いしたいこと

### 1) 「地域包括ケアシステムとは？」

行政栄養士間で共通認識をもち、行政栄養士が関与していくことの必要性の共有を図る

- 都道府県等栄養施策担当者会議の復命研修 等

### 2) 先進的事例の情報提供

- どのような取組か具体的にイメージできる

### 3) 都道府県内での状況把握・情報共有

- 各市区町村の取組状況・今後の方向性の把握
- 取組を行う上での課題の把握、課題解決策の検討
- 先行事例の把握・横展開

### 4) 都道府県栄養士会との連携

- 栄養ケア活動支援整備事業

「栄養ケア寄り添い型ソリューション事業」との連動