



超高齢社会の進展に向けた 栄養施策の動向について

厚生労働省健康局健康課
栄養指導室

平成29年国民健康・栄養調査結果の概要について

調査の概要

健康日本21(第二次)の高齢者の健康における効果的な施策推進のための基礎資料を得るため、高齢者の健康・生活習慣に関する実態把握を行う。

【背景】

- 高齢者の虚弱(フレイル等)は、健康寿命の延伸を図る上で今後ますます重要となる健康課題である。
- 「経済財政運営と改革の基本方針2016(平成28年6月2日閣議決定)」及び「保健医療2035」においても、フレイル対策の推進や予防的介入の強化を目指している。
- 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。

【調査の概要】

〈調査時期〉 平成29年11月

〈調査客体〉 約6,000世帯、約15,000人

〈調査項目〉

- 1) 身体状況調査票(身長、体重、腹囲、血圧測定、筋肉量測定、血液検査等)
- 2) 栄養摂取状況調査票(食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食・外食等))
- 3) 生活習慣調査票(食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、喫煙等に関する生活習慣全般を把握)

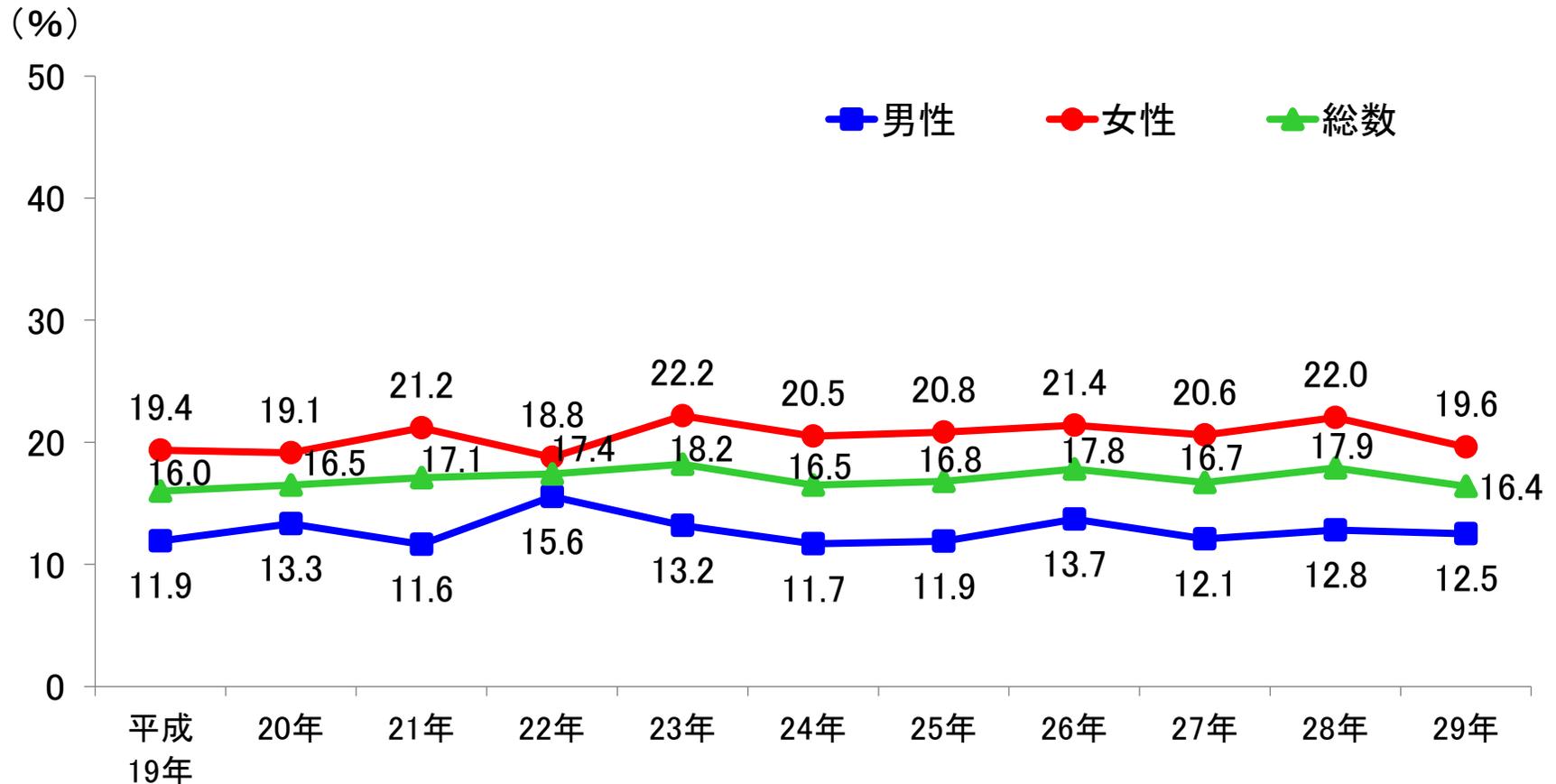
※高齢者の生活習慣の実態把握に関する項目の追加を検討

結果の概要

① 高齢者の健康・生活習慣の状況

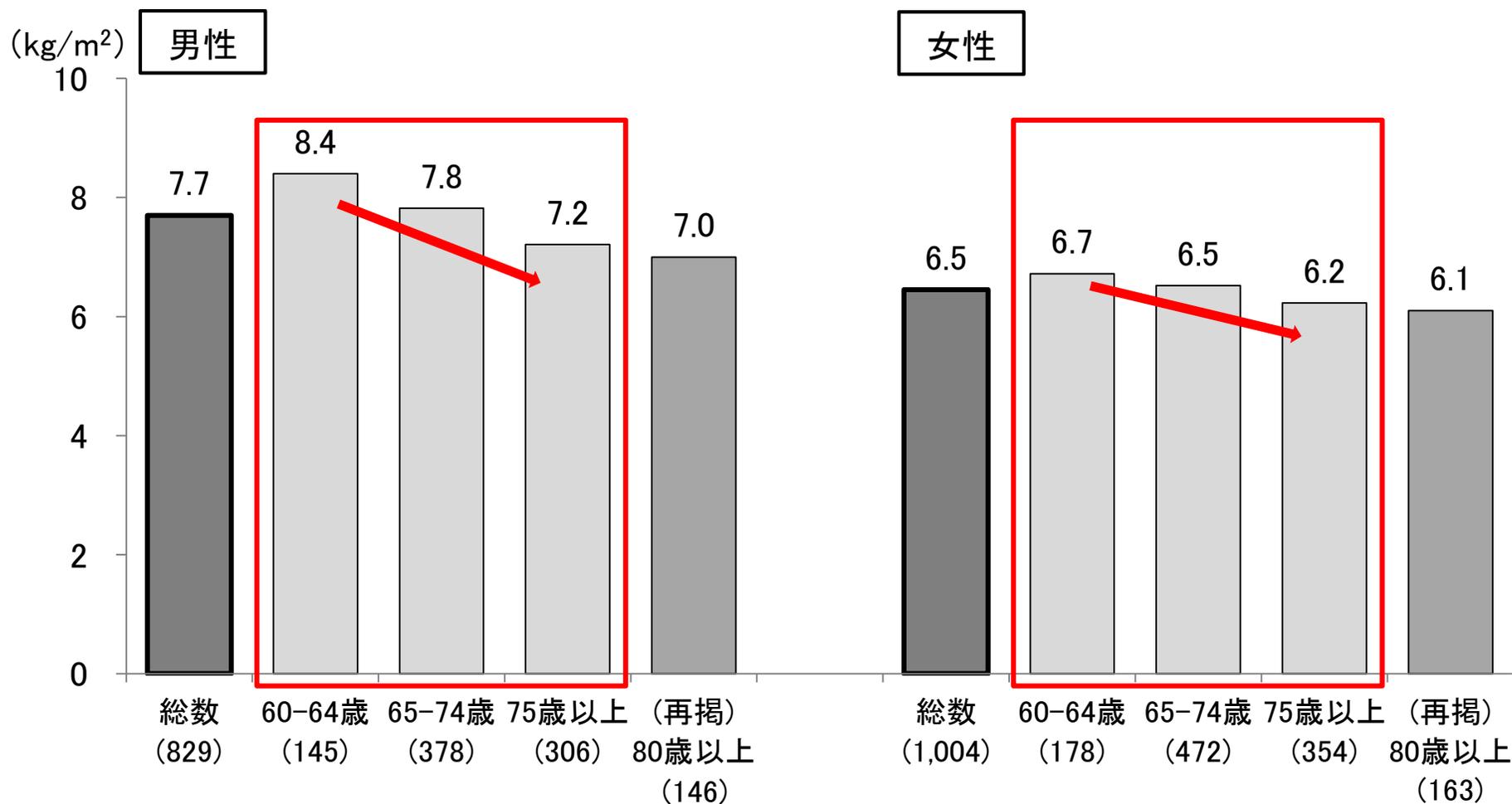
- 65歳以上の低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合は、男性12.5%、女性19.6%。

