

**「地域高齢者等の健康支援を推進する配食
事業の栄養管理に関するガイドライン」
を踏まえた取組の参考事例集**

**厚生労働省健康局健康課
栄養指導室**

はじめに

高齢化の進展により、地域の在宅高齢者等が医療・介護関連施設以外でも健康・栄養状態を適切に保つことができ、かつ口から食べる楽しみも十分得られるような食環境整備、とりわけ良質な配食事業を求める声は、今後ますます高まるものと考えられます。

このような中、「ニッポン一億総活躍プラン」（平成28年6月2日閣議決定）において、「配食を利用する高齢者等が適切な栄養管理を行えるよう、事業者向けのガイドラインを作成し、2017年度からそれに即した配食の普及を図る。」と示されました。

こうした状況を踏まえ、厚生労働省は、今後利用の増大が見込まれる配食の選択・活用を通じて、地域高齢者等の健康支援につなげるため、平成28（2016）年7月より、関係省庁・部局連携の下、配食事業者における栄養管理体制等の在り方を検討し、平成29（2017）年3月に配食事業者向けの「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」（以下「ガイドライン」という。）を公表しました。我が国として、地域高齢者の健康支援につなげるため、配食事業の栄養管理の在り方について本格的な整理を行ったのは、今回が初めてです。

今後、ガイドラインに則した配食の普及を図っていくためには、配食事業者と配食利用者等にとって有用な情報を整理し、広く公表する仕組みを整備する必要があります。こうしたことから、厚生労働省は、関係者の意見を聴きながら、これらの整備に向けた検討を行い、平成30（2018）年1月に、ガイドラインを踏まえた配食事業の普及と利活用の推進に向けて、配食事業者向けと配食利用者向けの普及啓発用パンフレットを作成し、公表しました。

さらに、地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の本格的な普及に向けて、事業者及び地方自治体においてガイドラインを踏まえて取り組んでいる先事例を収集し、事業者及び地方自治体向けの参考事例集を作成しました。配食事業への新規参入や配食事業の拡充を考えている事業者にとっては、ガイドラインに沿った配食事業を展開する際の一助となること、また、地方自治体にとっては、配食の機会を通じた健康支援に関する取組を推進したり、事業者との連携を図っていったりする際の一助となることを期待しています。

適切な栄養管理に基づく配食事業の普及が進み、地域高齢者等の食事の選択肢と利便性が拡大するとともに、健康の保持増進が図られるよう、本参考事例集を積極的に活用いただくと幸いです。

本参考事例集は、全ての配食事業の事例を調査したものではありませんが、多くの事業者と地方自治体にとって参考となるように、食事の種類や事業者規模も考慮しながら、①一般食、②栄養素等調整食、③物性等調整食、④自治体の4種類について、ガイドラインを参考にした取組例を取り上げました（平成31（2019）年2月現在、③は未掲載）。事例の収集方法は、対面や電話でのヒアリングと、書面でのアンケートにより行いました。

事例は今後、順次追加していく予定です。

ガイドラインで整理された主な事項

- ① 配食事業における商品管理の在り方
 - ・ 配食事業で最も基本となる献立作成に係るものとして、対応体制^{※1}、基本手順、栄養価のばらつきの管理等について整理しました。
 - ・ 配食に関して今後予想されるニーズの高まりを踏まえ、在宅療養者向けの食種として、エネルギー量、たんぱく質量、食塩相当量を1つ以上調整した栄養素等調整食や、硬さ、付着性、凝集性等に配慮した物性等調整食への対応の在り方についても整理しました。
- ② 配食利用者の身体状況等の把握に関する在り方
 - ・ 配食利用者等の適切な食種の選択の支援を行う観点から、配食事業者は配食注文時のアセスメント、配食継続時のフォローアップを行うこととし^{※2}、そのための対応体制、確認項目、留意事項等について整理しました。
 - ・ 配食利用者側も自身の身体状況等をあらかじめ正しく把握しておき、その内容を配食事業者に適切に伝えることが重要となるため、基本となる確認項目等について整理しました。

※1 一定規模以上の事業者の場合は、管理栄養士又は栄養士（栄養ケア・ステーション等、外部の管理栄養士又は栄養士を含む。以下同じ。）が担当（監修を含む。）することを推奨しています。

