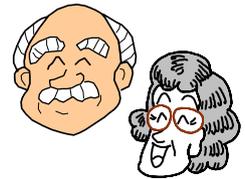


おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊運動の展開	
北多摩西部保健医療圏 多摩立川保健所	
実施年度	開始 平成17年度 終了 平成17年度
背景	<p>少子高齢化が急速に進行していく中で、高齢期になっても「食事を楽しむ」ことができ、それぞれの価値観や生活スタイルにあわせて住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができる社会の実現が課題となっている。</p> <p>当所では、平成14年度から3か年にわたり立川市をモデル地区として「高齢者の食生活を支える地域の仕組みづくり」事業を実施し、事業検討会の継続開催や共通普及啓発媒体の共同作成など関係機関・団体と協働で取組を重ねたことで一定の成果を得ることができた。平成17年度は更にその実績を活かして管内各市へ浸透させてくために、本事業を実施することとした。</p>
目標	<p>モデル事業の実績を活かして、高齢者の食支援担当者による意見交換や研修の場を作り情報の共有化を図りながら、高齢者へのアプローチの方法、高齢者の食支援関係者の連携などを管内全体に浸透させる。</p>
事業内容	<p>実務担当者による高齢者栄養サポートチーム＝「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」（構成：6市健康主管課、6市高齢主管課、6市社会福祉協議会、市の事業に関係している施設・団体、施設給食協議会、地域活動栄養士会、保健所）を設置し、以下のことを実施した。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 高齢者の食支援担当者会議の開催 2回 「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」メンバーが集まり、各市における高齢者の健康づくりや低栄養予防事業の実施状況及びそれぞれの高齢者の食関連事業への取組内容について情報交換を行うことにより、情報の共有化、事業の浸透を図った。</li> <li>2 高齢者の食支援関係者を対象とした研修会の開催 1回 介護保険法の改正により通所サービスなどにおいて新たに盛り込まれた栄養改善と口腔機能向上については、事業を効果的に展開していくうえで連携して取り組む必要があることから、両者をテーマに介護予防研修会を開催した</li> <li>3 共通普及啓発媒体の作成・活用 メンバーの意見を踏まえて、栄養状態チェック表を含む高齢者向けリーフレット「元気に長生きする食事」（改訂版）及びヘルパーのための「高齢者の食支援マニュアル」（改訂版）を作成し、それぞれの組織や事業の中での活用を図った。</li> </ol>
評価	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 高齢者の食支援担当者会議の開催、共通普及啓発媒体の共同作成、研修会の実施などにより、担当者の情報の共有化を図ることができた。</li> <li>2 高齢者の健康づくりや低栄養予防に係る関係機関・団体の取組が活性化した。</li> <li>3 事業開始前後に「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」メンバーにアンケートをとったところ、①メンバー自身の状況として「自分の役割を認識した上で行動している人」が増えた。②組織内の状況として「スタッフに理解・関心があり行動している組織」が増えた。③他組織との状況として「複数の機関・団体と一緒に事業・活動を行っている組織」が増えたなど、高齢者の食支援担当者の意識の向上、他団体との連携の広がりがみられた。</li> </ol> <p>【今後の課題】</p> <p>管内関係機関・団体に対し、介護保険制度などの見直し及び各市の取組状況を踏まえつつ、引き続き情報提供や支援を行い、高齢者への食支援事業の定着化を一層すすめていくことが必要である。</p>
問い合わせ先	<p>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 S0200165@section.metro.tokyo.jp</p>

## おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊運動の展開



### 【背景】

平成14年度から3か年にわたり立川市をモデル地区として実施した「高齢者の食生活を支える地域の仕組みづくり」事業では、事業検討会の継続開催や共通普及啓発媒体の共同作成など関係機関・団体と協働で取組を重ねたことで一定の成果を得ることができた。平成17年度は更にその実績を活かして管内各市へ浸透させていくために、本事業を実施することとした。

### 【事業目標】

モデル事業の実績を活かして、高齢者の食支援担当者による意見交換や研修の場を作り、情報の共有化を図りながら、高齢者へのアプローチの方法、高齢者の食支援関係者の連携などを管内全体に浸透させる。

### 【実施内容】

実務担当者による高齢者栄養サポートチーム＝「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」を設置し、以下のことを実施した。

《構成》 6市健康主管課、6市高齢主管課、6市社会福祉協議会、市の事業に関係している施設・団体、施設給食協議会、地域活動栄養士会、保健所

#### 1 高齢者の食支援担当者会議の開催 2回 延べ51名

「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」メンバーが集まり、各市における高齢者の健康づくりや低栄養予防事業の実施状況及びそれぞれの高齢者の食関連事業への取組内容について情報交換を行うことにより、情報の共有化、事業の浸透を図った。

