



Tsu City

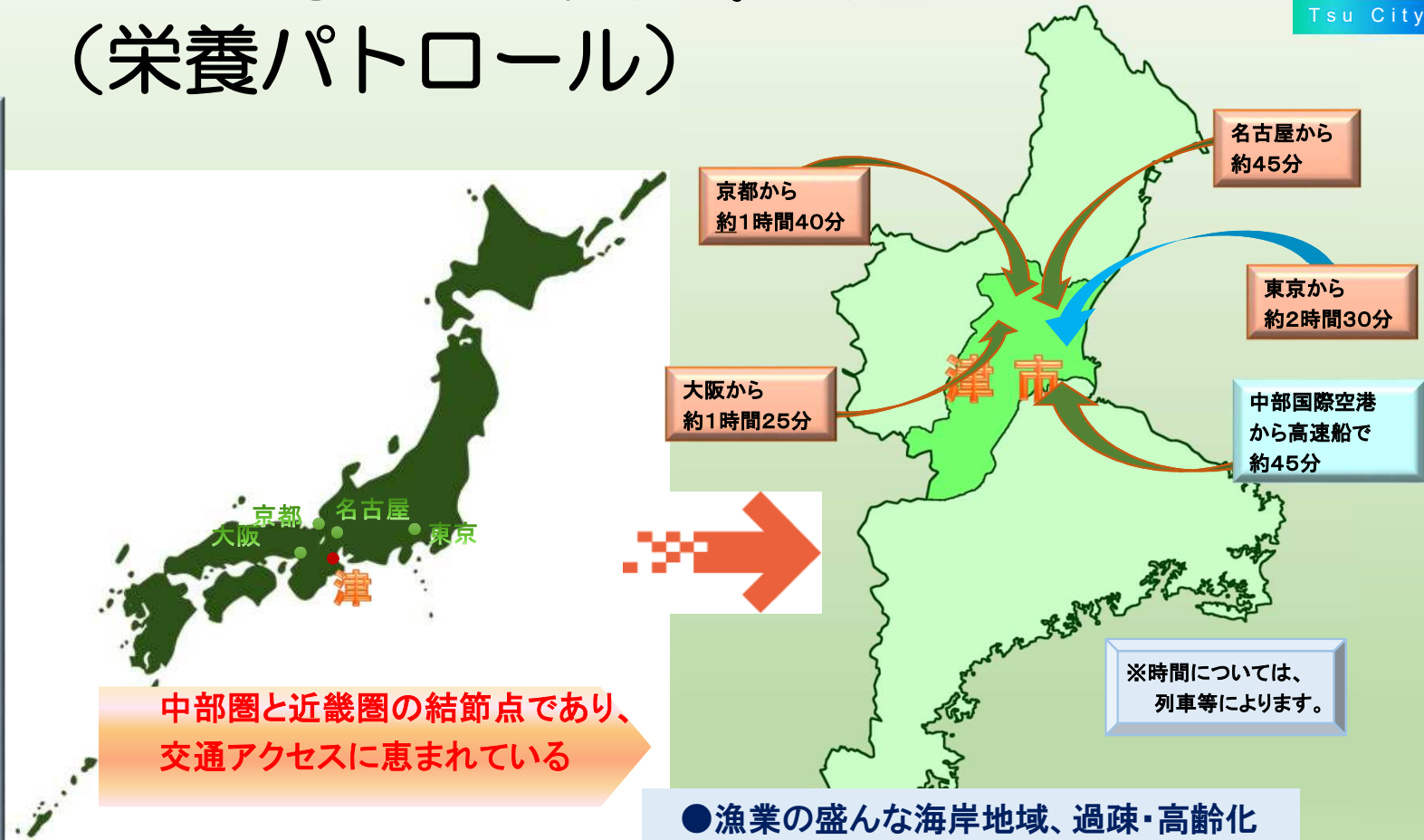
フレイル予防でいつまでも元気に過ごそう！ (栄養パトロール)

津市について

日本のほぼ中央に位置する
三重県の県庁所在地
平成18年1月1日に2市6
町2村が合併

面積	711.19㎢
人口	279,857人
世帯数	124,895世帯
高齢化率	28.72%

平成30年3月31日現在
(住民基本台帳より)



