

2. 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 商業施設等を活用したフレイルチェック相談会

ミニサロンにおける健康・栄養相談

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】 1か所 年2回程度

※後期高齢者の質問票を使用

実施内容（イメージ）



講話（栄養・歯科）



個別相談（栄養・歯科）

フレイル予防チェック票（令和6年度）

氏名 _____ 男・女 _____
 大正・昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____ 歳
 電話番号（市外局番を省略） _____ BMI（BMI） _____
 身長 _____ cm 体重 _____ kg

実施日・サロン名 _____

次の質問にお答えください

基本項目	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
	「フレイル」という言葉の意味を知っていますか	1.はい 2.いいえ
健康状態	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
生活習慣	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 食べる気力や楽しさを感じていますか	1.はい 2.いいえ
	3-2 半年前と比べて、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
口腔機能	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

項目	質問	1.はい	2.いいえ
運動	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
認知機能	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されていますか	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
喫煙	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 3.やめた	
社会参加	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
介護	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

講座を聞いて、実際にやってみようと思ったこと（既に取り組んでいることも可）

職員記載欄 □相談必要あり（理由： _____） 相談担当者（ _____）

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**

R1～フレイル予防 + R4～健康支援型配食の普及啓発を実施

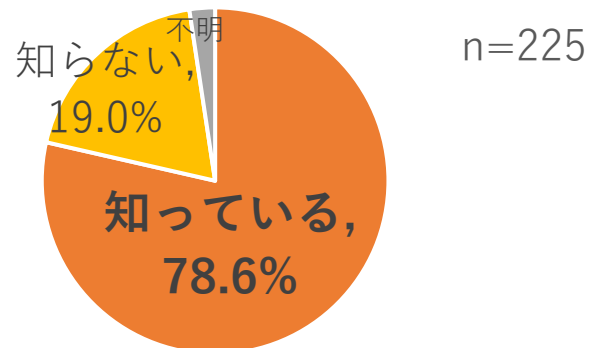
<フレイル予防の普及啓発>

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（R6）約8割へ

【R6実施状況】

- ・ 15か所（延べ23回）
- ・ 講話：延べ367名
- ・ フレイルチェック票：225名
- ・ 個別相談：41件（延べ71回）

「フレイル」という言葉を知っていますか



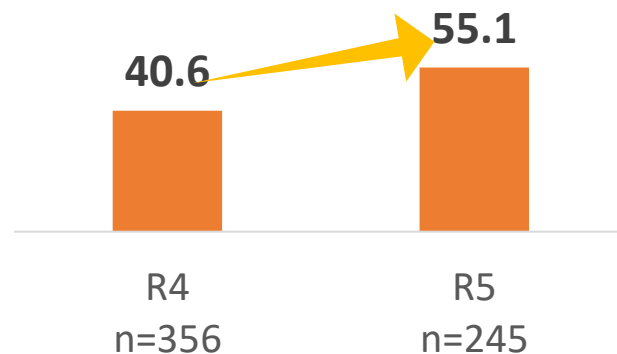
<健康支援型配食サービスの普及啓発>

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



市内配食業者の紹介

健康支援型配食サービスを知っている(%)



- 6年間で約50か所中40か所（約1,000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1.7%
- 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。

フレイルチェック相談会（商業施設等の活用）

- 【目的】 **市内ショッピングモール**等を活用し、**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 【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（**ミニサロン未参加者**や**関心が少ない層**がターゲット）
- 【内容】 フレイルチェック票の記入、個別相談（10分程度）

【R6実施結果】

個別相談 **193** 件
普及啓発 約 **554** 件(チラシ配布)



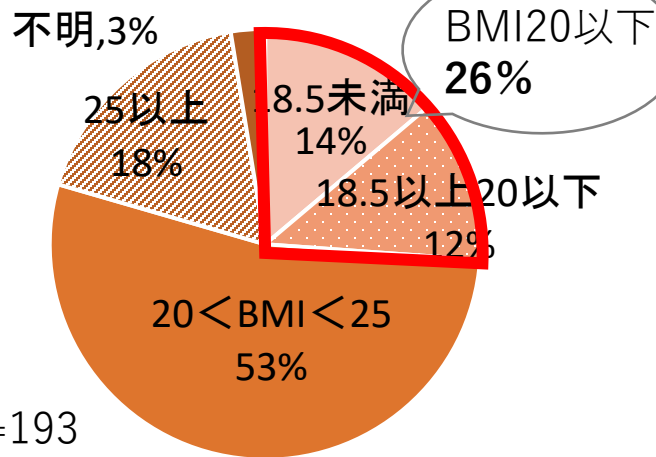
実施日時	実施場所	人数
6/5(水) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	18人
7/29(月) 2時間	第2層協議体 上草柳ふれあい協議会	11人
8/20(火) 6時間	商業施設（ 食育フェア ） イオンモール大和鶴間店	75人
10/1(火) 2時間	商業施設 イオン大和店※高座渋谷駅	9人
11/8(金) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	33人
3/18(火) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	47人

ミニサロン未参加者や若い世代も含め、普及啓発

【R6実施者193名の内訳】

- ・ 平均年齢71.9 ± 12.1歳
- ・ 男性20%・女性80%
- ・ **98%がミニサロン未参加**
- ・ **84%が市内在住**

個別相談実施者のBMI



▼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



※電子申請システムでの相談も受付開始

- ・ BMI20以下のやせている高齢者の割合が多く、イベントでは若い世代も含めて普及啓発できた。
- ・ 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。

- 食育イベントとのコラボでは参加者数が増加し、若い世代にも介入できることが分かり、保健事業と食育を意識的に連動させていけるとよい

フレイルチェック相談会の様子 (第2層協議体)



▼地域の掲示板



※回覧板でも配布



▼第2層協議体での相談



フレイルチェック相談会 参加者

