

令和7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

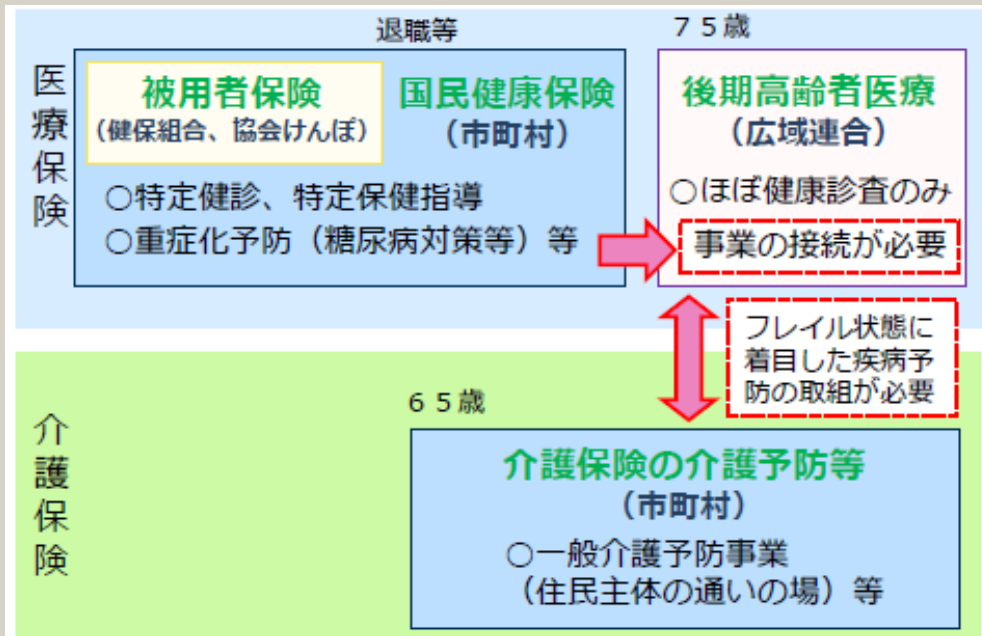
- 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業とは
- 千代田区の高齢者の健康課題
- 千代田区の高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

# 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



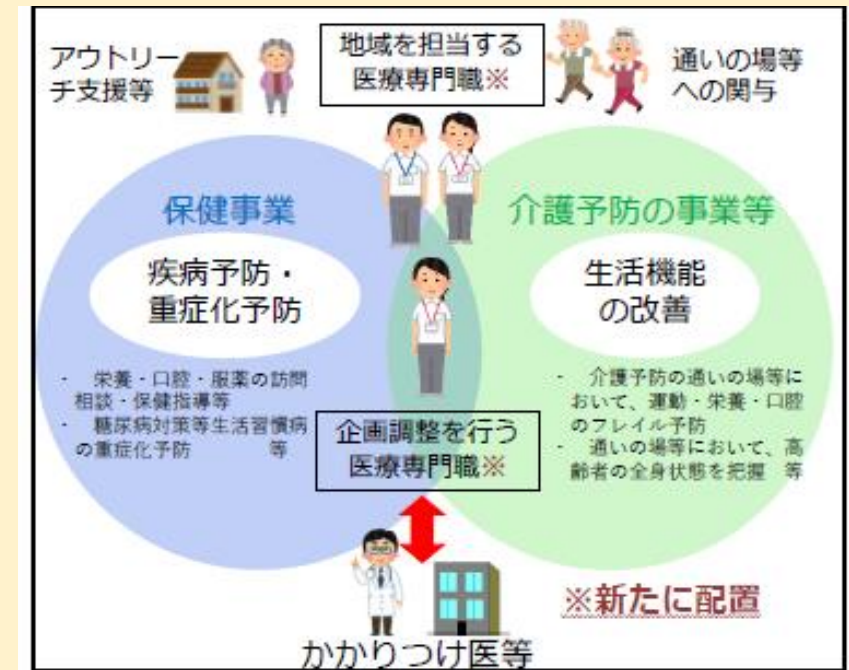
保健事業と介護予防等の事業は、医療保険と介護保険それぞれの保険者や所管部署が事業を実施していたため、継続的な支援やきめ細かい支援ができなかった



