

令和 6 年度 高齢者の保健事業と介護予防等の 一体的実施事業報告書

- 01 一体的実施事業について
- 02 ハイリスクアプローチについて
- 03 ポピュレーションアプローチについて



01 一体的実施事業について

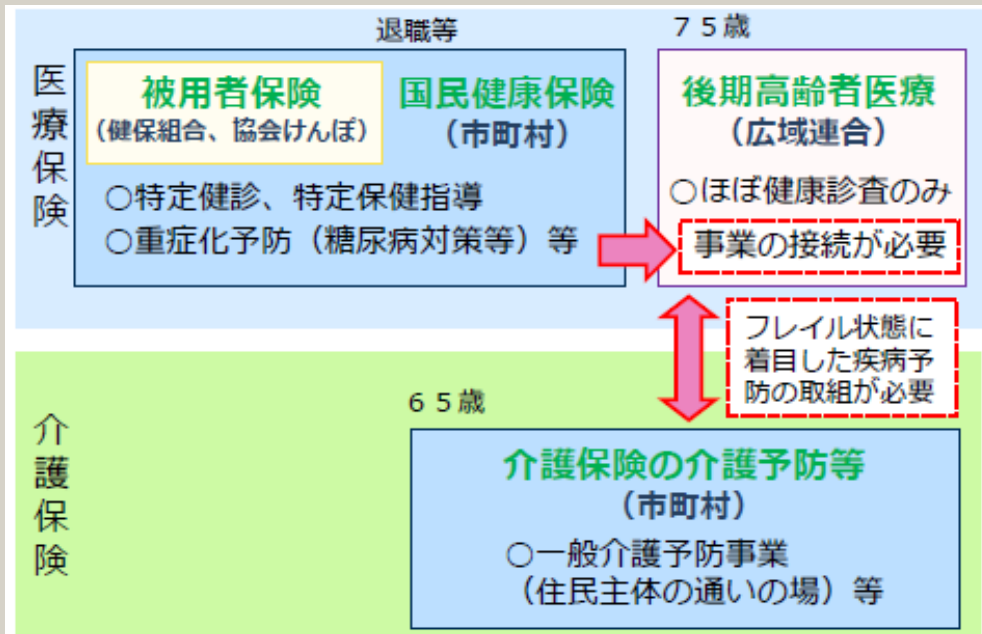
- 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業とは
- 千代田区の高齢者の健康課題
- 千代田区の高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業とは - 1

健康寿命の延伸および医療費の削減という共通の目標に向かって、関係機関が一体となってそれぞれが持つ知見を共有しながら、実施する事業のこと



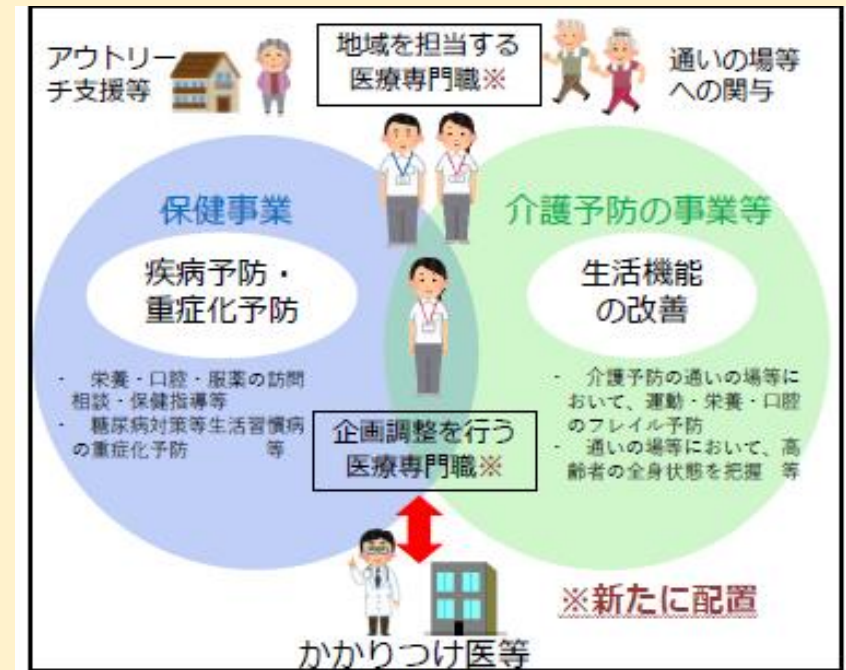
保健事業と介護予防等の事業は、医療保険と介護保険それぞれの保険者や所管部署が事業を実施していたため、継続的な支援やきめ細かい支援ができなかった



(厚生労働省資料より)



保健事業と介護予防等の事業を実施する関係機関が一体となって連携することで、より効果的に健康寿命の延伸を目指す



(厚生労働省資料より)3

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業とは - 2

健康寿命の延伸および医療費の削減という共通の目標に向かって、関係機関が一体となってそれぞれが持つ知見を共有しながら、実施する事業のこと

経緯

- 
- 平成28年4月 ○ 高齢者の医療の確保に関する法律の一部改正
→高齢者の特性に応じた保健指導等が広域連合の努力義務となった。
- 令和元年5月 ○ 医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部改正
→75歳以上の高齢者に対する保健事業を市町村が介護保険の地域支援事業等と一体的に実施することができるよう、国、広域連合、市町村の役割等について定めるとともに、市町村等において、各高齢者の医療・健診・介護情報等を一括して把握できるよう規定の整備等を行う。
- 令和元年5月29日 ○ 健康寿命延伸プラン策定
→2024年度までに全市区町村で、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施に取り組むよう規定された。

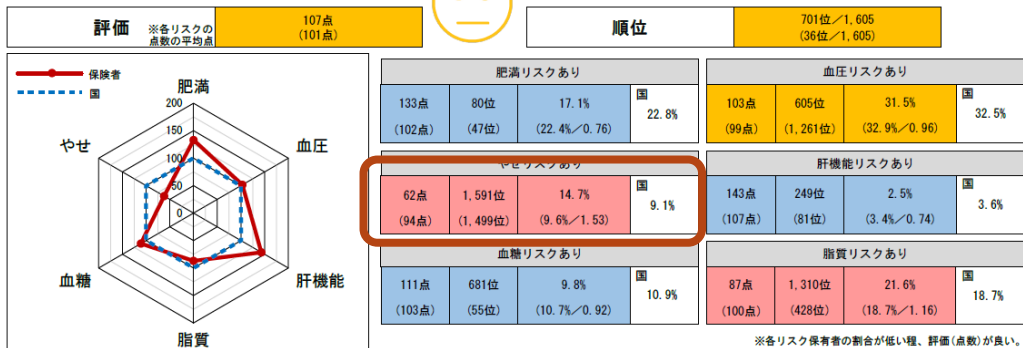
千代田区の高齢者の健康課題

千代田区の後期高齢者(※長寿健診受診者)は、BMI 18.5未満の割合が全国平均に比べ高い状況が直近4年間続いていることから、栄養摂取が不十分な高齢者が多いことを区の健康課題として認識

健康スコアリング※より抜粋

令和5年

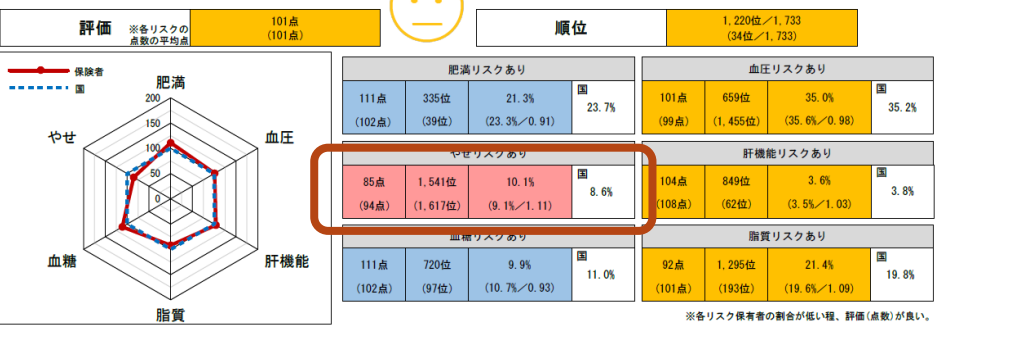
【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



