

小田原市の低栄養リスク改善の取組

2022年3月18日（金）
健康長寿のための地域づくり
～エイジフレンドリーの実現に向けて～

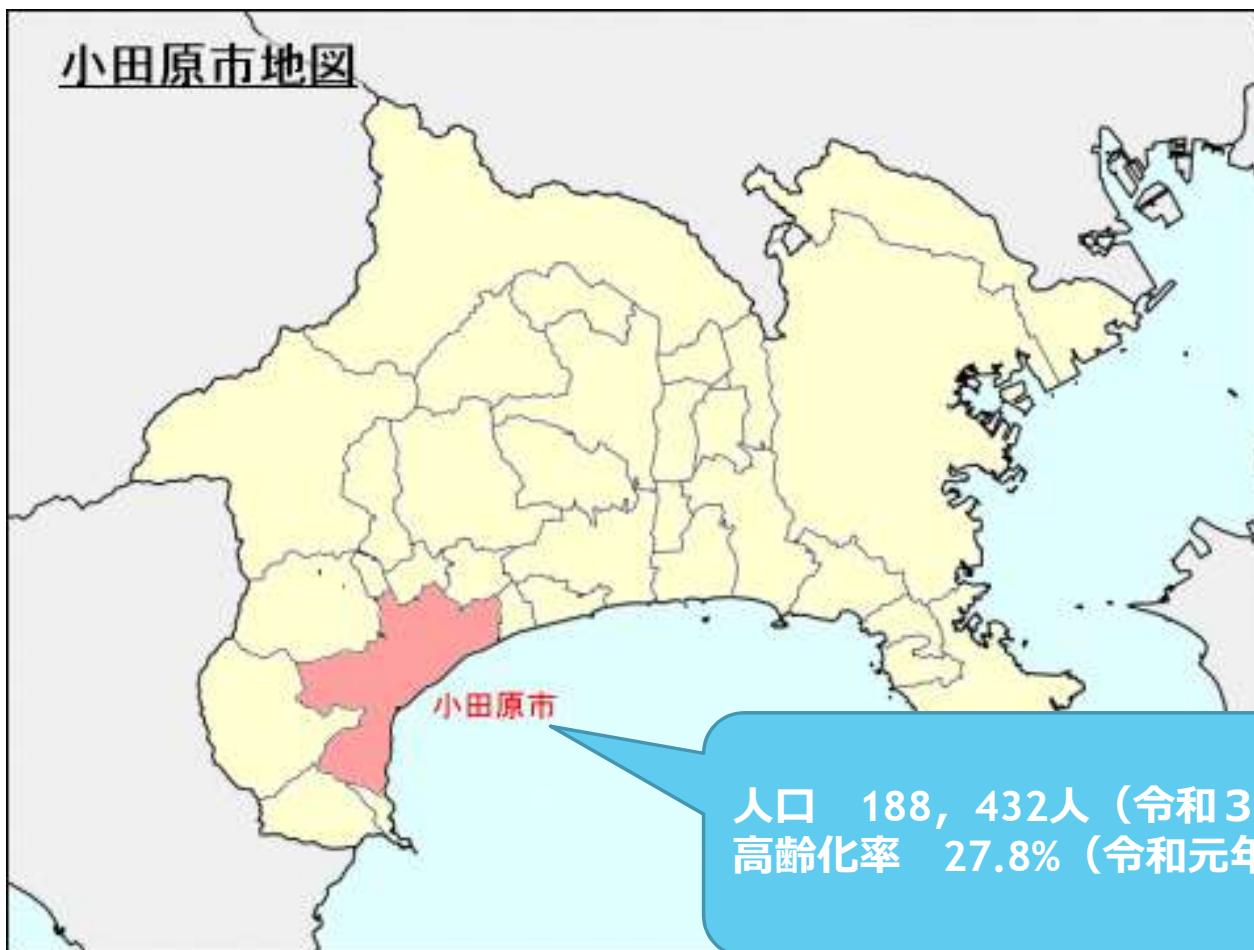
小田原市健康づくり課
清水 啓子



小田原市の現状



小田原市の位置



高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）

市町村が一体的に実施

④多様な課題を抱える高齢者や、閉じこもりがちで健康状態の不明な高齢者を把握し、アウトリーチ支援等を通じて、必要な医療サービスに接続。

国保中央会・国保連が、分析マニュアル作成・市町村職員への研修等を実施

医療・介護データ解析

- ②高齢者一人ひとりの医療・介護等の情報を一括把握
- ③地域の健康課題を整理・分析



①市町村は次の医療専門職を配置
 ・事業全体のコーディネートや企画調整・分析を行うため、市町村に保健師等を配置
 ・高齢者に対する個別的支援や通いの場等への関与等を行うため、日常生活圏域に保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等を配置

経費は広域連合が交付（保険料財源+特別調整交付金）
 ○企画・調整・分析等を行う医療専門職の配置
 ○日常生活圏域に医療専門職の配置等に要する費用（委託事業費）

保健事業

⑤国民健康保険と後期高齢者医療制度の保健事業を接続

疾病予防・重症化予防

- ・健診結果等を活用した保健指導
- ・かかりつけ医と連携した疾病管理や重症化予防
- ・健康教育、健康相談、適切な受診勧奨等
- ・介護予防との一体的なフレイル予防（運動・栄養・口腔等）の取組

