

食生活改善普及運動

- 「健康日本21（第二次）」の目標の達成に向けて、毎年9月に「食生活改善普及運動」を実施。
- 令和2年度は、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛等により、家庭で食事をする機会が増加したと見込まれることから、**家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することに焦点を当てて展開。**

【令和2年度の普及啓発ツール例】



「食事をおいしく、バランスよく」



「おうちご飯にバランスプラス」

高齢者のフレイル予防

- 老健局老人保健課において、居宅で過ごす時間が長くなることが想定される高齢者に対して、健康維持と介護予防を目的に、居宅においても健康を維持するために必要な情報や感染予防に配慮しつつ活動を再開するための情報等について広報する特設サイトを開設。
- 本サイトにおいて、健康局健康課栄養指導室で作成した「地域高齢者のフレイル予防の推進に向けた啓発用パンフレット」及び動画を活用し、高齢者のフレイル予防に向けた食生活等についても普及。



特設サイト「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」
<https://kayoinoba.mhlw.go.jp>

〈パンフレットのポイント〉

- 高齢者自身が主体的にフレイル予防に取り組めるよう、セルフチェックを掲載。
- 高齢期における「メタボ予防からフレイル予防へ」の切り替えの重要性を啓発するとともに、フレイル予防の3つのポイントとして、「栄養」を中心に、「身体活動」、「社会参加」のそれぞれの観点からできる取組について提案。

※ フレイル予防の普及啓発用ツールとして、パンフレット(日・英版)のほか、活用媒体や動画も作成。



フレイル予防の普及啓発パンフレット