※ KDBシステム(国保データベース)内で作成される帳票。都や全国平均と比較した各種評価項目により、市区町村の健康課題を把握できる。

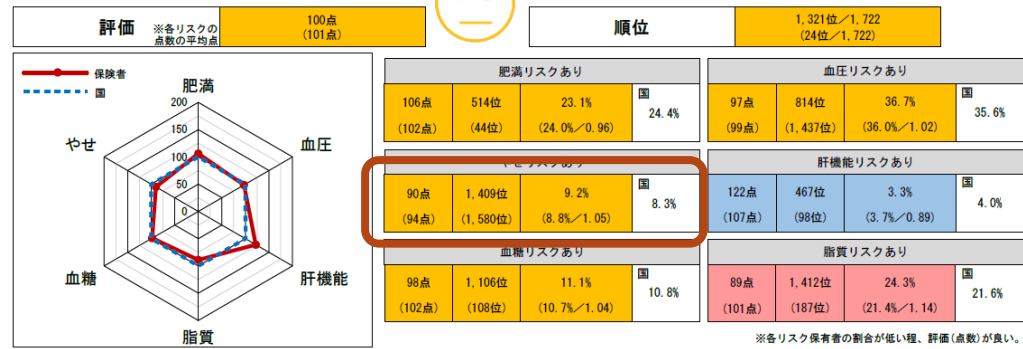
令和4年

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



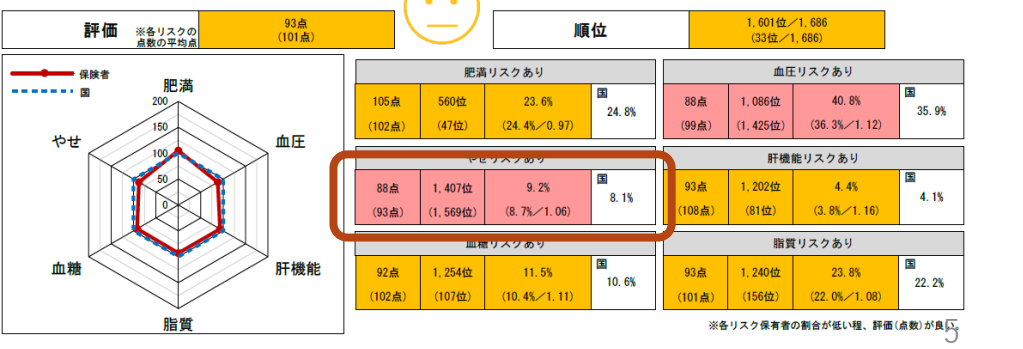
令和3年

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



令和2年

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



◎やせ・低栄養は要介護及び死亡に対するリスク要因として重要であり、低栄養の予防・改善により、適切な栄養状態の確保により健康寿命の延伸が期待できる。

千代田区の高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業 - 1

事業の方向性

千代田区の後期高齢者(長寿健診受診者に限る)は、BMI18.5未満の割合が全国平均に比べ高い状況が直近4年間続いていることから栄養摂取が不十分な高齢者が多いことを区の課題と判断し、低栄養防止を事業テーマとして選定する。

- 短期目標 … BMI18.5未満の割合が全国平均を下回ること
- 中長期目標 … 事業を通じた区民の健康意識の高まりにより、区民の健康寿命の延伸および医療費の削減を図ること

※千代田区高齢者プラン(令和6～8年度) 施策2. 虚弱高齢者への支援に個別事業として一体的実施事業を位置付け

実施内容

- ハイリスクアプローチ(健康課題が多い高齢者に対する個別的支援) ※KDBシステムを用いて抽出を行う

対象者 … BMI20以下および直近6カ月以内に体重減少がある方(長寿健診質問票)67名

実施内容 … 区の保健師および栄養士(東京栄養士会)にて約3カ月間で計4回程度、個別訪問

- ポピュレーションアプローチ(通いの場への積極的な関与)

対象者 … 高齢者の通いの場へ集う高齢者全員

実施内容 … 区で実施している既存事業

千代田区の高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業 - 2

実施推進体制

《役割分担》

課 の 役 割 分 担

保険年金課・福祉総務課	事務統括・連絡調整
高齢介護課	データ分析に係る健康長寿医療センターとの連携
在宅支援課	ポピュレーションアプローチに係る場の提供、地域包括支援センターとの連携
健康推進課	ハイリスクアプローチでの困難事例の検討
保健サービス課	ポピュレーションアプローチでのフレイル予防に係る講師派遣

会 議 体 制

推 進 会 議

以下について、連絡および調整を行う。

基本的な方針の作成に関すること。 / 一体的実施事業の実施に関すること。 / 庁内の推進体制に関すること。 / 関係機関との連携に関すること。 / その他座長が必要と認める事項。

ハイリスクアプローチ作業部会

ハイリスクアプローチに関して、推進会議から負託された事項について検討する。

ポピュレーションアプローチ作業部会

ポピュレーションアプローチに関して、推進会議から負託された事項について検討する。

02 ハイリスクアプローチについて

- 千代田区 ハイリスクアプローチ 実施概要
- 訪問実施方法
- 訪問対象者選定
- 訪問実施内容
- 訪問実施結果
- 経過観察訪問
- 次年度へ向けた改善点



千代田区 ハイリスクアプローチ 実施概要

実施方法

KDB(国保データベース)システムにて抽出した対象者に対し、3か月間で計4回の訪問を実施

抽出要件

①、②いずれも該当する方

- ① 令和4年度長寿健診受診者のうち、BMI20以下かつ直近6カ月で体重2～3kgの減少あり
- ② 体重減少が明らかな疾患(がん等)、認知症、統合失調症、うつ、施設入所者、要介護3以上を除く

実施の流れ

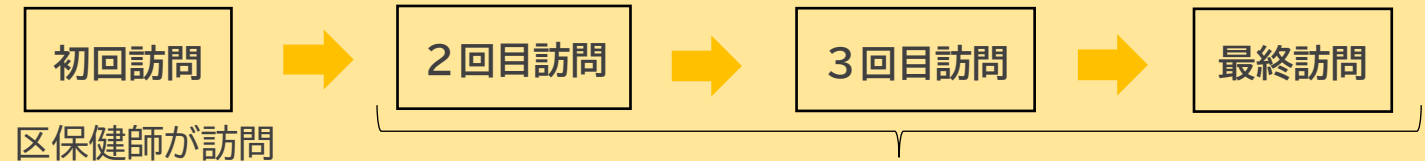


↑ 除外要件適用



- ① KDBシステムにて対象者抽出

- ④ 継続的な訪問栄養指導実施
3か月間で計4回の訪問を実施



区保健師+管理栄養士(東京都栄養士会)が訪問
※3回目訪問は管理栄養士のみ訪問

初回訪問 (令和6年6月～8月)

事業概要の説明、訪問プログラムの参加意思確認、現在の心身状況に関するヒアリング(体調、生活実態、運動量、KDBに反映されていないデータ)

2回目～最終訪問 (令和6年7月～10月)

区作成のアセスメントシートおよび東京栄養士会作成のアセスメントシートを用いて栄養指導を実施。初回訪問を踏まえ本人の状況に合わせた目標を設定。目標の1か月単位での振り返り。最終訪問時は、目標の達成具合等の最終評価を実施。

訪問実施方法 - 対象者選定の流れ

令和4年度長寿健診受診者（令和4年6月15日～令和5年2月28日） 2,191名（100%）



KDBシステムにて抽出

BMI20以下かつ直近6カ月で体重2～3kgの減少あり 67名（3.06%）



- 死亡 4名（令和6年4月30日時点）

除外要件適用前 63名（2.87%）



- 除外要件 20名
→体重減少が明らかな疾患(がん等)、認知症、統合失調症、うつ、施設入所者、要介護3以上

訪問対象者確定 43名（1.96%）

43名 に送付

一人でも多くの方と対面で訪問できるようプッシュ※型で実施

※ 訪問日時を予め指定し、都合が悪い時だけ区に連絡をもらう方法。
訪問前提とすることで、関与率向上に繋がる。



- ✓ フォントはなるべく大きく見やすく。
- ✓ 訪問予定日の7～13日前に到着するように出張所管内別に時期をずらし順次送付。
- ✓ 事前に庁内関係部署や地域包括支援センターと情報共有。

千代田 太郎 様 令和6年 月 日

栄養相談 \モリモリ食べて元気はつらつ/

すこやか訪問元気アップ事業のご案内

区の保健師と栄養士（委託）が継続的に自宅訪問します！

千代田区では令和6年度より、令和4年度に長寿健診を受診された方の中で、やせ型（低栄養）の傾向がある方に対し、継続的な自宅訪問による栄養相談事業を始めます。
（事業名「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」）
3か月間で計4回程度、保健師と栄養士が自宅訪問し、栄養に関する悩みを共に解決しながら、日々健康に過ごせるよう全力でサポートします！
※相談事業はすべて**無料**です。また特別な申し込みは不要です。

訪問する保健師 栄養に関するお悩み何でもご相談ください。 職員証のイメージ図
なお訪問時は職員証を提示いたします。

千代田区 保健師 ○○ 千代田区職員証 顔写真
氏名○○○○ 千代田区 公印

※初回は保健師含む区職員2名のみ訪問します
（栄養士は2回目以降に訪問）

初回訪問内容 (具体例)サポート内容 食べたいもの为目标
設定(モチベーション
アップ)等、
お1人おひとりの状態
に応じた食事のアド
バイスを行い、改善を
目指します。

