第130回市町村職員を対象とするセミナー			
平成29年7月18日(火)	資料4-4		

岐阜県後期高齢者医療広域連合における 低栄養・重症化予防の取り組み



平成29年7月18日(金)厚生労働省2階講堂

岐阜県の概要(全体像)

岐阜県総人口	2,023,969人
面積	10,621 km
市町村数	42(13番目)
後期高齢者人口	279,843人
高齢者人口	573,411人(28.3%)

H28年4月1日岐阜県推計人口

岐阜県(KDB統計H29年6月)

	H24年	H25年	H26年		
一人当たりの医療費	838,110円	853,995円	848,740円		
全国順位	33位	32位	33位		
全国平均	932,290円	929,573円	919,452円		



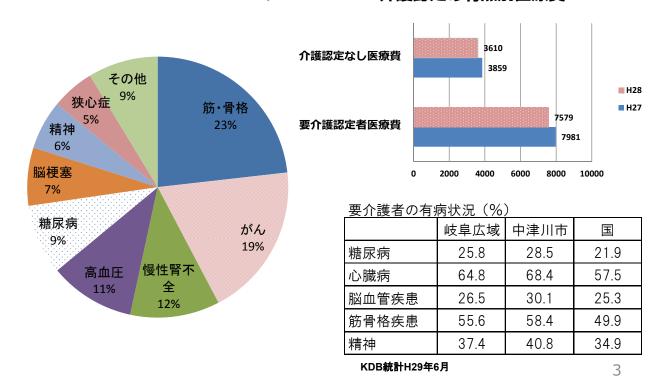
H26(人口10万対)

入院受療率【総数】	821.0	42位
一般病床数	845.2	43位
入院・外来 (費用割合)	47%	53%

岐阜県の概要 (疾病構造)

医療費の割合(H28年度累計)

介護認定の有無別医療費



岐阜県広域連合の保健事業 平成28年度

目的	事業名	実施方法等	その他	
被保険者の	ぎふ・すこやか健診	全市町村委託		
健康管理	ぎふ・さわやか口腔健診	土山町竹安町		
	医療費通知	広域実施		
	後発医薬品普及事業	/A 3 大/吧		
医療費 適正化	重複・頻回受診者訪問事 業	一部市町村委託		
Z210	低栄養・重症化予防事業	広域実施(1市)		
	訪問口腔健診	一部市町村実施 (7市町)	モデル事業申請	
健康増進事業	円滑運営補助金 (長寿健康増進事業)	市町村への補助	健康相談 健康教育 (介護予防等の事業) 健診事後指導	
保健事業 促進・連携	市町村連携会議	広域実施	モデル事業申請	

中津川市との連携

中津川市総人口	78,430人
面積	676.45 km
後期高齢者人口	13,190人
高齢者人口	24,383人 (31.0%)

H28年4月1日現在岐阜県人口動態統計

低体重者の状況(H27すこやか健診) 全数 10% 70% 18%2% 85歳以上 14%1% 15% 69% 中津川 16% 74% 10%% 0% 20% 40% 60% 80% 100%

■ 低体重 ■ 普通体重 ■ 25~29.9 ■ 30~34.9



すこやか健診受診率

	H25	H26	H27
中津川市	3.2%	3.1%	3.4%
岐阜広域	18.8%	21.3%	21.0%
国	25.1%	26.0%	26.8%

5

事業の基本方針

- 市町村等関係機関との 連携
- ・ 職員研修によるフレイ ル概念の周知と事業立 案に関する底上げ
- 大学との連携による データ分析と岐阜広域 モデルの確立

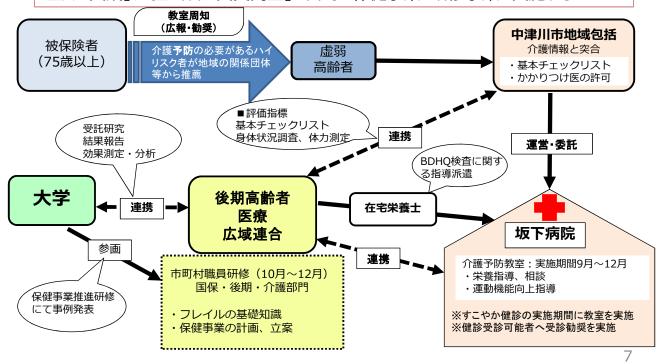
後期高齢者医療の保健事業の図



岐阜県広域における複合的取組(全体図)