三重県津市

- 漁業の盛んな海岸地域、過疎・高齢化の進む山間地域など多様な地域特性
- 三重大学をはじめ教育機関が立地しており、県都として行政文化の中心地

津市は10か所に保健センターがあります



健康づくり課

管理担当・保健指導担当

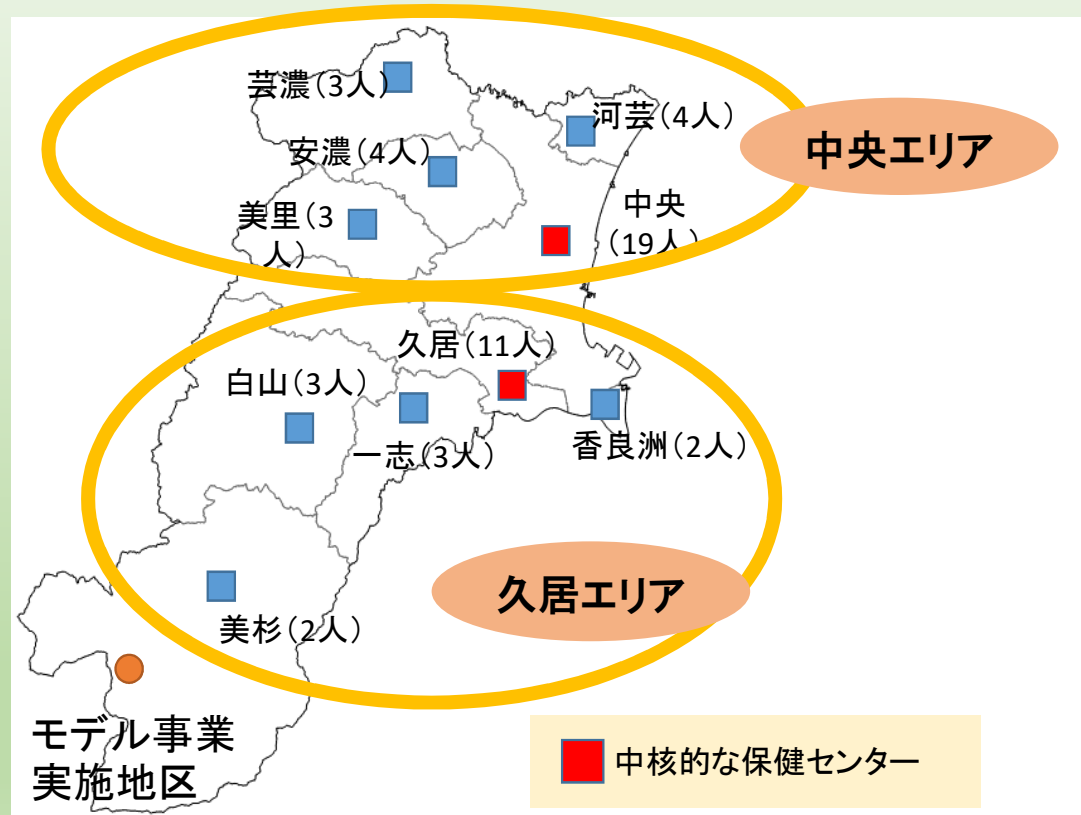
- 保健師 8人(課長1人)
- 管理栄養士 1人
- 事務職員 5人
- 臨時職員 事務職1人

保健センター

- 保健師 37人(所長2人)
- 臨時職員 保健師5人・助産師4人・看護師3人
歯科衛生士1人 事務職3人
- 嘱託職員 看護師 1人

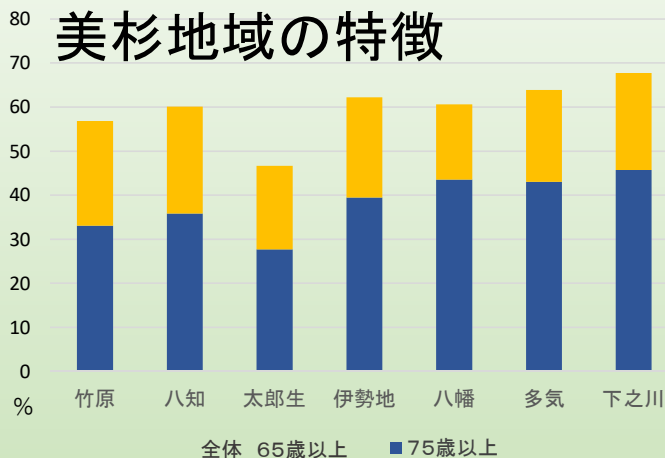
美杉保健センターから、津市役所本庁舎まで約55km
美杉保健センターから、モデル事業実施地区まで約13km