(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。

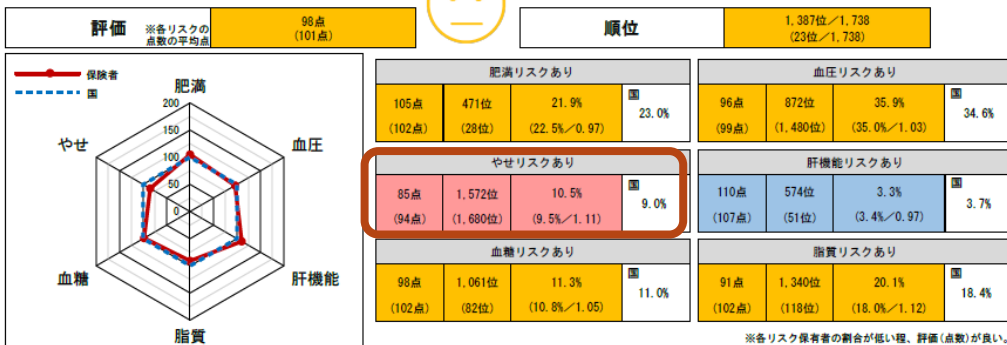
# 千代田区の高齢者の健康課題

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5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6年

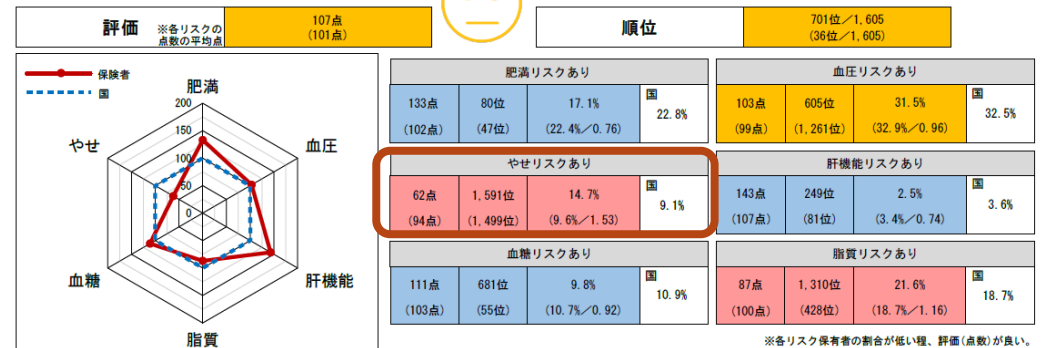
【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



※ 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。

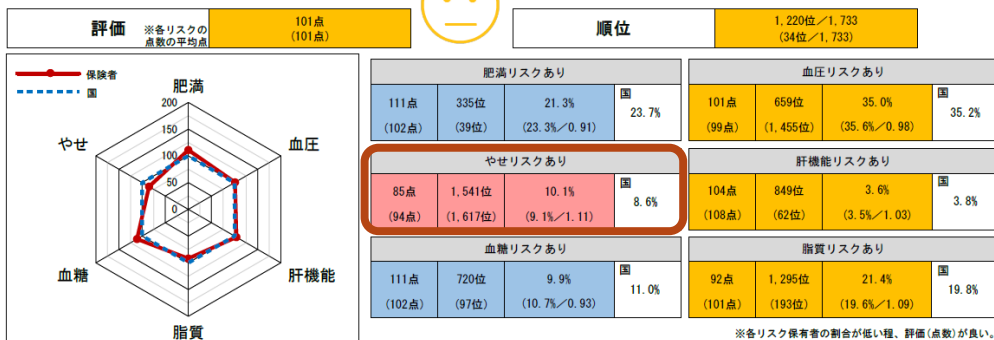
令和5年

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



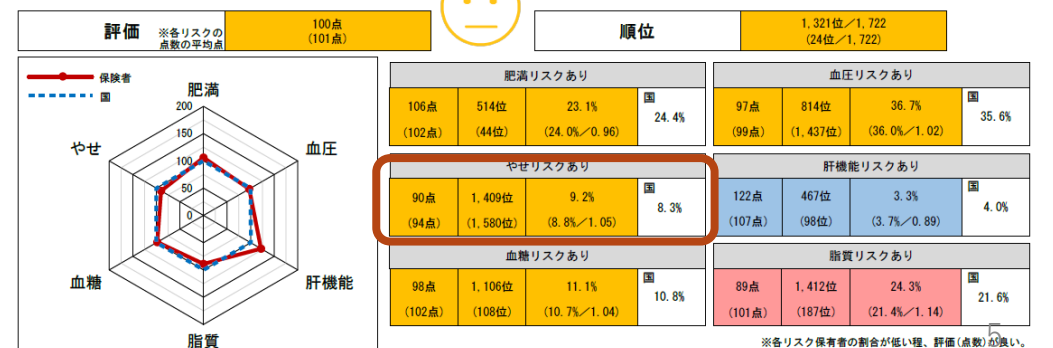
令和4年

【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



◎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5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)72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