事業目的

広域連合が、「市町村等関係部門との連携構築」、「既存の介護予防事業の活用と検証及び実践」、「担当者の資質向上」を目的に保健事業と研修事業を実施する。



岐阜県広域における複合的取組

1. フレイル対策事業(中津川市)

対象者·指導実施者

地域の関係団体から紹介のあった虚弱高齢者等(基本チェックリスト該当者)

具体的な取組内容

中津川市が実施する介護予防事業(9月~12月に週1回全12回実施される運動の維持・向上のための教室)と連携した取り組み。

- ①栄養状態の確認(BDHQ調査、健診結果等)、結果基づく個別指導(管理栄養士)参加者の体力等の身体状況調査(開始前・後)
- ②事業効果の検証(受託研究として岐阜大学に依頼)
- ③関係部門との連携構築(事前・実施中・実施後)

実施体制·予算

実施:打合せ5回(中津川市他、大学)、報告会1回

栄養調查1回・個別指導2回(管理栄養士)各9名実施

大学効果測定(計測、アンケート調査等)

予算:総事業費30万円(大学受託研究費用含む)



フレイル対策の実際

	日程	中津川市実施	広域連合実施
1	9月 1日	体力測定	栄養調査
2	8日	運動指導	転倒スコア測定
3	15日	運動指導	
4	29日	運動指導•栄養講話(集団)	
5~7	10月6・13・20日	運動指導	
8	27日	運動指導•栄養講話(集団)	
9	11月10日	運動指導	
10	17日	体力測定	
11	24日	運動指導	栄養指導(個別) 転倒スコア測定
12	12月1日	運動指導·体力測定結果説明	栄養指導(個別)

※1例は地区担当保健師につなげ、その後の継続指導につなげた。

実施結果

·体力測定結果

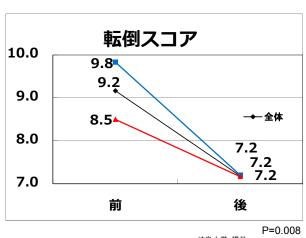
	教室前	教室後		教室前	教室後
ВМІ	24. 0	24. 2↑	開眼片足立ち	24. 8	28.8 ↑
握力	20. 1	20.8↑	長座体前屈	39. 5	38. 3 ↓
5M歩行	4. 1	3. 9↑	TUG	7. 5	6. 7 ↑

・転倒スコア

初回平均スコアは9.2、10点以上の高転倒リスク者は6名該当していた。

終了時の平均スコアは7.2となり、10点以上は、3名となっていた。

「つまずくこと」、「膝の痛み」、「めまい、ふらつき」がある人が減少し、「手すりにつかまらず、階段の上り降り」、「片足立ち」のできる人が増加した。

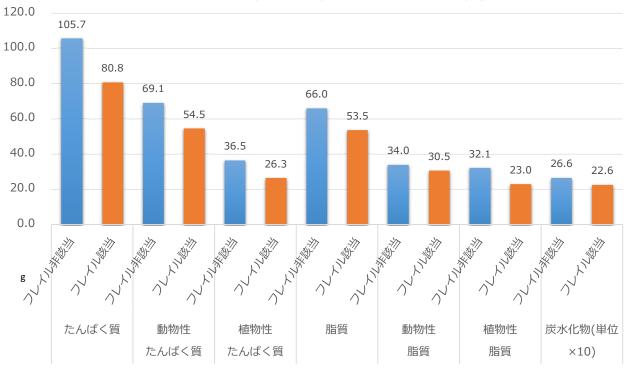


岐阜大学 提供

10

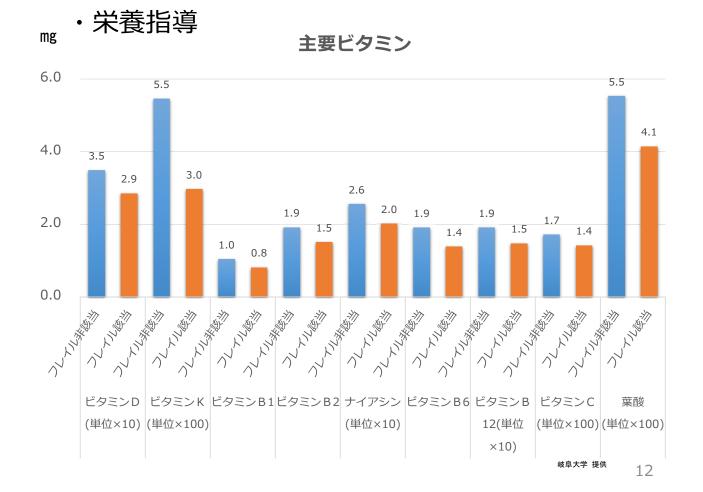
・栄養指導

三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)