⑥社会参加を含むフレイル対策を視野に入れた取組へ

介護予防の事業等

生活機能の改善

⑨民間機関の連携等、通いの場の大幅な拡充や、個人のインセンティブとなるポイント制度等を活用

⑦医療専門職が、通いの場等にも積極的に関与

⑩市民自らが担い手となって、積極的に参加する機会の充実

かかりつけ医等

⑧通いの場への参加勧奨や、事業内容全体等への助言を実施

高齢者

※フレイルのおそれのある高齢者全体を支援

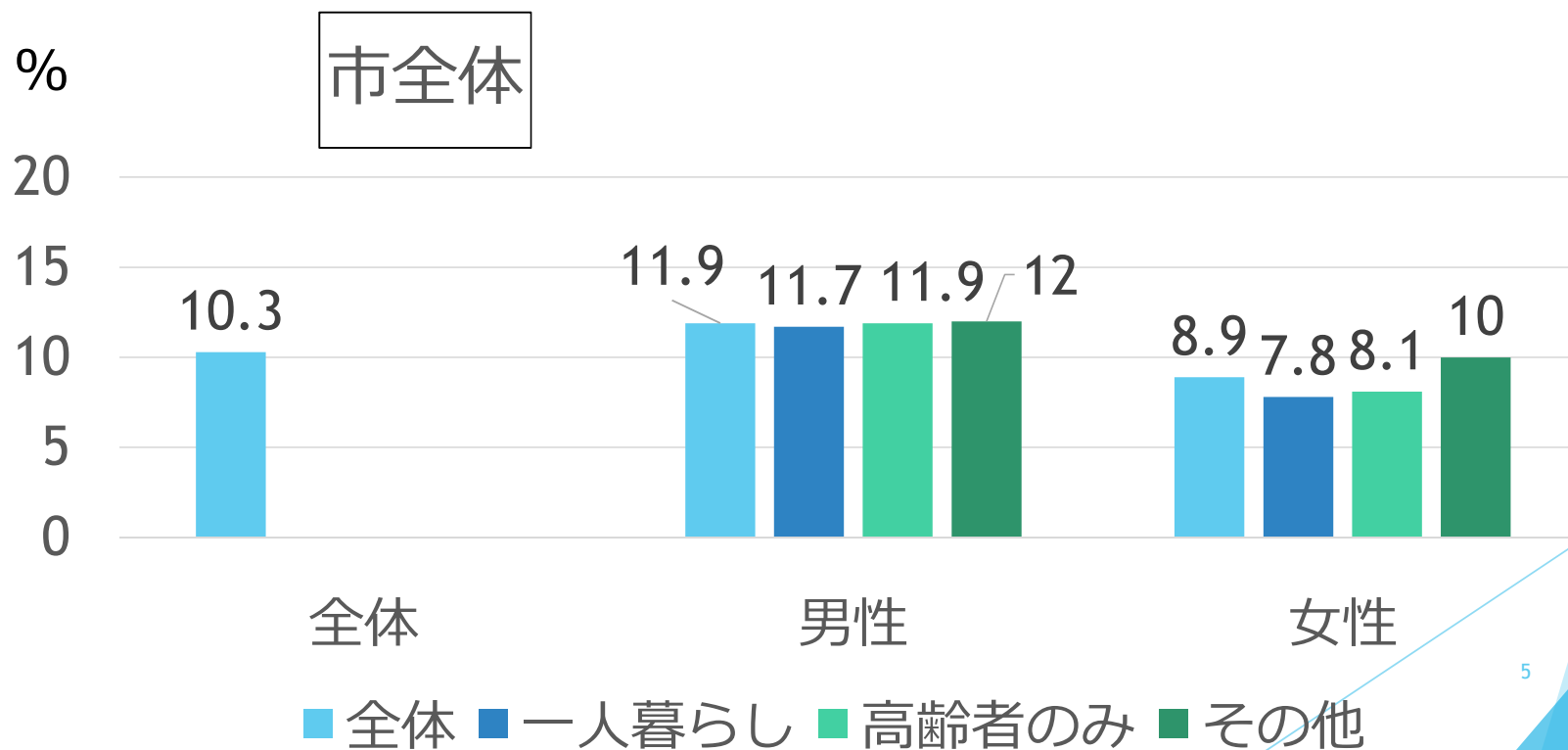
⑪通いの場に、保健医療の視点からの支援が積極的に加わることで、
 ・通いの場や住民主体の支援の場で、専門職による健康相談等を受けられる。
 ・ショッピングセンターなどの生活拠点等を含め、日常的に健康づくりを意識できる魅力的な取組に参加できる。
 ・フレイル状態にある者等を、適切に医療サービスに接続。

