

デジタルツールで高齢者の“フレイル”対策の重要性を啓発！ 兵庫県との産官学事業の一環として、栄養評価アプリ「MNA プラス」内で 「兵庫県版健康チェック」の提供を開始

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社：兵庫県神戸市、カンパニープレジデント：中島 昭広、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」)は、兵庫県との産官学連携事業「フレイルハイリスク者へのアプローチ強化事業」(※参考資料)の一環として、栄養評価アプリ「MNA プラス」(※参考資料)内で「兵庫県版健康チェック」の提供を2022年3月から開始しました。

なお、栄養評価アプリ「MNA プラス」内で提供する「健康チェック」は自治体ごとに内容をカスタマイズ可能な仕様となっているため、ネスレ ヘルスサイエンスはこのたびの兵庫県での取り組みを皮切りに、高齢者における“フレイル”(※1)対策の重要性を啓発するとともに、デジタル化を推進する全国各地の自治体との連携を目指します。

(※1)体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。長期間放っておくと要介護状態になる危険が高くなります。



イメージ：「MNA プラス」内の「兵庫県版健康チェック」

歳を重ねるにつれ、「食事が減る」、「活動量が低下する」など、様々な些細なことがきっかけで栄養状態の維持が難しい“低栄養”(※2)となり、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下する“フレイル”に陥るリスクが高まります。“フレイル”は悪化すると要介護につながるとされており、その予防のためには、不足しがちな栄養素をしっかりと摂り栄養状態を維持すること、社会参加や運動を心がけることなどの対策をすることが大切だと言われています。

(※2)必要な栄養素、特にたんぱく質とエネルギーが十分に摂取できていない状態のこと。

2020年9月より提供を開始している、高齢者・シニアや在宅介護のための栄養評価アプリ「MNA プラス」は、手軽に栄養状態が把握できるツールとして活用されています。

このたび提供を開始する「兵庫県版健康チェック」は、“シニアはメタボよりフレイル対策”を掲げて高齢者のフレイル啓発に努めるとともに、フレイルチェックや健康チェックのデジタル化や県民へのさらなる普及に関心があった兵庫県と、栄養評価アプリ「MNA プラス」のさらなる利用推進を目指すネスレ ヘルスサイエンスの、高齢者の健康維持をサポートしたいという共通の想いをもとに生まれました。

兵庫県担当者のコメント (兵庫県健康福祉部健康局健康増進課保健・栄養指導班長、管理栄養士：諸岡 歩)

兵庫県では、65歳以上の女性の24.7%、男性の18.2%が低栄養傾向であるといった調査結果に基づき、“シニアはメタボよりフレイル対策を！”を掲げ、旗印とし、人生100年時代を見据え、健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めています。

平成30年には口腔機能の向上と栄養状態の改善を目指す、「兵庫県版フレイル予防・改善プログラム」を開発し、関係団体や市町と連携して推進してまいりました。兵庫県栄養士会が設置する栄養ケア・ステーションでは、地域のスーパーマーケットと連携し、店舗内にてフレイル予防に役立つ食品選択のサポートや栄養相談などを実施しています。また、フレイルの実態把握や行動変容を促すため、後期高齢者の質問票に口腔乾燥、滑舌、握力、食品摂取多様性等の項目を追加した「兵庫県版フレイルチェック票」を作成し、県内各地で活用を進めています。

この度、ネスレ ヘルスサイエンス様との連携によって「兵庫県版フレイルチェック票」が栄養評価アプリ「MNA プラス」内で活用できるようになり、全国の他の自治体に先駆けて県民に向けて「兵庫県版健康チェック」として提供を開始することになりました。この取り組みによって、より多くのシニアの方の健康維持に貢献できるのではと期待しています。

■「兵庫県版健康チェック」の利用方法について

1. 「MNA プラス」アプリ(無料)を、お手持ちのスマートフォンにインストールする。

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.lifepalette.mna>

iOS 版: <https://apps.apple.com/jp/app/mna-プラス/id1527388089>

2. 生年月日や身長・体重、メールアドレスなどの基本情報を入力し、「MNA プラス」の利用登録を行う。

3. 「MNA プラス」への利用登録が完了したら、ログインして利用規約に同意する。

4. 兵庫県専用の利用コード(※3)「0201」を入力する。

5. 「MNA プラス」による栄養評価 (栄養や食事についての基本設問 6 問 + 状態に応じてプラス 5 問)や、「兵庫県版健康チェック」(※3)をご利用いただけます。