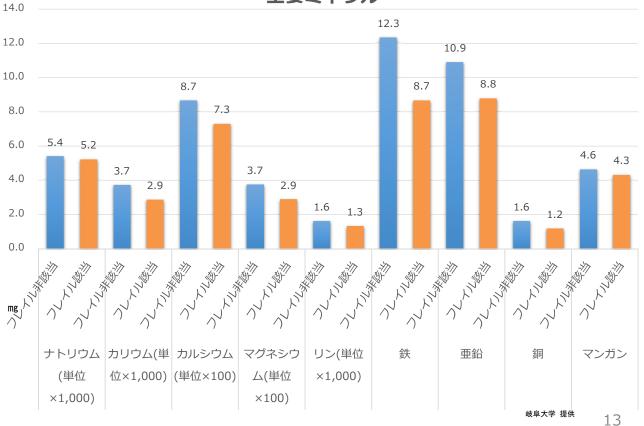
フレイドの定義①体重減少②疲労感の自覚③筋力の低下(握力)④歩行速度の低下⑤活動量の低下 3項目でフレイル、1~2項目フレイルの前段階(プレフレイル)とし、アンケート・基本チェックリスト・体力測定の 結果より抽出

岐阜大学 提供



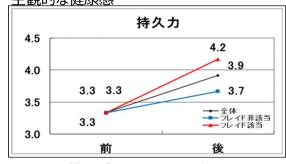
・栄養指導

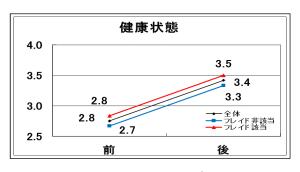
主要ミネラル



実施結果

・主観的な健康感





外に出る機会ができたことともに集団の仲間意識やお互いの支え会いから、特に虚弱判定者にとって効果が現れたようです。

医療費など



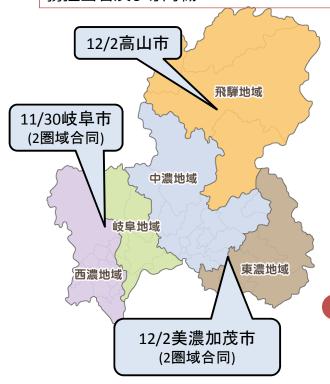


教室終了時は、医療機関の受診回数、薬剤費も減少していますが、翌1月には昨年よりも増加、12月よりも増加しており、継続した取り組みが課題とも言えました。

2.研修事業

対象者·指導実施者

保健事業実施関係部門(後期高齢者医療、国保、介護、衛生)や県・国保連合会の実 務担当者及び専門職



内容

- 1. オリエンテーション 低栄養・重症化予防事業の紹介
- 2. 効果的な保健事業の進め方(講義)
- 3. **後期高齢者の保健事業を考える** (後期、国保、介護担当者とグループワーク)
- 4. 高齢者の健康課題 「フレイル」について、対策の実践例 地域包括ケアについて(演習と講義)

実施体制 · 予算

人員: 事務職4人、講師1人 予算: 総事業費60万円(委託)

15

実施結果

・国保担当者、介護保険担当者 後期高齢担当者、42市町村中 36市町村63名と県の主管課職員、 国保連合会の専門職3名の参加。



抱えていた 理解が深 2% 問題・不安の まった 解消に繋 22% がった 他の参加者 との交流・情 報交換が図 られた 35% 役立つ情報 が得られた 22% 敞務に役立 スキルアップ に繋がった 10% 研修の効果について