課  
の  
役  
割  
分  
担

《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

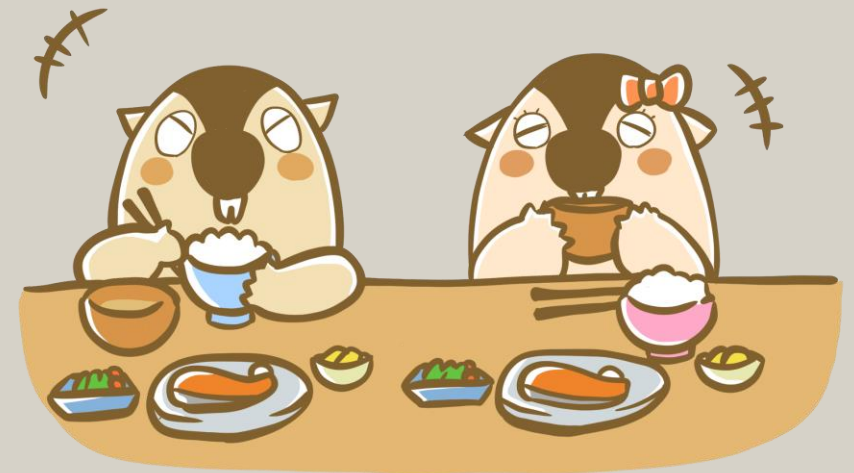
ハイリスクアプローチに関して、推進会議から負託された事項について検討する。

#### ↑ ↓ 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
- 令和6年度からの変更点
- 年間スケジュール
- 栄養指導実施状況
- 訪問実施内容
- 訪問実施結果



# 千代田区 ハイリスクアプローチ 実施概要

## 実施方法

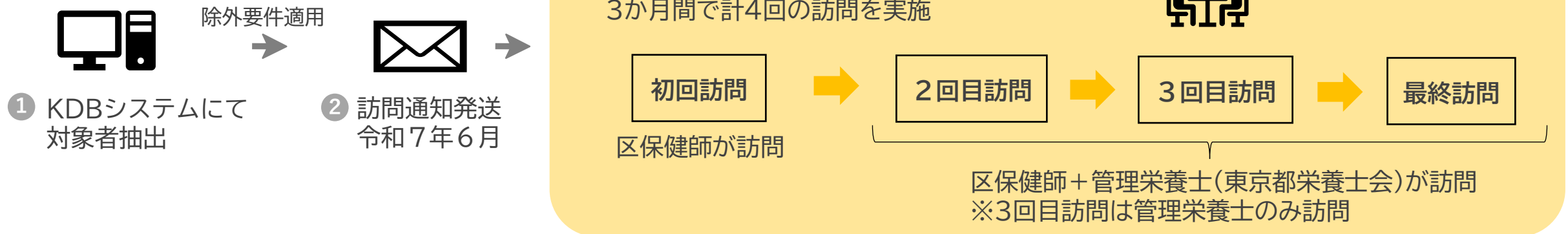
KDB(国保データベース)システムにて抽出した対象者に対し、3か月間で計4回の訪問を実施

## 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



### 初回訪問 (令和7年4月～5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7年6月～9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。

# 令和6年度からの変更点

## 栄養指導実施者に対するアフターフォロー

令和6年度に栄養指導を実施した対象者のうち、引き続き栄養指導を行う必要のある低栄養リスクが高い方に対し、令和7年度も継続的に栄養指導を実施。

## 自己目標シートの改善

自己目標シート、最終評価シートにそれぞれ本人記載欄と栄養士記載欄を作成。担当栄養士目線からフィードバックを逐一実施することで目標達成に向けたサポート体制を強化。

## 訪問前事前研修の実施

栄養指導の委託先である東京都栄養士会との連携を更に強固なものにするため事前研修会をYoutubeへの動画投稿形式（限定公開）により実施。



Youtubeでの動画視聴により、個々人の都合に応じて研修受講可能に。研修内容に関する質問募集も行ったことで、安心して栄養指導できる体制を整備！



【令和7年度】すこやか元気アップ訪問事業 事前研修会動画

限定公開

千代田区公式You...  
チャンネル登録者数 870...

チャンネル登録

👍 0

🗨️

🔗 共有

🔖 保存

# 年間スケジュール

令和7年4月～5月

訪問対象者への通知発送

※継続対象者は電話連絡

令和7年4月～5月

初回訪問実施

※区職員で実施。継続対象者は省略

令和7年6月～9月

初回～3回目栄養指導実施

※区保健師＋管理栄養士(東京都栄養士会)が訪問  
ただし2回目栄養指導は管理栄養士のみ訪問

令和8年1月～2月

経過観察訪問実施

※区保健師＋管理栄養士(東京都栄養士会)が訪問



## 訪問通知

\_\_\_\_\_様 令和7年 月 日

栄養相談 \メリメ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 (令和7年度)

区の職員(保健師等)と栄養士(委託)が自宅訪問します!

