

## R4 実績報告

# ポピュレーションアプローチ

～高齢者の通いの場における健康・栄養相談～

参考 健康支援型配食サービス体験会

ショッピングモールを活用したフレイルチェック相談会

# (1) ミニサロンでの取り組み

**ミニサロン概要** ※市が社会福祉協議会に委託し、地区社協が開催（市内約50か所）

【場所】 市内自治会館やコミュニティーセンター等

【スタッフ】 市民のボランティア 【参加者】 5～25名程度、介護認定者も参加可能

**実施体制** 【従事者】 管理栄養士・歯科衛生士 【頻度】 年2回程度

## 事業の流れ（イメージ）

1 ポピュレーションアプローチ  
（講話）



フレイルを知っていますか？  
フレイル予防のポイントは……。  
今日はチェックをしてみましょう。

2 質問票記入・回収



最近の様子を思い出して  
書いてみてください。

3 ハイリスクアプローチ  
（個別相談）



体重が減ったようですね。  
体調はいかがですか？

4 質問票の集計・分析

### <留意点>

- 公平性を保つため、参加希望を募る手上げ制
- 「**住民主体**」を尊重
- 単発でなく、**複数回継続**して参加

# 地域高齢者の通いの場「ミニサロン」実施内容

## 講話（栄養・歯科）



## 個別相談（栄養・歯科）



## フレイルチェック

フレイル予防チェック票（R3年度）  
（大和市政府 健康づくり推進課）

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女  
大正・昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生（ \_\_\_\_\_ 歳）  
電話番号（市から連絡してよい場合） \_\_\_\_\_

今日の日付：令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ずっと元気で過ごすために、フレイル予防は大切です。  
今のあなたの状況を教えてください。

1. 身長・体重  
身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg

2. 家族構成  
①一人暮らし ②夫婦のみ ③親子 ④三世帯  
⑤その他（ \_\_\_\_\_ ）

3. ミニサロン以外に通う場所や教室はありますか  
①はい（ \_\_\_\_\_ ） ②いいえ

4. ミニサロンでの活動が自粛されている時に、希望する支援があれば教えてください（複数回答可）。  
電話相談 郵送での情報提供 スマホ等の使い方相談  
オンライン茶話会 その他（ \_\_\_\_\_ ）  
特になし

5. 健康についての質問

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満足 ④不満足
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ

3-1)	食べる気力や楽しみを感じていますか	①はい ②いいえ
3-2)	食べる量が減ってきましたか	①はい ②いいえ
3-3)	たんぱく質（主菜）のある食事を1日2回以上食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（例：さきいか、たくあんなど）	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
5-1)	口の渇きが気になりますか	①はい ②いいえ
6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②やめた ③吸っていない
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	普段から家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