・事業内容説明
・日々の食生活等を聞き取り
・2回目の訪問日程について

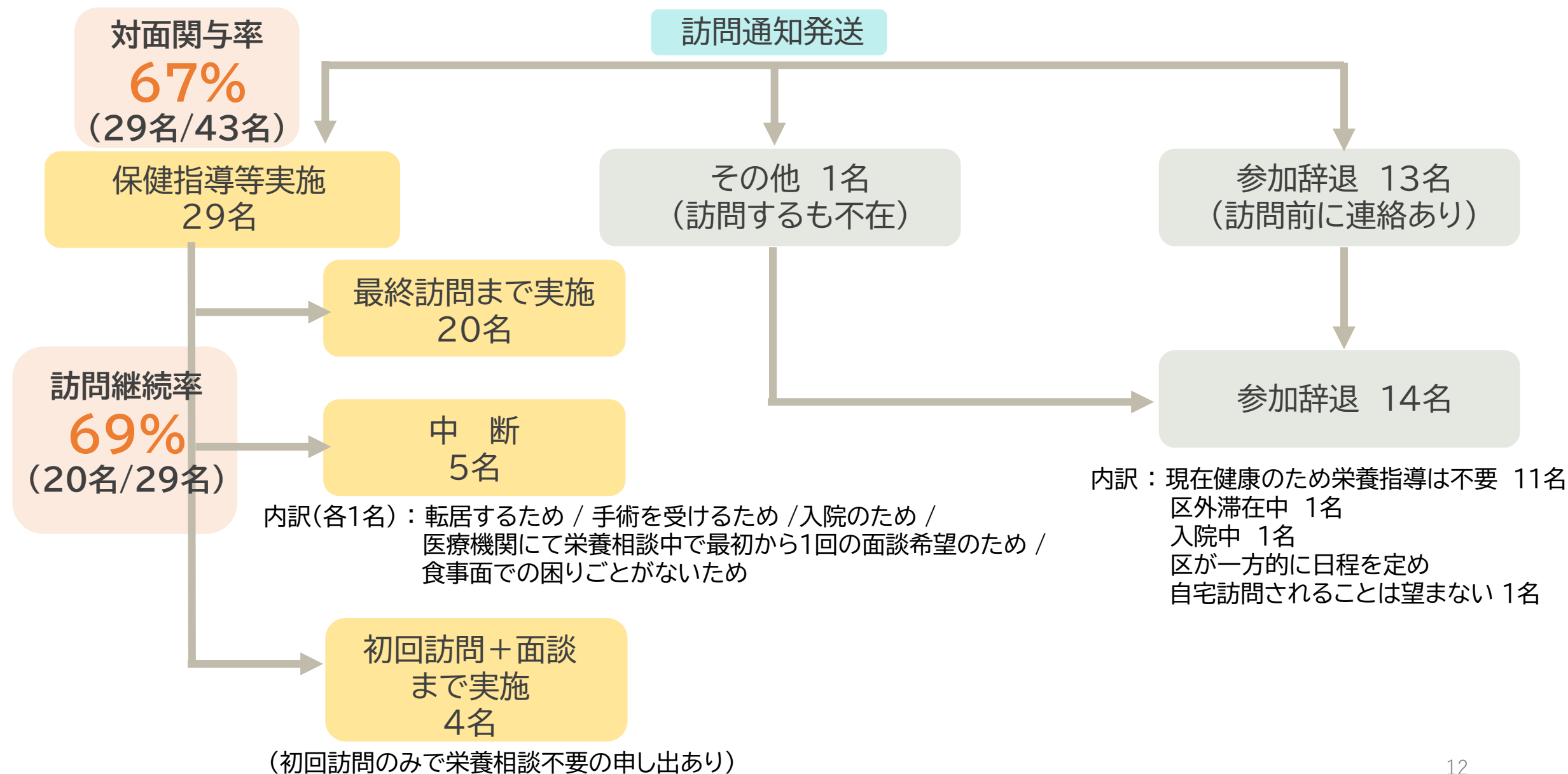
訪問日程

千代田 太郎 様の訪問予定日は 6月24日(月)午後3時になります。
なお所要時間は1時間程度です。
訪問をご希望されない場合やご質問等ございましたら、大変お手数ですが、
下記問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。

【問い合わせ先】千代田区役所 保険年金課 後期高齢者医療係

電話 03-5211-4206 (直通) FAX 03-3264-4085

訪問対象者選定 - 訪問等実施者の状況



訪問対象者選定 - 参加辞退者の状況

辞退率は33%（訪問通知発送者43名のうち14名）。辞退者のうち7名に対して、生活状況、食事状況を電話にて聞き取り調査を実施

参加辞退者内訳(14名)

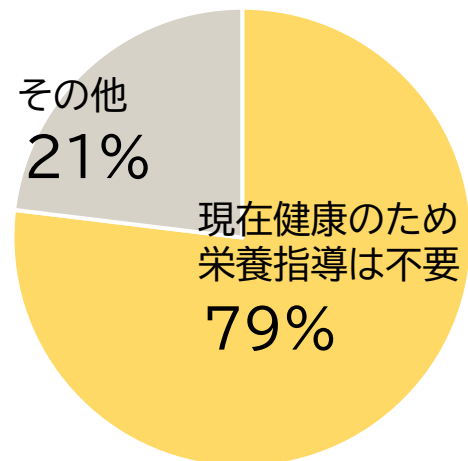
- 現在健康のため栄養指導は不要 ————— 11名
- 区が一方向的に日程を定め
自宅訪問されることは望まない ————— 1名
- 区外滞在中 ————— 1名
- 入院中 ————— 1名



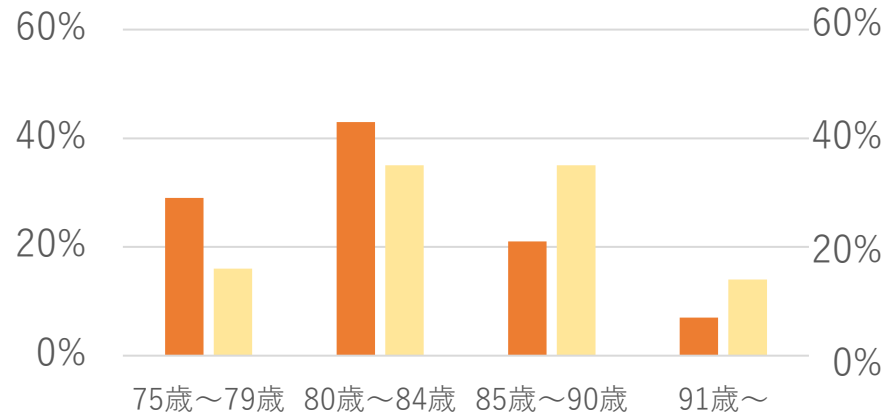
POINT

BMIが高く、年齢が若い人の辞退率が比較的高い

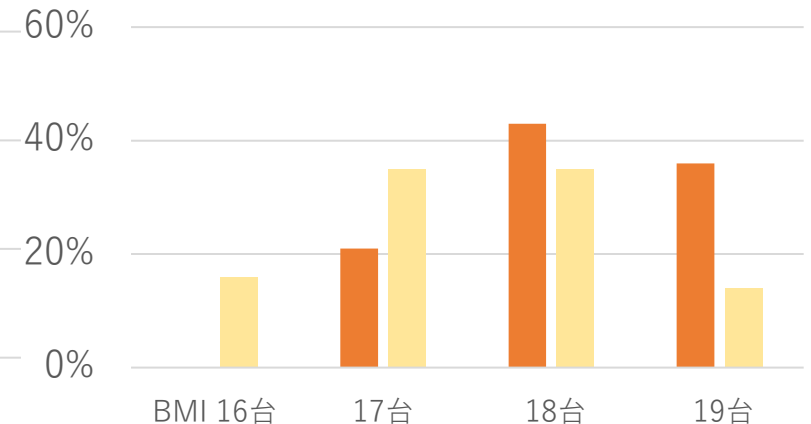
参加辞退理由



辞退者年齢構成



辞退者のBMI値



訪問実施内容 - 1

アセスメントシートの活用

区独自のアセスメントシート(評価表)を作成。設定した評価項目は訪問の度に聴取する。
前回訪問時との変化を見られるだけでなく、自己目標の振り返りにも活用可能。

アセスメント項目

< 計測項目 >

- 指輪っかテスト(両手で自分の足首を囲めるかどうかを計測)
→筋力の衰えを視覚的に確認できる

< 質問項目 >

- 生活習慣状況
Ex：お茶や汁物でむせることがあるか。自分が社会から疎外されていると感じることがあるか。
生活に必要なものも自分で買いに行くことができるか。
- 精神的健康
Ex：直近2週間で、日常生活の中に、興味のあることがたくさんあったか。
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめたか、意欲的で、活動的に過ごしたか。
- 栄養知識
Ex：高齢者は少々の肥満は問題ないと思うか。高齢になれば食事は無理に食べなくてよいと思うか。
サルコペニアを知っているか。



POINT

回答の選択肢は、「はい」「いいえ」以外にも
複数設けることで、変化に気付けるよう工夫！

訪問実施内容 - 1 使用した帳票

アセスメントシート
(区作成)

