

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7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)
お住いの地区 _____

今日の日付 _____ 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 BMI _____

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. フレイルを知っていますか
①はい ②いいえ _____

4. 健康支援型配食サービスを知っていますか
①はい ②いいえ _____

5. 健康についての質問

健康状態	質問	回答
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 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)の量を減らしていますか	①はい ②いいえ

※アンケートにご記入いただいた情報は、健康づくり事業に使用しますが、そのほかの目的には使用しません。

項目	質問	回答
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 3. やめた
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

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 □相談の要あり(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

フレイル予防を中心に、楽しさを取り入れた支援で自分事化

フレイル予防の普及啓発

R1～継続して普及啓発し、約8割はフレイルを認知

【R7ミニサロン】

- ・7地区 20か所(延べ34回)
- ・講話:延べ 555名
- ・フレイルチェック票: 326件

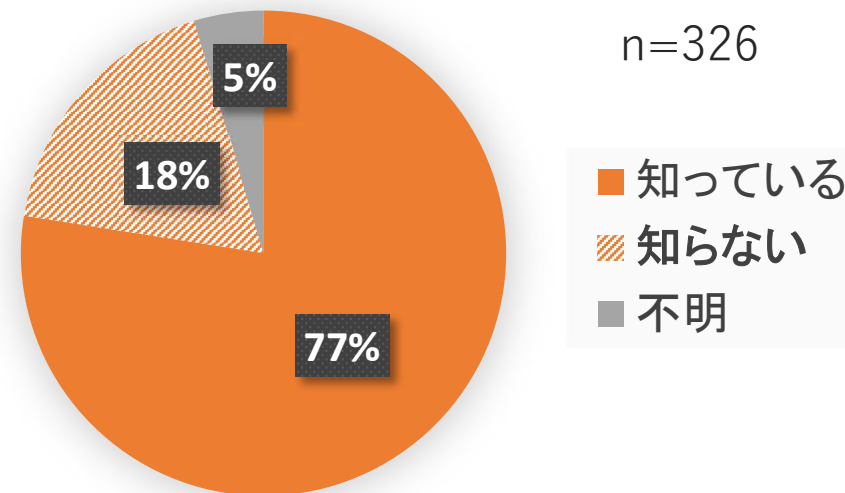
【第2層協議体】

new!

- ・2地区 4回
- ・講話・フレイルチェック票: 122名

「フレイル」という言葉を知っていますか

n=326



【R7ミニサロン】

- ・個別相談: 33件(会場・電話)

ハイリスク者の個別相談



- 7年間で44か所(市内ミニサロンの約8割)、延べ約2,900名へ保健事業を展開
- 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

市内の商業施設やイベントを活用し、健康への関心の少ない層も含めたフレイル予防や気軽に相談できる環境づくりを推進する。

【対象】概ね65歳以上の希望者（ミニサロン未参加者や健康に関心が少ない層がターゲット）

【方法】事前予約なし・立ち寄り型相談会 【従事者】専門職（管理栄養士・歯科衛生士）

【内容】フレイル予防の普及啓発、フレイルチェック票の記入・個別相談（10分程度）

【R7実施結果】 全6回（更新済み）

- ・フレイルチェック票：271件
- ・個別相談：271件
- ・普及啓発：約 1,014件（ちらし配布）



実施日時	実施場所	人数
5/28(水) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	56人
7/28(月) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	30人
8/19(火) 6時間	商業施設（食育フェア） イオンモール大和	95人
12/16(火) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	38人
2/1(日) 3時間	第2層協議体と協働 オリンピック相模大塚店	20人
3/10(火) 3時間	商業施設 イトーヨーカドー大和鶴間店	32人