### 担当者会議の様子



#### 2 高齢者の食支援関係者を対象とした研修会の開催

1回 69名

介護保険法の改正により通所サービスなどにおいて新たに盛り込まれた栄養改善と口腔機能向上については、事業を効果的に推進していく上で連携して取り組む必要があることから、「介護予防における栄養改善と口腔機能向上研修会」を開催した。栄養については「高齢者の食の特徴と調理の留意点」について講演を行った。

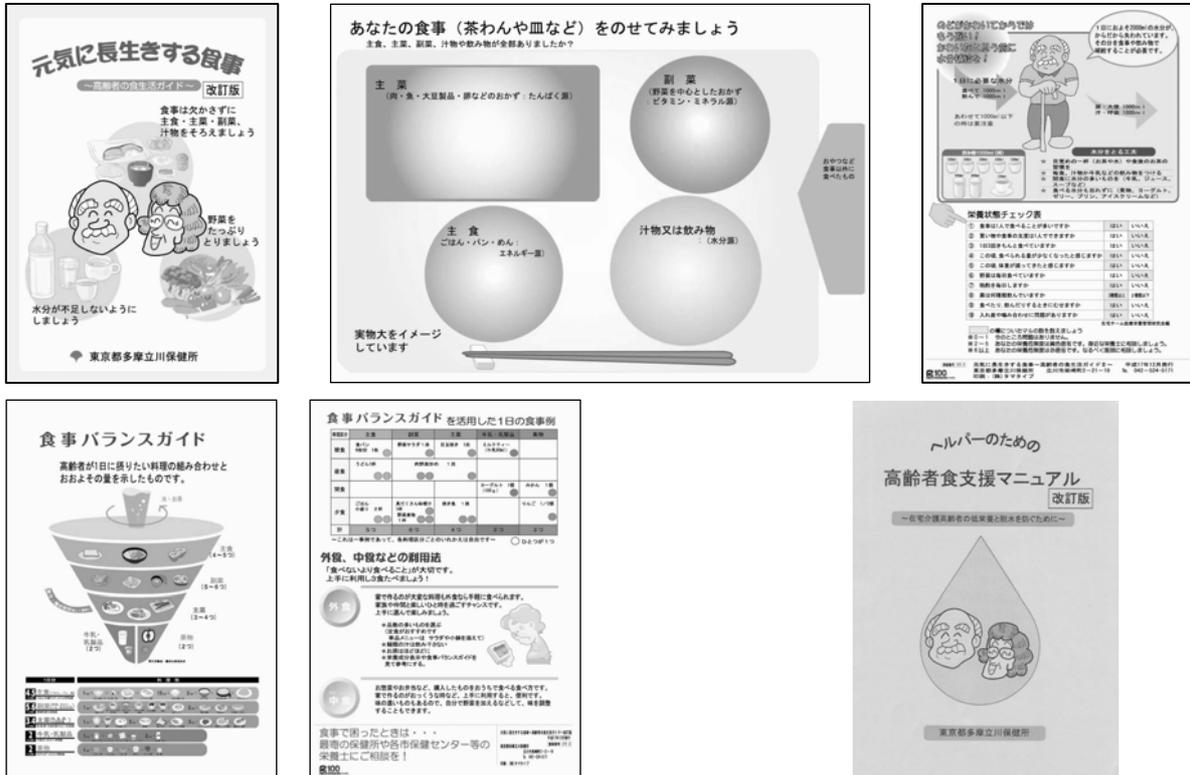
### 研修会の様子



### 3 共通普及啓発媒体の作成・活用

「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」メンバーの意見を踏まえて、栄養状態チェック表を含む高齢者向けリーフレット「元気に長生きする食事」（改訂版）及びヘルパーのための「高齢者食支援マニュアル」（改訂版）を作成し、それぞれの組織や事業の中での活用を図った。

#### 作成媒体



\* 作成媒体については、保健所ホームページよりダウンロードできます <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tthc/>

#### 【結果及び評価】

- 1 高齢者の食支援担当者会議の開催、共通普及啓発媒体の共同作成、研修会の開催などにより、担当者の情報の共有化を図ることができた。事業展開にあたって、状況把握のために各関係機関・団体を部署ごとに訪問し情報交換をしたことが、会議で活発な意見交換が行えたことにつながったと考えられる。
- 2 事業開始前後に、高齢者の食支援担当者＝「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊」メンバーにアンケートをとったところ、「自分の役割を認識した上で行動している」と答えた方が増えたが、市高齢主管課の担当者には「自分の役割がよく分からなくなった」方もいた。介護保険法の改正により混乱していることが考えられる。また、複数の機関・団体と一緒に事業・活動を行うようになったと答えた方が2名いた。
- 3 高齢者の健康づくりや低栄養予防に係る各市や関係団体の事業をみると（「参考：高齢者の食関連事業一覧」参照）、共通普及啓発媒体を活用するなどして取組が活性化したことがうかがえる。しかし、介護保険法の改正などにより18年度の事業内容や担当部署に変更があるので、引き続き情報収集、支援していくことが必要であると考えられる。