～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開（健康寿命延伸プラン工程表）～

令和2年度

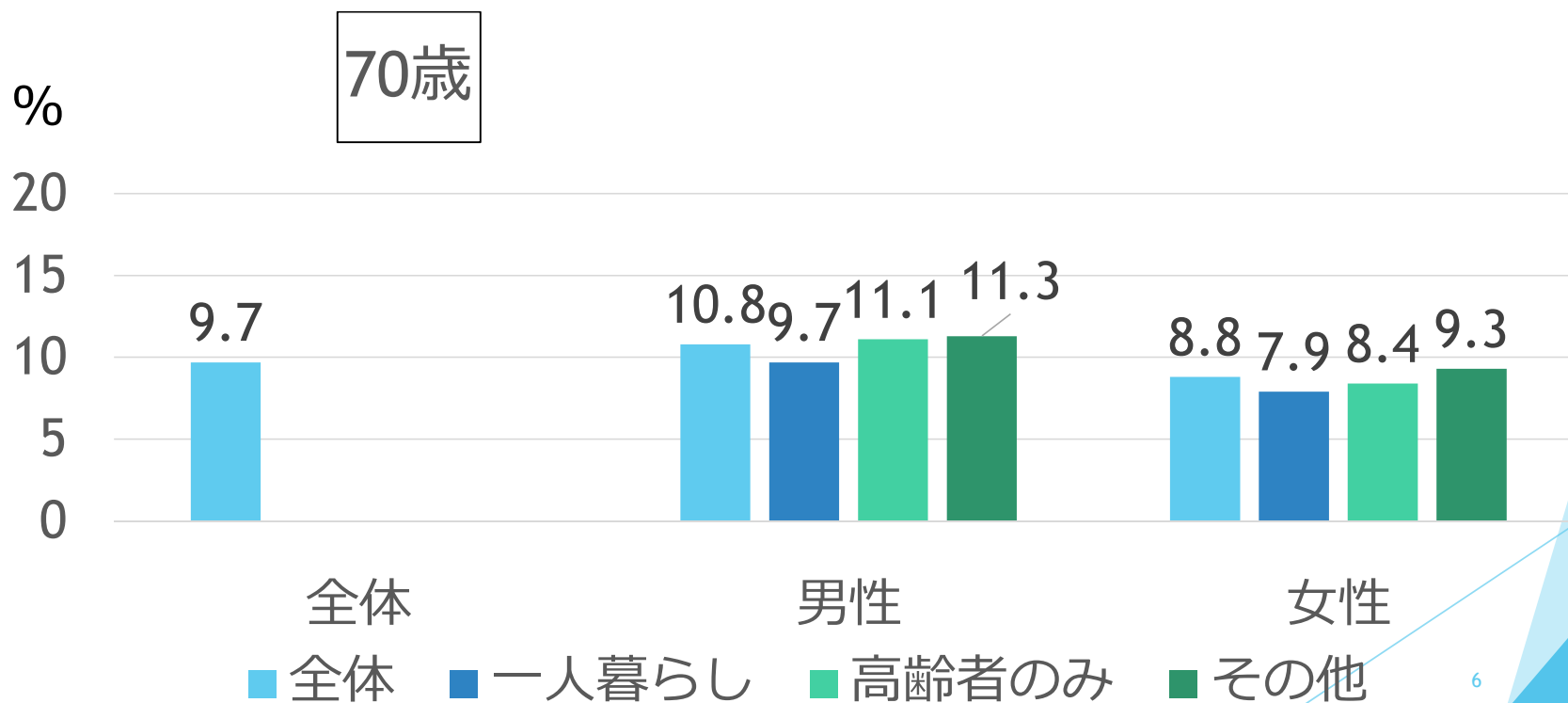
小田原市介護予防把握事業 調査結果

6か月で2～3kg以上の体重減少があった



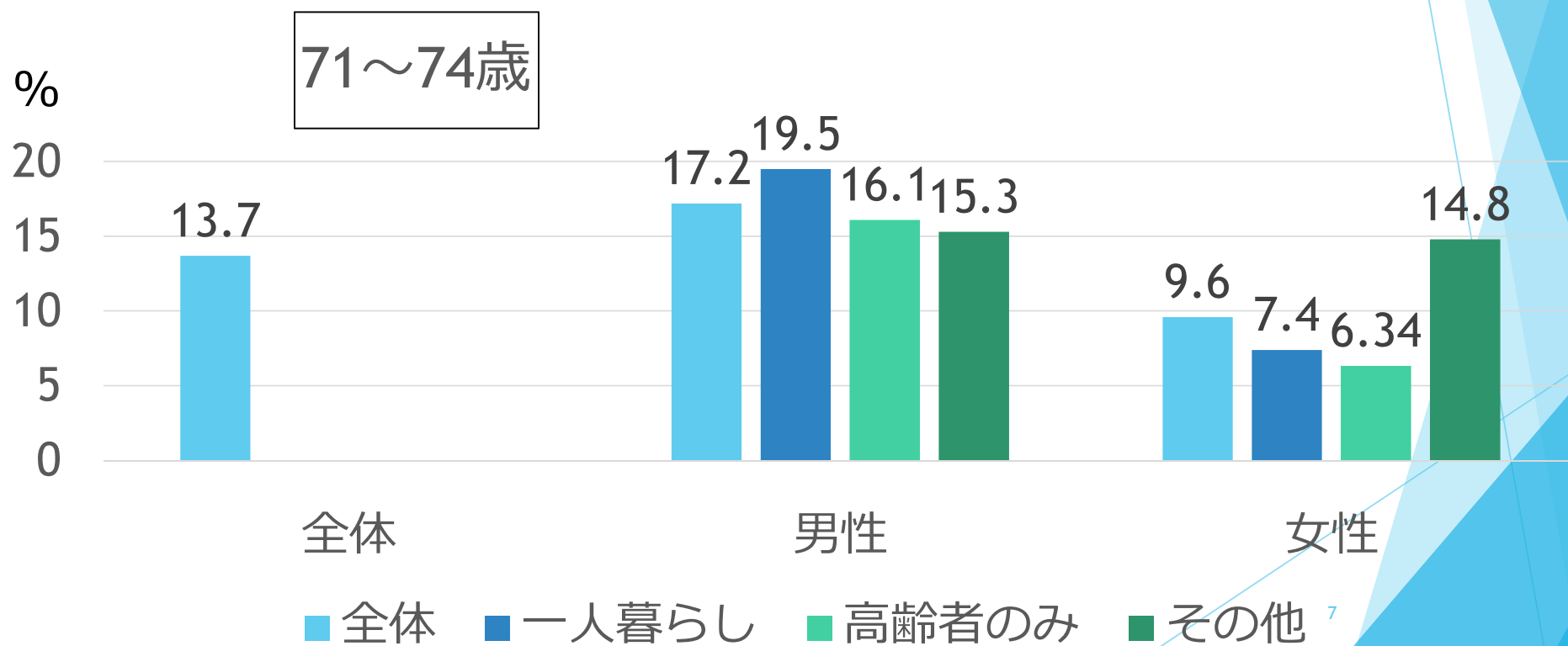
小田原市介護予防把握事業 調査結果

6か月で2～3kg以上の体重減少があった



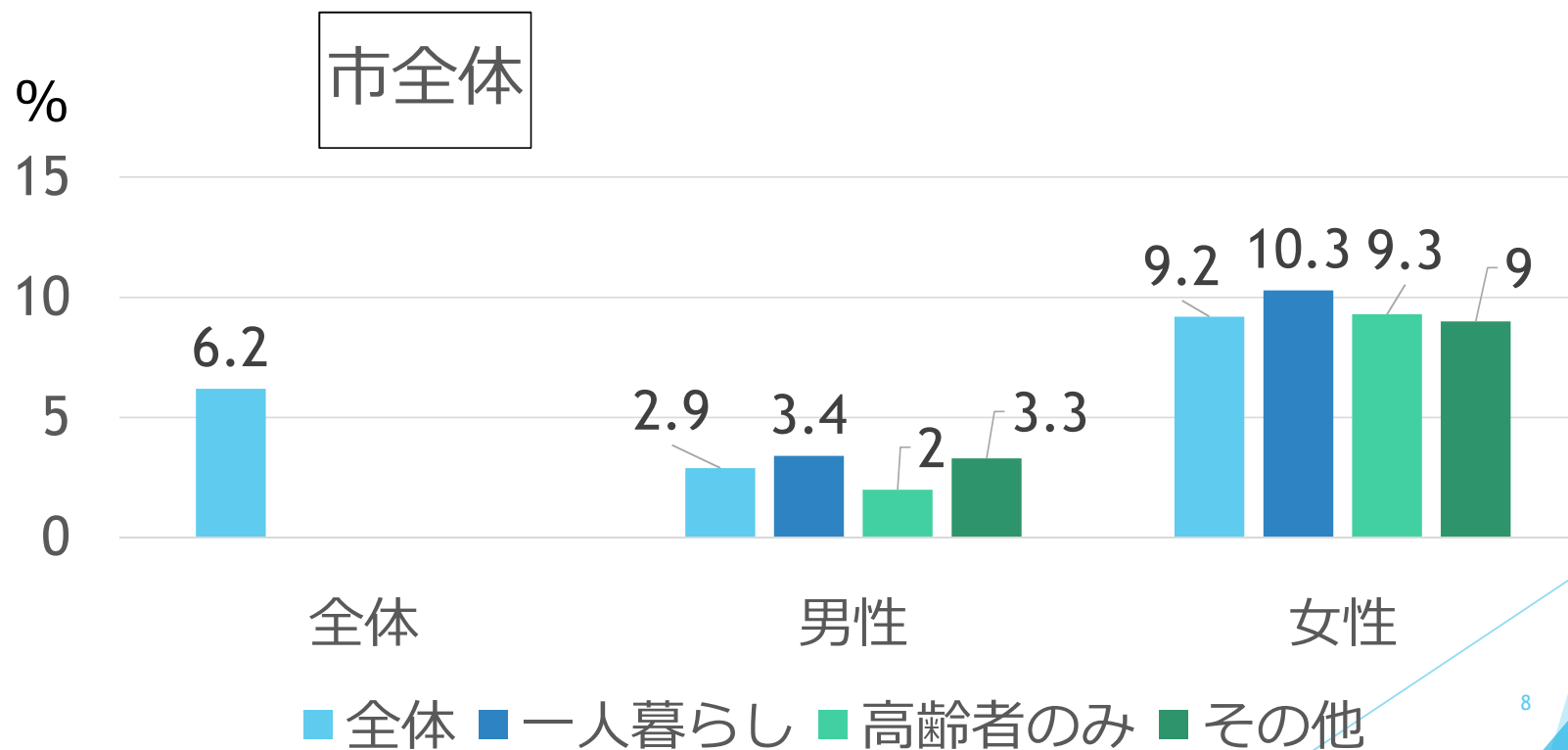
小田原市介護予防把握事業 調査結果

6か月で2～3kg以上の体重減少があった



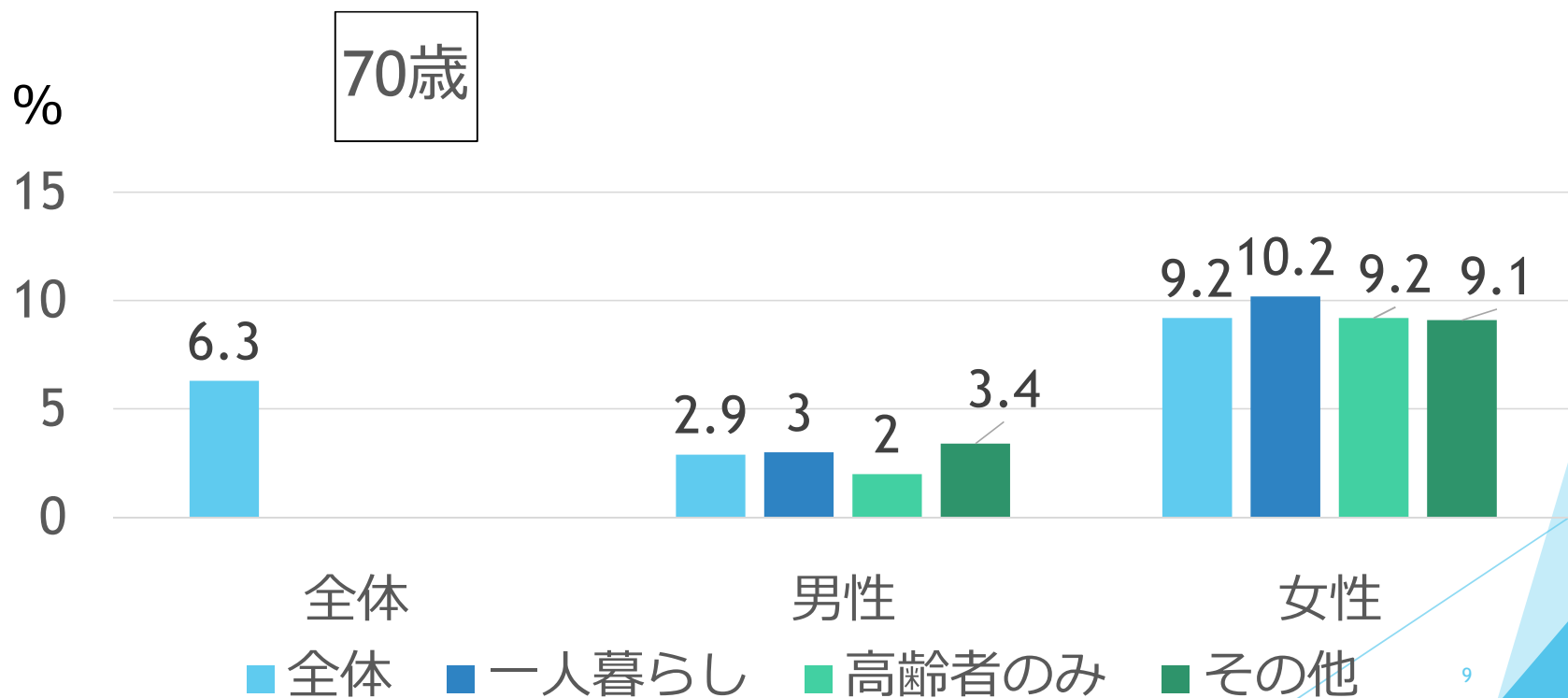
小田原市介護予防把握事業 調査結果

BMI < 18.5 やせている人の割合



小田原市介護予防把握事業 調査結果

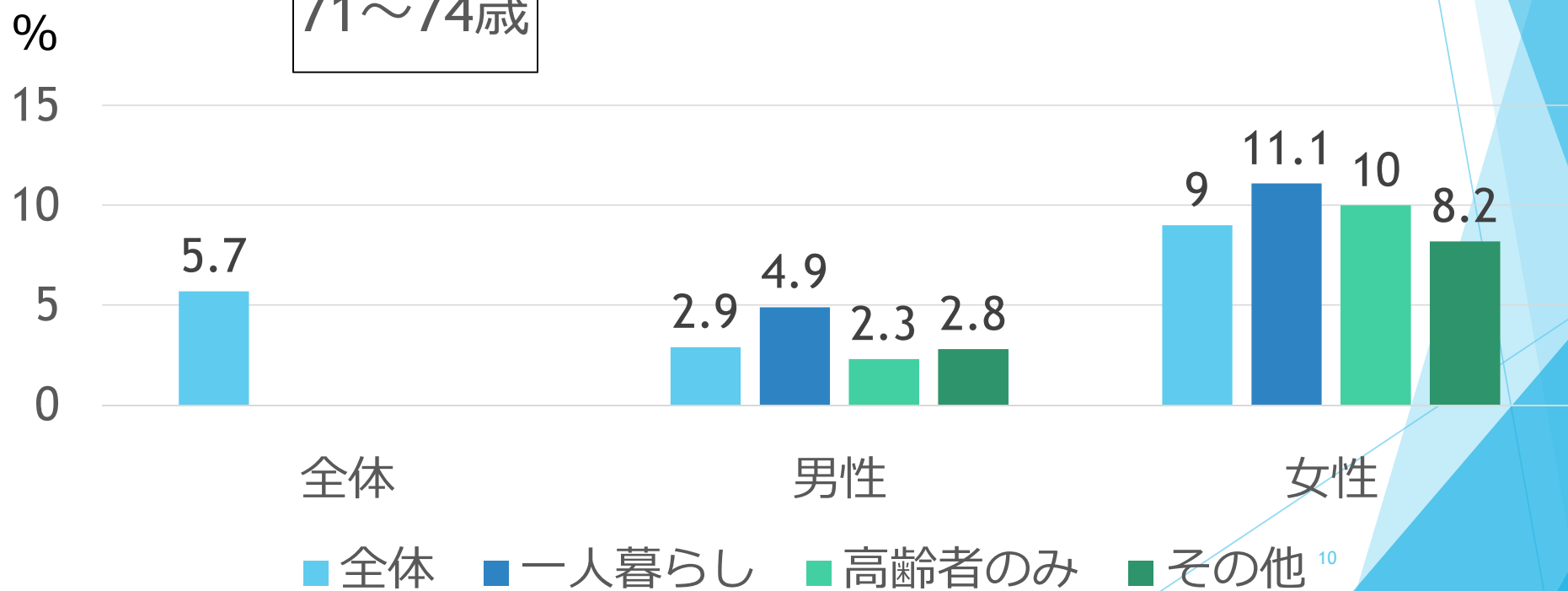
BMI18.5< やせている人の割合



小田原市介護予防把握事業 調査結果

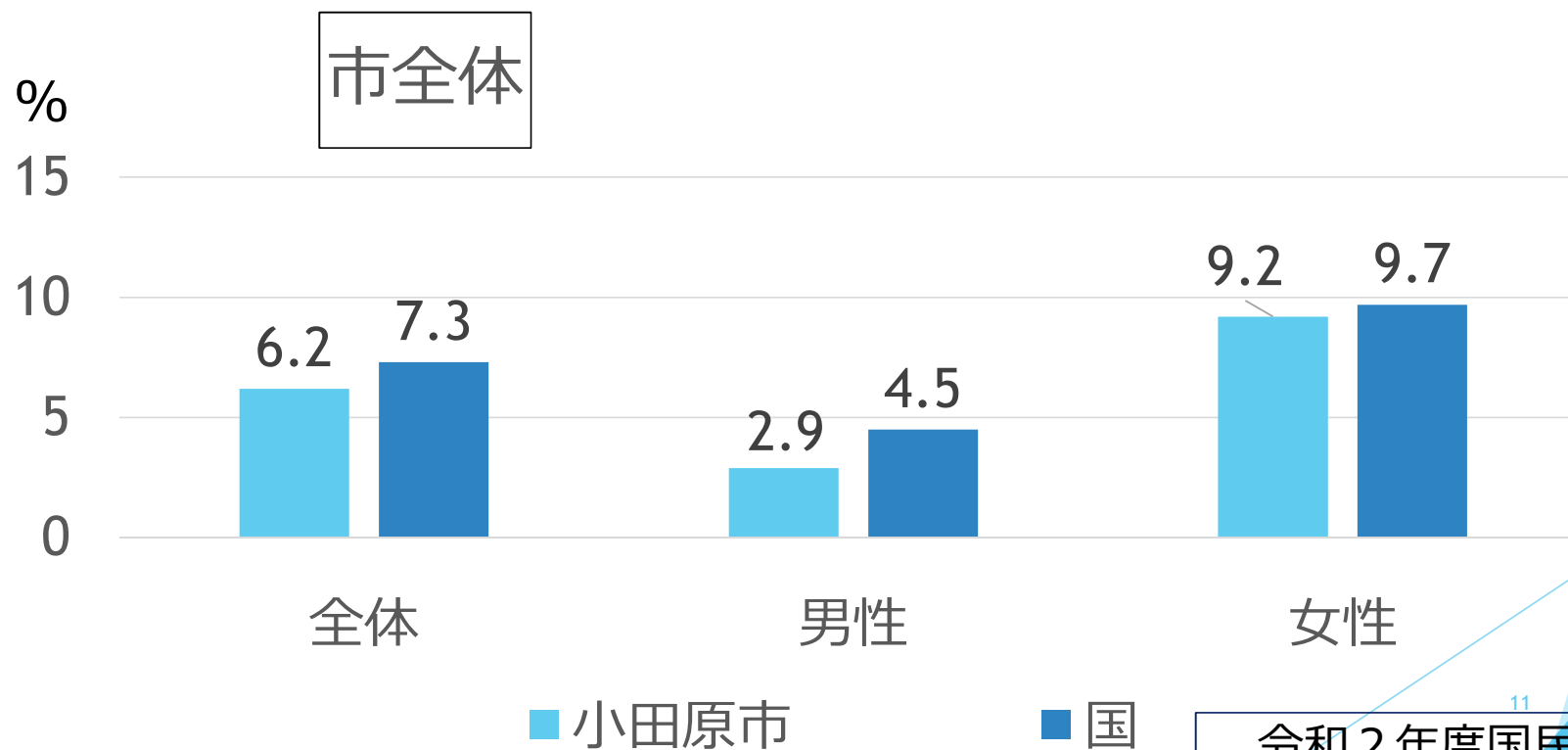
