

| 高齢者の食生活を支える地域の仕組みづくり        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 北多摩西部保健医療圏(多摩立川保健所・村山大和保健所) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 実施年度                        | 開始 平成14年度 終了(予定) 平成16年度                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 背景                          | <p>都において、高齢者のうち要介護者等は2002年度278千人から2007年度には408千人に増加することが予測され、これを支える社会的負担の増大が懸念されている。</p> <p>高齢者は、食欲や調理意欲の減少、歯の喪失や咀嚼力低下等による偏食や栄養不足から低栄養の状態に陥りやすく、在宅高齢者の30%に低栄養がみられるとの報告もある。そこで、健康寿命を延ばし、高齢者の生活の質を維持・向上するためには、地域全体で高齢者の食生活を支援する体制を整備する必要がある。</p>                                                                                                                                                                                                            |
| 目標                          | <p>関係機関・団体が企画立案の段階から調査・研究に協働で取り組み、高齢者の食の改善を図るとともに、地域において高齢者の食生活を支援する体制を整備する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 高齢者が利用しやすい飲食店等を地域に展開する(食べやすいメニュー等)。</li> <li>2 高齢者自身及び高齢者の食支援関係者の知識や技術の向上を支援する(講習会や研修会の実施、マニュアルやガイドブックの作成等)。</li> <li>3 高齢者の食生活を支える関係機関・団体の取組を支援する。</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
| 事業内容                        | <p>食生活の環境整備に焦点を当て、ヘルスプロモーション活動を推進する手法(PRECEDE-PROCEED Model)を用い、立川市をモデルに展開する。〔3ヵ年計画〕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 検討会の開催{構成：市(健康推進課・高齢福祉課・商工課・農産課)、社会福祉協議会、在宅介護支援センター、老人クラブ、商工会議所、NPO、食品衛生協会、農協、給食施設協議会、地域活動栄養士会、保健所}(14・15・16年度)</li> <li>2 高齢者の食生活実態調査の実施<br/>立川市の高齢者及び食支援関係者(14年度)、栄町の高齢者(15・16年度)</li> <li>3 環境整備 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルパー向け研修の実施(15・16年度)</li> <li>・高齢者食支援マニュアルの作成(15年度)</li> </ul> </li> </ol> |
| 評価                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 関係機関・団体による検討会を積み重ねたことにより、「高齢者が食事を楽しめる」ための行動目標や取組状況を共有化することができ、共同事業が増えた。</li> <li>2 モデル地域(町)を選定し、住民と協働でアンケートによる実態把握及び講習会の開催やポスターによる普及啓発などを行ったことで、具体的な展開を図ることができた。</li> <li>3 高齢者の食支援関係者(ヘルパー等)の知識や技術の向上を支援するため、研修会の実施やマニュアルの作成を行い、好評だった。</li> <li>4 16年度は、高齢者にやさしい飲食店等の普及や住民向けガイドブックの作成、高齢者の食生活再調査を行い、事業を評価して他地区への普及を図る予定である。</li> </ol>                                                                         |
| 問い合わせ先                      | <p>保健所・課・係名 多摩立川保健所 生活環境安全課 保健栄養係</p> <p>電 話 042-524-5171</p> <p>ファクシミリ 042-524-7813</p> <p>E-Mail S0200166@section.metro.tokyo.jp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

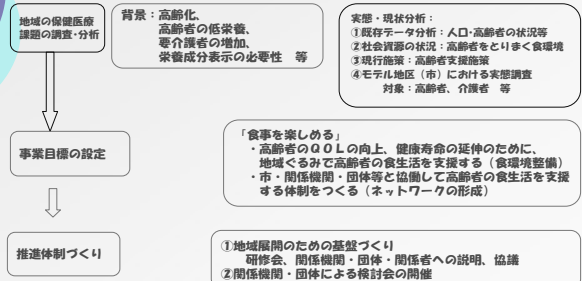
# 高齢者の食生活を支える 地域の仕組みづくり

## 事業概要

～東京都健康推進プラン21の推進において～  
多摩立川保健所・村山大和保健所

1

## 事業イメージ図（平成14年度）



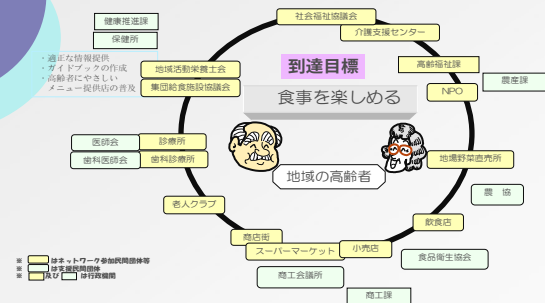
2

## 平成14年度実施内容

- 所内PTの立ち上げ
- 情報の収集、分析
- ワーキンググループ検討会・研修会の実施  
PPモデル、フォーカスグループインタビュー等
- フォーカスグループインタビュー
- 高齢者の食生活実態調査（アンケート）
- 検討会の実施  
ワークショップ