6. 結果はアプリ内に記録されるほか、メール送信・プリントアウトが可能なので、管理栄養士など、医療従事者への相談にも活用できます。

(※3)今後他の自治体で活用される場合は、それぞれの独自のコードや内容に変更になります。

・「兵庫県版健康チェック」の利用コードの掲載先

兵庫県ホームページ https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.html

・「兵庫県版健康チェック」啓発リーフレットの配布先

兵庫県庁、兵庫県内保健所、兵庫県内健康福祉事務所、高齢者の通いの場、兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーション
そのほか、薬局、配食事業者、スーパーマーケットなどの小売店と連携した取り組みも実施予定です。

以上

参考資料

■「フレイルハイリスク者へのアプローチ強化事業」について

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課による、健康寿命の更なる延伸を図るため、フレイルハイリスク者に対する医療専門職によるアプローチ強化、筋力低下や骨折リスク低減の視点を組み込んだ筋力維持向上プログラムのモデル実施など、産官学の連携強化によるフレイル対策のこと。

■「ネスレ ヘルスサイエンス」について

世界最大の食品・飲料企業のネスレにおいて、“栄養を通じて、より健康な生活を支援する”ことをミッションとして掲げて活動しているヘルスケアに特化した事業。日本においては、医療・介護現場で30年以上の実績があるブランド「アイソカル」などの栄養補助食品を中心に、人々の健康維持のための栄養管理を推進しています。

<https://www.nestlehealthscience.jp/>

■「MNA」について

「MNA (Mini Nutritional Assessment)」は、ネスレの研究機関・ネスレ ニュートリション インスティテュートと高齢者研究の第一人者たちにより考案された65歳以上の方の栄養状態が簡単に確認できるアセスメントツールで、世界中の医療・介護現場で活用されています。「MNA」は、1989年の国際老年医学会会議での“低栄養の高齢者が多いのに、有用な栄養アセスメントツールが無い”という議論をきっかけに開発がすすめられ、1994年に誕生。以来、「MNA」は20以上の言語に翻訳され、“低栄養”リスクのある高齢者の栄養アセスメントを行うツールとして世界中で活用されています。日本では2010年より本格導入が開始されました。

<https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/MNA-japanese.pdf>

■「MNA プラス」について

「MNA プラス」は、これまでの「MNA」の基本設問をベースに、より一般の方でも直感的にわかりやすく入力ができるよう工夫されたスマートフォン向けアプリです。ネスレ ヘルスサイエンスと、ヘルスケア領域におけるITソリューション企業である株式会社メディエイドにより、2020年9月16日(水)より提供を開始し(※4)、ご自宅で手軽に栄養状態が把握できるツールとして、多くの方々の健康管理にお役立ていただいています。(※4)開発、提供：メディエイド 協賛：ネスレ ヘルスサイエンス
※本アプリは診断や医療行為を行うものではありません。

<https://application.mna-plus.com/app-ip/>

■「兵庫県版健康チェック」の質問項目

厚生労働省による「後期高齢者に対する質問票」(※5)(1～15)に、兵庫県独自の質問票(16～21)を加えた全21問です。

1. あなたの健康状態はいかがですか？
2. 毎日の生活に満足していますか？
3. 1日3食きちんと食べていますか？
4. 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか？
5. お茶や汁物等でむせることがありますか？
6. 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？
7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
8. この1年間に転んだことはありますか？
9. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？
10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？
11. 今日が何月何日かわからない時がありますか？
12. あなたはタバコを吸いますか？
13. 週に1回以上は外出していますか？
14. ふだんから家族や友人とつきあいはありますか？
15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？
16. 身長と体重を教えてください。
17. 「フレイル」という言葉と意味は知っていますか？
18. 毎食(朝・昼・夕)、たんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品)を食べていますか？
19. 口がかわきやすいですか？
20. 舌がもつれる(しゃべりにくい)ことがありますか？
21. ペットボトルのふたを開けるのが大変ですか？

(※5)出典：厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000557576.pdf>