

○：対応可能な分野（R4.5月現在）

／ 行政、病院、介護施設等のみなさまへ ／

No	施設名	住所		相談時間	連絡・相談方法		内容（対応できる分野）										
		電話	FAX		電話	FAX	電子メール	面談	アセスメント・評価	低栄養防止	疾病管理・重症化予防	摂食嚥下の基本事項	高齢者の栄養摂取	食品選択	食べやすい調理方法	食形態・とろみ調整	調理の美演
1	厚生連滑川病院	滑川市常盤町119番地 475-1000 475-7997		14:00～16:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	かみいち総合病院	栄養管理部 上市町法音寺51 472-1212 472-1213 eiyouka@kamiichi-hosp.jp		特になし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	藤木病院	栄養科 立山町大石原225 463-1301 463-2801 soumu@kejinkai-f.or.jp		特になし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	なごみ苑	管理栄養士 滑川市野町1686 475-8888 475-9128 eiyouka@nagomien.or.jp		14:00以降	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	つるぎの庭	管理栄養士 上市町森尻704 473-0070 473-3300		14:00以降	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	陽風の里	管理栄養士 立山町大石原254 463-0601 462-9670 youfuunosato@kejinkai-f.or.jp		9:30～17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	常楽園	管理栄養士 上市町館209 472-3993 472-6967		特になし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	竜ヶ浜荘	管理栄養士 立山町末上野字竜ヶ浜119 462-2600 462-2622 ryu-hama@basil.ocn.ne.jp		10:30～16:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	滑川市民健康センター	管理栄養士 滑川市田中新町127 475-8011 475-8243 kenko@city.namerikawa.lg.jp		8:30～17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	舟橋村生活環境課	生活環境課 舟橋村仏生寺55 464-1121 464-1066 fukusi02@vill.funahashi.toyama.jp		8:30～17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	上市町保健センター	福祉課保健班 上市町湯上野1176 473-9355 473-9356 f.hoken@town.kamiichi.toyama.jp		8:30～17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	立山町保健センター	立山町保健センター 立山町前沢1169 463-0618 462-9011 hokencenter@town.tateyama.toyama.jp		8:30～17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	事務局 中部厚生センター	地域保健班 企画調整班 上市町横法音寺40 472-1234 473-0667 achubukosei@pref.toyama.lg.jp		8:30～17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

# 食支援媒体を ご活用ください！



## 低栄養やフレイルを予防！

### 低栄養予防編

- ◆ フレイルチェック・低栄養チェック
- ◆ 食事内容チェック、1日の食量
- ◆ 高齢者の脱水予防
- ◆ 栄養をしっかり取るための食事の工夫
- ◆ 手軽に栄養アップレシピ紹介 など

## 摂食嚥下障害などの食支援に活用

### 在宅療養支援編

- ◆ 嚥下機能に応じた食事形態、食事の姿勢
- ◆ 食品の選び方・食べやすくするポイント
- ◆ とろみやミキサー食の作り方
- ◆ 配食サービスや市販食品の活用リスト
- ◆ 高齢者にやさしいレシピ紹介 など

作成：中部厚生センター管内地域高齢者等食支援推進ワーキング

滑川市 舟橋村 上市町 立山町

\* 対応は、基本的に業務時間内となります

# 高齢者の「体重減少」に早めに気づき、疾病の重症化を予防しましょう！

## 体重減少はみられませんか？

特に在宅高齢者は  
自覚しないまま  
進行していることも！

低栄養やフレイルが疑われる場合は、状況に応じて  
必要な専門職へ相談することで、適切な支援に繋がります

## ✓ 食事で適切なエネルギー摂取ができていますか

- ・ 食事摂取状況を把握し、栄養必要量と現在の栄養摂取量の評価が必要になります
- ・ 1日3回 3つの色 赤(主菜)・黄(主食)・緑(副菜)をそろえて食べる



朝食



昼食



夕食

カルシウムやビタミンをとって  
力強い骨を目指しましょう

牛乳・乳製品は  
カルシウムも多く含んでいます！



健康的に生きるために  
必要な量の栄養素がとれていない状況  
フレイル、サルコペニア等の要因になります

フレイル : 虚弱

サルコペニア : 加齢による筋肉量の減少および筋力の低下

ロコモティブ : 骨、関節、筋肉など運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態  
シンドローム

高齢者等の食支援へ  
媒体をご活用ください

知りたい情報によって  
チェック表を使い分け！

食事内容チェック表  
(低栄養予防編)

記入日	年	月	日	氏名	性別	年齢	住所	電話番号
記入者氏名				関係者	性別	年齢	住所	電話番号
対象者				性別	年齢	住所	電話番号	65歳未満で2〜3ヶ月以上の体重減少がありましたか？ はい/いいえ
食事内容	朝食	昼食	夕食	間食	合計	必要量	不足	超過
主食								
主菜								
副菜								
牛乳・乳製品								
魚・肉・卵								
大豆製品								
野菜								
果物								
海藻類								
豆類								
その他								
医師								
管理栄養士								
その他								

## ✓ 口腔状態・嚥下に問題はないか

- ・ 食事中的むせなど口腔状態の確認や口腔ケアをすすめましょう
- ・ 問題がみられる時は、歯科医やかかりつけ医への相談をすすめましょう

## ✓ 疾病の管理（糖尿病、がん、感染症等）

- ・ 血糖値や血圧の管理を呼びかけ、転倒予防や重症化予防に気をつけましょう
- ・ 家庭での定期的な「体重測定」（月に1〜2回程度）をすすめましょう

お困りの際は  
お近くの管理栄養士に  
ご相談ください



適切な量の食事が、適正体重の維持に繋がります

媒体の活用等に関する  
相談窓口一覧は裏面へ

在宅高齢者の「体重の変化量」は要チェックです

支援する際は「低栄養ではないか？」の視点を常に持つことが大切！