千代田区では、令和5年度に長寿健診を受診された方の中で、体格指数(BMI)が20.0以下のやせ型(低栄養)の傾向がある方に対し、個別での栄養相談事業を行います。

3カ月間で計4回程度、栄養士(委託)と区の職員(保健師等)が継続的に自宅訪問を通して、栄養に関するお悩みを共に解決しながら、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。

訪問する管理栄養士  
保健師等

千代田区職員(保健師等)

栄養に関するお悩み等何でもご相談ください。なお訪問時は職員証を提示いたします。

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)

職員証のイメージ図

千代田区職員証 顔写真  
氏名〇〇〇〇  
千代田区長 公印

初回訪問内容

- ・事業内容説明
- ・日々の食生活等を聴き取り
- ・2回目の訪問日程について

訪問日程

千代田 花子様のご訪問予定日は 令和7年 月 日( ) 午前 時 分になりませんが前後の訪問の状況により20分程度前後する可能性があることを事前にご承知おさください。なお訪問時の所要時間は30分～1時間程度です。

訪問日時のご変更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  
松原・櫻井・前田・石橋

電話 03-5211-4206 (直通) FAX 03-3264-11085

# 栄養指導実施状況 – 対象者選定(新規)

令和5年度長寿健診受診者（令和5年6月15日～令和6年2月29日） 2,219名（100%）



KDBシステムにて抽出

BMI 20以下かつ直近6カ月で体重2～3kgの減少あり 72名（3.24%）



除外要件適用前 72名（3.24%）

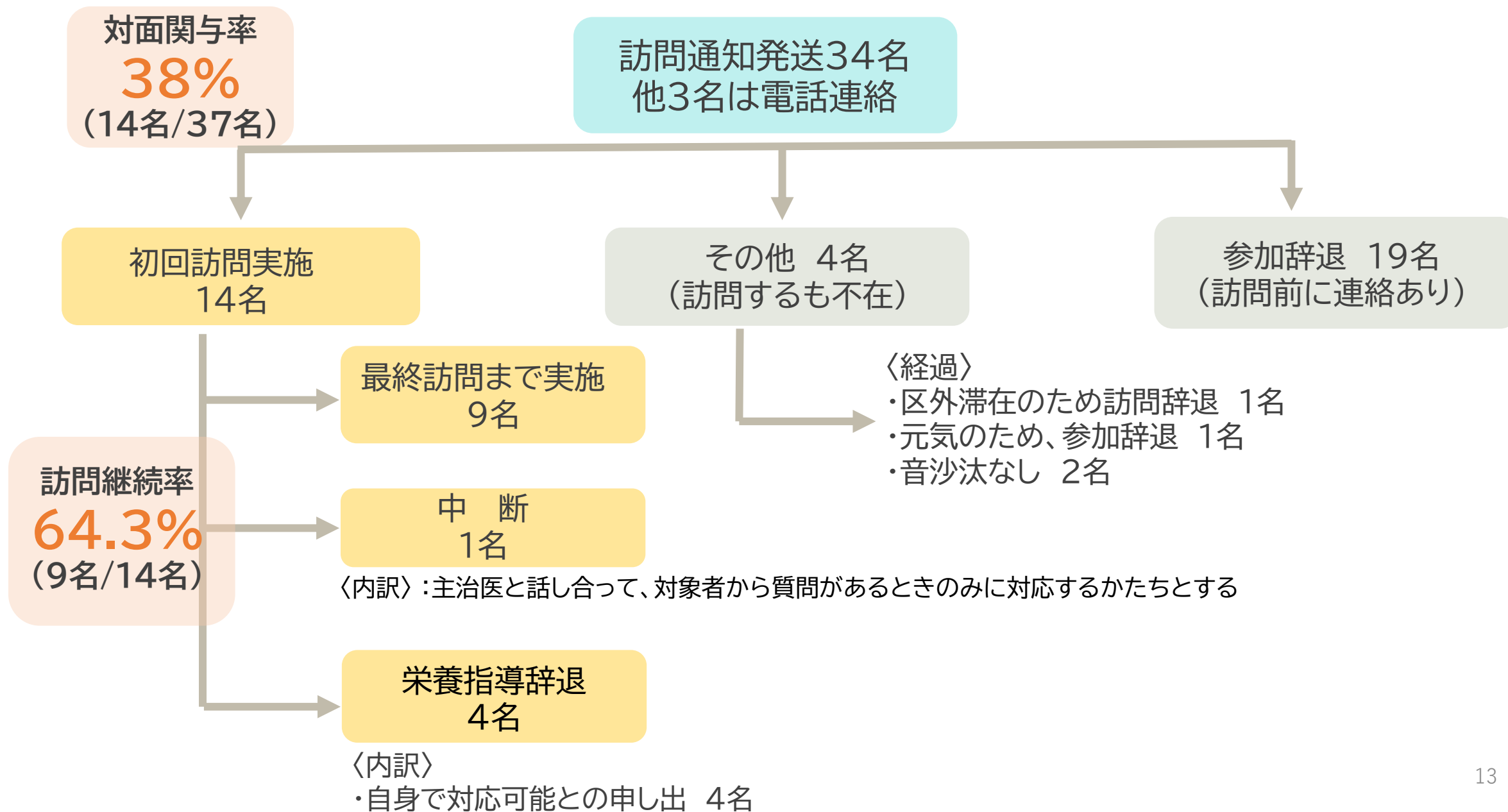


除外要件 35名

→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 37名（1.67%）

# 栄養指導実施状況 – 訪問等実施者の状況(新規) ※R6年度訪問中断者も含む



# 栄養指導実施状況 - 参加辞退者の状況(新規)

辞退率は約50% (参加打診者37名のうち19名)

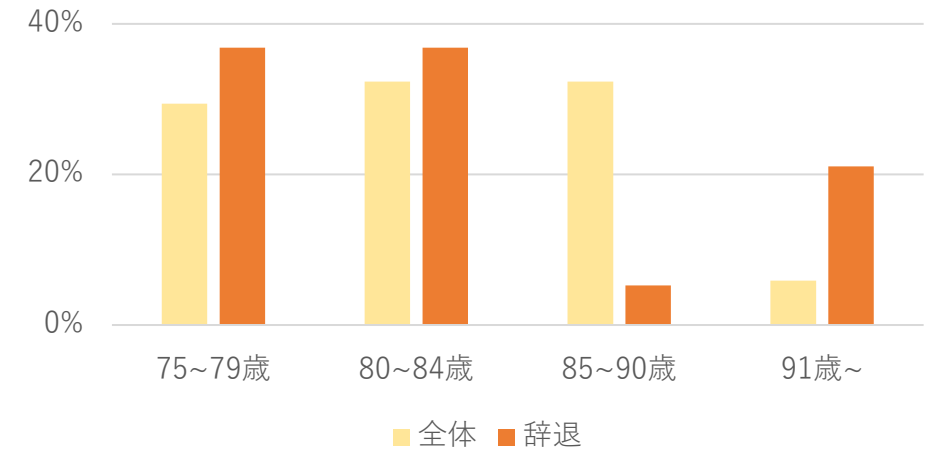
## 参加辞退者内訳(19名)

- 多忙のため ————— 7名
- 元気のため ————— 2名
- 健診時から体重が増加したため ————— 3名
- 家族による食事管理で十分のため ————— 2名
- 他機関の栄養士に相談中(予定)のため ————— 3名
- 家への訪問拒否のため ————— 1名
- 認知機能低下により関与困難のため ————— 1名  
(ケアマネより連絡)