各保健センターの保健師等の 人数(臨時職員を含む)



事業を始めるにあたって

美杉地域の特徴



人口は減少
高齢化率は増加

交通の便が悪い

買い物の場所が
少ない、遠い

自分の役割と
仕事を知っている

山間部

地域のつながり
がある

病院が遠い

福祉サービス
が不足している

高齢者が住み慣れた家で最期まで暮らし続けられる地域づくりが必要

高齢者の特性をふまえた

- ・低栄養、筋力低下等による心身機能の低下（フレイル：虚弱状態）等の予防
- ・生活習慣病等の重症化予防

健康寿命の
延伸を！

栄養パトロールの概要

対象者は、
介護のサービスを使わずに
自立して暮ら
している人

巡回栄養相談を実施し、来られない人は自宅を訪問する

保健センター保健師・管理栄養士による
栄養ケア・マネジメント(栄養パトロール)

健康

フレイル(虚弱状態)
疾患・転倒リスク

栄養ケア担当者会議
(本人・家族・関係者)

1 個別栄養支援
(**栄養ケア計画書**)

2 地域栄養ケア支援
(**地域資源検討会議**)



1 個別栄養支援

地域で行われているサロン・集まりの場などへ出向き、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が生活習慣や食生活に関するチェックをし、低栄養・フレイルリスクが高い人には相談・支援を行います。

集まりの場に来られない人は、自宅へ訪問し支援をします。

また、低栄養・フレイルリスクが高い人などには、関係機関と連携し重点的に支援します。



集まりに
参加する

栄養相談窓口（または訪問）

栄養パトロールチェック

- 生活リズム、生活習慣
- 栄養
- お口の健康
- 身体機能 等

栄養パトロールチェック
と相談・支援を
くり返し行います

健康

低栄養・心身機能の低下（フレイル）リスクが高い
生活習慣病等の悪化など

食生活に関する相談・支援

2 地域栄養ケア支援

個別栄養支援で把握した課題や地域の人との意見交換から、地域の栄養課題を抽出し、改善に向けた検討を行います。
(地域栄養ケア会議)

この地域では・・・



地域の課題

- ・一人暮らしの人の食事が心配
- ・一人暮らしの人の見守りが必要
- ・男性が出かける場が少ない

研修会を開催

- ・食生活の見守りポイントがわかる。
- ・見守りをする人を増やす。

<地域栄養ケア会議のメンバー>

自治会長・老人クラブ会長・地域住民・食生活改善推進員・健康づくり推進員・民生児童委員・地域包括支援センター・社会福祉協議会・医師・管理栄養士・薬剤師・歯科衛生士・保健師など

男の健康料理教室を開催

楽しく料理を学べる。
つながりができる。

支援体制イメージ図

地域の特性を踏まえ、高齢者に関わる様々な機関やそこに住む住民のみなさんと連携して支援していきます。



実績 ①訪問・相談・会議等



年度	個別栄養支援		地域栄養ケア会議		男性料理教室 男性体操教室		補助金額交付実績 平成28年度・29年度は75歳以上の割合で交付
	75歳未満(人)	75歳以上(人)	回数	のべ人数	回数	のべ人数	
27	10	30	3	53	-	-	<u>補助額 812,650円 総事業費 812,650円</u> 訪問延べ人数(95人) 訪問従事者(管理栄養士28人、保健師14人) 相談延べ人数(206人) 相談従事者(管理栄養士51人、保健師3人) * 管理栄養士委託料等 623,415円(448.5時間)
28	26	94	1	18	料理教室 3	54	<u>補助額 2,126,713円 総事業費 2,684,244円の 79.2%</u> 訪問延べ人数(122人) 訪問従事者(管理栄養士68人、歯科衛生士4人、保健師14人) 相談・教育延べ人数(627人) 相談・教育従事者(管理栄養士139人、歯科衛生士15人、保健師29人) * 管理栄養士・歯科衛生士委託料等 1,790,360円(1288時間)
29	61	127	-	-	料理教室 3 体操教室 11	60 80	<u>補助額 1,814,394円 総事業費 2,591,991円の 70.0%</u> 訪問延べ人数(69人) 訪問従事者(管理栄養士34人、歯科衛生士9人、保健師4人) 相談・教育延べ人数(485人) 相談・教育従事者(管理栄養士97人、歯科衛生士33人、保健師42人) * 管理栄養士・歯科衛生士委託料等 1,450,465円(1043.5時間)