1

## 《高齢者の食を支える仕組みづくり》地域展開のイメージ図



4

## 平成15年度実施内容（1）

### モデル地域（栄町）での実践

住民、関係機関・団体、市と協働で、高齢者の食生活を支援する取り組みを展開

- 実態把握のためのアンケート調査実施
- 料理講習会の開催
- ポスターを作成し住民へ啓蒙
- ・ 高齢者が利用しやすい店を増やす
- ・ 地域の高齢者向けガイドブックの作成（料理集・地域マップ等）

5

## 平成15年度実施内容（2）

### 他地区への普及に向けて（環境整備）

- 北多摩西部医療圏で高齢者栄養の課題解決にむけ栄養連絡会を実施（6市健康主管課・高齢福祉課・社協・在介センター・集団給食協議会・地域活動栄養士会）
- 介護者のための「高齢者の食支援マニュアル」を作成
- 関係者への「高齢者栄養」研修の実施

6

## モデル地域（栄町）でのアンケート調査

### 回答者の性・年齢階級別内訳

1605人の方に配布し、949人の方から回答が寄せられました。回答率は59.1%でした。

|   | N   | 前期高齢者<br>(75歳未満) | 後期高齢者<br>(75歳以上) | 計      |
|---|-----|------------------|------------------|--------|
| 計 | 897 | 45.0%            | 55.0%            | 100.0% |
| 男 | 404 | 48.1%            | 51.9%            | 100.0% |
| 女 | 493 | 40.5%            | 59.5%            | 100.0% |

1

## モデル地域（栄町）でのアンケート調査 (1日の水分摂取状況)

### 3人に1人は水不足（脱水！）が疑われる

|             | 10杯以上 | 6~9杯 | 4~5杯 | 3杯以下 | % |
|-------------|-------|------|------|------|---|
| 全体 (N=830)  | 30.7  | 36.4 | 26.3 | 6.6  |   |
| 男 前期(N=246) | 31.7  | 33.3 | 28.5 | 6.5  |   |
| 男 後期(N=135) | 26.7  | 36.3 | 25.9 | 11.1 |   |
| 女 前期(N=260) | 35.0  | 40.0 | 20.0 | 5.0  |   |
| 女 後期(N=189) | 26.5  | 35.4 | 32.3 | 5.8  |   |

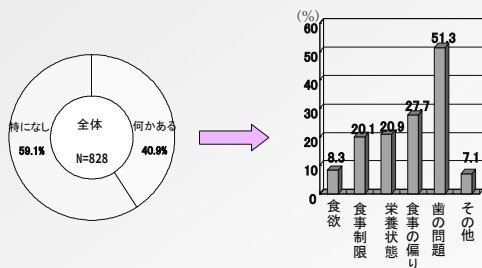
□ 10杯以上 □ 6~9杯 □ 4~5杯 □ 3杯以下

1杯は湯のみ茶碗（100ml）として

8

## モデル地域（栄町）でのアンケート調査 (食生活における心配事)

### 4割の人は食生活のなかで心配なことがある



9

## モデル地域（栄町）でのアンケート調査 (1日の食事回数)

### 1日に3回以上食べていない人は約2割

|             | 3回以上食べる | 2回食べる | 1回食べる | 日によってちがう | % |
|-------------|---------|-------|-------|----------|---|
| 全体 (N=823)  | 83.1    | 11.8  | 1.6   | 3.5      |   |
| 男 前期(N=245) | 85.3    | 11.0  | 1.2   | 2.4      |   |
| 男 後期(N=133) | 81.2    | 15.0  | 3.0   | 1.8      |   |
| 女 前期(N=259) | 86.5    | 5.4   | 5.4   | 2.7      |   |
| 女 後期(N=186) | 76.9    | 19.4  | 1.1   | 2.7      |   |

□ 3回以上食べる □ 2回食べる □ 1回食べる □ 日によってちがう

10

## モデル地域（栄町）でのアンケート調査 (栄養バランス)

### 3人に2人は主食・主菜・副菜が毎食そろっていない

|                    | 毎食そろっている | 二食そろっている | 一食そろっている | 一食もそろっていない | % |
|--------------------|----------|----------|----------|------------|---|
| 全体 (N=764)         | 38.5     | 42.5     | 17.5     | 1.4        |   |
| 男 前期(N=234)        | 41.0     | 40.6     | 17.5     | 0.9        |   |
| 男 後期(N=122)        | 42.3     | 41.0     | 14.8     | 1.6        |   |
| 女 前期(N=243)        | 39.5     | 42.8     | 16.0     | 1.6        |   |
| 女 後期(N=165)        | 30.3     | 46.1     |          | 1.8        |   |
| 東京都7年度<br>(N=1218) | 55.3     | 31.1     | 11.7     | 2.0        |   |