※2 管理栄養士又は栄養士が担当することを推奨していますが、低栄養が疑われる者や在宅療養者については、原則として管理栄養士が担当します。

一般食の例

社会福祉法人ふきのとうの会
老人給食協力会ふきのとう

配食を通じた地域密着型の健康支援

これまで、ガイドラインに示しているような、利用者一人ひとりの身体状況のアセスメントを地域に密着して行ってきました。今回のガイドラインを踏まえ、新たに利用者の体重を聴き取るなど、更に充実したアセスメントを行うことで、利用者の健康支援を一層推進しています。

配食事業者の基本情報

- 一人暮らしの高齢者など、孤立しやすい人を少しでも助ける仕組みを地域につくるために、東京都世田谷区の11人の主婦によってボランティアグループとして設立されました。
- その後、「社会福祉法人ふきのとうの会」として主に介護保険事業を展開し、「老人給食協力会ふきのとう」として地域ボランティアによる生活支援活動を展開し、住み慣れた地域で、安心して老後を過ごせる環境づくりに貢献しています。
- 現在手がける配食事業は、世田谷区の配食サービスの受託と、一般の配食サービスの2つがあります（本事例集では後者の事例を取り上げます）。



〔沿革〕

- ・1983年 老人給食協力会ふきのとう設立、会食会からスタート
- ・1989年 配食サービス開始
- ・1996年 社会福祉法人ふきのとうの会設立

〔基本情報〕（2018年3月時点）

- ・展開地域：東京都世田谷区内（一部除く）
- ・主な利用者層：高齢者、障害者
- ・食数（1日）：昼約20食、夕約115食（うち55食は受託）
- ・メニュー別の価格：普通容器800円、使い捨て容器850円（受託は500円）

配食事業の特徴

● 地域密着で利用者一人ひとりの状況に合った配食サービスの提供

- ・ 配食サービスの利用開始に当たっては、本会が独自で作成した「配食サービス利用者調査書」というアセスメントシートを用いて、利用者の家族構成や健康状況などを把握し、利用者一人ひとりの状況に合った適切なメニューを提案しています。
- ・ 配達時には、毎回利用者の様子を記録し、例えば、咀嚼機能が低下している場合は通常食から刻み食への変更を利用者に提案するなど、随時、利用者の健康状況や要望に対応しています。

● 地域一帯で連携して取り組む高齢者の健康支援

- ・ 配達時の利用者の様子や食事の摂取状況などを踏まえ、身体状況や健康状況、配食の摂取量などに変化が見られる場合は、配達した職員やボランティアが「コーディネーター」と呼ばれる責任者に速やかに伝達し、コーディネーターから利用者の家族、介護支援専門員（ケアマネージャー）、地域包括支援センター、医療機関などにつなぐなど、関係者や関係機関と連携しながら高齢者の健康支援を行っています。

● 栄養士監修による、栄養バランスの良いバリエーション豊富なメニュー構成

- ・ 「食べ続けられる食事の提供を」の考えの下、サイクルメニューを採用せずに、毎日異なるメニューを構成しています。
- ・ 毎日利用する方のことも配慮して、肉と魚を交互に使用したり、各地域の郷土料理や行事食を取り入れたりするなど、利用者に配慮した飽きの来ないメニューを設定しています。
- ・ 全ての献立を栄養士が監修し、提供する食事の内容は、ご飯と一汁三菜で、栄養バランスの良い食事となっています。

● 高齢者の生きがいがづくりに貢献

- ・ 調理・配達には元気高齢者がボランティアとして参加し、互助の効果を生むとともに、自らの食生活を見直す機会や生きがいがづくりにつながっています。
- ・ 本会誌や本会が主催するセミナーなどで、高齢者の低栄養予防や栄養状態の改善に役立つ情報発信に努めています。



ガイドラインに沿って取り組んだ内容

- ・ これまで、配食サービスの利用開始時に把握していた身体状況のアセスメント項目に体重を追加し、より詳細に利用者の健康状況を把握するようにしました。
- ・ 体重を教えてもらうことで、低栄養予防の話題に触れることもでき、利用者のご自身の栄養状態について改めて考えるきっかけにつながっています。

今後の展開

- ・ ガイドラインを踏まえた配食サービスを通じて、引き続き、利用者の健康支援を推進します。
- ・ 本会では、長年に渡り高齢者を対象とした配食サービス等の事業に取り組んできましたが、今後は、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会の実現に向けて、食を通じて高齢者と子供の世代間交流の機会を提供するなど、「食を通じた地域の居場所づくり」の更なる推進を図っていきます。