BMI18.5 < やせている人の割合

71~74歳



国との比較

BMI < 18.5 やせている人の割合

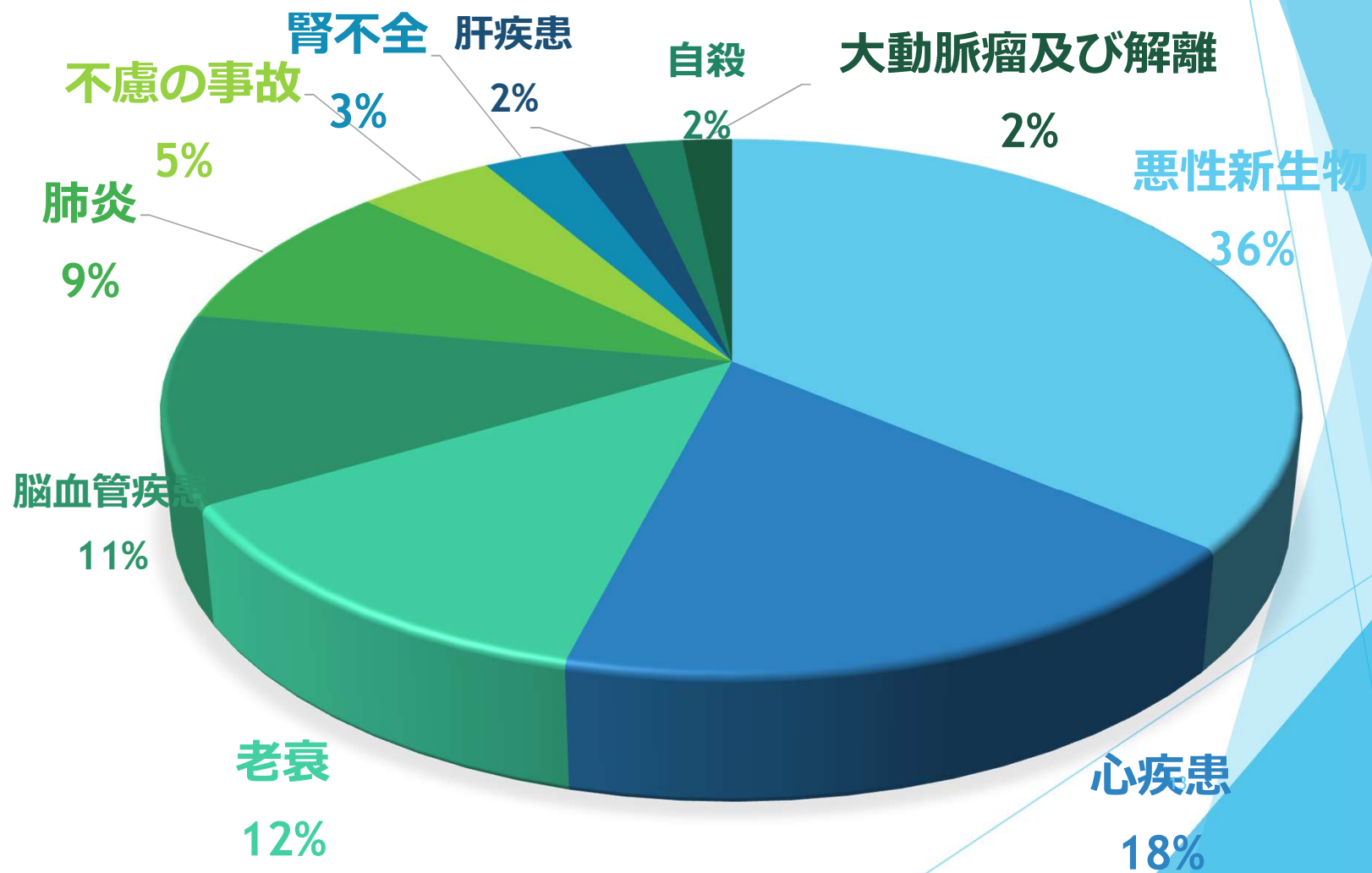


11
令和2年度国民健康・栄養調査より

小田原市の死因割合（平成30年）

順位	疾病名	割合
1位	悪性新生物	28.5
2位	心疾患	14.0
3位	老衰	9.8
4位	脳血管疾患	9.0
5位	肺炎	7.2
6位	不慮の事故	3.6
7位	腎不全	2.1
8位	肝疾患	1.7
9位	自殺	1.5
10位	大動脈瘤及び解離	1.3

小田原市の死因割合（平成30年）



死因割合の比較（平成30年）

人口10万人対

	1位	2位	3位	4位
全国	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎
	300.7	167.6	87.1	76.2
県	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患
	261.8	133.5	83.2	65.9
小田原市	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患
	298.1	158.0	109.8	101.5