アセスメント項目		訪問 年 月 日
計測項目	指標のオナスト	1回のない・2つ以上のもの・3回間がある
生活習慣状況	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	1よい・2まあよい・3あまりよくない・4よくない
	Q2 毎日の生活に満足していますか	1満足・2やや満足・3やや不満・4不満
	Q3 生活に必要なものも自分で買っていますか	1はい・2どちらかと言えばいいえ・4いいえ
	Q4 毎日、調理が自分でできますか	1はい・2どちらかと言えばいいえ・4いいえ
	Q5 週に何回以上週中の一週に食事をする回数がありますか	⑦7回以上・④4～6回・③1～3回・②0回
	Q6 古いものが食べにくくなりましたか	1はい・2どちらかと言えばいいえ・4いいえ
	Q7 お茶や汁物で済ませることがありますか	1ある・2ときどきある・3あまりない・4ない
	Q8 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと感じますか	1はい・2どちらかと言えばいいえ・4いいえ
	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	1はい・2いいえ
	Q10 1週間に外出する頻度はどれくらいですか(通院以外)	③3回以上・②1～2回・①たまに外出する・④0回
精神的健康 ※最近2週間	Q11 自分に期待が低いと感じることがありますか	1ほとんどない・2たまにある・3よくある
	Q12 自分が社会から疎外されていると感じることがありますか	1ほとんどない・2たまにある・3よくある
	Q13 自分が他の人から孤立していると感じることがありますか	1ほとんどない・2たまにある・3よくある
	Q14 明るく、楽しい気分が過ごした	1いつも 2ほとんどいつも 3一週間以上 4一週間未満 5ほんのたまに 6まったくない
	Q15 落ち込んだ、リキッとした気分が過ごした	1いつも 2ほとんどいつも 3一週間以上 4一週間未満 5ほんのたまに 6まったくない
	Q16 意欲的で、活動的に過ごした	1いつも 2ほとんどいつも 3一週間以上 4一週間未満 5ほんのたまに 6まったくない
	Q17 ぐっすりと休め、気持ちよくのびのびした	1いつも 2ほとんどいつも 3一週間以上 4一週間未満 5ほんのたまに 6まったくない
	Q18 日常生活の中で、調子のあふることがたくさんあった	1いつも 2ほとんどいつも 3一週間以上 4一週間未満 5ほんのたまに 6まったくない
	Q19 高齢者は少々の肥満は問題ない	1そう思う・2思わない・3分からない
	Q20 高齢になれば食事は簡単に食べなくていい	1そう思う・2思わない・3分からない
栄養知識	Q21 サルコペニアの認識	1知っている・2聞いたことがある・3知らない

食欲に関するチェックリスト
(東京都栄養士会作成様式)

食欲に関するチェックリストCNAQ-J

固いものが食べにくいな...

食事の準備がめんどろな...

すぐ疲れてうらあ...

食べる量が少なくて困って...

お腹が空かないな

食事に時間がかかるなあ

こんなことありませんか？
日常の食生活について、
チェックしてみましょう

【合計点】

29点以上の場合 今までの食生活を続けましょう。

17～28点の場合 ふだんの食生活を見直して体重が減っていないか注意していきましょう

8～16点の場合 管理栄養士などの専門職の栄養カウンセリングを受けてみましょう。

A 食欲はありますか？

1. ほとんどない
2. あまりない
3. ふつう
4. ある
5. とてもある

C 空腹感がありますか？

1. めったに感じない
2. たまに感じる
3. 時々感じる
4. よく感じる
5. いつも感じる

E 若い頃と比べて味はどうか？

1. とてもまずい
2. まずい
3. ふつう
4. おいしい
5. とてもおいしい

G 食事中に、気分が悪くなったり吐き気を感ずることがありますか？

1. いつも感じる 2. よく感じる
3. 時々感じる 4. まれに感じる
5. まったく感じない

氏 名

B どの位で満腹感を感じますか？

1. 数口で満腹
2. 3分の1ほどで満腹
3. 半分ほどで満腹
4. ほとんど食べて満腹
5. 満腹になることはほとんどない

D 食事の味はいかがですか？

1. とてもまずい 2. まずい
3. ふつう 4. おいしい
5. とてもおいしい

F 食事は1日何回食べますか？

1. 1回未満 2. 1回
3. 2回 4. 3回
5. 4回以上

H 普段どのような気持ちですか？

1. とても洗んでいる
2. 洗んでいる
3. 洗んでもなく楽しくもない
4. 楽しい
5. とても楽しい

高齢者の食欲を簡易的に検査する方法として広く用いられているチェックリスト(CNAQ-J)によって訪問対象者の食生活を確認！

食品の多様性スコア
(東京都栄養士会作成様式)

食品の多様性スコア (10品目チェック表)

	主食と合わせて	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	
	魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	芋	卵	大豆製品	果物		
記入例	4 / 1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7
1日目	/											
2日目	/											
3日目	/											
4日目	/											
5日目	/											
6日目	/											
7日目	/											

* 医師から食事の指示がある方は、そちらを優先してください。

※「まあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

公益社団法人東京都栄養士会

自身で日々の食事に関する記録を付けてもらい、次回訪問時に栄養士からフィードバックを受ける。このサイクルによってバランスの良い食事を日常生活から意識付けれる！

訪問実施内容 - 2

自己目標設定

目標設定することで、低栄養改善までの方向性を明確にし、本人の日常生活から変化を生じさせることが目的。
個々人の状況を踏まえ、医療専門職が目標設定をサポート！

目標設定項目

- 3ヵ月後までの目標
→ 目指したい最終ゴール
- 具体的な計画目標(1ヵ月毎)
→ 最終ゴールに向かうための中間目標
- 計画目標に向けた具体的取組(1ヵ月毎)
→ 中間目標の達成に向け、日常生活での取り組みを具体的に設定
- ✓ 1ヵ月毎に目標の振り返りを行う。
振り返りを経て、目標に修正を加えることも！

目標シート

氏名 _____

3ヵ月後までの目標

(例: ステーキを食べられるようになる。気になっている近くのお店に外食に行く)

具体的な計画目標

1ヵ月後

2ヵ月後

3ヵ月後

計画目標に向けた具体的取組

1ヵ月後

2ヵ月後

3ヵ月後

目標の振り返り

1ヵ月後

2ヵ月後

3ヵ月後

訪問実施内容 – 2 目標設定によりモチベーションアップ

最終ゴール

3カ月後までの目標

【具体例】

- 毎食たんぱく質を食べて、体重を減らさない
- 転倒せずに、今まで通り外出を続けたい。
- 腸の状態が気になるので、毎日排便があるようにしたい。
- 今の生活を楽しみながら、元気に動けるからだを維持したい。
- 骨折予防のために、筋力を維持する。

より目標を達成しやすいよう、取り組みを具体的に設定。
毎月の振り返りにより、丁寧にサポート！

毎月の目標設定

具体的な計画目標

- **1か月目**
朝食のおかずにたんぱく質を摂ることを心がける。機能性表示食品や飲料をストックしておく。バランスのよい食べ方を習得する。
- **2か月目**
むせないように安全に食べる。摂取しにくい食品を意識して食べる。今動けるからよいと考えるのではなく、10年後も元気であり続けるための予備力として47kgを維持する。
- **3か月目**
油脂類を積極的に摂ることを心がける。貧血の予防に配慮する。からだを動かす(仕事、階段昇降)、友人との交流を続ける。週1回体重を測り52kgを維持する。

毎月の取組設定

計画目標に向けた具体的取組

- **1か月目**
10食品チェック表を活用し、まんべんなくチェックがつくようにする。牛乳200ml/日、ヨーグルト1カップ、フィッシュナッツ1袋を毎日とる。口腔機能を維持するために、大きな声で話をする。よく笑う。力をこめて咳払いをする。
- **2か月目**
昼食に、チーズかしらすか豆腐を食べる。1日1ℓ以上水分をとる(毎食時2杯)。間食(菓子等)でカロリーアップする。
- **3か月目**
運動(階段昇降や外出)後、果物+ヨーグルト等を30分以内に食べる。1日4000歩を目標とする。

毎月の振り返り

目標の振り返り

- **1か月目**
魚を食べることが少ないと思った。冷凍果物やカットフルーツを食べるようになった。
- **2か月目**
チーズや良質の油を積極的にとる習慣ができた栄養補助食品を数回取り入れてみた。
- **3か月目**
食事は変わりなく、欠食しないで食べている。外食が好きなので、できるだけ継続したい。

訪問実施内容 – 3 関係機関との連携

事業実施体制の充実

1 部内横断的な連携体制の構築



ハイリスクアプローチ作業部会

庁内関係部署で構成した部会にて、事業実施上の課題に対しディスカッションを行う。医療専門職を交え各々の部署の専門知識を活用しながら、一体となって事業に取り組む。



POINT

東京都健康長寿医療センターが作業部会に参加。専門的見地から助言を得ることでより効果的なアプローチとなるよう適宜軌道修正

2 地域包括支援センターとの連携



2名の同行訪問実施

あんしんセンター麹町・神田

区とセンターが互いに情報共有が必要な対象者に対して、同行訪問を実施。日頃から地域の見守り活動をしている地域包括支援センターと連携することで、訪問終了後も地域の見守りが継続するよう橋渡しの役割を担う。



POINT

同行訪問しなかった対象者についても、情報共有の必要があると判断した場合は訪問時の様子を適宜共有。同行訪問含め、計11名の訪問時にかかる情報共有を行った。

訪問実施結果 - 継続的な訪問栄養指導による意識・行動変容率

75% (最終訪問まで実施20人中15人)

具体的な行動目標の設定によって
日常生活に変化が見られた

- ・サルコペニア対策の必要性を理解した。
- ・元来バランスよく食事をとっていたが、手のひらのサイズ感を参考にしてたんぱく質摂取量を確保できるようになった。
- ・買い物でもたんぱく質を意識した食品を購入したり、軽食も栄養価の高い食品を組み合わせるようになった。
- ・以前よりも牛乳・乳製品と油を使うようになった。
- ・たんぱく質は手のひらを見ながら、以前よりも多めに摂るようになった。
- ・間食にエネルギーの高いものを取り入れるようになった。
- ・散歩を始めるようになった。
- ・水分摂取時に意識をすることで、むせの頻度が減少した。
- ・食事をとってからだを動かすことが筋力アップ・介護予防につながると理解できた。
- ・支えるご家族の方へ低栄養を予防することが健康寿命を伸ばすことに有効であること、早めに対応することで重症化を予防することを理解してもらった。
- ・食品の多様性スコアが7点→10点と改善した。
- ・体重37.4kg→38kg、CNAQJ35点→38点、食品の多様性スコア7→9点とすべての項目で改善がみられた。
- ・馴染みの客より「90歳まで働いて」と言われても漠然としたイメージしか持てなかったが、この数カ月でできそうな気がしてきた。それを実現するためにも、健康・体力を維持して前向きに明るく過ごしたい。