## 【今後の展開】

3年間にわたり「高齢者の食生活を支える地域の仕組みづくり」事業を、またその成果に基づく「おいしく食べて元気で長生きしてもらい隊運動の展開」事業を引き続き1年展開してきたことで、高齢者の食を通じた健康づくりへの具体的展開方法が管内6市へ浸透してきた。今後もこれら事業に関わった「高齢者の食支援担当者」等との会議を継続開催し、管内関係機関・団体への情報提供や支援を通して高齢者への食支援事業の定着化を進めていく。

また、この実績を活かして生涯を通じた食育の推進につなげていきたい。

## 参考：高齢者の食関連事業一覧

事例番号	1	2	3・4	5・6	7	8	9・10
市	立川市	昭島市	昭島市	昭島市	昭島市	昭島市	国分寺市
事業名	介護予防教室	いきいき元気教室 (調理実習)	アクティブシルバー 教室	男性シルバー料 理教室	栄養講座	食の自立支援事業	高齢者食生活改 善事業(はじめて の簡単クッキング)
実施日時	H17.11.29	H17.5.31	H17.4.18・ H17.11.1	H17.12.12・ H17.12.16	H17.11.25	H17.8～H17.10	H17.12.6・ H18.2.14
時間	10:00～11:30	10:00～13:30	9:00～12:00	10:00～13:00	14:00～16:00		11:00～13:30
実施場所	曙一南公民館	保健福祉センター	市立やまのかみ会館・ 市立中神会館	保健福祉センター	ライトホーム集会 室	昭島市高齢者住 宅サービスセンタ ー愛全園内	いずみプラザ
対象者	曙町住民	60歳～75歳の市 民	60歳以上の市民				60歳以上の市民
出席者数	33名	23名	30名・18名	10名・8名	50名	164名	13名・17名
内容	講演会	調理実習・講話	講話・個別相談	講話・調理実習	講演会	調査	講話・調理実習・ 試食
テーマ等	「介護予防における低 栄養について」 「介護保険の18年度 の概要」	「一人暮らしの方でも 簡単にできる料理の紹 介」	「高齢者の食事バラ ンスについて」	「お正月料理」		1 食の危険度調査 2 脱水の危険度調査 3 低栄養の危険度調 査	料理経験初心者向き の簡単でバランスのよ い料理の紹介
使用媒体	パンフレット「元気に 長生きする食事」		パンフレット「元気に 長生きする食事」 実習献立表	パンフレット「元気に 長生きする食事」 実習献立表	バック料理(炊飯器 でご飯と一緒に炊く) として、かぼちゃ煮・ ほうれん草の浸しを持 参パンフレット	在宅チーム医療 栄養管理研究会 調査票 ADL、IADL 生活 情報収集調査 配食アンケート	パンフレット「元気に 長生きする食事」
実施者	立川市社会福祉 協議会在宅介護 支援センター 清和会	健康課	健康課	社会福祉協議会	食の会	昭島市食のサポ ートセンター	健康推進課
講師等	地域活動栄養士 介護支援センター 職員	市栄養士	市栄養士	外部講師 保健所栄養士	管理栄養士	食のサポートセン ター管理栄養士、 学生	市栄養士1名 臨時栄養士4名
目的	市民との協働による介 護予防の推進	1 食分を調理すること により、食べる量の目 安や食品の組み合わせ 方を理解する 仲間づくり	知識の普及と個々の 相談	知識と実技の習得 仲間づくり	高齢者が一人暮らしで 暮らしている毎日。い かにバランスのとれる 工夫ができるかという 事を知ってもらおう	高齢者の食の実態を 知り、食のサポート(栄 養ケア・マネジメント) の実現をめざす	地域住民の健康保持・ 推進を図る
評価	グループ単位で話し 合い、参加型のよい雰 囲気の中で講習が進 められた。 積極的な質疑応答が あり、食生活に関して の意識付けができた。 この講習会がどう生か されたか把握し、今後 の活動に反映していく ことが課題になる。	男性の参加(5名)もあ り、積極的な食事作り への行動が見られた。	体の機能や交通手段 の関係で保健センター に来所困難な方に対 して、知識の普及がで きた。 個々のさまざまな悩み や疑問について気軽に 相談できる場の提供 となった。		熱心に聞いてくれた。 またクイズ形式で自分 の食形態を書いてもら う	特に慢性疾患をもつ 高齢者の食のサポート 依頼がケアマネージャ ーからくるようになって 、今まで意識しなかつ たとの意見が多かつ た。 食事バランスガイドは、 初めて目にする人がほ んどで、使用媒体とし ては好評だった。	

