

福建省卫生健康委员会

闽卫老龄函〔2023〕1144号

福建省卫生健康委员会关于开展 老年营养改善行动的通知

各设区市卫健委、平潭综合实验区社会事业局，省疾控中心，委直属各医疗单位，福建医科大学、中医药大学各附属医院：

为进一步改善老年人营养健康状况，切实增强老年人的健康获得感，促进健康老龄化，助力“健康福建”建设，根据《全国老龄工作委员会办公室关于开展老年营养改善行动的通知》（全国老龄办函〔2022〕18号）要求，经研究，决定于2023-2025年在全省范围组织开展为期三年的老年营养改善行动。现将有关事项通知如下：

一、行动主题

合理营养 健康养老

二、行动目标

（一）开展合理化营养宣教，老年人营养健康意识显著增强，老年人营养健康素养明显提升，老年人营养健康社会氛围更加浓厚。

（二）推广中医食疗理念，提供便捷的基于中医体质辨识及食物性味辨识的饮食调养服务。

(三) 实施营养干预, 老年人营养健康状况得到改善。

(四) 开展老年营养健康核心知识技能培训, 各级医护人员的老年人营养健康服务水平明显提高。

三、行动范围

(一) 行动地区

2023 年选取 9 个县(市、区)、1 个乡镇开展试点(见附件 1), 逐步实现全省范围全覆盖。

(二) 目标人群

1. 服务对象: 60 岁及以上常住居民, 独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭为重点服务对象。

2. 服务人员: 参与该行动管理、实施、技术指导的各级行政部门、医疗卫生机构、社会组织等人员。

四、行动内容

(一) 宣传老年营养健康知识

1. 参照《中国居民膳食指南(2022)》中“一般老年人膳食指南”和“高龄老年人膳食指南”核心推荐内容(见附件 2), 结合当地食物资源、饮食习惯和传统食养理念, 广泛宣传“三减三健”健康生活方式以及膳食平衡搭配、烹调技巧和中医药膳食疗等营养健康知识。开展在中医体质类型和食物性味基础上的“辨体施膳”宣教活动, 向老年人传授体质辨识、食物性味辨认的常识。加强对糖尿病、高血糖、高血压的饮食指南和健康管理的宣教。

2. 利用全国老年健康宣传周、全民营养周、全国食品安全宣传周、重阳节和敬老月等节点，大力开展科普宣教活动，促进老年营养健康宣教活动常态化。每个试点地区选取社区、医院、养老机构、老年大学等，开展不少于3场营养科普活动，作为项目资金绩效目标。2024-2025年，全省每个县（市、区）组织开展5-8场的线上或线下科普活动。

3. 创新宣传形式和载体，通过张贴宣传海报，设计、制作健康宣传手册、宣传单和短视频，发挥各类媒体作用，进行有内容、有更新持续性的宣传。开展老年营养健康知识进社区、进医院、进养老机构、进老年大学等活动，引导老年人树立营养健康意识、营造有利于老年人营养健康的社会氛围。鼓励将老年营养宣教融入临床诊疗工作。

（二）加强老年人群营养干预

1. 落实65岁及以上老年人城乡社区规范健康服务项目，了解老年人饮食、吸烟、饮酒等生活习惯，结合体格检查和辅助检查，有针对性地开展健康饮食指导，指导老年人维护口腔健康、保持合理体重、预防骨质疏松，降低疾病相关的营养风险。推进老年健康与医养结合服务基本公卫项目，为65岁及以上老年人提供营养改善指导等医养结合服务。鼓励有条件的基层医疗卫生机构将老年人营养干预纳入家庭医生团队签约服务项目。

2. 鼓励有条件的地方组织开展老年人营养风险筛查，对存在营养风险的老年人进行营养干预，制定个性化的膳食营养方案，

为有需要的老年人提供转诊服务。在医养结合机构、养老机构开展试点，为老年人提供营养筛查、营养评估、营养干预和效果监测等临床营养服务，形成老年营养改善处方。

3. 鼓励各级医疗机构加强临床营养科建设。以二级以上综合医院老年医学科为重点，开展老年营养病房建设。在老年医学科等营养不良发生风险较高的科室，为住院老年患者提供营养筛查、营养评估、营养干预和效果监测等临床营养服务。