低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m²)の割合の年次推移(65歳以上)(平成19~29年)



- 四肢の筋肉量は、男女とも年齢が高いほど有意に減少。

骨格筋指数の平均値(60歳以上、性・年齢階級別)



※骨格筋指数(skeletal muscle mass index: SMI)は四肢除脂肪量[kg] / (身長[m])²で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を使用した。

- 四肢の筋肉量は、男女ともたばく質摂取量が多く、肉体労働時間が長い者ほど有意に増加。

たばく質摂取量及び肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値(60歳以上、男女別)

	下位群		中位群		上位群	
	人数	骨格筋指数の 平均値(kg/m ²)	人数	骨格筋指数の 平均値(kg/m ²)	人数	骨格筋指数の 平均値(kg/m ²)
男性(総数)	264	7.4	267	7.8	264	7.9
肉体労働はしていない	146	7.3	141	7.7	119	7.8
1時間未満	71	7.4	64	7.9	77	7.9
1時間以上	47	7.6	62	8.1	68	8.1
女性(総数)	320	6.3	322	6.5	321	6.6
肉体労働はしていない	186	6.3	197	6.4	184	6.5
1時間未満	92	6.4	91	6.5	93	6.6
1時間以上	42	6.5	44	6.6	44	6.7

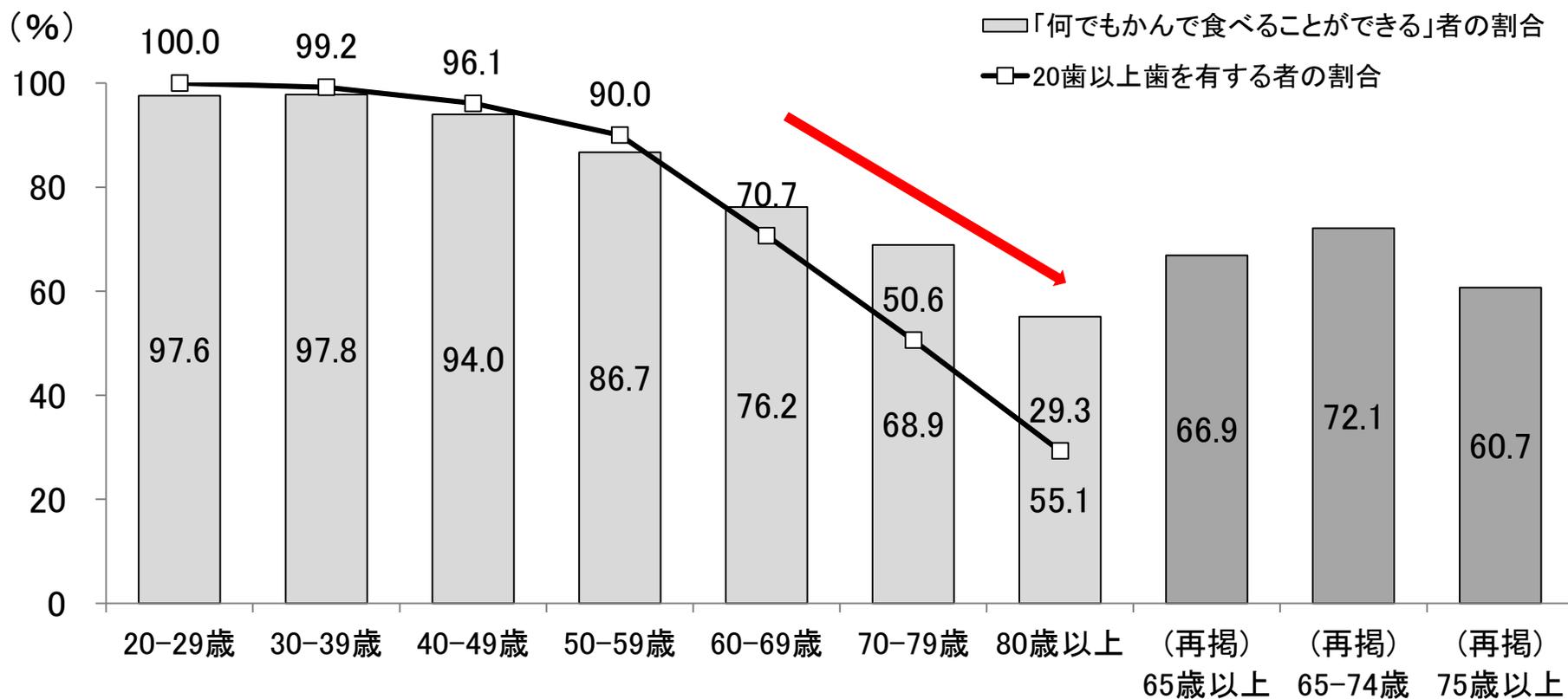
※男女それぞれのたばく質摂取量の分布から3分位で3群に分け、摂取量が少ない群から下位群、中位群、上位群とした。

(男性:下位群67.6g未満、中位群67.6g以上87.3g未満、上位群87.3g以上、女性:下位群59.9g未満、中位群59.9g以上76.2g未満、上位群76.2g以上)