株式会社ヘルシーネットワーク

医療・介護関連施設と自宅を切れ目なくつなぐ 利用者の視点に立った配食事業の展開

ガイドラインを踏まえ、希望する利用者に対して、管理栄養士が注文時のアセスメントと継続時のフォローアップを行う相談窓口を開設し、事業者と利用者のかかりつけ医療機関と各地域が連携できるように体制づくりを整えました。

配食事業者の基本情報

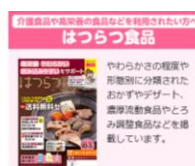
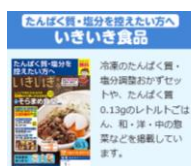
- 食品をお届けしていた病院や介護施設から、「退院後、自宅で食事療法を続ける方にも、病院で食べていた食事と同じようなものを自宅に届けてほしい」という声を受け、通販サービスを始めました。
- 医療・介護施設向け食品の通信販売会社としては日本最大規模を誇り、年間31万軒以上に商品をお届けしています。
- 利用者が正しい知識を身につけ、多くの商品から自分に合った適切な商品を選択できるように、ホームページの見せ方などを工夫したり、商品の特徴別にカタログを作成し、その中に、各種学術団体の最新情報や専門家監修による情報を多数掲載したりしています。



たんぱく質と食塩の量を調整した食品



物性を調整した食品



商品の特徴別に作成した3種類のカタログ

〔沿革〕

- ・1983年 通販サービス開始
- ・2005年 たんぱく質及び食塩の量を控えた冷凍弁当の販売を開始
- ・2017年 相談窓口を開設し、管理栄養士による電話相談サービスを開始

〔基本情報〕 (2018年12月時点)

- ・展開地域：全国
- ・主な利用者層：栄養素等調整食及び物性等調整食が必要な者
- ・食数（1日）：約7万食/月
- ・メニュー別の価格：
 1. エネルギー・食塩の量を控えた冷凍弁当：498～900円
 2. たんぱく質・食塩の量を控えた冷凍弁当：530～1,000円台
 3. 物性等を調整した冷凍弁当：457～1,000円台

配食事業の特徴

● 医療・介護関連施設と自宅をつなぐ配食

- ・ 栄養素等調整食や物性等調整食などを豊富にそろえ、自宅等でこうした食事を必要とする全国の利用者のもとへ宅配便でお届けしています。
- ・ さまざまな食品を少しずつ食べたいといった利用者の要望に応えられるよう、配食メニューを構成する各料理の多くを単品でも購入可能とし、また、1か月程度のサイクルが組めるように商品数をそろえています。
- ・ 管理栄養士・栄養士が献立作成を担当し、献立が確定した商品は、食品成分分析を複数回行って、分析結果が設計栄養価の範囲内に収まっていることを確認した上で販売しています。

● 管理栄養士によるきめ細やかなアセスメントとフォローアップ

- ・ 配食サービスの利用開始に当たっては、希望する利用者に対して、当社が独自で作成した利用者のアセスメントシートを用いて、利用者の性別や年齢などの基本情報をはじめ、生活の様子や身体状況や栄養状態に関する情報を把握し、利用者一人ひとりの状況に合った適切なメニューを提案しています。
- ・ また、配食の継続時にも、希望する利用者に対しては、利用者の身体状況などに変化がないかを確認し、利用者に適した配食サービスを提案しています。

● 地域と連携して取り組む高齢者の健康支援

- ・ かかりつけ医療機関に管理栄養士が在籍していなかったり、在宅で調理指導を含めた支援が必要だと考えられる利用者については、地域の栄養ケア・ステーションなどの栄養ケアができる拠点を案内できるように、地域における拠点をあらかじめ把握した上で、連携体制を構築しています。また、管理栄養士・栄養士のほか、ケアマネージャーや看護師などとも連携を図っています。

ガイドラインに沿って取り組んだ内容

- ・ 2017年9月から、管理栄養士が対応する電話窓口「お食事ほっとラインつながる」を開設し、希望する利用者が初めて配食を注文する際に、利用者の身体状況や栄養状態などについて適切に把握し、利用者 に合った食事を提供できるようにしました。また、希望者に対して、3か月又は6か月毎に電話でフォローアップを行い、配食サービスの量や種類の変更希望や、指示栄養量に変更がないかなどを確認し、継続の相談をするようになりました。
- ・ こうした取組によって、指示栄養量や形態に合わない商品を購入することを未然に防ぐとともに、自宅等で栄養素等調整食や物性等調整食を利用いただく際の疑問や不安をより解消できるようになりました。

お客様の「困った」をサポートする

電話相談
サービスを
始めました!