<参加者の声>

- ・後期高齢の担当として、保健事業は受診率を少しでも上げることぐらいしか、考えていませんでしたが、ヘルス部署の人たちの話や講師のお話を聞くうちに、もっと他部署との情報 交換や連携をする必要性を感じ、そのような機会を持とうと思う。
- ・後期高齢担当(広域連合)でも文書だけでなく、直接共有ができるような会があれば 大変ありがたいです。
- ・もう少し多くの人に参加してもらいたかったが、部局が違うので難しかった。

16

市町村が事業に取り組みやすい環境づくり

財政支援

・事業充実のための予算確保

人材支援

- 在宅保健師会と連携し保健師の派遣
- ・NPOとの連携による栄養士の派遣

事業成果の見える化

- ・大学と受託研究によるデータの分析
- 事業実施内容の助言、指導

低栄養指導の モデル提案

- ・栄養状態の客観的なデータを示す
- 対象者抽出の方法の提案

人材育成

- ・研修による後期、国保、介護担当者の知識向上
- ・事業立案のための技術研修
- 各担当者の意見交換の場の設定

今後の活動について

モデル事業を通し見えてきたこと)

フレイル予防事業に関して

- ・対象者の選定に際し、軽度のフレイル者であれば集団指導で状態の改善効果がみられ た。フレイルが進行している対象者では、個別指導を充実させる必要がある。対象者の選 定は連携市と調整して、アウトリーチ介入できる体制も今後整えていく。
- ・県内横展開にむけてマニュアル等作成し、標準化を行っていく。

研修事業に関して(連携会議)

- ・企画、展開、評価など保健事業の具体化にむけた実践的な研修内容とする。
- ・より多くの専門職、関係部門が参加できる日程と開催地の検討をする。

まとめ

- ・県内の保健事業推進にむけた現状分析、実施、評価、計画のサイクルをまわし、効果的・ 効率的な事業実施(広域連合の役割)。
- ・実施のために、医師会・歯科医師会・県・市町村・国保連等連携、調整しながら、つながり ある事業をすすめる。
- ・効果的な実施にむけては、ガイドラインを活用しながら市町村の状況に沿う形で実務担当 者連携をしていく。

			DHQ-BO
あなたの食習慣につい 最近 1 か月間の食習慣につ			61
たくさん質問がありますが、あまり者、 第一印象でお答えくださいね。 ● 質問の内容が難しい場合には、 あなたの家庭で食事の準備をおもにしていいっよに考えながら、答えてください。 ● すべての質問にお答えいただいた場合には あなたこ白身の健康維持・増進に役立てで 簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】	iるひとと t、 いただける	9 V • 364	q
お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連 だれらが健康な生活を送れるようにするための責 その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値な あなた個人がわかるような形で公表されることは	重な資料とし どの数値とし	て活り、使ていた	きます。
(記入の仕方) ・太い黒の鉛筆でご記入ください。 ・この用紙は機構で誘み取ります。 文字は特制にかめるないように 丁寧にご記入ください。 数字の記入例	者記入欄	病者欄 - iD1は必ず数字でご (配号・アルファ^ - iDは、「左詰めでも	ットは不可)
✓の記入例・枠線の中にあるS点を結んでしてさい。・まわりの枠(こ縁が こくいものに	ID1		
で記入くださ 良い例 ☑ 悪い例 ☑	ID3		
	の方は下記該当 週目	に記載(もしくはチェン接	ック) 下さい。 乳中
位別(Vを記入) 生年月日(年号はVを記入) 男性 女性 大正 昭和 平成 小 い い い い か まま	F	月 体重	
平成 2 年 月 日	<u> </u>	cm	, Kg
		BDHQ1-1	2012.04版OCR