経過観察訪問 - 1

目的

指導内容の定着度を確認し、次年度へ繋げる！

計3回の個別訪問による栄養指導の定着度等を観察し、それを元にリスク評価を行うことで来年度の関与度合い(保健指導の実施回数等)を決定する

対象者

初回訪問＋訪問栄養指導3回の計4回訪問した方 20名
(訪問回数が計4回未満かつ転出、死亡を除く)

実施方法

電話または訪問(区役所での面談含む)または文書(アセスメントシート等)送付

実施時期

令和7年1月

実施内容

アセスメントシート、食品の多様性スコア、食欲に関するチェックリスト(計4回の訪問で使用したもの)を用いた聴き取り。

17名に経過観察実施（最終訪問まで実施した計20名中）



POINT

計4回の訪問指導の内容を着実に継続していたことで、「体重」のみならず、日常生活の変化が表れやすい「食品摂取多様性」や「CNAQ-J」の指標で良い結果が得られた。

〈初回栄養指導時と経過観察訪問時の各指標の比較〉

体重

増加
10名

（うち令和5年度
健診時比4名）

変動なし
2名

（うち令和4年度
健診時比1名）

減少
5名

（うち令和4年度
健診時比1名、
令和5年度
健診時比1名）

食品摂取多様性スコア

増加
8名

変動なし
6名

減少
3名

CNAQ-J

増加
10名

変動なし
1名

減少
6名

次年度へ向けた改善点

✓ 自己目標設定のレベル感を合わせる

自己目標の具体性の程度により、目標達成や体重への影響に大きな差が生じた。そのため今年度の成功事例をモデルケースとして、新規対象者・継続対象者の、より良いアセスメントとなるよう次年度の訪問栄養指導へと落とし込む。

✓ 訪問する栄養士との協働関係を推進する

事業の目的・方針、訪問時に使用するアセスメントシート・自己設定目標等の記入方法や今年度の課題、好事例の紹介等を含め、委託先と事業実施前に認識合わせを行うことにより、より効果的・効率的な訪問栄養指導となるような事業実施体制を構築する。

✓ 地域包括支援センターとの更なる連携を図る

訪問対象者が低栄養状態となっている要因は、食生活だけでなく社会的要因等、様々の事情が相まって発生していることが多いことから、今年度以上に地域包括支援センターと密に連携を取ることで、本事業が地域で支え合うサポート体制の橋渡し役ともなるよう努める。

03 ポピュレーションアプローチについて

- 自主グループにおける低栄養予防講座の実施
- フレイル予防に関するパンフレットの作成・配布
- その他 事業報告(他課実施事業含む)
- その他 キャラクターの作成



自主グループにおける低栄養予防講座の実施 — 1

保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施

自主グループとは？

介護予防やフレイル対策を目的に、自主的に活動しているグループ。

千代田区では、20グループある自主グループに対して、リハビリ専門職の講師を派遣するなどの支援を行っている。

自主グループで実施するねらい

自主グループで活動している方は、健康意識が高く自主的に介護予防に取り組んでいるとともに、社会参加に積極的である。そのため、自主グループで低栄養予防講座を実施することにより、効果的に情報が拡散されると思料。



千代田区自主グループ支援のご案内

あなたのグループ活動、 応援します！

新しく体操のグループを作りたい！ 「運動しなければ…」という危機感を感じている いまのグループ活動に運動を“ちょい足し”したい！

そんな方は、「自主グループ立ち上げ支援」をご活用ください！
継続的に楽しく運動できる環境を、わたしたちと一緒に考えましょう。
対象は、65歳以上の方が中心の住民グループ（活動内容が運動でなくても可）です。
リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）が運動を出張支援！
フレイル予防に効果的な「ちょフル体操」や体の動かし方の基礎などを教えます。

ご希望の
日時に
※申込は1か月前

グループが
用意した
会場で

リハビリ専門職が
1回2時間
×3回指導

【お申込み・問合せ】
千代田区 在宅支援課 介護予防担当
千代田区九段南1-6-10 カガヤキプラザ1階
☎03-5211-4223 FAX 03-3265-1163

千代田区で仲間と始める
筋力アップ「ちょフル体操」
千代田区ホームページからもご覧いただけます！
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/koshsha/kaigoyobo/taisoshokai.html>

ちょフル体操
動画はこちら

編集・発行：千代田区保健福祉部 在宅支援課（電話03-5211-4223） 発行年：令和6年3月 第1版

※自主グループ紹介冊子より抜粋

自主グループにおける低栄養予防講座の実施 - 2

保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施

内容（抜粋）

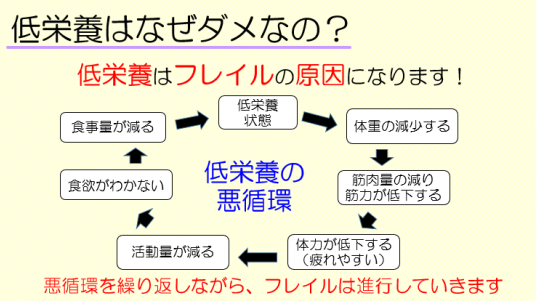
～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施～

しっかり食べて 低栄養予防

いつまでも元気！



千代田保健所
保健サービス課保健サービス係



低栄養予防には 積極的にたんぱく質をとみましょう

	たんぱく質 g/日 ※推奨量
男性 65歳～	60
女性 65歳～	50

低栄養とは？

健康に生きるために
必要な栄養素が不足している状態

【原因】

- 食欲の低下 → 食事が減る
- かむ力が弱くなる → 食事が食べにくくなる → 食事が減る



いろいろな食品を 組み合わせて食べましょう

1日に7つの食品群から摂取するようにしましょう

さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい かいそう
いも たまご だいず くだもの

1日に必要な食品の目安量

これでたんぱく質 63.3g

卵 鶏卵 1個	肉 薄切り肉 2～3枚	魚介類 切り身魚 1切れ	大豆製品 納豆パック 1個	乳製品 牛乳200mlまたは ヨーグルト 1個
穀類 ご飯、茶碗に軽く3杯	芋 じゃが芋 1個	野菜 小鉢5皿 (350g)	果物 みかん 2個	油脂 油 大さじ1 砂糖 大さじ1～2

レシピ紹介（抜粋）

低栄養予防のための 簡単レシピ



缶詰や惣菜を使用した
鍋ひとつで
簡単に調理できる
たんぱく質たっぷりの
レシピを紹介します。

しっかり栄養をとって、
低栄養を予防し健康に
すごしましょう！



動画で作り方を
ご確認ください
ます！

低栄養予防の食事
Web サイトはこちら

カオマンガイ (蒸し鶏ワンプレートごはん)

鶏肉のうまみがたっぷりしみ込んだ蒸し鶏ごはん。
簡単に炊飯器で作ることができます。
たれのごま油の香りが食欲をそそります。



今日のメニュー
炊飯器で簡単に
蒸し鶏ワンプレートごはん(2人分)

(1人分) エネルギー 583kcal、たんぱく質 27.9g、食塩相当量 1.9g

【材料】(2人分)
米……………1合
鶏肉唐揚げ用…200g
塩……………少々
卵……………2個
たれ
めんつゆ…大さじ2
ごま油…大さじ1
薬味(ネギ等)…適量

【作り方】
①米を研ぎ、目盛りまで水を入れる。
②塩を加えてよく混ぜ、鶏肉、アルミホイルで包んだ卵を入れる。
③炊飯器のスイッチを入れる。
④ごはんが炊けたら、鶏肉、卵を取り出す。
⑤卵のアルミホイルを外し、殻をむき、スライスする。
⑥鶏肉は食べやすい大きさに切る。
⑦たれを作る(めんつゆにごま油を加え、よく混ぜ、薬味を加え、さらに混ぜる)。
⑧皿にご飯を盛り、鶏肉、卵をのせ、たれをかける。

自主グループにおける低栄養予防講座の実施 — 3

保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施

自主グループ名	実施日	人数
バーディー木曜会	9月26日(木)	9名
シルバーストレッチ&カフェ	10月3日(木)	9名
ちよふるクラブ	10月18日(金)	4名
神田山本町会福祉部	11月11日(月)	7名
リモート体操サロン	11月21日(木)	6名
スマイル&カフェ	12月3日(火)	7名
合計		42名