実績 ②地域栄養ケア会議

地域の栄養課題の抽出と解決方法の検討

年度	回数	参加延べ 人数	内容	参加者
H27	3回	53人	・栄養パトロールの概要説明 ・栄養パトロールの中間報告 ・グループワーク ・今後の計画	伊勢地地区自治会連合会会長、地域住民、民生委員・児童委員、健康づくり推進員、食生活改善推進員、社会福祉協議会美杉支部、津一志地域包括支援センター、県立一志病院、津市健康づくり課
H28	1回	18人	・H27年度栄養パトロールの結果 ・H28年度の経過報告 ・個別栄養支援から見てきた課題及び具体策の検討	伊勢地地区自治会連合会会長、地域住民、民生委員・児童委員、健康づくり推進員、食生活改善推進員、社会福祉協議会美杉支部、津一志地域包括支援センター、県立一志病院、津市健康づくり課

実績 ③人材育成（研修会）

- ねらい・地域で見守りのできる仕組みづくりの場
- ・地域住民や専門職に低栄養・フレイル予防の視点を伝える場

年度	回数	参加延 べ人数	内容	参加者
H28	2回	82人	高齢者の見守り研修会 ・栄養パトロールの概要説明 ・高齢者の身体の特徴 ・低栄養の予防について ・お口の健康について ・生活リズムの重要性、足腰の健康、 頭とこころの健康について 他	地域住民・民生児童委員・いき いきサロン世話人・食生活改善 推進員・健康づくり推進員・社会 福祉協議会美杉支部・県立一 志病院・津市健康づくり課
H29	2回	67人	低栄養やフレイル予防の研修会 ・栄養パトロールについて ・保健師、管理栄養士、歯科衛生士の視点について ・地域包括支援センターとの連携について	津市健康づくり課保健師 管理栄養士・栄養士 歯科衛生士

実績 ④課題解決に向けて取り組んだこと



年度	教室名	回数	参加延人数 (人)	主な実施内容
H28	男性健康 料理教室	3	54	■簡単パッククッキング ■簡単作り置きおかず ※座談会や回想法
H29	男性健康 料理教室	3	60	■お寿司作り ■クリスマスケーキづくり ※座談会やお花見
	健康体操 教室	11	80	■元気アップ運動などDVDを見ながら実施 ■レクリエーション

結 果

- 個別栄養支援では、集団健康教育の事前事後のMNA値（簡易栄養状態評価表）の改善は、あまり見られなかった。
- 個別栄養支援では、「孤食状態の人に栄養課題（たんぱく質の摂取が少ない、脱水状態）が見られることが多い」「体脂肪が増加した人が多く見られる」ことがわかった。
- 地域栄養ケア会議は、一人暮らしは食生活が乱れることや男性が出かける場が少ないことなど、地域の現状を確認する機会となり、何とかしたいという思いを形にする場となった。