県の
1.5倍！

神奈川県内脳血管疾患による死亡順位 (過去5年)

(人口10万人対死亡率)

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年 (令和元年)
1位	三浦市	南足柄市	横須賀市	小田原市 (101.5)	三浦市
2位	小田原市 (104.1)	小田原市 (101.9)	南足柄市	三浦市	小田原市 (101.0)
3位	南足柄市	逗子市	平塚市	横須賀市	横須賀市
4位	鎌倉市	横須賀市	小田原市 (88.9)	逗子市	鎌倉市
5位	逗子市	鎌倉市	逗子市	南足柄市	平塚市

過去5年
常に
ワースト
5位以内

小田原市の高齢者への 栄養に関する取組み (概要)



小田原市健康づくり課で行っている高齢者に対する事業（栄養関係）

- ▶ 1. 食で生き生き！栄養教室（高齢者栄養改善事業）
 - ▶ 5回/年 うち1回は男性限定
- ▶ 2. 介護予防把握事業
 - ▶ 回答内容に応じ、支援を行う
- ▶ 3. まちなか健康相談（ハイリスクアプローチ）
 - ▶ 12回/年 各地区に出向きます
- ▶ 4. 脳トレ!脳と体の生き生き教室（ポピュレーションアプローチ）
 - ▶ 7回/年 各地区に出向きます

小田原市健康づくり課で行っている高齢者に対する事業（栄養関係）

このシートが好評です。



1. 食で生き生き！栄養教室（高齢者栄養改善事業）

目的：高齢者の低栄養状態の予防や改善を図るほか、栄養教室を通じてバランスの良い食生活を送ることができるようにする。

対象：市内在住の65歳以上のかた

内容：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調理実習は行わず、管理栄養士の講話形式

栄養バランス7日間チェックシート 低栄養を予防!

食べた物に○をつけましょう。○が全部につくように食べるとバランスが整います。

曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
日にち	/	/	/	/	/	/	/
ごはん・種パン							
肉							
魚							
大豆製品							
卵							
いも類							
野菜類							
海藻類							
乳製品							
果物							
○の合計	18						

※01個を1点とし、○が全部の食品につくと10点満点になります。少量でも食べたら○をつけてください。1日7点以上を目標にし、1週間でバランスがとれるように食べましょう!

