

事例

「高齢者の食生活支援体制づくり」

おがやし
長野県岡谷市

令和2（2020）年度における岡谷市の高齢化率は34.6%（うち後期高齢者の割合は19.9%）と増加傾向にあり、長野県や全国と比較しても高い状況にあります。

岡谷市では、令和3（2021）年度から「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」事業を開始するために、令和2（2020）年度に、関係部局が連携し、生活習慣病等の疾病予防・重症化予防に関する取組やフレイル対策を含む介護予防に関する取組を一体的に実施するための検討を行いました。

例えば、新型コロナウイルス感染症が拡大している中、無理のない範囲で実施できる高齢者への支援を行うため、「長野県栄養士会諏岡支部」や「長野県歯科衛生士会諏訪支部」と連携し、「出張！食と健口（けんこう）のミニ講座」や公民館事業を利用した「いちい学級」、住民主体の地域活動である「生きがいデイサービス事業」等の既存の高齢者の通いの場を活用したフレイル予防に関する取組を計画しました。

この計画に基づき、令和3（2021）年度に、高齢者の通いの場に管理栄養士や、歯科衛生士等の医療専門職が出向き、「フレイル予防講座」を実施しました。参加者からは「フレイルという言葉が知らなかった。日々の生活の中で気を付けていきたい。」等の感想がありました。取組を通じて、参加した高齢者や事業に関わる関係者が共に学び、健康課題を共有することで、参加者自身が健康状態に気付くきっかけとなるとともに、必要な支援につなげることができました。

そのほか、市内の大型商業施設の広場を活用し、「長野県栄養士会諏岡支部」と連携して「食を通じた健康づくりパネル展」を行うとともに、非接触で情報が得られやすいよう2次元バーコードを活用した健康づくりの周知啓発を行いました。

今後は、岡谷市の公式YouTubeチャンネルやウェブサイトを活用して市民が簡単に作れる料理動画を配信するなどにより、「フレイル予防」について周知を行っていく予定です。



講座に向けた打ち合わせ会の様子



健康づくりパネル展の様子



岡谷市の食育

URL : https://www.city.okaya.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/iryo_kenko/shokuikujoho/index.html



しるくっきんぐ～フレイル予防～
(岡谷市の公式YouTubeチャンネル)

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=w9xNFX1W3A4>