

## 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】 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・市外番号） \_\_\_\_\_ BMI（BMI計算表参照） \_\_\_\_\_  
 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<br>3.親子 4.三世代 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            |
| 食習慣  | 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                         |
| 口腔機能 | 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：さいきいか、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                         |

| 項目    | 質問                                     | 1.はい                   | 2.いいえ |
|-------|----------------------------------------|------------------------|-------|
| 運動・転倒 | 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 |
| 認知機能  | 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されていますか | 1.はい                   | 2.いいえ |
| 喫煙    | 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 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 |
| 生活支援  | 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

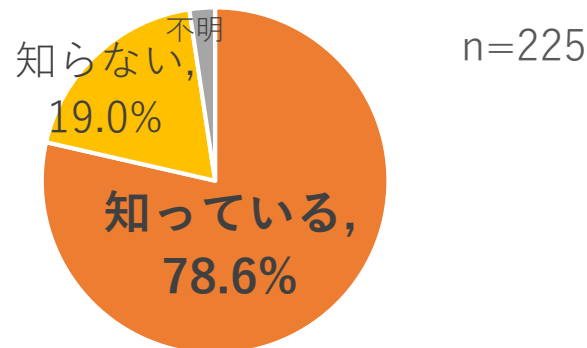
## <フレイル予防の普及啓発>

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



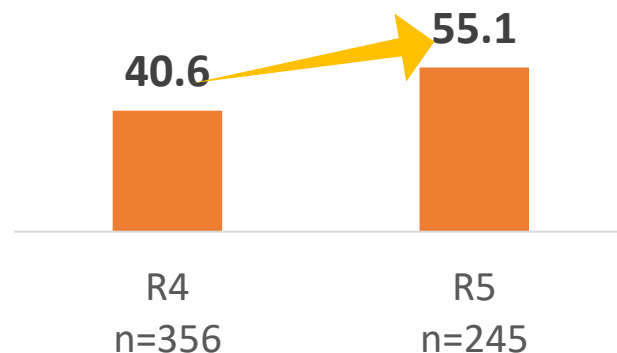
## <健康支援型配食サービスの普及啓発>

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)



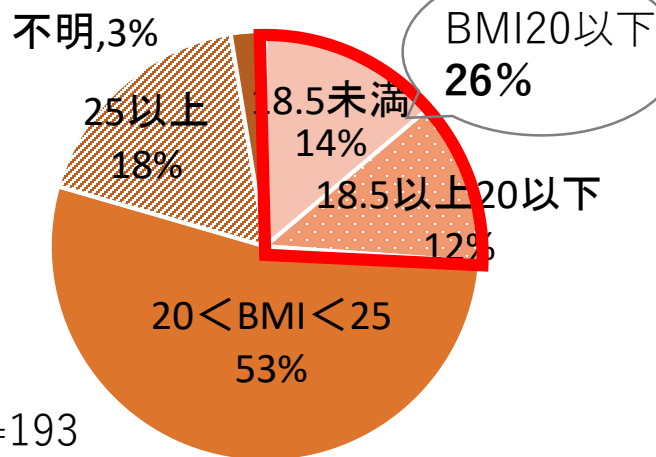
| 実施日時        | 実施場所                                | 人数  |
|-------------|-------------------------------------|-----|
| 6/5(水) 3時間  | 商業施設<br>イトーヨーカドー大和鶴間店               | 18人 |
| 7/29(月) 2時間 | <b>第2層協議体</b><br>上草柳ふれあい協議会         | 11人 |
| 8/20(火) 6時間 | 商業施設（ <b>食育フェア</b> ）<br>イオンモール大和鶴間店 | 75人 |
|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

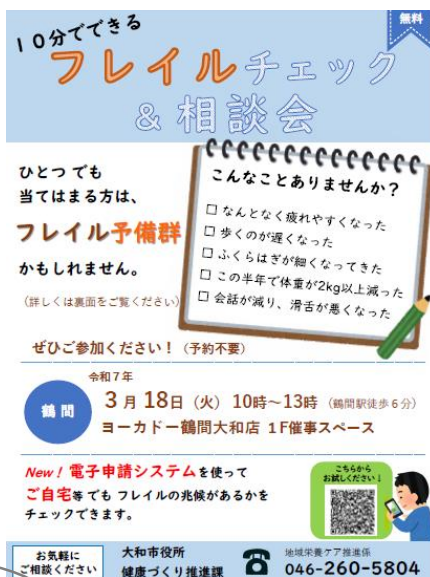
## 【R6実施者193名の内訳】

- ・ 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