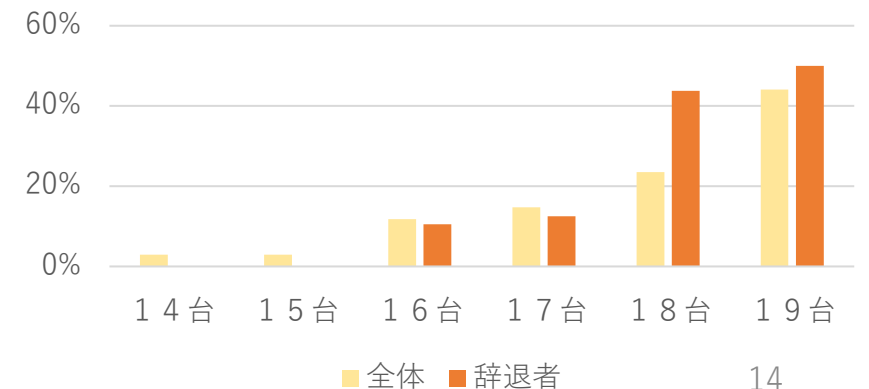
辞退者: 19人  
全体: 34人

辞退者: 19人  
全体: 34人

### 辞退者年齢構成

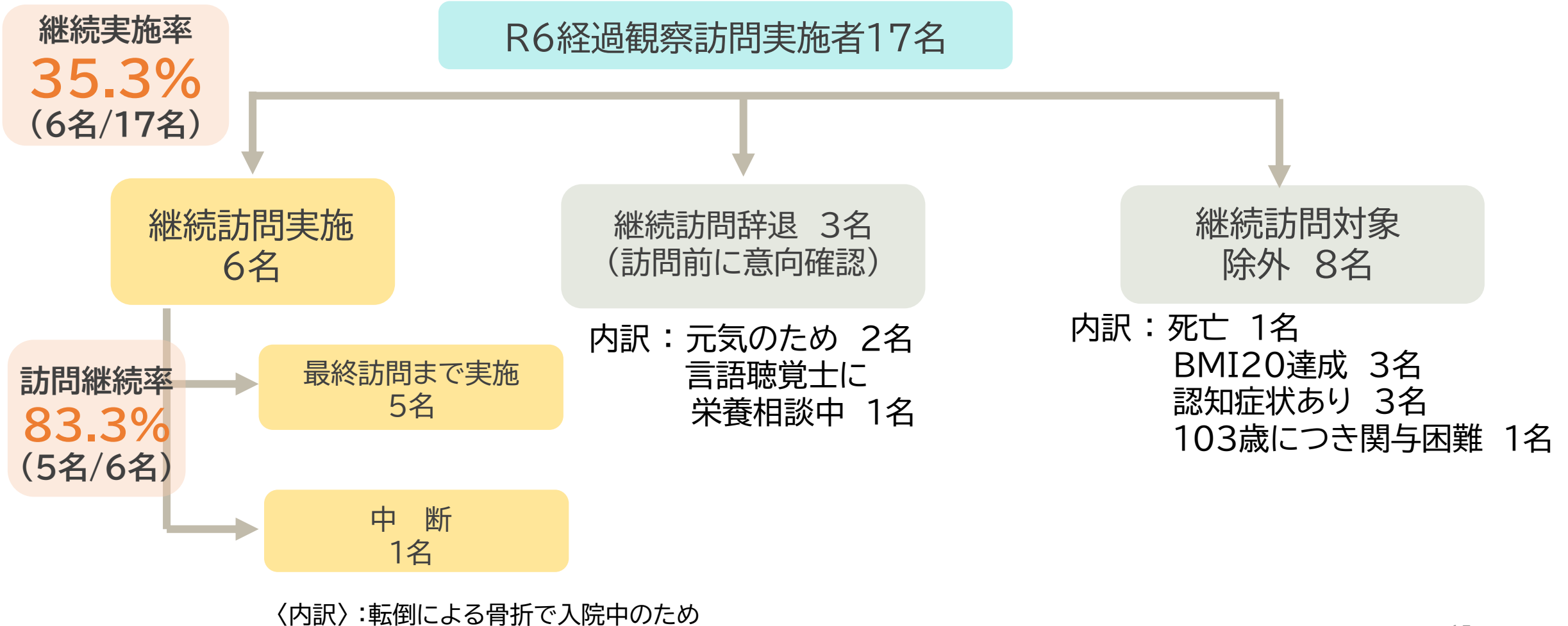


### 辞退者のBMI値



# 栄養指導実施状況 – 訪問等実施者の状況(継続)

R6年度に経過観察訪問（計3回の栄養指導＋経過観察）まで実施した者の中から、継続訪問の対象とするか個々のケース毎に検討し、対象者を決定



# 訪問実施内容 – 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	指輪チェックシート	1回のない・2回したしるめ・3回間ができる	
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に行けますか	1はい・2どちらかと言えはいい・3どちらかと言えはいい・4いいえ	
	Q4 毎日、調理が自分でできていますか	1はい・2どちらかと言えはいい・3どちらかと言えはいい・4いいえ	
	Q5 週に何回以上誰かと一緒に食事をすることがありますか	①7回以上・②4~6回・③1~3回・④0回	
	Q6 古いものが食べにくくなりましたか	1はい・2どちらかと言えはいい・3どちらかと言えはいい・4いいえ	
	Q7 お茶や汁物でもせむことがありますか	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ていませんか	1はい・2どちらかと言えはいい・3どちらかと言えはいい・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週間外出する頻度はどれくらいですか(通院以外)	①3回以上・②1~2回・③たまに外出する・④0回	
精神的健康	Q11 自分に仲間付き合いがな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 自分が社会から除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	
	栄養摂取と適量	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 落ち着いた、リラックス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 専断的で、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 くっつきと休め、気持ちよくなるができた	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
	栄養知識	Q18 日常生活の中で、興味のあ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無理に食べなくてよい		1 そう思う・2 思わない・3 分からない	
	Q21 サルコペニアの認識度	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**

**氏名** \_\_\_\_\_

**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

**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

**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

**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

**E 若い頃と比べて味はどうかですか?**  
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

**G 食事中に、気分が悪くなったり吐き気を感じ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

**H 普段どのような気持ちですか?**  
1. とても沈んでいる  
2. 沈んでいる  
3. 沈んでもなく 楽しくない  
4. 楽しい  
5. とても楽しい

**【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。

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る!

