

令和 5 年度実績報告

ポピュレーションアプローチ

～高齢者の通いの場等における健康・栄養相談～

参考 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

ミニサロンでの取り組み

ミニサロンの概要

※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

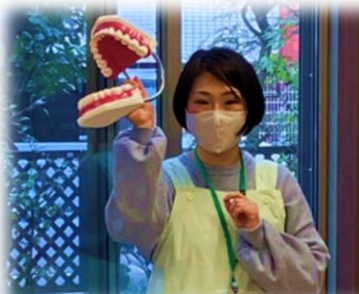
【参加者】 5～25名程度、介護認定者も参加可能

実施体制

【従事者】 管理栄養士・歯科衛生士

【頻度】 年2回／1か所 程度

実施内容（イメージ）



講話（栄養・歯科）



個別相談（栄養・歯科）

※後期高齢者の質問票を使用

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よい	②まあよい	③いづれも あまりよくない	④よくない
1 あなたの現在の健康状態はいかがですか				
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	④不満
3 1日3食				

3-1	食べる気力や楽しさを感じていますか	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（魚・肉）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	半年前に比べて重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せんか	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吸っていない
13	週に1回以上外出していますか	①はい	②いいえ
14	骨段から家族や友人と付き合っていますか	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を参照してもよいですか？
（肯定・否定両方）

フレイルチェック票の記入

- <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**

フレイル予防と、健康支援型配食サービスの普及啓発を実施

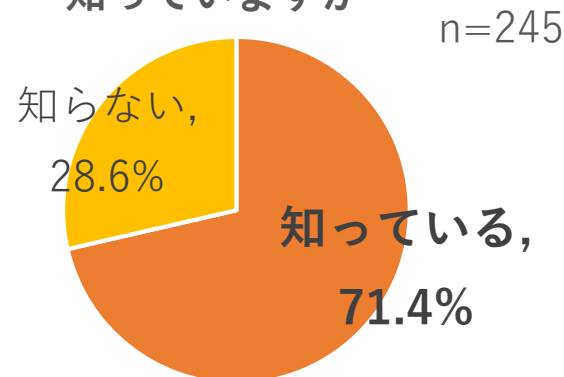
<フレイル予防の普及啓発>

令和元年度から継続して普及啓発し、ミニサロン利用者のフレイル認知度が70%を超えた

【R5実施状況】

- ・ 17か所（延べ31回）
- ・ 講話：延べ526名
- ・ フレイルチェック票：250名
- ・ 個別相談：15件

「フレイル」という言葉を
知っていますか

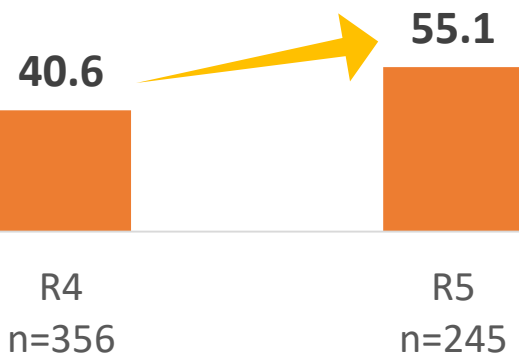


<健康支援型配食サービスの普及啓発>

やまと食の応援団パンフレットを活用し、健康支援型配食サービスの認知度増加につなげた



健康支援型配食サービスを
知っている(%)



➤ ミニサロンは市内通いの場の一部であり、引き続き**活動の場の拡大が必要**。

ショッピングモールの活用（立ち寄り型）

【目的】 **市内ショッピングモール**を活用し、専門職によるフレイル予防の普及啓発

【方法】 事前予約なし・立ち寄り型相談会（**関心が少ない層**がターゲット）

【従事者】 **管理栄養士・歯科衛生士** 【対象】 概ね65歳以上の希望者

【内容】 フレイルチェック票の記入、個別相談（10分程度）

【R5実施結果】

個別相談 **178** 件
普及啓発 約 **330** 件(チラシ配布)



実施日時	実施場所（イベント）	人数
5/2(火) 10～14時半	シリウス （四季学祭）	61人
8/22(火) 10～16時	イオンモール大和鶴間店 （食育フェア）※食育とコラボ	59人
9/13(水) 10～12時	イオン大和店 ※高座渋谷駅	19人
11/15(水) 10～13時	イトーヨーカドー大和鶴間店	30人
2/7(水) 10～12時	イオン大和店 ※高座渋谷駅（悪天候）	9人

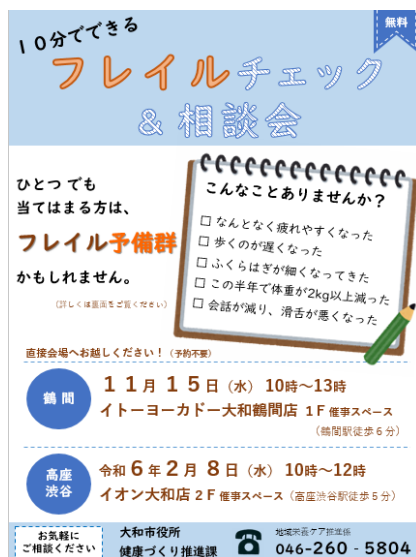
※概ね1時間あたり10人に相談を実施

ショッピングモールの活用（立ち寄り型）

【R5実施者168名の内訳】

- ・ 平均年齢71.9 ± 12.0歳
- ・ 男性24%・女性76%
- ・ **98%がミニサロン未参加**
- ・ **78%が市内在住**

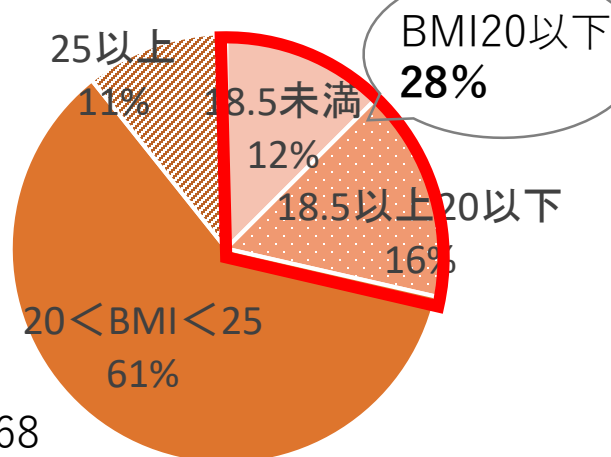
▼チラシによる普及啓発



▼人通りの多いエリアで相談会を実施



個別相談実施者のBMI



- ・ BMI20未満のやせている高齢者の割合が多く、フレイル予防の啓発は有効である。
- ・ ほぼ全員がミニサロンに参加していない者であり、生活に不可欠なショッピングモールでの保健事業は、幅広い市民に対する普及啓発の場として期待できる。

➤ ミニサロンに参加していない高齢者にもフレイル予防の普及啓発ができた⁵