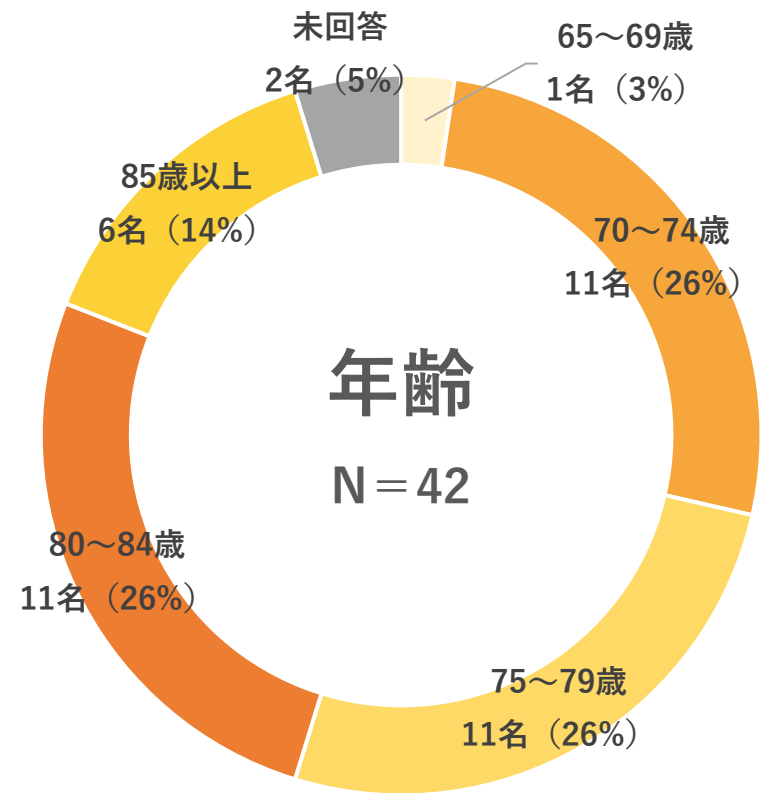
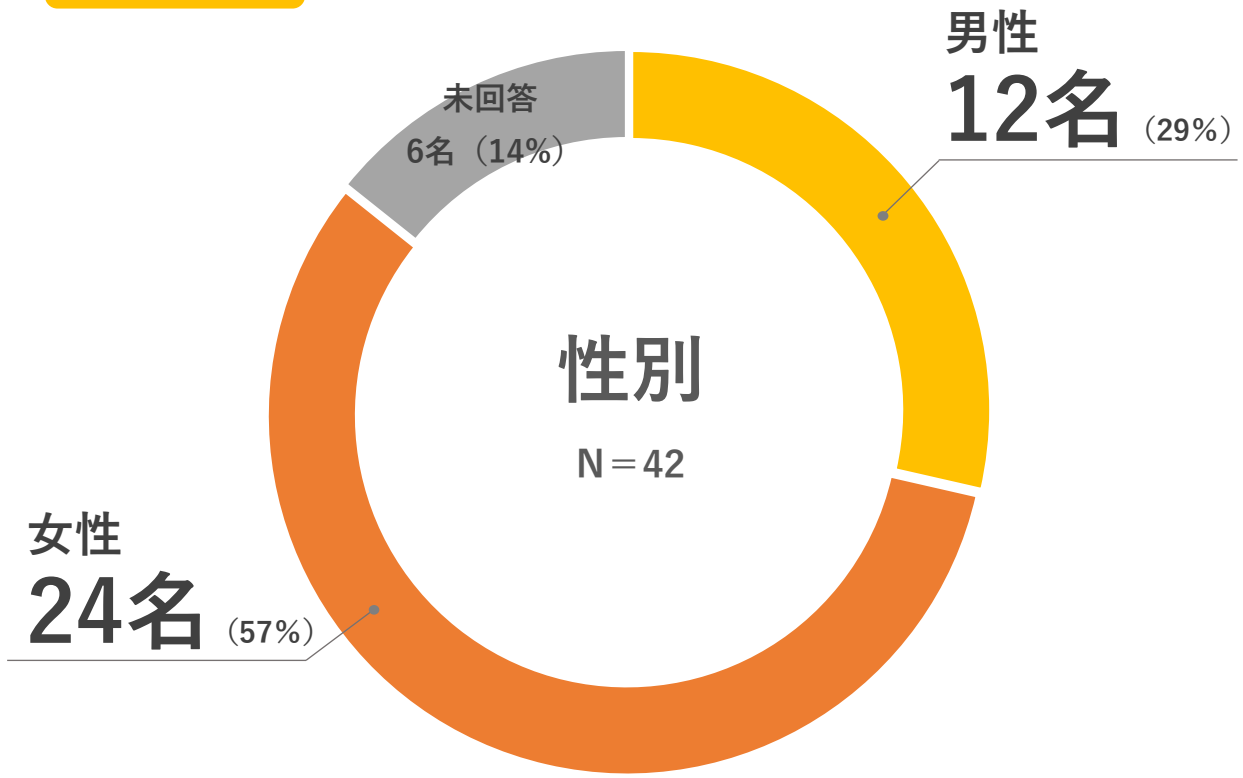
非常に関心を持ってくださり
質問もたくさんでした！！



自主グループにおける低栄養予防講座の実施 – 4 アンケート結果 その1

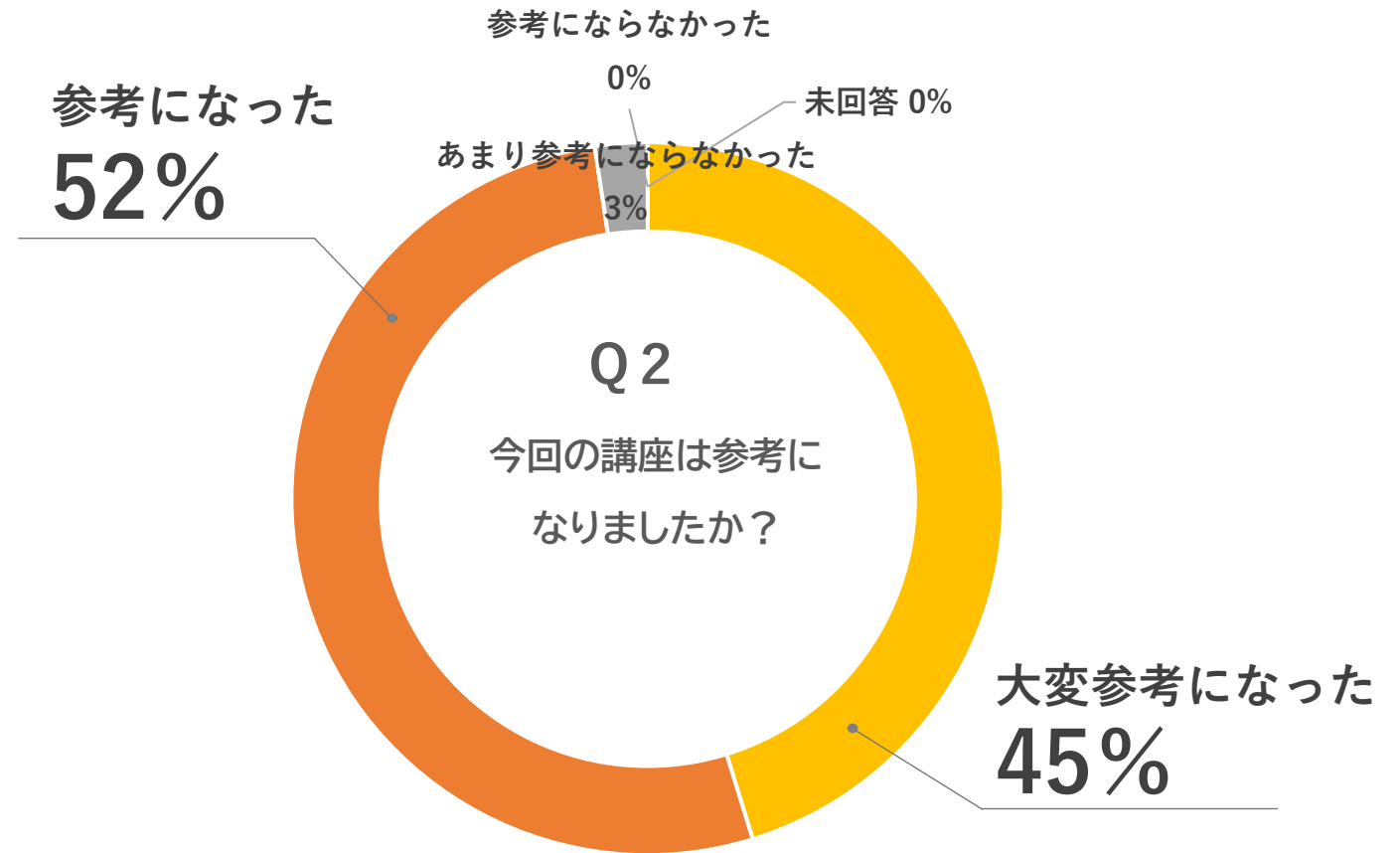
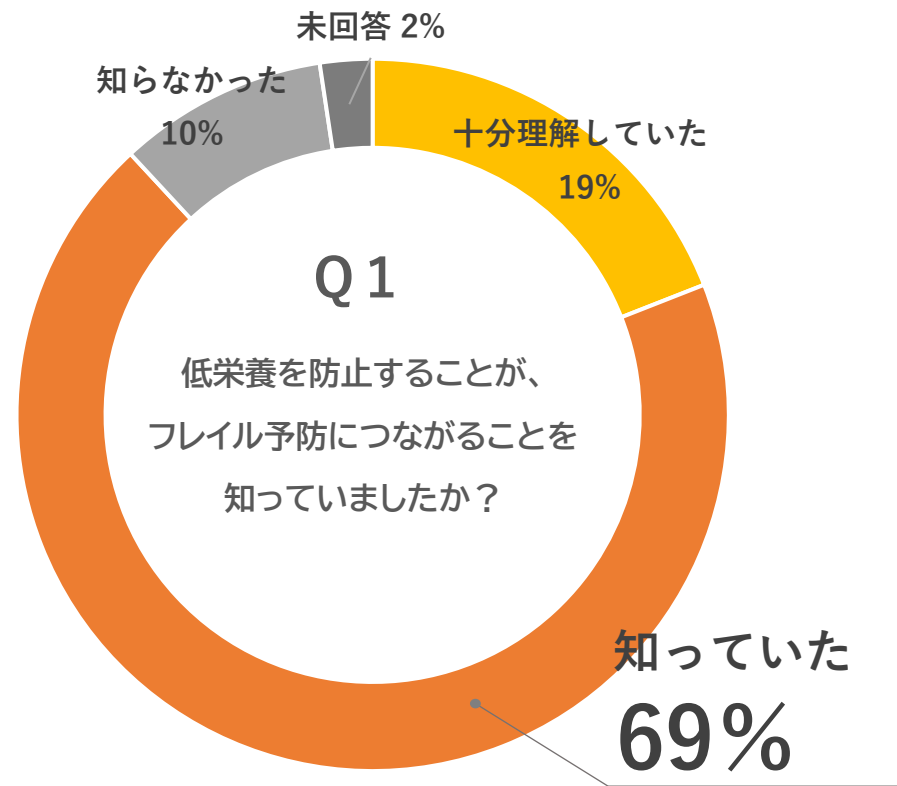
保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施

