

楽しく食べて健康に！

# 八王子市 食楽訪問

(訪問型短期集中予防サービス)



食事を楽しく、楽に続けるための、専門職によるコーチング

## 元 気な暮らしを取り戻すために

食欲が出ない、食事の用意が煩わしい、同じものばかり食べている…

食生活が崩れる要因は人それぞれですが、  
毎日の食事で、エネルギーをしっかりと摂ることは、  
元気に暮らしていくために、非常に重要なことです。



八王子もぐもぐ健幸手帳

食楽訪問は、元気だったときの暮らしを取り戻せるよう、  
食に関する専門職(管理栄養士)が、「**楽しく・楽に食べる**」こと、の習慣化に向けて、  
専用の手帳を使いながら、**食生活を整えるための**  
「面談」中心の**オーダーメイド支援**を行います。



### 食楽訪問のポイント

#### あなたの暮らしを取り戻す、あなたが主役のサービスです

食楽訪問の目的は、「楽しく・楽に食べる」ための日々の暮らしを整えること。  
だから、サービスの時間よりも、あなた自身のチャレンジの時間をとても大事にしています。  
面談(コーチング)を中心としたプログラムで、あなた自身のチャレンジを後押しします。

#### 専属の専門職(管理栄養士)による、あなただけの専用プラン

担当の専門職が1対1でじっくりと対応。  
ひとりひとりの食生活はもちろん、日々の過ごし方や、サービスの先に望む「暮らし」を  
丁寧にうかがい、あなたのためのプログラムを組み立てます。

#### サービス終了後に「自分の力で食生活を楽しむ」コツを伝授

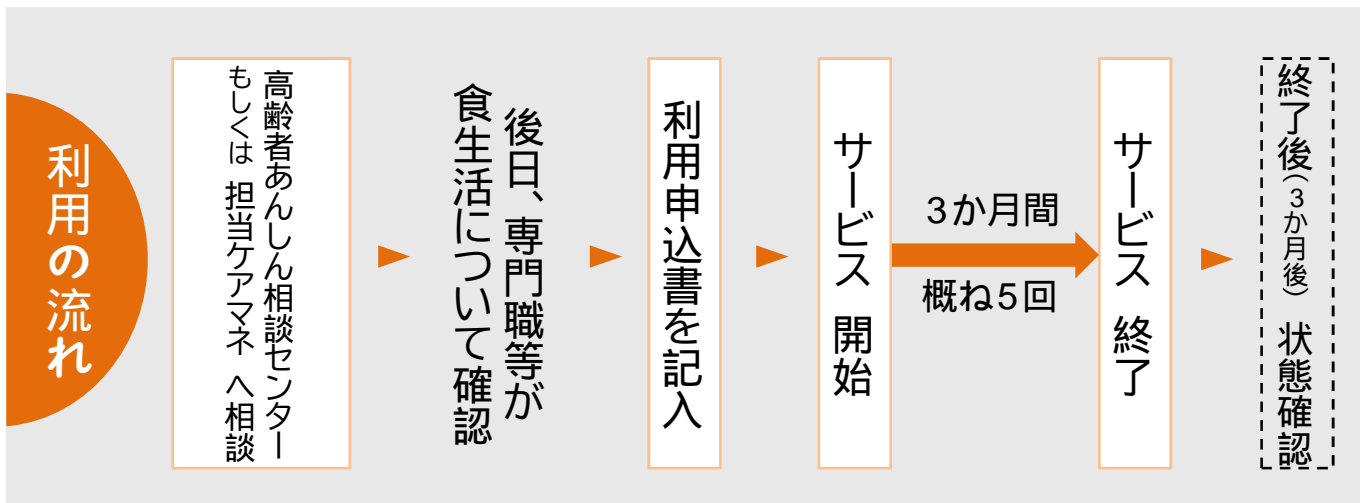
たった90日のチャレンジですが、その後も自分の力で食生活を楽しく、  
楽に続けていく方法をしっかり身につけていただきます。  
状況に応じて、地域のお店や健康維持につながる場をご案内することもできます。

- ・ 対象者 : 要支援認定者および事業対象者
- ・ 提供者 : 管理栄養士
- ・ 提供期間 : 3か月間(概ね5回、1回60分程度)
- ・ 利用者負担 : 無料 利用者個人の所有物となる物品や食品等の購入が必要となる場合は、実費相当額を負担していただきます。

# 食楽訪問の詳細について

## ● サービスの利用方法

利用を希望する場合は、お近くの高齢者あんしん相談センターもしくは、担当ケアマネジャーにご相談ください。  
相談等の結果、サービスを利用する場合は、「利用申込書」(別紙)をご記入いただきます。



## 利用にあたっての注意事項

食事に関するご説明をする際に、台所(水道やコンロ、冷蔵庫)をお借りすることがあります。また、お食事をされる場面に同席させていただく場合があります。

料理のアドバイスをする場合、材料費等について実費をいただく場合があります。

事前にお知らせします。

当日、もしくはお約束した日時の変更を希望される場合やキャンセルする場合は、事業所の担当専門職にご連絡ください。

担当専門職に連絡がつかない場合は、高齢者あんしん相談センターの担当者へご連絡ください。

「食楽訪問」事業は、八王子市(福祉部 高齢者いきいき課)から病院等の事業所に業務委託をし、運営しています。

問い合わせ

高齢者あんしん相談センター \_\_\_\_\_ の  
担当 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

あなたの  
みちを、  
あるけるまち。  
**八王子**