4. 组织中医专家团队结合本地食材，撰写针对不同体质人群的日常食谱推荐。由中医师在辨体质、辨证的基础上，制定“因人制宜”的药膳处方，开展老年营养改善干预。

（三）提升老年营养健康服务能力

1. 依托省营养学会、省立医院等组建全省老年营养专家指导小组，指导全省开展老年营养改善行动、设计宣传材料、组织老年营养健康核心技能培训、开展公益活动等。各地要发挥各级医学会、营养学会、营养师协会作用，面向基层医疗卫生人员开展培训，提高其营养健康教育和临床营养干预核心技能。行动服务人员每年至少参加1次线上或线下与老年营养有关的继续教育培训。

2. 从事老年医学服务的医务人员团队中，应配备专（兼）职营养人员。鼓励家庭医生团队配备营养专业人才，为居家老年人提供营养膳食指导和咨询服务。鼓励公共营养和临床营养专业技术人员、营养师等以及相关营养人才队伍向老年营养健康领域发

展，深入老年人家庭、涉老机构，宣传老年营养评价及干预知识，指导医养结合机构、养老机构、长者食堂等提供适合老年人的营养配餐。

3. 面向基层医疗卫生人员开展中医食疗知识培训，提高其相关技能。鼓励各级医疗机构，开展中医食疗门诊，为老年人通过中医饮食调养防治疾病，保持健康提供专业的帮助和服务。

（四）积极开展老年营养健康公益活动

在全社会广泛动员社会组织、爱心企业等社会力量，面向老年人群开展控油壶、限盐勺、腰围尺、计步器等营养健康工具发放公益活动。鼓励长者食堂和养老机构评选营养健康食堂，建立营养健康角、营养健康小屋等。拍摄公益广告，选树典型人物和典型案例，营造社会氛围。

五、工作要求

（一）提高认识，加强领导。各级卫健行政部门要高度重视，强化组织领导，将老年营养改善行动纳入贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略和健康福建老年健康促进行动重点工作部署。省卫健委将在第二批“全国医养结合示范县（区）、示范机构”创建中增加老年营养改善行动有关内容。

（二）广泛动员，加强宣传。各单位要积极发动社会组织、公益机构、企事业单位、爱心人士等支持，动员营养专业人员、志愿者和老年健康典型代表广泛参与，加强媒体宣传，促进老年人关注营养，形成健康生活方式。

（三）落实经费，保障实施。项目资金主要用于制作宣传手册、宣传单、展板横幅和短视频，发放营养健康工具，组织营养科普活动、公益活动，提供老年人营养风险筛查等临床营养服务，开展工作人员培训以及外请专家指导等。鼓励各地积极争取地方财政资金支持，扩大项目服务覆盖面，惠及更多的老年人。要规范使用资金，加快资金使用进度。

（四）加大指导，确保实效。要加强对老年营养改善行动的督促指导和效果评估，明确项目负责人和联络员，试点地区于2023年8月底前完成试点工作并报送工作总结。要加强工作衔接和信息交流，及时报送工作进展情况，开展老年营养改善行动典型案例的培育和选树，总结推广项目经验。

省卫健委老龄处联系人：周爽

联系电话：0591-87860912

邮箱：fjwjw11jkc@126.com

- 附件：1. 福建省老年营养改善行动试点地区名单
2. 老年人膳食指南核心推荐

福建省卫生健康委员会

2023年6月19日

（此件主动公开）

附件 1

福建省老年营养改善行动试点地区名单

- 1.福州市鼓楼区
- 2.厦门市思明区
- 3.漳州市长泰区
- 4.泉州市丰泽区
- 5.三明市明溪县
- 6.莆田市仙游县
- 7.南平市松溪县
- 8.龙岩市新罗区
- 9.宁德市霞浦县
- 10.平潭综合实验区苏澳镇

老年人膳食指南核心推荐

一、一般老年人膳食指南核心推荐

(一) 食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。

(二) 鼓励共同就餐，保持良好食欲，享受食物美味。

(三) 积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。

(四) 定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

二、高龄老年人膳食指南核心推荐

(一) 食物多样，鼓励多种方式进食。

(二) 选择质地细软，能量和营养素密度高的食物。

(三) 多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。

(四) 关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。

(五) 适时合理补充营养，提高生活质量。

(六) 坚持健身与益智活动，促进身心健康。

抄送 省医学会、省营养学会。