今後の展開

- ・ 注文時のアセスメント及び継続時のフォローアップを担当する管理栄養士と、利用者を担当する医療従事者などが各地域で連携できるような体制を引き続き整えていきます。
- ・ 平成30（2018）年5月に発足した配食事業者の団体（日本栄養支援配食事業協議会）の参加企業として、他の参加企業とともに、ガイドラインや日本摂食嚥下リハビリテーション学会の嚥下調整食分類の普及に努めていきます。

自治体の例

新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部（新潟県長岡保健所）

地域高齢者等の「食」をサポートする体制整備事業

単身高齢者世帯や高齢者夫婦世帯等が増加する中、買い物や食事の準備が困難等の食事の困りごとを抱える地域高齢者等への栄養・食生活の充実が求められています。

そこで、平成29（2017）年度から地域高齢者等の栄養・食生活支援の体制整備を推進するため、民間配食サービス等の情報を収集し、地域高齢者等を支援する関係者に情報提供するとともに、関係者を参集した検討会の開催等の取組を展開しています。

事業の概要

地域包括ケアシステムを構築するに当たり、介護予防やフレイル対策の一環として、低栄養予防や摂食嚥下機能の状態に合った栄養・食生活支援等、様々な取組が重要となります。

このような中、健康福祉環境部では、平成29年3月30日付厚生労働省健康局長通知「『地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン』の普及について」が発出されたことを受け、買い物や食事の準備が困難な方への栄養・食生活支援の一つとして、「長岡地域配食サービス等情報一覧表」（以下「配食一覧表」という。）を作成し、地域高齢者等を支援する多職種の関係者（以下「関係者」という。）に情報を提供したほか、関係者間で地域高齢者等の栄養・食生活支援の課題を共有し、今後の取組を協議するために、「地域高齢者等の「食」をサポートする体制整備検討会」を開催しました。

平成29（2017）年度の取組

● 配食一覧表の作成と関係者への情報提供

管内の社会福祉協議会や社会福祉法人が実施している配食サービスでは、一人暮らしの地域高齢者等に対し、健康に配慮した配食の実施や見守りを行っていますが、調理や配送に係るマンパワー不足により、配食の実施頻度や利用者数を増やすことは難しく、より多くの方に配食サービスを利用いただくことが困難な状況にありました。

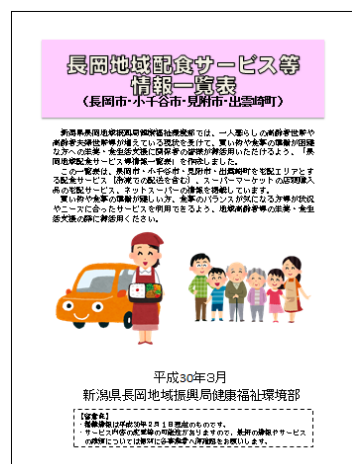
こうしたことから、健康福祉環境部では、多様な配食サービス等を住民に紹介することが多くの方の栄養・食生活支援につながると考え、先駆的な取組を行っていた新潟市江南区に訪問して情報収集を行うとともに、同市が作成に携わった「江南区配食サービスガイドブック」を参考に、管内に宅配可能な民間配食サービスとスーパーマーケットによる宅配サービスの情報を集約した「配食一覧表」を作成し、関係者に情報提供しました。

【配食一覧表の概要】

- 目的：買い物や食事の準備が困難な地域高齢者等の栄養・食生活支援の一助として、関係者に活用いただけるようにすること。
- 掲載事業者数：常温又は要冷蔵の配食 9 社、冷凍の配食 9 社、スーパーマーケットによる宅配 4 社
- 配布先：管内の市町の介護予防部門・健康増進部門、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、病院、保健福祉関係団体

※配食一覧表は新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部ホームページに掲載
(http://www.pref.niigata.lg.jp/nagaoka_kenkou/1356889150713.html)