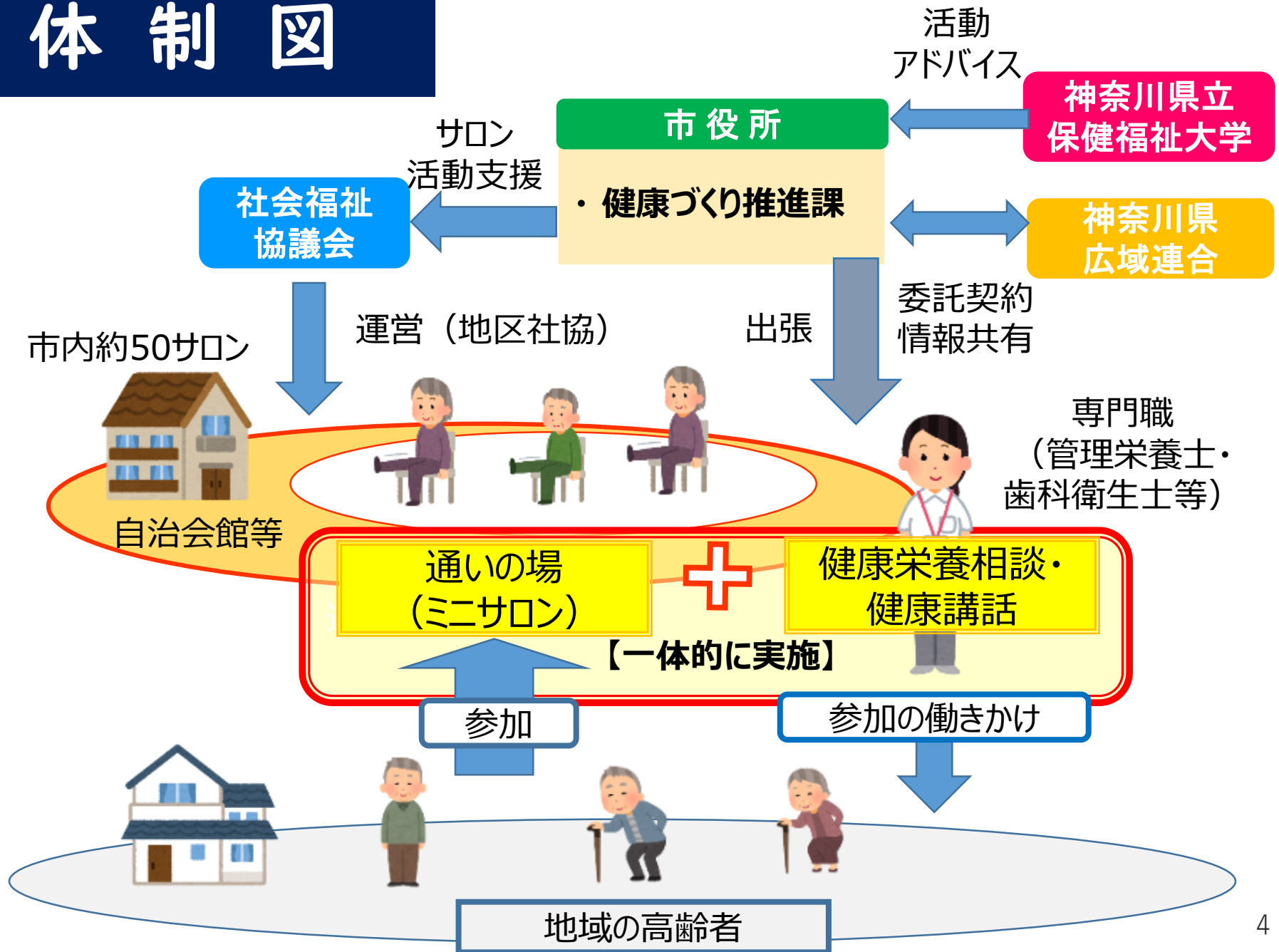
個別相談の際に、市の健康診断の結果表を使用してもよいですか？ ①はい ②いいえ  
（特設・必要経路）