商業施設やイベントを活用し、活動の場を拡大

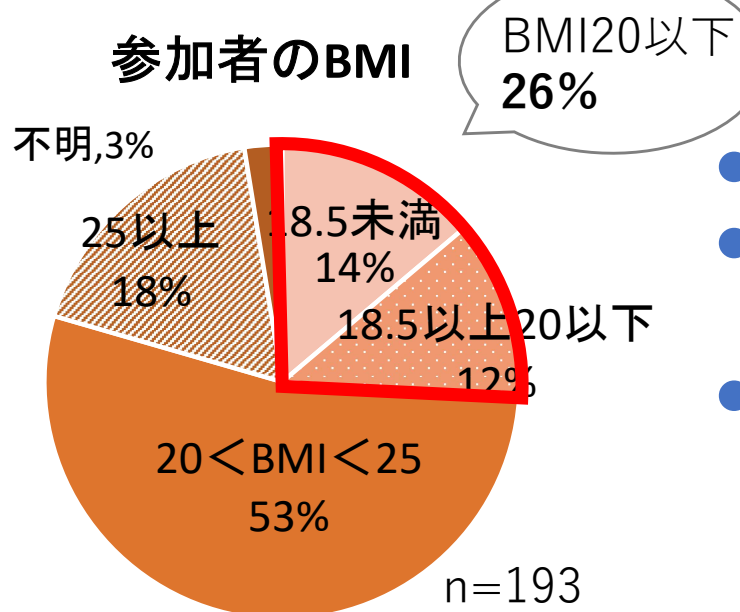
専門職による個別相談



【R7参加者271名の属性】

- 平均年齢71.2±18.0歳
- 男性24%・女性76%
- 全員がR7ミニサロン未参加**
- 77.5%が市内在住

参加者のBMI



ちらしによる普及啓発

人生100年時代のキーワード 予約不要 無料

2月1日はフレイルの日

ひとつでも当てはまる方は、**フレイル予備群**かもしれません。

こんなことはありませんか？

- ☐ なんとなく疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ ふくらはぎが細くなってきた
- ☐ この半年で体重が2kg以上減った
- ☐ 会話が減り、滑舌が悪くなった

健康 予備能力 フレイル (虚弱高齢者) 身体機能障害 死

要支援・要介護の危険が高い状態 要支援・要介護状態

健康寿命 生物学的寿命

相談会 その場でチェック(所要時間10分程度) 元気なうちからフレイル予防
令和8年 2月1日(日) 11時~14時
オリンピック相模大塚店 1F入口(上草柳112-1)

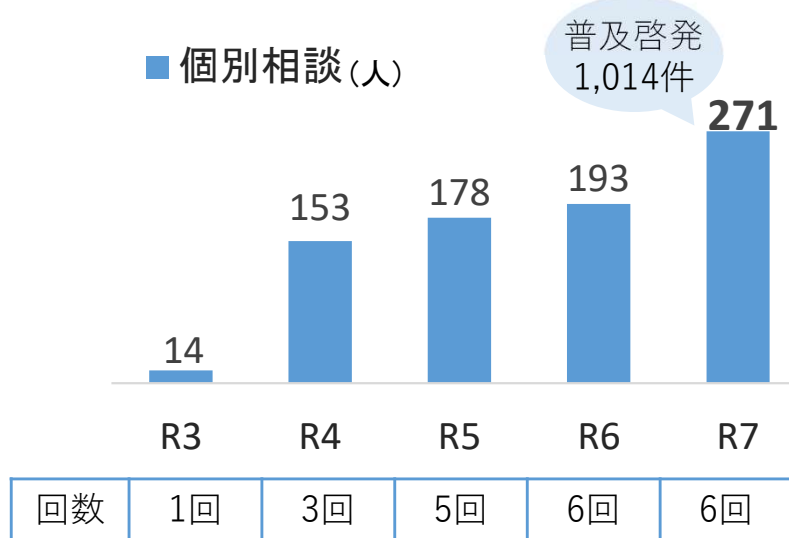
お問合せ 大和市役所 健康づくり推進課 046-260-5804 (平日 8時半~17時)
上草柳ふれあい協議会 046-240-0762(月・木 10~12時・13~15時)

- 日頃相談につながりにくい層へのアプローチとなった。
- BMI20以下が全体の4分の1を占め、**ほぼ全員がミニサロン未参加者** ⇒ ミニサロン以外の活動の場拡大へ
- 食育フェアとのコラボは参加者数が増加、若い世代も含めて普及啓発できた ⇒ **保健事業と食育推進事業を意識的に連動させることで、健康への関心が少ない層も含めたきっかけづくりとなった。**

フレイルチェック相談会の様子（第2層協議体）



フレイルチェック相談会 参加者数



- 「この地域にフレイル予防を浸透させていきたい」という思いを受け、地域密着型で実施。
⇒協議会のスタッフ(支援相談員等)や自治会長など、**地域での中心的な担い手へフレイル予防を周知できた**。自治会回覧板や地域の掲示板でも周知。包括職員とも協働できた。
- **地域に根差した取組みを少しずつ進めたい。**