※年齢調整した、たばく質摂取量及び肉体労働をしている時間別、骨格筋指数の平均値は、たばく質摂取量が多く、肉体労働をしている時間が長い者ほど有意に高い。

- 「何でもかんで食べることができる」者の割合や、20歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少

「何でもかんで食べることができる」者と歯の保有状況(20歳以上、男女計・年齢階級別)



「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の策定

【背景】

- 食事摂取基準は、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、1日当たりの基準を示したものであり、5年ごとに改定を行っている。

【内容】

- 2020年度から使用する「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**する。
- 2018年4月20日から検討会を立ち上げ、「日本人の食事摂取基準」の方針を検討し、2018年度末を目途に報告書を取りまとめ、2019年度に改定(告示)を行う予定。

経済財政運営と改革の基本方針2018 について(抄)(平成30年6月15日閣議決定)

4. 主要分野ごとの計画の基本方針と重要課題

(1) 社会保障

(略) 高齢者の通いの場を中心とした介護予防・フレイル対策や生活習慣病等の疾病予防・重症化予防、就労・社会参加支援を都道府県等と連携しつつ市町村が一体的に実施する仕組みを検討するとともに、インセンティブを活用することにより、健康寿命の地域間格差を解消することを目指す。また、**フレイル対策にも資する新たな食事摂取基準の活用を図るとともに、事業所、地方自治体等の多様な主体が参加した国民全体の健康づくりの取組を各地域において一層推進する。**

(以下、略)