配食一覧表の掲載項目は、関係者が活用しやすい項目となるよう、長岡市の介護予防部門及び健康増進部門に相談の上で決定しました。このことを機に、長岡市の介護予防部門と健康福祉環境部の間で、地域高齢者等の栄養・食生活支援に係る現在の取組と今後の取組の方向性を共有することができました。



配食一覧表の表紙

● 地域高齢者等の「食」をサポートする体制整備検討会を開催

平成29年3月30日付厚生労働省健康局健康課長通知「地域高齢者等における配食の機会を通じた健康支援の推進について」において、「都道府県及び市町村は、ガイドライン（注）を参考とした配食事業者の自主的な取組が進むことで、地域高齢者等の食事の選択肢及び利便性が拡大し、健康の保持増進につながるよう、健康増進部門のほか、高齢者をはじめとした栄養管理を必要とする者に対する支援を所管する部門との間で十分な連携を図りつつ、その地域の実情に応じた取組を推進すること。」と示されました。

（注）「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」（厚生労働省健康局策定）

健康福祉環境部では、関係者間で、地域高齢者等の栄養・食生活の課題の共有と今後の取組を検討するとともに、関係者間の連携体制を強化することを目的に、検討会を開催しました。本検討会には、管内の長岡市、小千谷市、見附市及び三島郡出雲崎町の健康増進部門・介護予防部門・障害者福祉部門、地域包括支援センター、社会福祉協議会、介護支援専門員協議会、栄養士会等の多職種の関係者が一堂に会し、意見交換を行いました。意見交換では、関係者間での栄養・食生活の課題を共有できる体制整備、民間配食サービスの利用が困難な方への支援等が課題として挙げられました。

【開催概要】

- 開催日時・会場：平成30（2018）年3月6日（火）11:30～14:00、新潟県長岡地域振興局大会議室
- 出席者：下記写真参照
- 議題：1 当部からの情報提供
 - （1）地域高齢者等の栄養・食生活支援に関する動向について
 - （2）配食一覧表について
 2 配食弁当の試食
 3 意見交換「地域高齢者等の栄養・食生活支援の課題と今度の取組について」



検討会での試食の様子と参集者

検討会で挙げられた主な意見

【配食に関すること】

- ・おいしい・味付けにメリハリがあってよい。
- ・主菜・副菜がそろっていてよい、品数・使用食材が多い。
- ・咀嚼・嚥下障害がない方であれば十分勧められる。
- ・常温・要冷蔵弁当は手渡し・見守りサービスがあるところがよい。
- ・冷凍弁当は広く知られていないので、紹介したい。
- ・価格が高いので毎日の利用は難しい。
- ・自地域で利用できる事業者が少ない。
- ・インターネットでの注文は難しい、現金以外での支払いは難しい。
- ・電子レンジを使えない高齢者もいる。
- ・毎食利用するには飽きる、寂しい。

【地域高齢者等の栄養・食生活の課題】

- ・ご飯とふりかけだけ、菓子パンだけの食事の方がいる。
- ・配食弁当1食分を2人又は複数回分けて食べている。
- ・低栄養等の栄養状態の実態が多職種間で共有されていない。

*中越NST：医療・福祉施設等の医療職で構成された新潟県中越地域の栄養管理レベルの向上を図ることを目的とする会

平成30（2018）年度の取組

（平成30（2018）年12月末時点）

- ・管内の民間配食事業者を訪問し、配食の提供体制や利用者のアセスメントの実施方法等の状況について実態把握を行うとともに、民間配食事業者に対してガイドライン等について周知しました。
- ・地域包括支援センターと居宅介護支援事業所を対象に、配食一覧表の活用状況と栄養・食生活支援の実施状況等について実態把握を行いました。
- ・体重は栄養状態の評価指標の一つであることから、地域高齢者の体重の測定頻度や体重減少の有無等について、長岡市の介護予防部門と長岡市社会福祉協議会の協力の下、実態把握を行いました。

今後の展開

- ・引き続き、民間配食事業者との関係づくりとガイドライン等の周知を行っていきます。
- ・配食一覧表については、関係者からおおむね好評を得ていることから、定期的に更新し、情報提供を継続していきます。
- ・平成30（2018）年度の実態把握結果等を踏まえ、検討会を開催し、栄養・食生活の課題を共有できる体制整備や民間配食サービスの利用が困難な方への支援等の取組について協議する予定です。

本事例集の問合せ先

厚生労働省健康局健康課栄養指導室

電話 03-5253-1111 (2343)

平成31（2019）年2月時点版