### 介護予防教室 (立川市)



事例番号	11・12	13	14	15	16・17	18	19・20
市	国分寺市	国立市	国立市	東大和市	東大和市	武蔵村山市	多摩立川保健所地区施設給食協議会
事業名	家庭看護教室	低栄養予防教室	健康教室	東大和市訪問介護事業者連絡会ホームヘルパー調理実習	東大和市老人連合会・健康教育(調理実習)	転倒予防教室	第31回「私たちの食事展」 第32回「私たちの食事展」
実施日時	H17.6.17・ H18.2.20	H17.12.7	H17.11.7	H17.9.13	H17.10.31・ H17.11.1	H17.9.16	H17.11.4・ H18.2.20
時間	13:30～15:00	12:00～15:00	14:00～14:30	13:00～16:30	10:00～12:00	10:00～11:30	9:30～15:00・ 14:00～18:00
実施場所	いずみプラザ	保健センター	くにたち苑デيفاロー	市立保健センター	市立保健センター	福祉会館2階サクル室	都立武蔵国分寺公園 アレアホール(立川駅南口)
対象者	高齢者の生活について学びたい市民	高齢者生活機能健診結果及び介護保険高齢福祉課からの勧奨、市報からの応募者	デイセンター入所者	東大和市内訪問介護事業者(17業者)ヘルパー	市の老人会加入者	60歳以上の市民	一般住民
出席者数	6名・6名	13名	28名	25名	48名	11名	215名・237名
内容	講話・調理実習	講話・調理実習・会食・グループワーク	講話	講話・調理実習・試食	栄養講話・調理実習・試食	講習会	体脂肪測定・栄養相談・パネル展示
テーマ等	「食事を楽しむ工夫」	1 低栄養とは 2 低栄養予防の食事	「低栄養予防のための食事のとり方」	「高齢者の食生活について」	「元気に長生きする食生活について」	「高齢者の食事(低栄養・水分について)」	「未来の健康、備えあればうれいなし～見直そう生活習慣・めざそう健康～」
使用媒体	パンフレット「健康増進のしおり」No.89・99、No.2003-2	パンフレット「元気に長生きする食事」水の救急箱・弁当講座・食事のチェックシート 弁当箱・栄養ランチョンマット	パンフレット「元気に長生きする食事」	パンフレット「元気に長生きする食事」「糖尿病対策指導者ガイドブック」(健康づくり体力づくり財団)	パンフレット「元気に長生きする食事」	パンフレット「元気に長生きする食事」オリジナル媒体	対象者の年齢に応じてパンフレット「元気に長生きする食事」
実施者	健康推進課	保健センター	くにたち苑在宅サービスセンター	訪問介護事業者連絡会	市民生活課	健康推進課	多摩立川保健所地区施設給食協議会
講師等	市栄養士	市栄養士		市栄養士	市栄養士	市栄養士	給食施設栄養士等
目的	加齢に合わせた食生活改善を支援する介護者の健康保持・推進を図る	低栄養、もしくはその恐れのある高齢者に対し、栄養改善のための食生活指導を行う長期にわたり自立した日常生活を営むことができるように支援	「健康で長生きする」をテーマに17年度は医師、看護師、栄養士で話しをすることを事業計画に盛り込んだので、その一環として取り組んだ。	訪問介護者の資質向上(調理・栄養面)	元気高齢者の食支援・低栄養及び介護予防	高齢者が閉じこもらず、できる限り若しい高齢者として健康でいきいきした生活を送れるように支援する。	地域住民を対象とした食生活・栄養改善の普及
評価	アンケートによる評価	アンケートによる評価	食事バランスガイドを使用し、視覚でとらえられたので、よかった。分かりやすいとの意見あり。介護予防事業も始まるので、分かりやすく説明ができ、実施していただけるようにしていきたい。	高齢者の食生活の基本を学ぶことができる調理技術等ヘルパーの資質向上に役立つ	日頃の食生活の見直しができる高齢者の交流の場として生きがいづくりに役立つ	アンケートにより、講話についての感想や参加前と比較して現在はどうかなどを書いてもらい今後のあり方の参考にする。	参加者の6割以上が高齢者だが、イベントに来た高齢者は自分の健康に関心が高いと感じた。食生活の正しい情報提供の場として今後も継続していきたい。

はじめての簡単クッキング  
(国分寺市)



老人連合会・健康教育  
(調理実習) (東大和市)