□ 毎食そろっている □ 二食そろっている □ 一食そろっている □ 一食もそろっていない

11

## モデル地域（栄町）でのアンケート調査 (誰かと一緒に食べているか)

### 年齢が高くなると一人で食べる人の割合が増えている

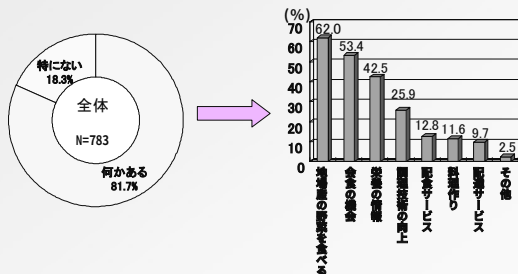
|              | ほとんど毎日 | 週3~4回 | 週1回くらい | 月1~2回 | 年に数回 | ほとんどない | % |
|--------------|--------|-------|--------|-------|------|--------|---|
| 全体 (N=824)   | 69.2   | 6.1   | 7.9    | 6.1   | 4.9  | 5.9    |   |
| 男 前期(N=243)  | 77.4   | 6.2   | 4.1    | 4.9   | 3.1  | 3.7    |   |
| 男 後期(N=134)  | 76.1   | 4.5   | 6.7    | 7.5   | 3.0  | 2.2    |   |
| 女 前期(N=280)  | 68.5   | 5.8   | 11.9   | 4.2   | 4.6  | 5.0    |   |
| 女 後期(N=187)  | 54.5   | 8.6   | 9.6    | 12.8  | 5.3  | 9.1    |   |
| 一人暮らし(N=108) | 6.5    | 12.0  | 25.9   | 18.5  | 17.6 | 19.4   |   |

□ ほとんど毎日 □ 週3~4回 □ 週1回くらい □ 月1~2回 □ 年に数回 □ ほとんどない

12

## モデル地域(栄町)でのアンケート調査 (おいしく食事ができるために必要なこと)

おいしく食事ができるために必要なことがある人は8割以上



13

社会福祉協議会の**グッドネイバー運動**  
(気軽に助け合う地域社会をつくるためのおつきあいを勧める活動)の一環として、地域の住民グループが中心になって企画した高齢者の調理実習を保健所や地域活動栄養士会がお手伝いし実施した。

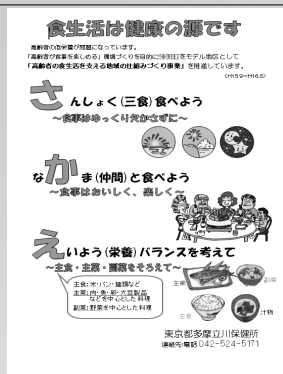
モデル地域の市民へ普及するために、自治会の全掲示板に手作りのポスターを掲示しました。また、地域の健康まつりに保健所、給食施設協議会、地域活動栄養士会で高齢者の栄養について献立展示やポスター展示、講演会を実施しました。

## グットネイバーとの料理講習会風景



14

## ポスターで市民へ普及



15

## 栄町フェアにて普及



16

## 介護関係者むけ研修風景



17

ヘルパー、看護師、ケアマネージャー、サービス提供責任者などを対象に「**高齢者の低栄養予防対策について**」研修会を実施しました。

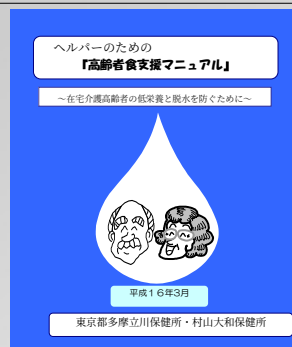
保健所、6市の健康主管課栄養士、高齢者施設の代表栄養士、地域活動栄養士会の代表、ヘルパーが中心にマニュアル策定委員会を3回開催し作成しました。

## 検討会での様子



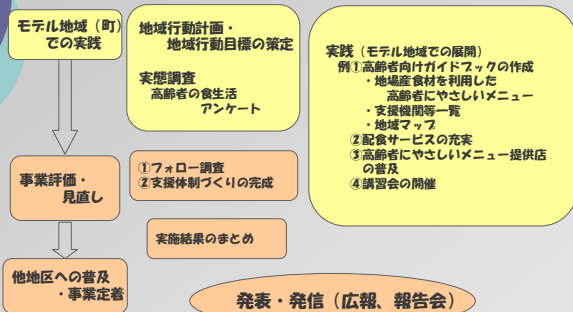
18

## ヘルパーのための 「高齢者食支援マニュアル」



19

## 事業展開(イメージ図)



20

## おわりに・・・

関係機関や団体等が協働で取り組み、  
高齢者や介護者を地域で支援する体制  
づくりをしていきたい



21