枠線の中にある	低脂肪	普通·高脂肪	(挽き肉を含む)	(挽き肉を含む)	ベーコンなどの加工肉	レバー
3点を結んで ください。	: 毎日2回以上	: 毎日2回以上	: 毎日2回以上	·. 每日2回以上	∵ 毎日2回以上	:: 毎日2回以上
良い例	'.' 毎日1回	: 舞印回	· : 毎日1回	· 辞日1回	:: 毎日1回	1.1 毎日1回
	∵. 週4~6回	'.' 週4~6回	∵ 測4~6回	測4~6回	週4~6回	'.' 測4~6回
· ·	週2~3回	週2~3回	·. · 週2~3回	選2~3回	週2~3回	週2~3回
悪い例	週1回	週1回	週1回	.: 週1回	.: 週1回	週1回
M O	·. 週1回未満	∵ 週1回未満	'.' 週1回未満	· · · 週1回未満	·: 週1回未満	·."週1回未満
rÞ	・.・ 飲まなかった	・・・ 飲まなかった	・: 食べなかった	・: 食べなかった	・.・ 食べなかった	:: 食べなかった
	飲まなかったり、	食べなかった場	合は、ここにVを	記入してくださ	Λ	
			魚の干物・塩蔵魚・ 魚介練り製品	脂が乗った魚	脂が少なめの魚	
いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	(塩さば・塩鮭・) あじの干物・	(いわし・さば・) さんま・ぶり・	さけ・ます・)	たまご (鶏の卵1個程度)
20.8		(at own, it)	ちくわ・	にしん・うなが	白身の急液水魚・	(美術の)別1日間有主法()
∵ 毎日2回以上	·. 在日2回以上	. : 毎日2回以上	_	-		· :
·	. 新日2回以上 . 新日1回	. # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	○ 毎日2回以上 ○ 毎日1回	. 毎日2回以上 ・ 毎日2回以上	AL HADDE	. 無日2回以上
. 週4~6回	. ## P 1 P	. # P 101	. # 日1回	- M 6E	. 14~6E	. ## P 100 . W4~60
. 週2~3回	. 週1~6回	. 週2~3回	. 週2~3月	明2~	週2~3回	1.
. 週2 - 5周	. 週1回	- 週间	- Jan 1		- 選问	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
: 週1回未満	: 週1回未満	週1回未満	· / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	週1回未満	□ 週1回未満	1. 週间未満
# 4200 m	-	# de victoria fi		金べなかった	金のなかった	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
1 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	1 20 100 -70	1 1 10 100		190		
とうふ・厚揚げ・		ινŧ.			生(サラダ) レタス・	トマト・チャップ・
とうふ・厚揚げ・ 豆乳	納豆	いも (すべての種類)		その他すべて	レタス・ キャベツ干切りなど	トマトケチャップ・ トマト煮込み・
豆乳		(すべての種類)	業野東	その他すべて (梅干は除く)	レタス・ キャベツ干切りなど (トマトは除く)	トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー
豆乳 毎日2回以上	毎日2回以上	(すべての種類) 1 日2回	葉野来 第日2回以上	その他すべて (梅干は除く) 毎日2回以上	レタス・ キャベツ干切りなど (トマトは除く) 毎日2回以上	トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー 毎日2回以上
豆乳 : 毎日2回以上 : 毎日1回	毎日2回以上 毎日1日	(すべての種類) : 日2回 : 毎 2 回	業野来 毎月2回以上 ・毎月1回	その他すべて (梅干は除く) : 毎日2回以上 : 毎日1回	レタス・ キャベツ干切りなど (トマトは除く) : 毎日2回以上 : 毎日1回	トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー : 毎日2回以上 : 毎日1回
豆乳 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回	毎日2回以上	(すべての種類) : 10月2年 : 毎10月 : 週41月	葉野米 毎月2回以上 毎月1回 ! 週4~6回	その他すべて (梅干は除く) : 毎日2回以上 : 毎日1回 : 週4~6回	レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く) ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回	トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー : 毎日2回以上 : 毎日1回 : 週4~6回
豆乳	〒 毎日2回以上 〒 毎日1世 〒 週 - 6回 〒 週 - 25	(すべての種類) 1 日2日 2 毎 月 1 週4 日 1 12~6日	葉野米 毎日2回以上 : 毎日1回 : 週4~6回 : 週2~3回	その他すべて (梅干は除く) ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回	レタス・ キャペツ千切りなど (トマトは除く) 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回	トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回
豆乳 每日2回以上 每日1回 週4~6回 週2~3回 週1回	1: 毎日2回以上 1: 毎日1日 1: 毎日1日 1: 週 - 6回 1: 週 - 2日	〈すべての種類〉 □ 2日2中 □ 2日2中 □ 34 0 回 □ 34 0 回 □ 2~ 0回 □ 11回	業野米 毎日2回以上 毎日1回 : 舞4~6回 : 週2~3回 : 週1回	その他すべて (梅干は除く) 毎日2回以上 毎日1回 別4~6回 週2~3回 週1回	レタス・ キャペツ千切りなど (トマトは除く) : 毎日2回以上 : 毎日1回 : 週4~6回 : 週2~3回 : 週1回	トマトケチャップ・ トマトシチュー ・マトシチュー ・毎日2回以上 ・毎日1回 ・選4~6回 ・選2~3回 ・週1回