食事摂取基準（2020年版）の策定に当たっては、原則として2015年版の策定方法を踏襲した上で、以下の点について検討してはどうか。

- 高齢社会の更なる進展（2025年問題とその先の社会）への対応
 - ・ 更なる高齢化の進展を踏まえ、高齢者の低栄養予防及びフレイル予防のための目標量を設定
 - ・ 高齢者の個人差に対応できるように、年齢だけではなく、体重当たりの摂取基準等、新たな指標を設定
 - ・ 高齢者の年齢区分について、エビデンスがある栄養素については、政策的視点から、より細かな年齢区分による摂取基準を設定
 - ・ 各栄養素の記載内容について、現行版では18歳以上の全ての年齢区分をまとめて記載しているが、高齢者に係る事項を特掲
 - ・ 今後の社会を支える担い手となる若年層、特に小児について、一部未設定となっている摂取基準を設定

○ EBPM の推進への対応

- ・ 「根拠に基づく栄養政策の立案」を一層推進する観点から、特に目標量を設定している摂取基準については、系統的レビューに係る国際指針等も踏まえ、レビュー方法及び記載の標準化・透明化を図るとともに、エビデンスレベルを記載

○ 健康・栄養に関する国際的取組への対応

- ・ 栄養サミットの開催等に合わせ、策定内容を海外に積極的に発信（英語版の公表等）していくことも視野に入れて策定

なお、上記検討に当たっては、食事摂取基準の利用者（行政・医療・介護領域の管理栄養士等）の意見を聴取し、活用のしやすさに十分配慮する。

持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進 に関する法律（平成25年法律第112号）

第2条 政府は、人口の高齢化が急速に進展する中で、活力ある社会を実現するためにも、健康寿命の延伸により長寿を実現することが重要であることに鑑み、社会保障制度改革を推進するとともに、個人がその自助努力を喚起される仕組み及び個人が多様なサービスを選択することができる仕組みの導入その他の高齢者も若者も、健康で年齢等にかかわらず働くことができ、持てる力を最大限に発揮して生きることができる環境の整備等（次項において「自助・自立のための環境整備等」という。）に努めるものとする。

2 政府は、住民相互の助け合いの重要性を認識し、自助・自立のための環境整備等の推進を図るものとする。

「ニッポン一億総活躍プラン」（平成28年6月2日閣議決定）

介護離職
ゼロの実現

安心した生活（高齢者に対するフレイル（虚弱）予防・対策）

⑥ 元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組（その2）

【国民生活における課題】

現役時代からの予防・健康づくりの取組や、高齢者のフレイル（虚弱）状態へのケアがこれまで必ずしも十分ではなく、健康寿命と平均寿命に乖離が大きい。

- ・健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳（2013年）
- ・メタボ人口 1,400万人（2008年度）
- ・健診受診率（40～74歳、特定健診含む） 66.2%（2013年）
- ・要介護認定率 17.8%（2013年度）

【具体的な施策】

- ・高齢者のフレイル（虚弱）段階での進行防止（フレイル対策）のため、地域における介護予防の取組を推進するとともに、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援を実施する（2016年度より）。また、フレイルの前段階（プレフレイル）からの予防対策として、虚弱な高齢者でも容易に参加できる、身近な場での住民主体による運動活動や会食その他の多様な社会参加の機会を拡大する。あわせて、後期高齢者医療における保健事業の在り方を検討し、事業の効果検証を行った上でガイドラインを作成し、2018年度からフレイル対策の全国展開を図る。
- ・新しい運動・スポーツの開発・普及等や職域における身近な運動を推奨することで、取り組みやすい健康増進活動を普及するとともに、介護予防の現場などで高齢者の自立への動機付けを高めることのできる、運動・スポーツを取り入れた介護予防のプログラムの充実に取り組む。あわせて、老化メカニズムの解明等を進める。
- ・自らの介護予防活動に取り組む高齢者へのインセンティブを付与する仕組みを設ける等、高齢者の介護予防活動を更に推進する。
- ・2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会及びラグビーワールドカップ2019に向け、競技会場及び公共の場における受動喫煙防止対策を強化するとともに、高齢者が外出し活躍しやすいユニバーサルデザインの社会づくりを推進する。
- ・配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれに即した配食の普及を図る。
- ・生涯活躍のまちについて、事業の具体化のためのマニュアル等を作成するほか自治体における取組を支援し、地域の特色を活かした展開を図る。