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)**

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

## 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ずることがあるか。  
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、気持ちよくめざましたか、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！



## 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カ月後までの目標  
→ 目指したい最終ゴール
- 具体的な計画目標(1カ月毎)  
→ 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カ月毎)  
→ 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



### POINT

1カ月毎に目標の振り返りを行う。  
担当栄養士からのフィードバックによって  
自分の課題がより具体的にイメージできるように！

自己目標シート

氏名 \_\_\_\_\_

3カ月後までの目標	

具体的な計画目標	
1カ月後 (2回目栄養指導時まで)	
2カ月後 (3回目栄養指導時まで)	
3カ月後 (経過観察時まで)	

具体的な計画目標に向けた具体的取組	
1カ月後 (2回目栄養指導時まで)	
2カ月後 (3回目栄養指導時まで)	
3カ月後 (経過観察時まで)	

目標の振り返り(本人評価)	栄養士によるフィードバック
1カ月後 (2回目栄養指導時)	
2カ月後 (3回目栄養指導時)	
3カ月後 (経過観察時)	

# 訪問実施内容 – 目標設定による毎月の振り返り

## 最終ゴール

3カ月後までの目標

## 【具体例】

- 足の筋肉を減らさない  
(ゆびわかテストでの指の重なりがこれ以上大きくならないようにする)
- 以前のように痩せたくないの、体重51.0kgを維持する。
- 現体重+1kg(37.7kg→38.7kg)
- 体重1.5~2.0kg増加(減体重の3%プラス)※現在50.6kg→目標52.6kg(BMI21)



## POINT

昨年度の反省から、数値を伴った具体的な目標を設定

## 毎月の目標設定

具体的な計画目標

- 筋肉の材料となるたんぱく質食品(肉・魚・卵・牛乳)を、できるだけ毎日全種類摂る。
- 毎週のお稽古のお出かけ以外に、少し身体を動かす。
- プラス100~150kcalの食材を毎日の食事に加える
- 1日150kcalプラスでエネルギー確保。食欲がない日は冷たいものでエネルギー確保。1日1.5Lで代謝の促しと脱水予防
- 体操と間食で筋力をつけていく。現在の体重を維持、できれば0.5kg増を目指す。
- タンパク質を多く含む食材を毎食取り入れる ※間食にアイスクリームなどでエネルギー補給も引き続きおこないましょう
- 水分摂取1日1,000~1,200ml コップ1杯をこまめに補給。足の運動で筋力付け

## 毎月の取組設定

計画目標に向けた具体的取組

- 夕食に購入する弁当は、魚と大豆製品の入っているものを選ぶ。
- 納豆の3個パックをいつも家にあるように購入しておく。弁当は魚の入っているものを選ぶ。
- 毎日のお買い物を続け、新宿通りまで出かける日を週1回以上作る。
- 鶏肉をプラス1切れ多く食べる(蒸すなど)
- 鮭フレーク大匙1を100gの飯に入れて食べる(食事にプラスまたはおやつ)
- いつもの食事にプラス豆腐1/3~1/2丁

## 毎月の振り返り

目標の振り返り

## 〈本人評価〉

鶏肉など頑張るとるように努めた。鮭フレークも初めて食べたが、ごはんが進み良いと感じた。お腹が満腹になるぐらいまで食べれており、10食品群の表を見ながら「これ食べてない」と思ったものを食べるようにしている。

## 〈栄養士評価〉

食べるように意識してくれている様子が伺える。朝にオイルサーディンを食べる習慣があり、肉も苦手だが摂るように努めているため、意識は持ち続けてほしい。洋服が入るかどうかなどをかなり気にされている様子で、少し体重増加に対する抵抗が出ている様子が垣間見えたためその部分の継続ケアが必要。

## 最終評価

自己目標に対する評価を本人評価と他己評価に分けて行うことで日々の行動により低栄養が改善できることを実感してもらうことが目的

## 最終評価項目

- 栄養指導による行動変化・意識変容
- 目標達成評価  
→最終ゴールの達成度合いを評価
- 最終訪問時からの行動変化・意識変容(経過観察時点)  
→3回の栄養指導から、約半年後の経過観察時点にて再度振り返り
- ✓ 本人評価と担当栄養士評価に分けることで自己認識とのギャップを認識。  
今後の行動指針を具体的にイメージできるように！