属性



自主グループにおける低栄養予防講座の実施 – 4 アンケート結果 その2

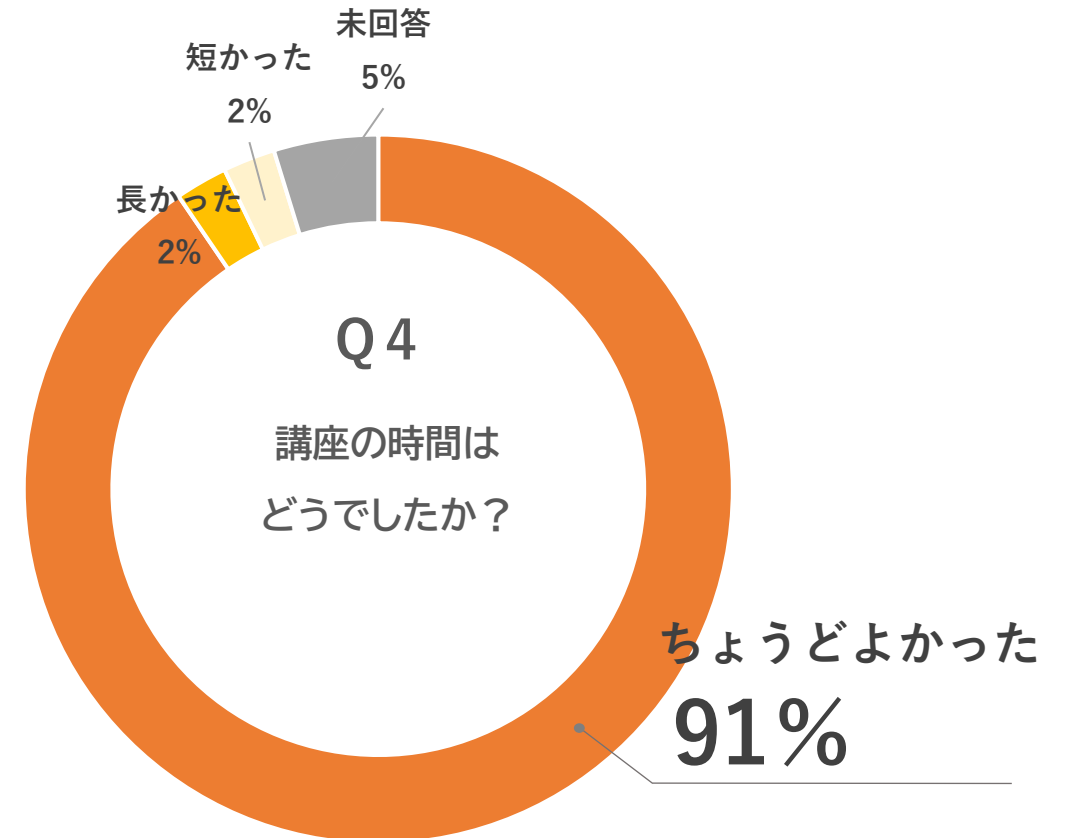
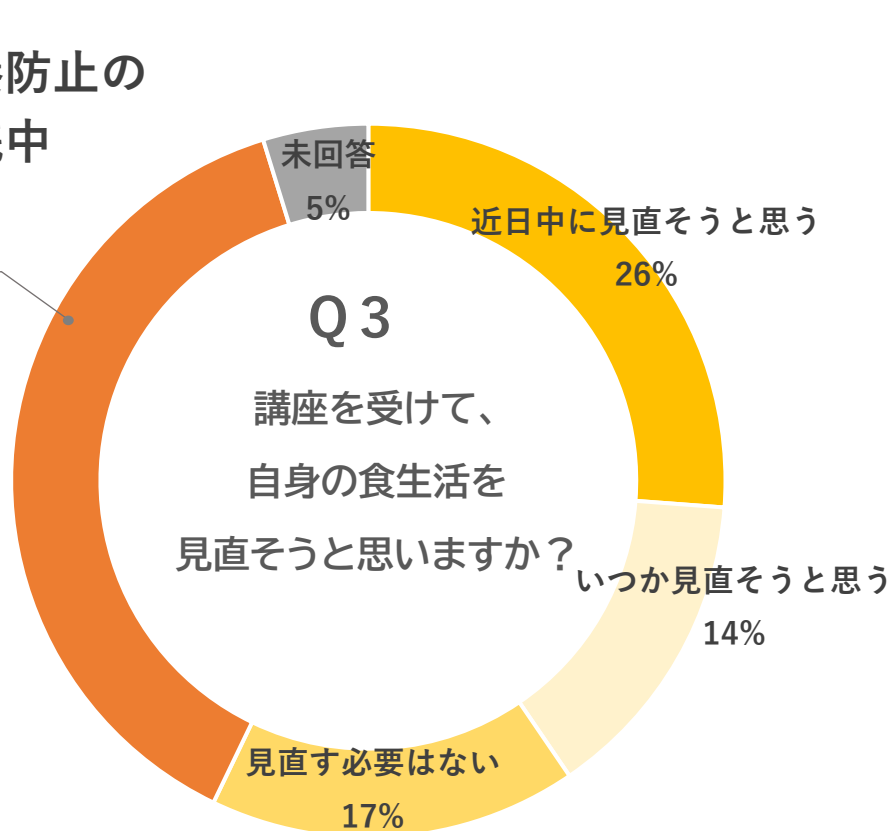
保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施