小田原市健康づくり課で行っている高齢者に対する事業（栄養関係）

▶ 2. 介護予防把握事業

- ▶ 目的：「高齢者の生活実態」の把握及び課題、
- ▶ 地域特性の抽出を行い、今後の一般介護
- ▶ 予防事業等の展開について検討、評価する。

- ▶ 対象：小田原市在住で令和2年度中に70歳に到達する方
(2,853名)
- ▶ 令和元年度実施の本調査に未回答であり、令和元年度中に71～74歳に到達する方（1,422名）
- ▶ 合計4,275名

- ▶ 内容：回答内容に応じたアドバイス票を送付
- ▶ 回答結果を各地域包括支援センターへ提供し、各地域包括支援センターが個別支援を行う。

小田原市健康づくり課で行っている高齢者に対する事業（栄養関係）

3. まちなか健康相談（ハイリスクアプローチ）

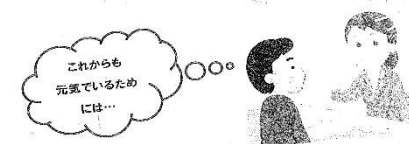
目的：健診受診者のうち、異常値を指摘されているが受診

対象者 行動のない高血圧、脂質異常症等の疾患が重症化する

リスクが高いものに対して、保健指導を行い、血管系疾患や認知症の発症及び介護予防につなげることで、市民の健康寿命の延伸につなげる。

内容：対象者に個別通知を行い、各地域で開催する健康相談への参加を促し、参加時に対象者の状態に合わせた保健指導・栄養指導及び受診勧奨を行う。

まちなか健康相談のご案内



「<氏名>様が、令和2年度にご受診された健康診断の結果をもとに、健康相談を行います。お気軽にお越しください。」

開催日 令和3年 月 日 () 時 分～ 時 分まで

会場 (※事前に地図があります) 身長・体重測定、血圧測定、足指力測定、健康相談、栄養相談など

※この健康相談は、会場内の感染症対策を万全として実施しています。併せて、参加時はマスクの着用をお願いたします。日ごころから、自宅で体温を計り、体調を把握のうえ、ご参加ください。

“たとえば、こんな相談を”

- ◎ 食生活で気をつけることを教えてください。
- ◎ 病気が悪化しないために、どんなことに気をつければいいですか？
- ◎ 私の健康状態が気になるのですが…
- ◎ 健診結果の判力について詳しく教えてください。

個別の案内

小田原市健康づくり課で行っている高齢者に対する事業（栄養関係）

▶ 4. 脳トレ!脳と体の生き生き教室

- ▶ 目的：教室参加者が、健康教育や健康・栄養相談をプログラムの一つとして利用することで、いつまでも元気でいきいき過ごすための知識を習得し、自らの健康寿命を延伸するための行動をとることができるようにする。

▶ 対象：市内在住の65歳以上のかた

▶ 内容：保健師・栄養士の講話と健康・栄養相談

小田原市の高齢者への 栄養に関する取組み (実践例)



脳トレ!脳と体の生き活き教室の内容



- **生活習慣病予防の食事**
- **フレイル予防の食事**

生活習慣病
予防の食事

1日に必要なエネルギー量 を知ろう！

▶ あなたが1日に必要なエネルギーはどのくらい？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \cdot \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \cdot \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times 22 = \begin{array}{|c|} \hline \text{適正体重} \\ \hline \\ \hline \text{Kg} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{適正体重} \\ \hline \\ \hline \text{Kg} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{基礎代謝基準値} \\ \hline \\ \hline \text{Kcal} \\ \hline \end{array}^{\ast 1} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身体活動レベル値} \\ \hline \\ \hline \end{array}^{\ast 2} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1日に必要なエネルギー量} \\ \hline \\ \hline \text{Kcal} \\ \hline \end{array}$$

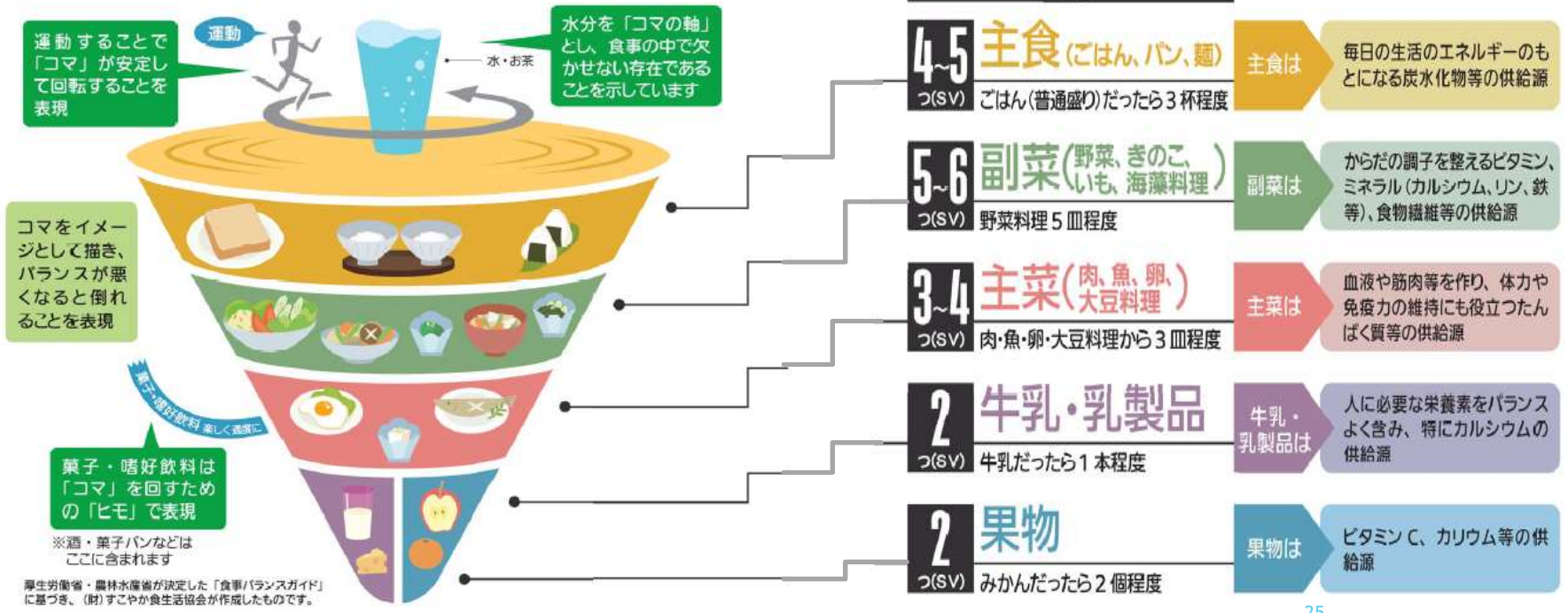
★ 医師や管理栄養士から指示がある場合は、そちらの指示にしたがってください。

生活習慣病 予防の食事

食事はバランス良く ～食事バランスガイド

1日の食事バランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の場合)



生活習慣病 予防の食事

1日3回規則正しく

- ▶ 食事は毎食主食・主菜・副菜を
- ▶ そろえましょう
- ▶ 1日に1回は果物・乳製品を
- ▶ とりましょう

自分で3食作るのは大変です。
スーパーやコンビニの惣菜や冷凍食品、缶詰やレトルト食品を活用してもいいですね。



レパートリーを増やして

市販の惣菜や冷凍食品を1品加えるだけでも食卓は賑やかになります。缶詰やレトルト食品を利用して、新しいメニューにアレンジしてみるのもよいのでは…。

An illustration of an elderly man in a green shirt standing in a kitchen. He is holding a box of frozen food. In the background, there is a red microwave oven and a white pot on a stove with steam rising from it.

