



健康推進課長 石黒 美佳子

## 名古屋学芸大学と連携した高齢者のフレイル予防のための 「健康支援型配食サービス事業」について

2017年に配食事業者に対するガイドラインが作成され、健康支援型配食サービスが推進されています。「健康支援型配食サービス」は2019年に発表された「健康寿命延伸プラン」の中に盛り込まれている政策のひとつで、地域の自宅で過ごす高齢者を対象として共食の場である通いの場に、地域の配食業者から提供されたお弁当を教材として活用し、管理栄養士等の専門職と連携して、栄養教育として口腔機能と栄養状態の維持・改善を目指すものです。

そこで、蒲郡市でもこの事業の実施に向け、令和3年度に口腔・咀嚼機能に注目したカムカムチェック弁当を開発し、開発した弁当を用いた健康講座プログラムを昨年度開発し事業展開を実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大のため、規模を縮小して、カムカムチェック弁当開発とモデル地区として5地区の通いの場で「かまごおりお口と健康カムカム講座」を実施しましたので、その取り組み結果と今後の展開について報告します。

また、今年度の事業についてご紹介いたしますので、お口と健康カムカム講座の当日には取材のほどよろしくお願いいたします。

### 記

#### 1 蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業について

##### (1) 概要について

別添資料1

##### (2) 取り組み状況と効果

##### ア 令和3年度蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業実施報告

別添資料2

##### イ 令和4年度蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業

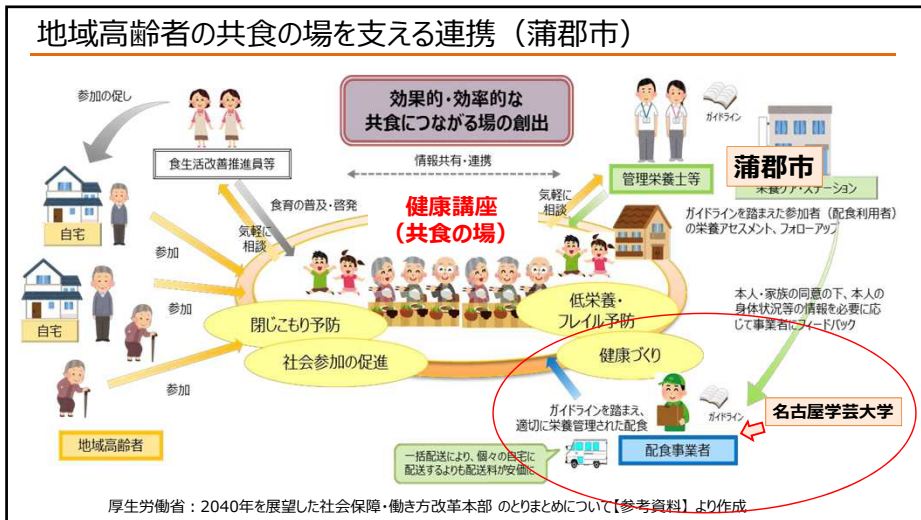
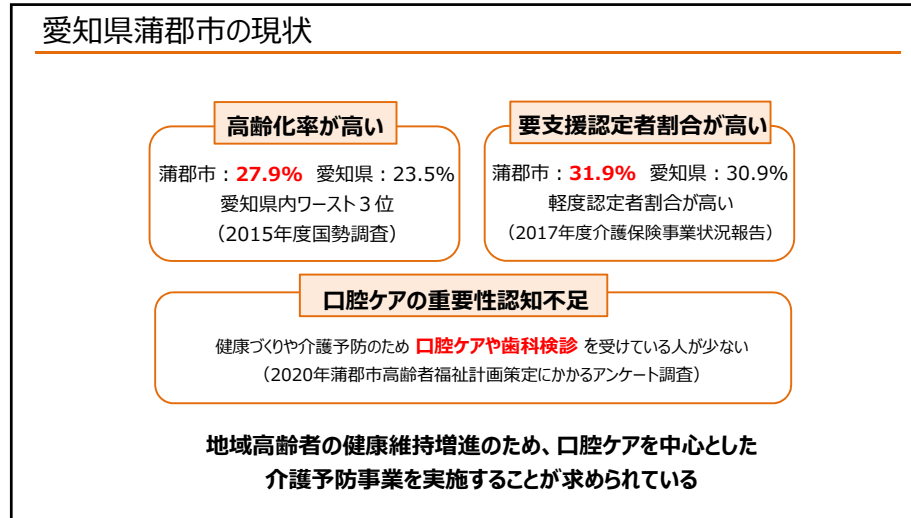
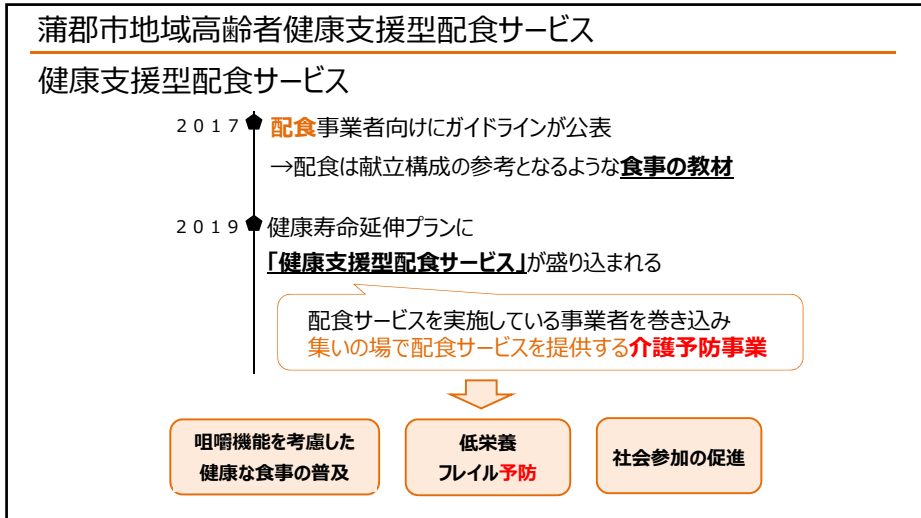
別添資料3

