

## 1. 令和 5 年度計画

### (1) 高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

- ① 栄養指導【低栄養訪問】
- ② 健康状態不明者

【新たな取り組み】

＜追加＞ 調査の結果で返送のなかった方へ専門職（管理栄養士、保健師）による訪問を実施。

### (2) 通いの場への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）

- ① 通いの場等への関与（運動・教育版）フレイル予防教室  
「いいじゃん元気教室」東海学園大学 1 か所
- ② 通いの場等への関与（体力測定コース） 4 か所
- ③ 通いの場等への関与（オーラルフレイルコース） 4 か所
- ④ 通いの場等への関与（栄養指導コース） 4 か所
- ⑤ 通いの場等への関与（フレイルサポーター養成講座） 2 か所
- ⑥ オーラルフレイル講座 1 か所

【新たな取り組み】

- ・＜新規＞ ③通いの場等への関与（オーラルフレイルコース）
- ・＜新規＞ ④通いの場等への関与（栄養指導コース）
- ・＜新規＞ ⑥オーラルフレイル講座
- ・＜追加＞ 通いの場等への関与（フレイルサポーター養成講座）のうち 1 か所を専門コースとする。

## 2. 令和 4 年度実績

### (1) 高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

- ① 栄養指導【低栄養訪問】

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者<br>抽出基<br>準 | <p>【抽出データ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ R3 年度健診の結果より、BMI20 以下の者</li> </ul> <p>【絞り込み基準】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 要介護・要支援認定を受けている者や施設入所等の者を除く。</li> <li>・ 80 歳未満を対象者とする。</li> <li>・ 令和 2 年度と令和 3 年度の健診結果を比較し、体重が 5 %以上減少した者。</li> <li>・ 令和 2 年度は健診未受診であるが、R3 年度の高齢者の質問票において 2～3kg の体重減少があったと回答した者。</li> </ul> |
| 評価の<br>結果       | <p>介入後に 67%が体重増加したことから、当初の目標（改善 20%、維持 50%）を達成することができた。改善の理由として、訪問時にタンパク質摂取を主とした食事バランスを記したパンフレットを使用し、一人ひとり具体的に説明を行った。さらに 10 食品群チェックシートを渡して 2 週間分食事の記録をつけてもらい、訪問から 3 か月後に行ったアンケートを実施したところ、体重増加が 14 人となった。</p>                                                                                                                                    |

- ② 健康状態不明者

|                 |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者<br>抽出基<br>準 | <p>【抽出データ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 令和 3 年度における後期高齢者医療健康診査の未受診者及び医療未受診者</li> </ul> <p>【絞り込み基準】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 要介護・要支援認定を受けている者や施設入所等の者を除く。</li> </ul> |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 評価の結果 | <p>健康状態不明者 293 名のうち、232 名から回答があり、目標の 60%を上回る回収率（79.2%）が達成できた。アンケートは A4 サイズ 1 枚にまとめ、高齢者が見やすい色で作成し、封筒の表面に締め切り日を記した。また、アンケート送付 2 週間後に催促の通知も行ったことで回収率を上げることができたと考えられる。</p> <p>また、アンケート回答者 232 名のうち 34 名（11.1%）が後期高齢者医療健診につながり、目標の 5%を大きく上回る結果となった。理由としては、アンケート結果から電話番号がわかった方 205 名に電話をかけ、地域への活動参加を促すとともに健診受診を勧奨したことが要因と考えられる。</p> |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## （２）通いの場への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）

### ① 通いの場等への関与（運動・教育版）「いいじゃん元気教室」東海学園大学 1 か所

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度新設のされた生活圏域にて、フレイル予防（テーマ：運動・栄養・口腔）を含む、疾病予防や重症化予防に関する健康教育・健康相談を 3 か月間（全 12 回）行う。</li> <li>・併せて体力測定、フレイル問診も実施する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |
| 評価の結果 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定結果すべての項目において改善がみられた。</li> <li>・運動習慣が改善・維持した者の割合が 95.2%で、目標の 80%を上回る結果となった。要因としては教室が毎週かつ 12 週間継続だったため、運動習慣が定着したと考えられる。また、教室では毎回、自宅でも簡単に行える運動を紹介していたため、気軽に運動する習慣を身につけられた人が増えたと考えられる。また、それ以外にも、管理栄養士による個別相談を実施し、具体的な改善提案をしたり、フレイル予防のオリジナル体操を作成し、教室開催時以外も運動に取り組める体制をつくったことで運動習慣の改善・維持ができ、フレイルリスクの低減を図れたと考えられる。</li> </ul> |

### ② 通いの場等への関与（運動版） 4 か所

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内 4 圏域 1 箇所ずつ、体力測定を主とした運動に特化した健康教育を実施。</li> <li>・フレイル予防を含む疾病予防や重症化予防にかかる健康教育・健康相談を行い、自身で日々の生活に取り込むことができる運動について助言し、1 回目の実施から 3 か月後を目安に再度体力測定や健康意識の変化を確認。</li> </ul>                                                                                                                                               |
| 評価の結果 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標の「体力測定の結果よりいずれかの項目で数値が改善した者の割合（20%）」と大きく上回る結果（握力改善 51%、開眼片足立ち改善 39%、2 ステップテスト改善 56%、TUG テスト改善 65%）となった。要因としては、教室の 1 回目でフレイル予防のオリジナル体操 DVD をお渡しし、教室開催時以外も運動に取り組めるような体制をつくったことや、教室中に高齢者でも体力が向上することを周知し、参加者の意欲向上を図ったことで、改善率があがったと考えられる。また、専門職が地域に出向くことで、今までの活動に活気がまし、「次来るまでに頑張ろう」という気持ちの励みにもなったとも考えられる。</li> </ul> |

### ③ 通いの場等への関与（フレイルサポーター養成講座）2 か所

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事業内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・上記 2 講座参加者へ本講座を案内し、フレイルに関する正しい知識の普及と、フレイル予防の啓発、通いの場内での見守り役を担う人材を養成。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 評価の結果 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・質問票により、フレイルに関する正しい知識（予防や見守りのポイント）を理解した者の割合が 100%で、目標の 60%を大きく上回った。理由としては、自ら申し込みを行った方ばかりのため、意識の高い人が多く集まり、さらに、講義内容も大学講師によるフレイルの基礎知識の講義がわかりやすいものだった上に、みよし市独自の体操の実技もあったため、理解度が上がったことが考えられる。</li> <li>・参加人数は想定人数よりも少なかった。今回は広報等で周知し参加者を募る形をとったが「フレイル」の周知がまだ広まっていない状況での募集となったためとも考えられる。フレイルサポーター募集とともに、フレイルについても周知できる勧奨方法などの検討が必要である。</li> <li>・専門的知識を持った人からもフレイルについて知りたいとの希望があった。レベルに合わせた実施内容の検討が必要であると考えられる。</li> </ul> |