豆乳 每日2回以上 每日1回 海4~6回 河2~3回 河1回 週1回未満	1 毎日2回以上 2 毎日1日 2 週 6回 2 週 2 3 週1回 3 週1回未済	(すべての種類) □ 1920 □ 24 0 0 □ 34 0 0 □ 32 0 0 □ 31 0 0 □ 31 10 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0	第野文 毎日2回以上 年日1回 : 毎日1回 : 週4~6回 : 週2~3回 : 週1回 : 週1回未満	その他すべて (梅干は除く) ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回 ・ 週1回未満	レタス・ キャペツ千切りなど (トマトは除く) 毎日2回以上 毎日1回 ご 週4~6回 ご 週2~3回 ご 週1回 ご 週1回末満	トマトケチャップ・ トマトシチュー ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回 ・ 週1回未満
豆乳 每日2回以上 每日1回 週4~6回 週2~3回 週1回	○ 毎日2回以上○ 毎日1回○ 週 6回○ 週 3回○ 週1回○ 週1回未満○ 食べなかった	(すべての種類) ***********************************	業野家 毎日2回以上 ・毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回未満 ・ 食べなかった	その他すべて (梅干は除く) 毎日2回以上 毎日1回 別4~6回 週2~3回 週1回	レタス・ キャペツ千切りなど (トマトは除く) : 毎日2回以上 : 毎日1回 : 週4~6回 : 週2~3回 : 週1回	トマトケチャップ・ トマトシチュー ・マトシチュー ・毎日2回以上 ・毎日1回 ・選4~6回 ・選2~3回 ・週1回
豆乳 毎日2回以上 毎日1回 瀬4~6回 瀬2~3回 瀬1回未満 食べかった	○ 毎日2回以上○ 毎日1回○ 週 6回○ 週 3回○ 週1回○ 週1回未満○ 食べなかった	(すべての種類) □ 1920 □ 24 0 0 □ 34 0 0 □ 32 0 0 □ 31 0 0 □ 31 10 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0 0 0 □ 31 10 0	業野家 毎日2回以上 ・毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回未満 ・ 食べなかった	その他すべて (梅干は除く) ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回 ・ 週1回未満 ・ 食べなかった	レタス・ キャベツ干切りなど (トマトは除く) 毎日2回以上 毎日1回 瀬4~6回 瀬2~3回 瀬1回 瀬1回 瀬1回 森ベがった	マトケチャップ・ トマト 落込み・ マトシテュー 毎日1回以上 毎日1回 週1~6回 週2~3回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回
豆乳 ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 瀬4~6回 ・ 瀬2~3回 ・ 瀬1回 ・ 瀬1回未満 ・ 食べなかった	□ 毎日2回以上 毎日1日 週 #6回 週 週 1回 週 1回未満 食べなかった 料理に使っ	(すべての種類) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	業野家 毎日2回以上 ・毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回未満 ・ 食べなかった	その他すべて (梅干は除く) ・毎日2回以上 ・毎日1回 ・週4~6回 ・週1回・週1回末満 ・食べなかった	レタス・ キャペツ千切りなど (トマトは除く) 毎日2回以上 毎日1回 ご 週4~6回 ご 週2~3回 ご 週1回 ご 週1回末満	マトケチャップ・ トマトネシみ・ 毎日1回 選4-6回 選2-8回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 ズ 食べたかた 海草 (すべての種類)
豆乳 毎日2回以上 毎日1回 瀬4~6回 瀬2~3回 瀬1回未満 食べかった	○ 毎日2回以上○ 毎日1回○ 週 6回○ 週 3回○ 週1回○ 週1回未満○ 食べなかった	(すべての種類) ・ 19月2日 ・ 20月3日 ・ 20月3日 ・ 20月3日 ・ 20月3日 ・ 30月3日 ・ 20月3日 - 2	集身家 第12回以上 毎日1回 選4~6回 選2~3回 週1回 選1回未満 食べなかった	その他すべて (梅干は除く) ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回 ・ 週1回未満 ・ 食べなかった	レタス・ キャペツ干切りなど (トマトは除ぐ) 毎日2回以上 毎日1回 選4~6回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 きのこ	マトケチャップ・ トマト第込み・ ・ 毎日1回 選4~6回 選2~3回 週1回未満 食べかかた
□乳 □ 毎日2回以上 □ 毎日1回 □ 週4~6回 □ 週2~3回 □ 週1回 □ 週1回末満 □ 食べなかった ねの濃い葉野菜	□ 毎日2回以上 毎日1日 週 #6回 週 週 1回 週 1回未満 食べなかった 料理に使っ	(すべての種類) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	集身家 第12回以上 毎日1回 選4~6回 選2~3回 週1回 選1回未満 食べなかった	その他すべて (梅干は除く) 毎日2回以上 毎日1回 瀬4~6回 瀬2~3回 瀬1回 末満 食べなかった	レタス・ キャペツ干切りなど (トマトは除ぐ) 毎日2回以上 毎日1回 選4~6回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 きのこ	マトケチャップ・ トマトネシみ・ 毎日1回 選4-6回 選2-8回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 選1回 ズ 食べたかた 海草 (すべての種類)