健康福祉部健康推進課

TEL 0533-67-1151

担当 千賀 加藤 中村





# 令和3年度 事業報告

名古屋学芸大学 管理栄養学部  
塚原 丘美

## 令和3年度蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業 蒲郡市と名古屋学芸大学健康・栄養研究所が共催した健康講座

### 健康講座（身体計測・アンケート・講話）の実施

#### テーマ：サルコペニア・オーラルフレイル予防

【対象者】 塩津・西浦・三谷・大塚・蒲郡の5地区（計107名）

#### 【身体測定の実施】

- ・体組成(身長、SMI(骨格筋量指数))
- ・握力
- ・5回立ち上がりテスト
- ・キシリトール咀嚼ガムチェックテスト

#### 【蒲郡市健口アンケート】

- ・栄養、食欲、口腔機能、活動量などの調査（記述式アンケート）



サルコペニア  
オーラルフレイル  
に関する講話

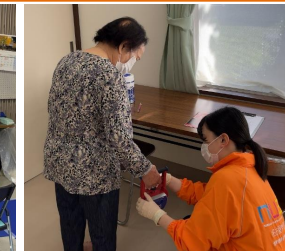
### 令和3年度蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業の目的

- ① **健康講座**（サルコペニア・オーラルフレイル予防）の実施  
地域高齢者に対する啓発活動（身体計測を実施）  
→ **次年度以降に向けたデータを収集する**
- ② 蒲郡市内で**配食事業者**を加えた介護予防事業を実施できるシステムを構築  
→ **健康講座で連携できる配食事業者の開拓**

### 身体計測の様子



身長・InBody測定



握力測定



5回立ち上がり  
テスト



咀嚼チェックガム



## 講義の様子

体組成の評価



カムカムチェック弁当  
レシピ集を用いた講義



口腔体操  
(唾液腺マッサージ)

