

買い物困難地域における元気な高齢者の食からの

フレイル予防（低栄養）対策

～地域のネットワークを活かして～

南多摩保健所生活環境安全課

中嶋恵 金子恵芽香 小池早季 阿部朋弘

1 はじめに

南多摩保健所では、管内（日野市・多摩市・稲城市）の関係機関や団体と連携し、住民の食生活の改善・向上に係る普及啓発や食環境の整備について協議すること、また、日ごろから顔の見える関係を築き、つながりを意識して協働することを目的に「栄養・食環境ネットワーク会議」（以下ネットワーク会議）を設置している。

今般、ネットワーク会議での検討を踏まえ、「買い物困難地域における元気な高齢者の食からのフレイル予防（低栄養）対策」を実施したので報告する。

2 課題とテーマ設定

南多摩保健所管内にまたがる多摩丘陵周辺は、多摩ニュータウンを中心に、多機能複合都市として発展してきたが、現在では住民の高齢化による様々な課題が顕在化している。

令和4年1月1日現在の管内3市の年齢区分別人口の構成割合は、老年人口（65歳以上）が25.7%と東京都の22.8%より高い^{*1}。また、老年人口割合は3市とも年々上昇しており、都全体と比較すると令和7年以降は3市全てが都全体を上回ることが予想されている^{*2}。

近年、駅から離れた大規模団地内のスーパーマーケット等の商業施設が閉店し、商業施設の多くは駅周辺に偏在している状況にある。また、駅から離れた大規模団

地は、丘陵地にあるため、山や坂が多く、高齢の住民は食品の買い物に苦慮している。

その様な中、商業施設が閉店した買い物困難地域に民間事業者が運営する移動販売車が運行し、住民に外出する機会、買い物をする楽しみに加え、人とのふれあいや見守りの機会を提供している。

このように移動販売は、高齢者のフレイル予防に必要な「栄養」「身体活動」「社会参加」の3点につながることから、「買い物困難地域における元気な高齢者^{*}の食からのフレイル予防対策」を事業のテーマに設定した。

※フレイル状態になる前の段階の「高齢者」を想定

3 目的

①移動販売を行う事業者と関係機関が連携し、高齢者が外出しやすい環境を整備する。

②移動販売や飲食店等の事業者に対し、高齢者の低栄養（フレイル）予防など健康維持増進のための知識を付与し、高齢者の食を支援する体制を整備する。

4 取組内容

移動販売でのフレイル対策として、京王電鉄株式会社が運営する京王ほっとネットワークの移動販売車において、実践女子大学と連携し、令和5年6月の1か

月間、やと公園（日野市平山）及び百草団地（日野市百草）にて「食事振り返りキャンペーン」を実施した。

事前準備として、実践女子大学は事業周知ポスターと車内掲示用食育関連ポスター、南多摩保健所は事業周知ポスターとチラシ、食品チェック表等を作成した。食品チェック表は、管内3市が発信している情報と齟齬がないように配慮した。

また、実践女子大学教員と学生、南多摩保健所管理栄養士が、事業の内容と食品チェック表の使い方などを説明しながら利用客に配付した。

配付した食品チェック表（61枚）を使用した方に対して食事アドバイスをを行った（13名・延べ24回）。

食品チェック表



表紙（表）



表紙（裏）



中面見開きページ

5 結果

食品チェック表を使用した方の食品の摂取状況は以下のとおりであった。

・摂取した食品の得点率（食品チェック表を使用した13名の延べ日数160日における、各10食品群の摂取割合）は、野菜（96.3%）、卵（93.8%）、牛乳・乳製品（85.6%）の順で高かった。

・得点率が低い食品は、海藻類（55.6%）と、いも（40.0%）だった。

・たんぱく質（肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品）の食品の得点率は、卵が93.8%と高く、魚介類は69.4%と低かった。

・食品チェックを2週間継続した人9名のうち7名は2週目の方が摂取した食品群の数は多かった。

6 考察

今回の取組から、参加者が様々な種類の食品を摂取し、その食品はある程度固定されていること（朝食にはほぼ毎日納豆、卵を食べるなど）等が窺えた。また、食品チェック表が見開きのため、1週目に食べていない食品がわかりやすく、2週目の摂取した食品群の数の増加につながったと考えられる。

本事業に参加した実践女子大学学生から、「食品チェック表により、一緒に食生活の振り返りができ、適切な食事の改善策を提案することができた。」「利用客同士や販売員とのコミュニケーションが見られ、高齢者の社会参加につながっていると感じた。」等の感想があった。

移動販売車における本事業は、高齢者の食事内容の改善がみられたことに加え、利用した高齢者だけでなく、携わった販売スタッフや学生のフレイルに対する知識が深まり、健康的な食事を摂ることの意識の向上につながった。

令和5年度末まで引き続き、関係機関と連携してフレイル対策に取り組み、次年度以降もネットワーク会議を活用して、地域住民が栄養バランスのとれた食事を選択できる食環境整備を推進したい。

参考文献

- ※1 南多摩保健医療圏保健医療福祉データ集令和4年版
- ※2 国立社会保障・人口問題研究所「日本の市区町村別将来推計人口」（平成30年3月推計）