□乳	● 毎日2回以上 ・ 毎日1日 ・ 週 ・ 6回 ・ 週 ・ 週 ・ 回 ・ 週 ・ 回 ・ 週 ・ 回 ・ 週 ・ 資 ・ でかいた 英理に使っ キャベツ・白菜	(すべての種類) 第12回 第12回 第12回 第12回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1回 第1	乗り3年 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 近20回	その他すべて (梅干は除く) ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週1~3回 ・ 週1回 ・ 週1回 ・ 週1回 ・ 週1回 ・ 元本の一次 ・ である。これの ・ である。 ・ である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	レタス・ キャペッキ切りなど (トマトは除く) 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回末満 食べがった	トマトケチャップ・トマトネシネ・マトネシネ・マトネシネ・ロービー 乗11回 選2~3回 週1回 選1回末満 食べかった 海草 (すべての種類) (だし用は除く)
□乳 「毎日2回以上 「毎日1回 」 選4~6回 」 選2~3回 」 週1回 ・ 週1回 ・ 週1回 ・ 週1回 ・ 週1回 ・ プロッカッカ ・ プロッカー・ ・ プロッカー・ ・ プロッカー・ ・ プロ・・ できる。	● 毎日2回以上 ● 毎日1日 ● 週 1年日 ● 週 1回 ● 週 1回 ● 週 1回 ・ 週 1回 ・ 週 1回 ・ ★理に使っ キャベツ・白菓 ・ 毎日2回以上	(すべての種類) 「知は200	漢字子 様日2回以上 毎日1回 週1~6回 週2~5回 週1回 週1回 週1回末演 食べなかった サラダ以外) だいこん・かぶ 毎日2回以上	その他すべて (梅干は除く) ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週10日末満 ・ 食べなかった その他の根裏すべて たまあぎってほう。 ・ 毎日2回以上	レクス・ キャペッキ別など (トマトは除く) 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1	マトケチャップ・トマトタチャップ・トマト 煮み・トマトシチュー 毎日2回以上 毎日1回 週4~5回 週1回未満 食べないった で、ての種類 (だし用は除く) 毎日2回以上 毎日2回以上
図判 ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週2~3回 ・ 週1回・ 週1回・ 週1回・ 週1回・ 週1回・ 週1回・ 1回・ 1回・ 1回・ 1回・ 1回・ 1回・ 1回・ 1回・ 1回・	毎日2回以上 毎日1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回未満 食べなかった 料理に使っ キャベツ・白葉 毎日2回以上 毎日1回	(すべての種類) 「田田2世	要針案 第12回以上 毎11回 週4~6回 週2回 週1回 週1回未演 食べかかた サラダ以外) だいこん・かぶ 毎12回以上 毎11回	その他すべて (梅干は除く) 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2回 週1回 週1回 週1回 月 週1回 月 月 回 月 回 日	レタス・ ・ マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マトケチャップ
□ 第 日 2 回以上 □ 毎日 1 回 回 □	 毎日2回以上 毎日1日 週1回 週1回 週1回未満 食べなかった 料理に使っ キャベツ・白菜 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 	(すべての種類) 「	葉野W 毎月2回以上 毎月1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回 一 渡2~3回 週1回 大 たべたかか たいこん・かぶ 毎日2回以上 毎日1回 - 週1回来 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一	その他すべて(梅干は除く) ・ 毎日2回以上・ 毎日1回以上・ 毎日1回以上 週4~6回 週2~3回 週1回・ 週1回・ 週1回・ 週1回・ 一週1回・ 音の他の様素すべて(たまんきょう・ 九んこんなど) ・ 毎日1回 以 毎4~6回 週4~6回	レタス・ セペツキ別など (トマトは除く)	マトケチャップ・ トマトカチュー -
②乳 ・毎日2回以上 ・毎日1回 ・週1~6回 ・週1~3回 ・週1回 ・週1回未満 ・食べなかった ・ ・ 食べなかった ・ ・ 毎日2回以上 ・ 毎日3回以上 ・ 選2~3回 ・ 週2~3回	毎日2回以上 毎日1回 週	(すべての種類)	深野・ 一番日2回以上 一番日2回 一番10回 一滴2~8回 通過回末 海へなかった サラダ以外・ たいこん・かぶ にも日1回 一瀬2~8回 20回 20回 20回 20回 20回 20回 20回 20	その他すべて (権干は験く) (権干は験く) (レタス・ レタス・ マイン・アイのドイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・ア	マトケチャップ・トマトック・トマト第シュー 第4 2回以上 第4 1回 第4 ~ 6回 第2 ~ 3回 3 3 1回末演 食べかった 第 1回末演 食べかった 第 1回末演 1回 1回 1回 1回 1回 1回 1回 1
②乳 - 毎日2回以上 - 毎日1回以上 - 毎日1回以上 - 毎11回 - 週2~5回 - 週1回未満 - 週1回未満 - プロップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カ	□ 毎日2回以上 □ 毎日1日 □ 毎日1日 □ 週 回 □ 週 回 □ 週 日日本第 □ 食べかかった 等理に使っ □ 毎日1回 □ 週 日日回 □ 週 日日日日	(すべての種類) 1290 1394 1394 1394 1394 1394 1394 1395 1395 1395 1395 1395 1395 1395 1395	(業) 第12 回日	その他すべて(橋干は旅台) ・ 毎日1回以上 ・ 毎日1回以上 ・ 週4~6回 ・ 週30~3回 ・ 週3日1回末週 ・ 日20以上 ・ 月1回 ・ 月1回 ・ 月1回	レタス・ キャペテ年的2年(1・マトは飲く) ・ 帝 日 日 回り 第4 ・ 回 日 回 1	ドイナヤップ・