## 試食会の実施



研究内容説明の様子



モデル弁当の作成

- ・蒲郡市内で食事提供を行う仕出し・弁当販売業者等に試食会への参加を依頼
- ・モデル弁当の試食→アンケート調査の実施

## カムカムチェック弁当

ランク	食材例	弁当
1-2	豆腐・なす(ゆで)・里芋(ゆで)・人参(ゆで)	やわらかい
3-4	うどん・たら・甘納豆・さやいんげん(ゆで)	
5-6	ごはん・チャーシュー・鮭焼・ちくわ ほうれん草(ゆで)・しいたけ・スイートコーン	ふつう
7-8	蒸し鶏・らっきょう・キャベツ・アーモンド	かたい
9-10	牛ももソテー・人参・たくあん・酢れんこん	

柳沢幸江ら, 食物の咀嚼筋活動量及び食物分類に関する研究, 小児歯科学雑誌, 27, 74-84, 1989

## カムカムチェック弁当



カムカムチェック  
||  
咀嚼機能をチェック

## 試食会の結果

### 対象者

配食サービス実施事業者	4名
新規事業者	6名
関係職員	5名

計15名

仕出し屋  
飲食店  
精肉店 など

どの業者も前向き！

### 協力に必要な条件

- ・食数が前もってわかること
- ・主菜1品、副菜2品など一般的なお弁当の形式であること
- ・数か月前から相談ができること

**各業者様と相談して提供可能なレシピへの変更が必要**

## まとめ

### 対象者の身体状況

75歳未満よりも75歳以上の方で口腔機能・筋肉量が低下  
咀嚼機能低下のリスクありの者はどの地区でも1割以上

### 配食事業への参加条件

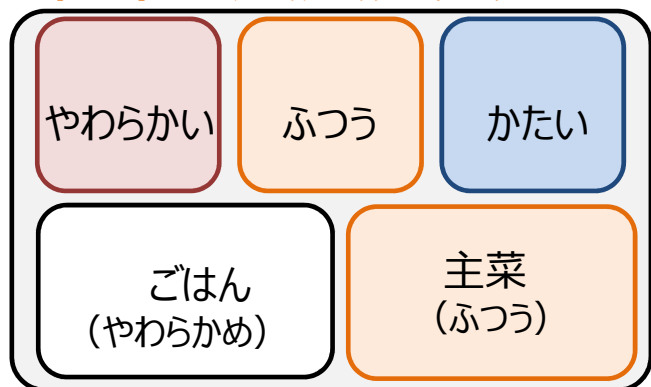
- ・食数が前もってわかること
- ・主菜1品、副菜2品など普通のお弁当の形式であること
- ・数か月前から相談ができること

# 令和4年度 蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業

別添資料3

## 1 お弁当メニュー開発

名古屋学芸大学と事業者で共同開発中  
(事業者名：力寿し・魚徳・大倅・3事業者)  
令和4年度 カムカムチェック弁当予定



## 2 お口と健康カムカム講座の実施

日程： 9月～11月まで  
場所： 市内通いの場 15か所  
内容： 身体測定等のチェック  
アンケート  
ミニ講話「フレイル予防について」  
カムカム弁当の実食

令和4年度 カムカム講座予定表

		日程	対象者・場所
1	西浦地区	9月6日 (火)	カムカム講座Ⅱ(西浦公民館)
2	形原地区	9月14日 (水)	形原いきいきサロン(形原文化広場)
3	塩津地区	9月15日 (木)	ぼちぼち会(拾石会館)
4	大塚地区	9月16日 (金)	カムカム講座Ⅱ(大塚公民館)
5	小江地区	9月16日 (金)	じゃがいもの会(小江公民館)
6	三谷地区	9月22日 (木)	はればれ会(三谷公民館)
7	形原地区	9月29日 (木)	わかば健康クラブ(形原公民館)
8	蒲郡地区	10月3日 (月)	海岸いきぬきサロン(海岸集会所)
9	東西北地区	10月18日 (火)	にこにこ会(東部公民館)
10	蒲郡地区	10月21日 (金)	楽々サロン(蒲郡公民館)
11	府相地区	10月28日 (金)	わははの会(府相公民館)
12	形原地区	11月4日 (金)	男遊会(形原公民館)
13	三谷地区	11月9日 (水)	カムカム講座Ⅱ(三谷公民館)
14	塩津地区	11月18日 (金)	塩津いきいきサロン(塩津公民館)
15	塩津地区	11月21日 (月)	松田リフレッシュ会(松田公民館)