

食育的オーラルフレイル予防Dxプログラムによる継続的な行動変容効果の検証

松尾 浩一郎 ●東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 教授



カムカム健康プログラム実施風景

地域医療貢献のポイント

カムカム健康プログラム終了1年後も口腔・咀嚼・栄養に関する行動変容が持続し、オーラルフレイルリスクの低減を図ることができれば、持続的なオーラルフレイル予防プログラムとして地域医療に貢献することが期待できる。

1. 背景と目的

本研究は、食育的視点を取り入れた複合的オーラルフレイル予防プログラム「カムカム健康プログラム (Comprehensive Awareness Modification of Mouth, Chewing and Meal Program, CAMCAM-P)」の継続的な行動変容効果と要介護リスク軽減効果を検証するものである。オーラルフレイル (OF) は、高齢期における口腔機能の軽微な衰えと定義され、低栄養や全身のフレイルを介して、要介護リスクを高める重要な健康課題として注目されるようになってきている。しかし、地域保健活動において、OF予防は十分に社会実装されておらず、住民がその重要性を自分事として認識し、継続的行動に結びつける仕組みは確立されてい

ない。

CAMCAM-Pは、これらの課題を解決するために開発された高アドヒアランス型プログラムであり、「噛むことを意識させる行動促進型食事 (カムカム弁当)」「弁当を食べながら学ぶ短時間集合学習」「ナッジ理論に基づく行動変容設計」「LINEを活用したデジタル継続支援とデータ取得」を統合した点に独創性を有する。2023年以降、AMEDによる実装研究として、全国50地区以上、1400名超の参加実績を有している。

2. 取り組みの方法

本研究では、2025年度にCAMCAM-Pを実施した地域のうち、約15地域を対象に、実施1年後のフォローアップとして「CAMCAM同窓会」を開催し、CAMCAM-P終了後の継続的意識変容効果と介護予防効果を検証する。同窓会では、OF、フレイル、口の健康や食への行動変容指標を再評価し、健康意識と要介護リスク低下の維持を多面的に解析する。さらに、参加者や自治体との対話の場を整備し、CAMCAM-P地域展開に向けた可能性について議論を進める。

3. 期待される成果

本研究により、CAMCAM-Pの継続的な意識変容効果と介護予防効果が明らかになれば、地域共創型の展開として、口の健康と食への持続的な行動変容を促すオーラルフレイル予防プログラムとして、CAMCAM-Pの仕組みを広げていくことが期待できる。