

# ほんわか おうちで栄養レッスン (低栄養改善事業)

最近こんなことはありませんか？



なんとなく食が進まない…  
体重が減ってきて心配。  
肉や魚をあまり食べない。  
自分にあった食事ってなんだろう？  
調理の手間を減らしたい。

Q. 低栄養って何？

A. エネルギーとたんぱく質が不足する状態で、高齢者に多くなっています。

低栄養になると、体力や気力が少しずつ落ちて心身の機能の衰弱を招いてしまいます。

食べているつもり、でも不足しているかもしれません。

このサービスでは、管理栄養士がご自宅を訪問し、食生活を見直すお手伝いをします。  
一人一人のお体の状態や、環境に合わせた栄養指導を行います。



## 対象

要支援1, 2または総合事業対象者で、基本チェックリスト「栄養状態」11, 12項目の両方に該当する方。

## 利用頻度

- ・ 期間・・・3か月（市が必要と認めた場合には、6か月まで延長できます。）
- ・ 回数・・・月に1回

## 内容

管理栄養士がご自宅を訪問し、次のようなアドバイスをします。  
(調理や食材の買い出しは行いません。)

- ① 現在の食事内容と栄養状態の確認
- ② あなたに合わせた食事バランス、内容の確認
- ③ 買い物の選び方・調理の工夫
- ④ 食に関する福祉サービスの情報提供(宅配弁当など)
- ⑤ 栄養・食生活に関する相談



## 費用

- ・ 費用は無料です。

## その他

- ・ 食事を作っている方も一緒に話を聞くことをお勧めします。
- ・ 他の総合事業のサービス(訪問型及び通所型サービス等)と併用できます。
- ・ 医師より食事指導を受けている場合は、対象外となりますのでご了承ください。
- ・ 対象となる方には、高齢者支援センターからお声掛けすることもあります。

## お申込み・お問合せ

担当地区	高齢者支援センター・連絡先	担当地区	高齢者支援センター・連絡先
市川・根岸	ミライフ <small>☎38-7465</small>	柏崎・吹上	八戸市医師会 <small>☎38-3820</small>
下長・上長	はくじゅ <small>☎20-4400</small>	是川・中居林	ミライフ <small>☎70-5802</small>
田面木・館・豊崎	ハピネスやくら <small>☎27-8990</small>	大館・東	みやぎ <small>☎32-0316</small>
長者・白山台	ちょうじゃの森 <small>☎46-0817</small>	白銀・湊	えがお <small>☎38-1328</small>
三八城・根城	みやぎ <small>☎71-2271</small>	白銀南・鮫・南浜	瑞光園 <small>☎25-0103</small>
小中野・江陽	アクティブ24 <small>☎73-3337</small>	南郷	なんごう <small>☎70-5102</small>

八戸市 高齢福祉課 介護予防センター  
☎38-0726 (直通)