自主グループにおける低栄養予防講座の実施 – 4 アンケート結果 その3

保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施

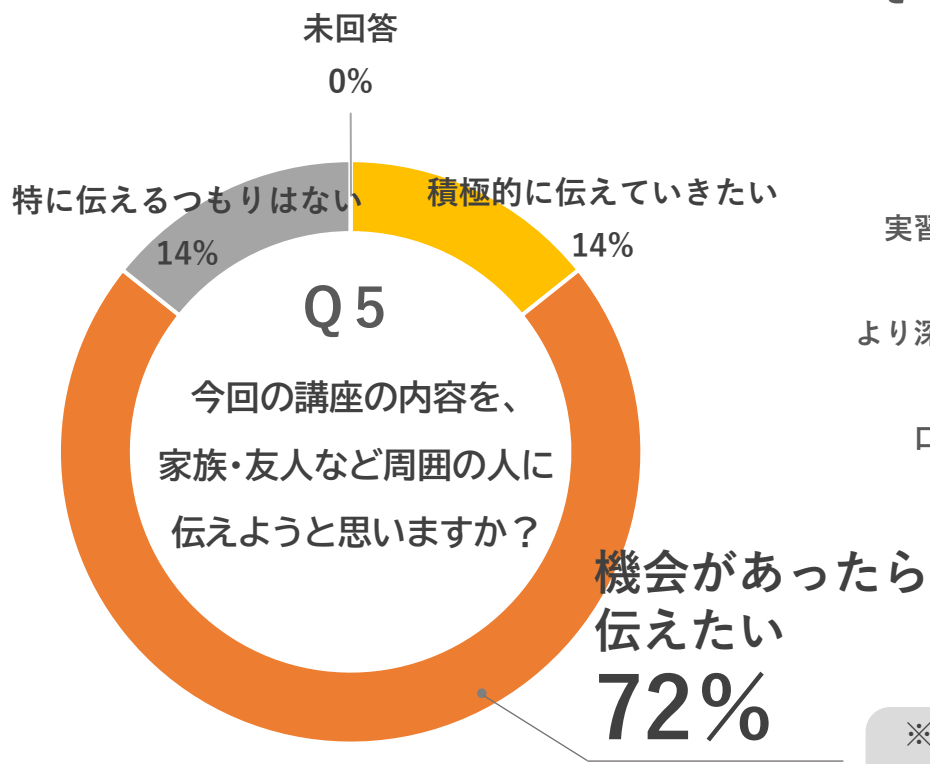
すでに低栄養防止の
食生活を実践中
52%



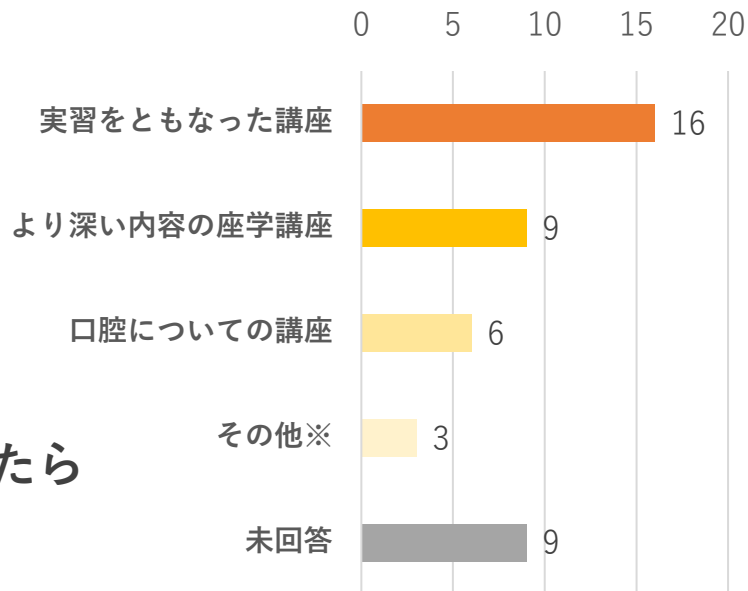
自主グループにおける低栄養予防講座の実施 – 4 アンケート結果 その4

保険年金課・保健サービス課・在宅支援課で連携し、介護予防を目的として活動する6つの自主グループにて低栄養予防講座を実施

アンケート結果



Q6 他にどのような講座があったら受講してみたいですか？
(複数回答)



※その他：難聴について / 塩分控えめの食事 / 未回答

Q7 その他、今回の講座に対するご意見・ご感想があればご記入ください

- ありがとうございました。参考にします。
- 判りやすい説明で良かったです。有難うございました。
- たんぱく質を摂る工夫をしたいと思いました。
- 手軽にたんぱく質をとれるサプリの様なものがあれば紹介して欲しい
- ご苦労様です！
- ありがとうございました

フレイル予防に関するパンフレットの作成・配布 - 1

一体的実施事業の概要周知やフレイル予防普及啓発のため、低栄養防止をメインテーマとしたパンフレットを作成イベントや関係課で配布・説明実施

表

元気で長生きのひけつ

フレイルとは?

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。
「健康」と「要介護」の“中間の状態”で、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

フレイルを予防する → 健康寿命の延伸につながる

筋力の低下、低栄養、閉じこもり、持病の悪化などにより悪化

健康 → フレイル → 要介護

運動習慣、食生活の改善など予防方法を実践することで改善も可能!

3つの柱でフレイル予防

運動 動き続けていくためのからだづくり
健康を維持するためには、現在の体力・骨や筋力を維持することが大切です。

栄養・口腔ケア しっかり食べて健康なからだづくり
毎日しっかり食べて、全身の養いにつながる可能性のある「やせ」や「栄養状態の低下」を予防することが大切です。

社会参加 活発な外出・交流で人とまじりあう
気にならぬうちに、地域社会に参画することが大切です。

簡単フレイルチェック

今すぐできる!

全ての回答が左側の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

まずはチェックしてみよう

右側に○がついたら

以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じますか	いいえ	はい
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ

予防の柱1 動き続けていくためのからだづくり

1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
半年前に比べて重いもの（?）が食べにくくなりましたか・さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい

予防の柱2 しっかり食べて健康なからだづくり

週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
ふだんから家族や友人と付き合っていますか	はい	いいえ

予防の柱3 活発な外出・交流で人とまじりあう

あなたはたばこを吸いますか	吸っていない/やめた	吸っている
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書かれていますか	いいえ	はい
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい

心 毎日の生活に満足していますか

満足	やや不満	不満
----	------	----

状態 あなたの現在の健康状態はいかがですか

よい/まあよい/ふつう	あまりよくない/よくない
-------------	--------------

体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

はい	いいえ
----	-----

全て左側に○がついた方も、フレイル予防に努めましょう。

気にならぬうちに高齢者あんしんセンターや相談センターにご相談ください。年1回の健診で、病状や心身健康のチェックもしましょう。

フレイルってなあに? 正しい予防でいつまでも元気!

運動 栄養・口腔ケア 社会参加

令和6年度から高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業が始まりました!

保健事業 介護予防の事業

かかりつけ医 等

※高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業とは?
これまで保健事業と介護予防等の事業は各保険者や各所管部署がそれぞれ実施するなどしていましたが、そうではなく関係機関が一体となり、健康寿命の延伸という共通の目標に向かって、つながりをもって実施していく事業です。

連絡先 千代田区保健福祉部保険年金課 後期高齢者医療係
電話 03-5211-4206

POINT

厚生労働省『後期高齢者の質問票の解説と留意事項』のフレイル健診の質問項目を掲載。気軽にフレイルチェックが可能!

POINT

フレイル予防の3本の柱を裏面で解説。千代田区の取り組み内容を紹介

- 運動** ・ちよフル体操の紹介
- 栄養・口腔ケア** ・低栄養防止だけではなく、口腔ケアについても啓発
・区栄養士作成の手軽にできる料理動画も紹介
- 社会参加** ・高齢者活動センターとシルバー人材センターを紹介
区として一体的に取り組んでいることをアピール

フレイル予防に関するパンフレットの作成・配布 ー 3

一体的実施事業の概要周知やフレイル予防普及啓発のため、低栄養防止をメインテーマとしたパンフレットを作成イベントや関係課で配布・説明実施



フレイル予防には、
この三つの柱が大切です！



※フレイル測定会での配布の様子



POINT

より理解を深めるため、事業の説明を一言添えて配付！

配布先	配布数
フレイル測定会	229
在宅支援課 配架	50
シルバートレーニングスタジオ	561
自主グループ	82
シルバー人材センター理事会	20
健康マージャン大会	100
ニッポンウェルネスセミナー	68
ほりばた塾(健康推進課)	30
すこやかチェック同封	1,800
合計	2,940



01 麴町婦人会勉強会

R6.7.3麴町区民館にて、一体的実施事業の周知と低栄養予防をテーマに講座を実施。
講師は「ちよだアクティブシニア塾」の連携先である株式会社アイセイ薬局の栄養士。



フレイルから脱却して 元気な毎日を送りましょう

加齢に伴い筋力や活力が低下した「健康」と「要介護」の間の状態の「フレイル」は、早めに対策をすれば健康な体に戻ることができるといわれています。大切なのは、「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」の3つの柱。「誰かと一緒にごはんを食べる」（栄養と社会参加）、「近所の人と集まって運動をする」（運動と社会参加）など、3つの柱の2つ以上を合わせて行うとより効果的です。

まずはしっかり食べて健康なからだづくり

年齢に合わせて生活習慣病予防から低栄養予防へ切り替えていきましょう。

	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病予防	低栄養予防	不足に注意！
栄養・食事	とり過ぎに注意！ 野菜をしっかりと食べる	肉・魚・卵・大豆製品を しっかりと食べる	

フレイル測定会参加者募集

①10月17日(木) ②10月23日(水) いずれも9時30分～16時(各日とも同じ内容)

③④万世橋区民館8階(外神田1-1-13) ⑤かがやきプラザ4階(九段南1-6-10) ⑥60歳以上の区内在住者 ⑦各75名(申込順)

⑧体力測定や体組成分析、認知機能などを測定し、介護予防に役立つ個別アドバイスを受ける。アイセイ薬局による栄養チェックや歯科医師によるオーラルフレイルチェック(お口の機能チェック)もあり(所要時間は1時間程度) ⑨10月2日(水)までに電話またはEメール(6面記入例参照/会場・予約希望時間も記入)で問合せ先へ

⑩在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

多様な食品を毎日しっかりと食べて、栄養不足にならないことが大切です。下の10の食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！
合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

- さかな 動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富
- あぶら 適度な油脂は食欲がアップ。調理の幅も広がる
- にく 良質なたんぱく質をとることができる
- ゆうにゅう たんぱく質とカルシウムが豊富
- やさい ビタミンと食物繊維が豊富
- か いそう ミネラルと食物繊維が豊富
- に ①「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究が所長とした食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の漢字をとった合言葉で、「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案
- いも 糖質が多く含まれるため、エネルギー補給できる
- たまご いろいろな調理に活用できる身近なたんぱく源
- だいず 納豆や豆腐など、常備しておくと便利なたんぱく源
- くだもの ビタミンや食物繊維が豊富

02 広報千代田8.20号に低栄養防止のコラム掲載

高齢者のみならず広く区民に周知啓発。

03

ウェルネスセミナー～食生活で健康管理～

「ちよだアクティブシニア塾」の連携先である株式会社ニッポンによるウェルネスセミナーを開催。



04

自主グループ交流会

自主グループ代表者の交流会にて一体的実施事業を紹介。保健サービス課による口腔機能向上プログラムの講話など、フレイル予防に関する普及啓発を実施。



マーモットのの

もっとくん

- 食べるのが大好き
- 語尾は「ゲス」
- 運動もちゃんとする



もっとくんのお友達

まーもちゃん

- 気遣いができる
- 甘いものに目がない
- おしゃべりが大好き