BDHQ栄養調査19

平成 年 月 日		
記入者名()
転倒スコア		
項目	配	点
	1	0
1 最近 _(過去1年) に転んだことがありますか(転倒回数 回)	はい	いいえ
2 つまづくことがありますか	はい	いいえ
3 手すりにつかまらず、階段の上り下りができますか	はい	いいえ
4 歩く速度が遅くなってきましたか	はい	いいえ
5 横断歩道を青のうちに渡りきれますか	いいえ	はい
6 1キロメートルぐらい続けて歩けますか	いいえ	はい
7 片足で5秒くらい立っていられますか	いいえ	はい
8 杖を使っていますか	はい	いいえ
9 タオルを固く絞れますか	いいえ	はい
10 めまい、ふらつきがありますか	はい	いいえ
11 背中が丸くなってきましたか	はい	いいえ
12 膝が痛みますか	はい	いいえ
13 目が見えにくいですか	はい	いいえ
14 耳が聞こえにくいですか	はい	いいえ
15 もの忘れが気になりますか	はい	いいえ
16 転ばないかと不安になりますか	はい	いいえ
17 毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	はい	いいえ
18 家の中で歩くとき暗く感じますか	はい	いいえ
19 廊下、居間、玄関によけて通るものが置いてありますか	はい	いいえ
20 家の中に段差がありますか	はい	いいえ
21 階段を使わなくてはなりませんか	はい	いいえ
22 生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	はい	いいえ
5, 6, 7, 9は「いいえ」を、それ以外は「はい」を1点とし、合計します。		
숨함		点
10点以上で転倒の危	険が高くな	ります!

鳥羽研二他 日老医誌より

ご清聴ありがとうございました