施策	年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度	2026年度以降	指標
フレイル対策			<ul style="list-style-type: none"> ・モデル事業の実施 ・効果的な事業の検証・検討 ・ガイドラインの策定 		全国展開（効果の検証等を行い、必要に応じてガイドライン等を見直し、全国展開）									生涯を通じた予防により、平均寿命を上回る健康寿命の延伸加速を実現し、2025年までに健康寿命を2歳以上延伸 (2010年) 男性70.42歳 女性73.62歳 (2013年) 男性71.19歳 女性74.21歳
市町村の効果的な介護予防等の取組の横展開			「介護予防活動普及展開事業」の着実な推進 ガイドライン案の作成・配布・研修会	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイドライン案等の改訂・全国配布 ・モデル都道府県における成功事例の創出 	必要に応じ、繰り返し好事例を取捨選択し、ガイドラインや研修カリキュラムを見直し、全国展開									2020年までにメタボ人口（特定保健指導の対象者をいう）を2008年度比25%減（2008年度）1400万人
生涯活躍のまちの推進		<ul style="list-style-type: none"> ・地域再生法改正法による制度化 ・事業の具体化に向けたマニュアルの作成等 		「生涯活躍のまち」構想に関する取組の普及・横展開 地方公共団体による計画作成と事業の展開			2019年度時点で基本目標やその他のKPIの達成状況を検証し、2020年度以降進めべき政策パッケージを新たな総合戦略にまとめ、それに基づいて施策を展開							2020年までに健診受診率（40～74歳）を80%（特定健診含む）（2013年）66.2%

配食を通じた地域高齢者等の健康支援

【概要】

- 配食事業者における栄養管理体制等の在り方を検討するために、平成28年度に検討会を開催し、平成29年3月に事業者向けのガイドラインを策定。

〈検討のポイント〉

- ・地域高齢者の健康支援につなげるため、配食事業の栄養管理の在り方を国として初めて整理。
- ・今後利用の増大が見込まれる配食の選択・利用を通じて、地域高齢者等が適切に自身の栄養管理を行えるよう、新たに事業者向けのガイドラインを作成・公表することで、事業者の自主的取組による地域高齢者の健康支援を推進。

- 平成29年度は、ガイドラインを踏まえた配食サービスの普及と利活用の推進に向けて、配食事業者向けと配食利用者向けの普及啓発用パンフレットを作成し、自治体等に周知するとともにホームページに掲載した。

【平成30年度以降の取組方針】

- 普及啓発用パンフレットも活用しながら、ガイドラインを踏まえた配食サービスの更なる普及に向け、管理栄養士等の専門職と事業者の連携を推進する。



配食事業者向けパンフレット



配食利用者向けパンフレット

(資料)「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」の普及について:

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000158814.html>

検討会報告書

(平成29年3月1日公表)

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の在り方検討会 報告書

平成 29 年 3 月 1 日

ガイドライン

(平成29年3月30日公表)

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

目次

- 第 1 趣旨
- 第 2 用語の定義
- 第 3 適用の範囲
- 第 4 地域高齢者の特性と配食に係る課題
- 第 5 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
 - 1 商品管理
 - 2 利用者の状況把握等
 - 3 利用者等に対する、配食を活用した健康管理支援等

別紙 1 高齢者（65 歳以上）の栄養摂取状況（平成 26 年国民健康・栄養調査特別集計）

別紙 2 配食注文時のアセスメント及び継続時のフォローアップにおける確認項目例

記載内容

	検討会 報告書	ガイドライン
国が取り組むべき事項	○	—
自治体が取り組むべき事項	○	—
配食事業者が達成に努めるべき事項	○	○

健康局長通知

(平成29年3月30日発出)

「『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』の普及について」

健発 0330 第 6 号
平成 29 年 3 月 30 日

各
〔 都道府県知事
保健所設置市長
特別区長 〕 殿

厚生労働省健康局長
(公印省略)

「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」の普及について

高齢化が急速に進展する中で、健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要であり、良好な栄養状態を維持する必要がある。