※後期高齢者の質問票を使用

**4年間で44か所（約900名※）へ  
保健事業を展開（全体の約8割）**

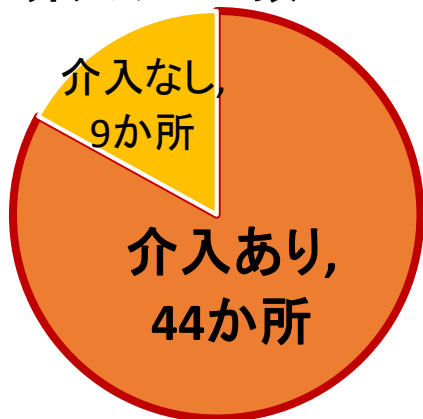
※65歳以上自立高齢者の1.9%にあたる

# 体制図



# フレイル予防の普及啓発を継続 + R4は健康支援型配食の啓発

## ミニサロンでの保健事業 介入サロン数（全53か所中）

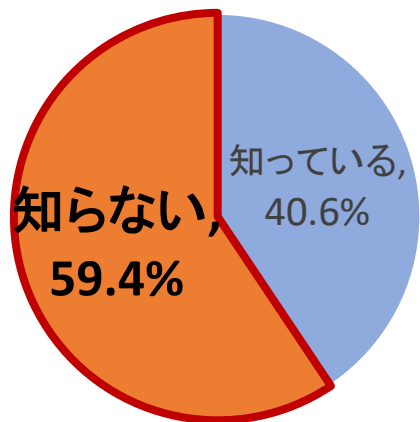


### 【R4実施状況】

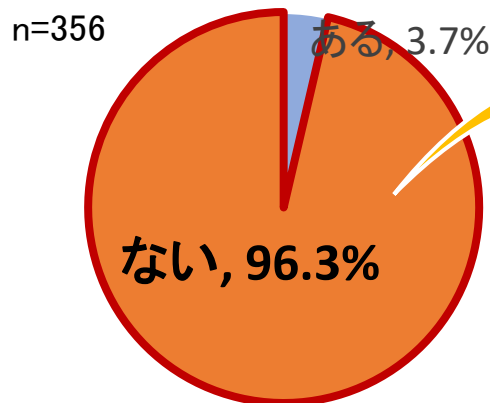
- ・ 23か所（延べ37回）
- ・ 延べ572名（チェック票363名）
- ・ 個別相談42件

フレイル予防に加え、**健康支援型配食サービスの普及啓発を実施**

## 健康支援型配食サービスを知っていますか



## 健康支援型配食サービスを利用したことがありますか



## やまと食の応援団 パンフレットを活用



配食について掲載

- **社協と連携し、保健事業実施できる体制は確立。**
- **ミニサロンは市内通いの場の一部であり、活動の場の拡大が必要。**



健康支援型配食サービスの普及啓発と、オーラルフレイル予防に関する意識づけを行うことを目的に、「健康支援型配食サービス体験会」を実施

健康支援型配食サービスって何？

ヤマトン健康ポイントの  
対象事業です  
(3ポイント)

おいしく食べて健康長寿！  
健康支援型配食サービス体験会

自分の歯で  
いつまでもおいしく  
食べたい！

管理栄養士・歯科衛生士の講話と  
ご自宅での健康支援型配食の試食を通じて、  
いつまでもおいしく食べるための工夫を  
参加者の皆さんと一緒に考える講座です。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、  
一部内容が変更になる可能性があります。

令和4年  
10月19日(水)・28日(金)  
11月2日(水)・16日(水)  
※いずれか1日にご参加ください。場所・時間等は裏面へ

お申込み先 大和市役所健康づくり推進課  
地域栄養ケア推進係  
046-260-5804

参加無料  
要事前予約

【期間】 2022年10月～11月／全4回

【定員】 各回30名

【場所】 市内公共施設

【従事者】 管理栄養士・歯科衛生士

【参加者】 ・ R3長寿健診でオーラルフレイルの  
リスク2項目に該当する者 **85**名  
・ 管理栄養士の講話を行った  
ミニサロンの参加者26名

計**111**人参加

「配食」×「オーラルフレイル」で  
お口のリスクがある方の  
参加者数が、大幅に増えました！

# ショッピングモールの活用（立ち寄り型）



- **ショッピングモール**（イオン大和店）を活用し、**専門職による**フレイル予防を普及啓発
- 事前予約なし・立ち寄り型相談会を開催  
（**関心が少ない層**がターゲット）

【対象】 65歳以上希望者

【従事者】 管理栄養士・歯科衛生士

【実施内容】 1回 2時間

- フレイル予防の普及啓発 **35件**
- 個別相談（10分程度） **21件**
  - ・ 平均年齢74.0 ± 9.2歳
  - ・ ミニサロン未参加者
  - ・ 男性4人・女性17人、市内在住19人

## フレイルチェック 相談会

参加費  
無料

あなたはいくつ当てはまりますか？

この半年くらい  
で体重が2~3kg  
減った

なんとなく  
疲れやすくなった

歩くのが遅く  
なった

家族や友人との  
会話が減り、消香  
が悪くなった

ふくらはぎが  
細くなってきた

ひとつでも  
当てはまる方は、  
**フレイル  
要注意！**  
（詳しくは裏面をご覧ください）

今すぐ  
相談！  
予約不要

とき：令和5年 2月 8日（水） 10時～12時

場所：イオン大和店 2階  
特設コーナー

高津谷駅  
徒歩4分

所用時間：10分程度

問合せ先

大和市政府 健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係  
TEL：046-260-5804

チラシによる普及啓発⇒

- ミニサロン以外の高齢者へフレイル予防の普及啓発できた。
- 様々な機会を捉えて、フレイル予防に取り組んでいきたい。  
（月イチ学園祭ではフレイル健康サポーターとも協働）