評価

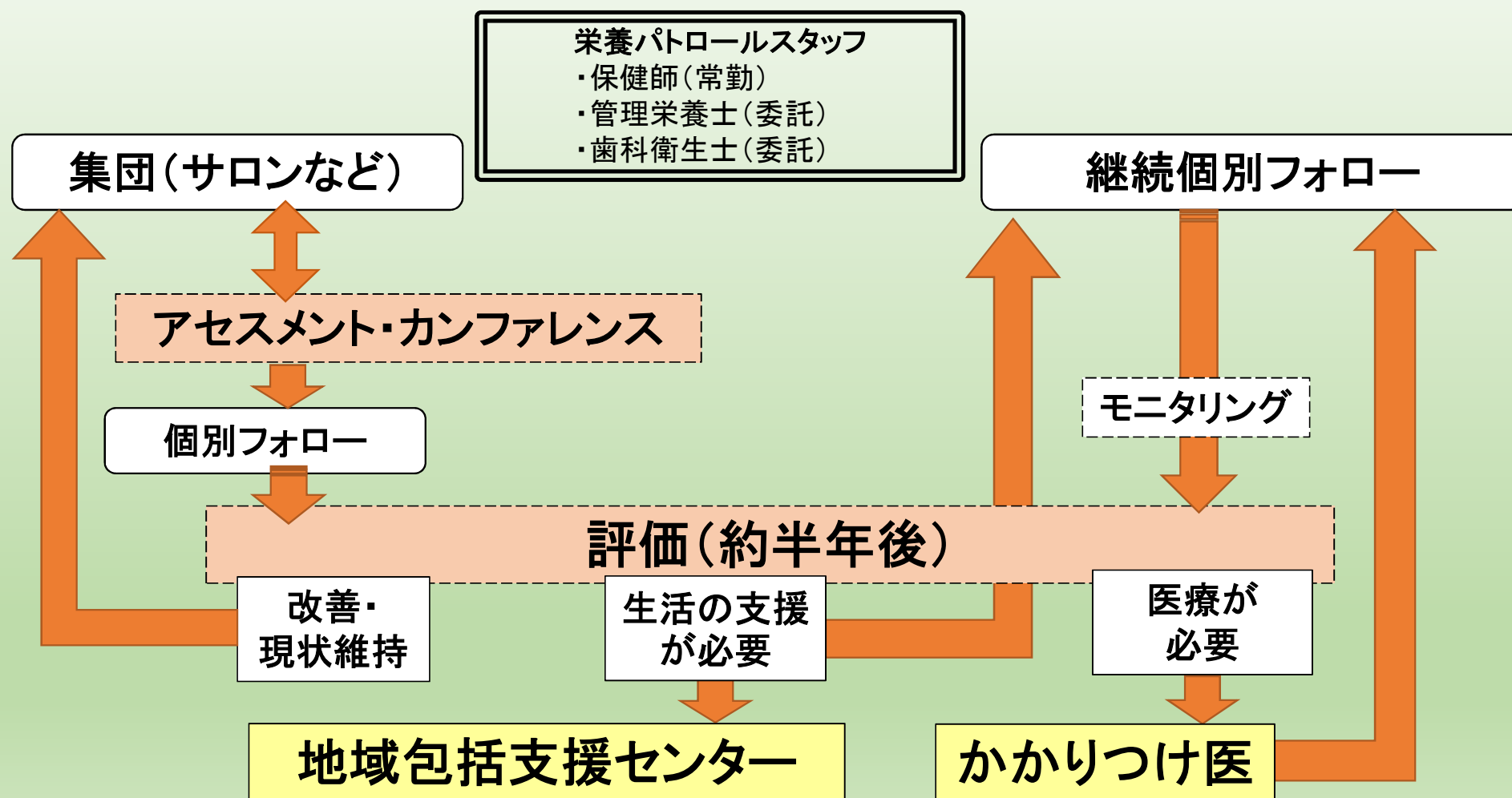
- 栄養パトロールなど身近な場所での相談は、市民が自分の体調を早期に気付くことができ、地域包括支援センター等と連携を図ることで、早期介入し重症化予防に繋がった。
- 栄養パトロールは、地域住民がフレイルについて知り、近隣住民を気にかけて、フレイルのリスクを早期に発見し重症化を予防する機会となった。
- 自分の体調を意識して関心を持ち低栄養・フレイルの予防を知り、自立して暮らせる意欲に繋がった。

後期高齢者が、将来の希望に向かって健康づくりできる
(フレイル予防)



自立した生活が続ける (健康寿命の延伸)

平成30年度 栄養パトロール実施体系図



この地域で事業を進められたのは

地域の“ちから”を最大限に活かす

- お互い様、助け合いの気持ち
- 地域の人たちのコミュニケーションの”ちから”

地域との信頼関係

大切にしたこと

- 事前に地域特性を把握
- 高齢者の夢や思いを把握
- 十分な相談時間を確保
- 熱意のある地域の人材を確保
- 福祉サービスや介護予防事業との連携
- 地域包括支援センターや社会福祉協議会との良好な関係
- 専門職の確保
- 医療機関の理解と後方支援

まとめ

- ①高齢者の低栄養・フレイル予防に有効な取組である
- ②対象者の絞り込みや評価に、後期高齢者の健康診査結果や国民健康保険のレセプトデータ等を活用すると効果的である
- ③地域包括支援センター、社会福祉協議会、保健センター、自治会や民生委員会等の連携が重要である
- ④医師会や歯科医師会等の理解と協力が必要である

ご清聴ありがとうございました。