また、単身や高齢者のみの高齢世帯が増加する中、買い物や調理など食事の用意に援助が必要な状況も生じている。

そのような中ニッポン一億総活躍プラン(平成28年6月2日閣議決定)において、健康寿命の延伸に向けた具体的な施策として、「配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれに即した配食の普及を図る」ことが盛り込まれた。

これらを踏まえ、今後利用の増大が見込まれる配食の選択・活用を通じて、地域高齢者等の健康支援につなげるため、平成28年7月から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の在り方について検討が重ねられ、平成29年3月に検討会報告書として取りまとめられたところである。この検討会報告書を踏まえ、今般、事業者向けに「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」を別添のとおり策定した。

については、各地域や高齢者の特性に応じて本ガイドラインの普及を図るようお願いしたい。また、都道府県におかれては、管内市町村(保健所設置市及び特別区を除く。)に対する周知をお願いする。

健康局健康課長通知

(平成29年3月30日発出)

「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」

健健発 0330 第 1 号
平成 29 年 3 月 30 日

各
〔 都道府県
保健所設置市
特別区 〕 衛生主管部(局)長 殿

厚生労働省健康局健康課長
(公印省略)

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

健康寿命の延伸に向け、今後利用の増大が見込まれる配食の選択・活用を通じて、地域高齢者等の健康支援につなげるため、今般、「『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』の普及について」(平成29年3月30日付け健発0330第6号)が健康局長から通知されたところである。

地域高齢者等の配食の機会を通じた健康支援の推進に当たっては、地域高齢者等の低栄養予防など各地域や高齢者の特性に応じた食生活改善を図る観点から、下記の取組をお願いする。その取組の実施に際しては、平成29年3月に取りまとめられた別添1の「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の在り方検討会報告書」において、国とともに自治体に望まれる取組事項が示されているので参照されたい。

また、都道府県におかれては、管内市町村(保健所設置市及び特別区を除く。)に対する下記の取組の周知及び適切な支援をお願いする。

なお、老健局振興課より、各都道府県、指定都市及び中核市の介護保険部門宛てに、配食等の生活支援等サービスについて、市町村が介護サービス情報公表システムも活用しながら高齢者やその関係者への情報提供に努めるよう、各都道府県から管内市町村に対し要請することが依頼される予定であることを申し添える。

【健康局健康課長通知のポイント】

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係る基本的な考え方(抄)

都道府県・市町村・特別区

【配食を通じた地域高齢者等の健康増進に向けた連携体制の整備】

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。

都道府県・保健所設置市・特別区

【配食を通じた社会環境の整備】

地域高齢者の食生活を支援する手段の一つとして、配食事業を通じた社会環境の整備に取り組む。

市町村・特別区

【配食に関する情報提供及び相談体制の整備】

配食サービスを利用する地域高齢者やその家族が配食を適切に選択し栄養管理に役立てることができるよう、情報提供及び相談体制の整備に取り組む。

【健康局健康課長通知のポイント】

配食事業を通じた社会環境の整備、地域高齢者等の健康支援に関する情報提供・相談体制の整備(抄)

1/3

	都道府県・保健所設置市・特別区 【配食を通じた社会環境の整備】	市町村・特別区 【配食に関する情報提供及び相談体制の整備】
ガイドラインの周知	地域高齢者等の低栄養予防の観点から、社会環境の整備が進むよう、適切な栄養管理に自主的に取り組む配食事業者の増加に向け、関係機関等の協力を得るなどして <u>ガイドラインの内容を広く周知</u> する。	栄養改善を目的とした配食の支援を行っている場合、配食事業者が適切な栄養管理に取り組む際の参考となるよう、 <u>配食事業者に対してガイドラインについて情報提供</u> する。
配食事業者の情報収集と情報提供	ガイドラインに沿って適切な栄養管理に取り組む配食事業者の情報収集に努め、 <u>市町村の求めに応じて介護サービス情報公表システムに掲載する地域の配食事業者に関する情報提供を行う</u> 。	<u>介護サービス情報公表システムを活用しながら、地域高齢者等への情報提供に努める</u> ※。