コンビニエンスストアやスーパーマーケットへ行ったら...

野菜がたっぷり入っている弁当を選んでください。

塩分表示も気をつけて見てください。

おにぎりやパンだけでなく、「野菜プラス1皿」買おうというPOPや、チラシ「食生活を改善するヒント」が掲示されています。



スーパーマーケット

毎日野菜さ
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

セブンイレブン

食生活を改善するヒント その1

① 緑黄色野菜を含む野菜を多くとる

野菜を食べやすくする工夫として、ゆでたり、蒸したり、電子レンジでかさを減らす方法があります。「冷凍野菜」や「カット野菜」を上手に利用し、あともう一皿、野菜を食べましょう。



② 食事は主食・主菜・副菜をそろえる

麺類や丼物の単品メニューは炭水化物が多いため、サラダや野菜の煮物をプラスするか、定食メニューへチェンジするようにしましょう。

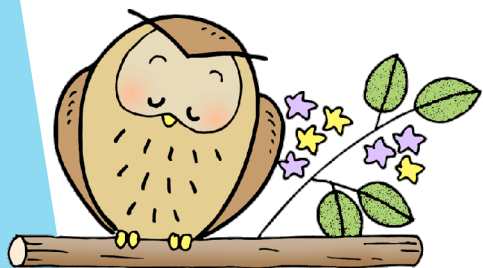


内容に関する問い合わせ先：小田原市 健康づくり課 成人保健係 0465-47-4724



塩分を控えるには・・・

- ▶ 1 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 2 漬物・汁物の量に気をつけて
- 3 練り製品・加工食品には気をつけて
- 4 酸味や香辛料をうまく使いましょう
- 5 薄味になれましょう



生活習慣病
予防の食事

野菜をたくさん食べましょう どれだけ増やしたらいいかな

88gの野菜が不足しています！

現状 262g



小田原市の目標は小田原市健康増進計画より

小皿1杯の野菜料理をプラスする

目標 350g



フレイル
予防の食事

あなたの体格はどんなかな？ ～体格指数「BMI」の求め方～

▶ あなたのBMI（体格指数）はどのくらい？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{Kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \cdot \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \cdot \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

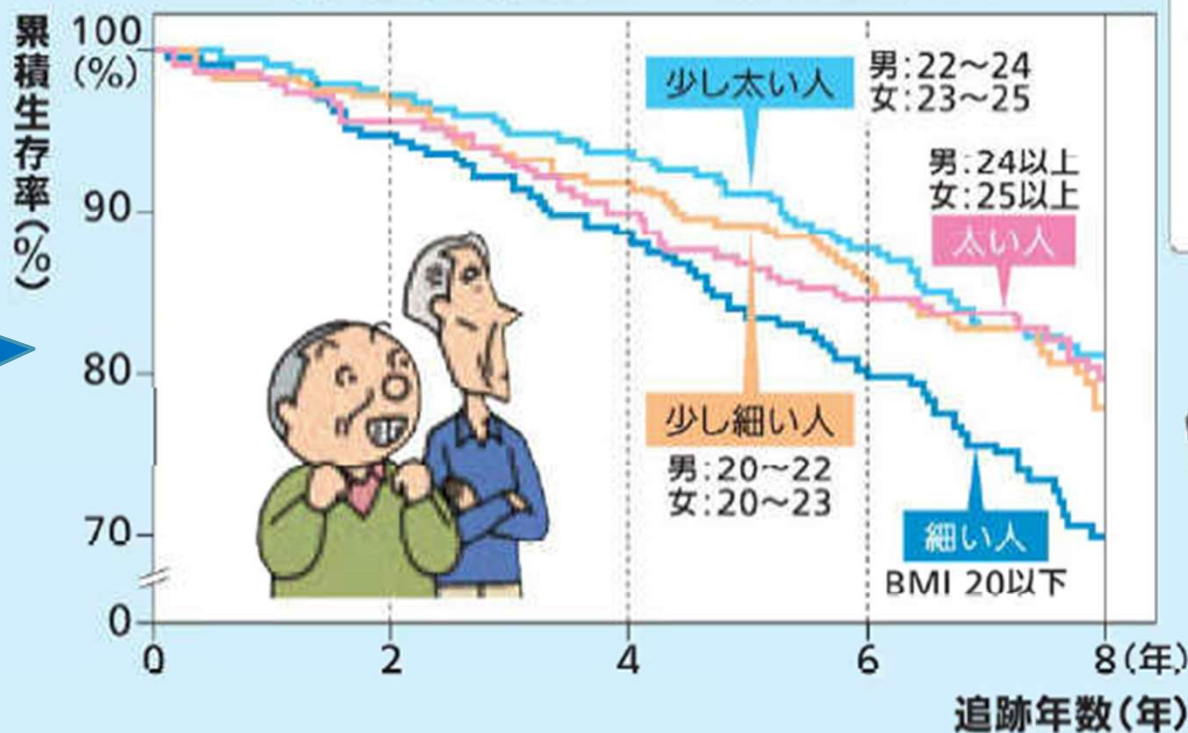
25以上	18.5～25未満	18.5未満
肥満	標準	やせ

フレイル
予防の食事

細い人は
注意して！

BMI20以下の「細い人」の生存率は「太い人」「少し太い人」「少し細い人」より顕著に低いという結果が報告されています。

体格指数(BMI)と生存率



小金井市および南外村の在宅高齢者(65歳以上)1,048人を8年間追跡

出典:(財)東京都老人総合研究所発行「高齢者の食を考える」より



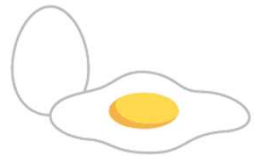

フレイル
予防の食事

細い人は
特に注意
して

高齢者は、若い時よりもたんぱく質を筋肉に変える力が衰えます。そのため、**体重1kgあたり、できれば1.2~1.5g**は必要です。つまり、体重50kgの人は1日に60~75g必要になります。

たんぱく質足りてますか？

▶ たんぱく質30gの食品量の例

▶ 肉 150~200g	魚 100~150g
 ステーキ用肉1枚	 鰹2尾 まぐろ10切れ かます1尾 さんま1尾
▶ 卵 250	大豆製品
 鶏卵大3個	 納豆3パック 豆乳4杯 豆腐大1丁

一緒に食べるとおいしいね



ご清聴ありがとうございました