※ 平成29年3月31日付け各都道府県・指定都市・中核市介護保険主管部(局)長宛て老健局振興課事務連絡により、配食等の生活支援等サービスについて、市町村が介護サービス情報公表システムも活用しながら、積極的に高齢者やその家族、ケアマネジャー等に対し、情報提供に努めるよう、各都道府県から管内各市町村に対し要請することが依頼された。

【健康局健康課長通知のポイント】

配食事業を通じた社会環境の整備、地域高齢者等の健康支援に関する情報提供・相談体制の整備(抄)

2/3

	都道府県・保健所設置市・特別区 【配食を通じた社会環境の整備】	市町村・特別区 【配食に関する情報提供及び相談体制の整備】
地域高齢者の実態把握	地域高齢者等の特性に応じて、ニーズの高い食事の種類を提供に配食事業者が取り組みやすくなるよう、 <u>地域高齢者等の健康課題が理解・共有できる資料を作成し、情報提供に努める。</u>	—
配食の啓発	配食を適切に選択し利用するための情報提供が進むよう、地域高齢者等に対し、今後国が用意する啓発資料等を適宜活用しつつ、 <u>地域の実情に応じた手段を用いて広報に努める。</u>	<u>配食の重要性や利用の仕方について、今後国が用意する啓発資料等を用いて、啓発に努める。</u>
技術支援を行う体制整備	ガイドラインに沿った適切な栄養管理の実施について、必要に応じて <u>専門的な技術支援を行う体制の整備に努める。</u>	—

【健康局健康課長通知のポイント】

配食事業を通じた社会環境の整備、地域高齢者等の健康支援に関する情報提供・相談体制の整備(抄)

3/3

	都道府県・保健所設置市・特別区 【配食を通じた社会環境の整備】	市町村・特別区 【配食に関する情報提供及び相談体制の整備】
利用者へのサポート	—	利用者又は利用者の了解を得た配食事業者から市町村に相談があった場合は、適切な対応を行う。
相談体制の整備	—	<u>関連部門間で密接な連携を図りつつ、配食利用者や配食事業者からの求めに応じて相談や支援を行う体制を確保する。特に、健康増進関係の部門は、栄養士の配置のない他の部門に対する連携体制の構築に向けた働きかけに努める。</u>

配食事業者向けパンフレット

(平成30年1月公表)

配食事業者の方へ

配食サービスを通じて 高齢者の健康づくりを 支えてみませんか



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

配食利用者向けパンフレット

(平成30年1月公表)

食事づくりにお困りの高齢者の方へ

配食サービスを上手に 利用しましょう



配食サービスとは？

配食サービスは、一人ひとりに合った
栄養バランスの良い食事
をお届けするサービスです。

● 日々の食事について ●

- 食事内容が心配なとき
- 食事の準備をするのが困難なとき
- 買い物や片づけが大変なとき
- 栄養バランスが気になるとき
- どのくらい食べたらいいのかわからないとき
- 家族と同じものが食べられないとき
- などに

● 配食サービスの活用が有効です。 ●



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

上掲のパンフレットのほか、「配食注文時のアセスメント及び継続時のフォローアップにおける確認項目例」も厚生労働省ウェブサイトに掲載

3

配食サービスご利用のポイント

ご自身の状況を事業者などに正しく伝えることは、個々に対応した食事を届けてもらうために必要です。

注文時

- ☑ ご自身の身体状況・健康状況、食事の状況などを確認しておきましょう。
- ☑ 食事を選ぶときに何か疑問のある人は、事業者にきちんと尋ねましょう。
- ☑ 健康上の理由から食事選びについて不安がある人は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

ご利用時

- ☑ 硬くて飲み込みにくかったり、量が多かったり、少なかったりする場合は、遠慮せずに事業者にご相談しましょう。
- ☑ 体調に異変を感じた場合には、速やかに、かかりつけ医・歯科医にご相談しましょう。
- ☑ 配食は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にもなります。日々の食事にも役立てましょう。



利用者・家族など

身体状況、栄養状態など
についていくつか質問します

質問に対して答えましょう



配食事業者