## POINT

令和7年度より新たに栄養士評価欄を追加！

### 最終評価シート

#### 栄養指導による行動変化・意識変容

本人評価	栄養士評価

#### 目標達成評価

本人評価	自己評価	栄養士評価	他己評価
	1達成できた 2概ね達成できた 3分らない 4あまり達成できなかった 5達成できなかった		1達成できた 2概ね達成できた 3分らない 4あまり達成できなかった 5達成できなかった

#### その他記載事項

--

#### 最終訪問時からの行動変化・意識変容(経過観察時点)

本人評価	栄養士評価

# 訪問実施内容 – 最終評価シートによる振り返り

## 栄養指導による行動変化・意識変容

### 具体例 【本人評価】

今回のようなお話を聞くことで食に対する意識が今まで特になかったが意識するようになった。10食品群のチェックがあることで、「これ食べていない」と気づきになり、食材を選択できるためありがたい。たんぱく質が摂れる鶏肉をサラダやシチューに入れるなどして摂るように努めたり、蒸すなどして食べるようにした。赤身肉を焼いて食べるなどもしている。

### 【栄養士評価】

意識を持ち続けており、自分の中でできる範囲で頑張っている様子。食べることは苦ではなく、自身で食に対して「がめついほどに食べる」と言っている。食卓に並んだものは基本的にきれいに食べ、残すことはない様子が伺える。活動量があるため、食事の量も本来であればもう少し増やしていきたい。だがご本人的には洋服のサイズを気にしている様子は当初から変わりなく、体重増加を少し気にしているため、どこかで食事量をセーブしているとも推測できる。

## 目標達成評価

### 【本人評価】

概ね達成できた

目標は現体重+1kg(37.7kg→38.7kg)

### 〈理由〉

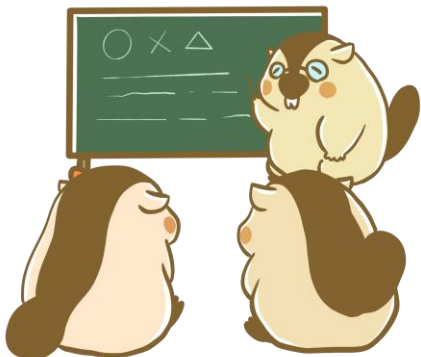
鶏肉を取り入れたり、赤身肉を食べるようにしたりとまあまあできていたと感じる。目標に向けて自分のできる範囲だと「こんなもんかな」という感覚。

### 【栄養士評価】

概ね達成できた

### 〈理由〉

行動目標に対してや体重測定の習慣に関して「やる」を意識して頑張っている様子は垣間見れたが、8月の2回目訪問時は体重が目標達成の数値まで増えたものの、洋服のサイズを気にしている様子が伺え、9月の3回目訪問時は体重が7月時点と同等になってしまった。洋服を気にして食をセーブしており、自分の理想とする体形的意思により行動もセーブしている様子。だが、食事のバランスは良好なため量と体重増加への理解が引き続き課題となる。



**85%** (最終訪問まで実施14人中12人)

栄養指導を受けて良かったという声が多く寄せられた

- 食品の多様性スコア表をもらってから、食事の食べ方を注意するようになった。体重も増やしてよいのだと考え方が変化した。これまでの自分自身の生活を見直すことができた。誰かに教えてもらわないと気づくことができなかった。
- 今まで漫然と食べてきたように思う。主食をとらずに副食のみで済ますことも多かったが食品の多様性スコアを使って、バランスよく食べようとするようになった。
- 普段忘れがちだった海藻、芋類は意識して常備するようになった。
- 負担に感じることなく、毎日の散歩や間食を続けている。
- きちんと食べなくてはという気持ちになった。
- 水分はあまり摂取していなかったが、妻も促すようになり飲むようにした。
- 間食でアイスを食べるようにした。
- 体力が手術前に戻ったように感じる。具体的には45分しか泳げなかったのが、1時間泳げるようになった、自転車ものれるようになった、杖なしで出かける距離も伸びた等うれしい変化を感じる事ができた。
- 今まで食事に対してあまり関心を持っていなかったが、お話を聞いて気を付けるようになった。
- 食欲がない夏場もなにか食べないとという思いで、お腹は空かないが、食べれるものを時間で食べるようにした。
- 運動も足のケアも兼ねてトレーニングに行きだしたが、道のりで小川町から大手町区間歩く意欲が高まった。
- 毎日ではないが、水分はコップで7回に分けタイミングごとに飲むようにした。

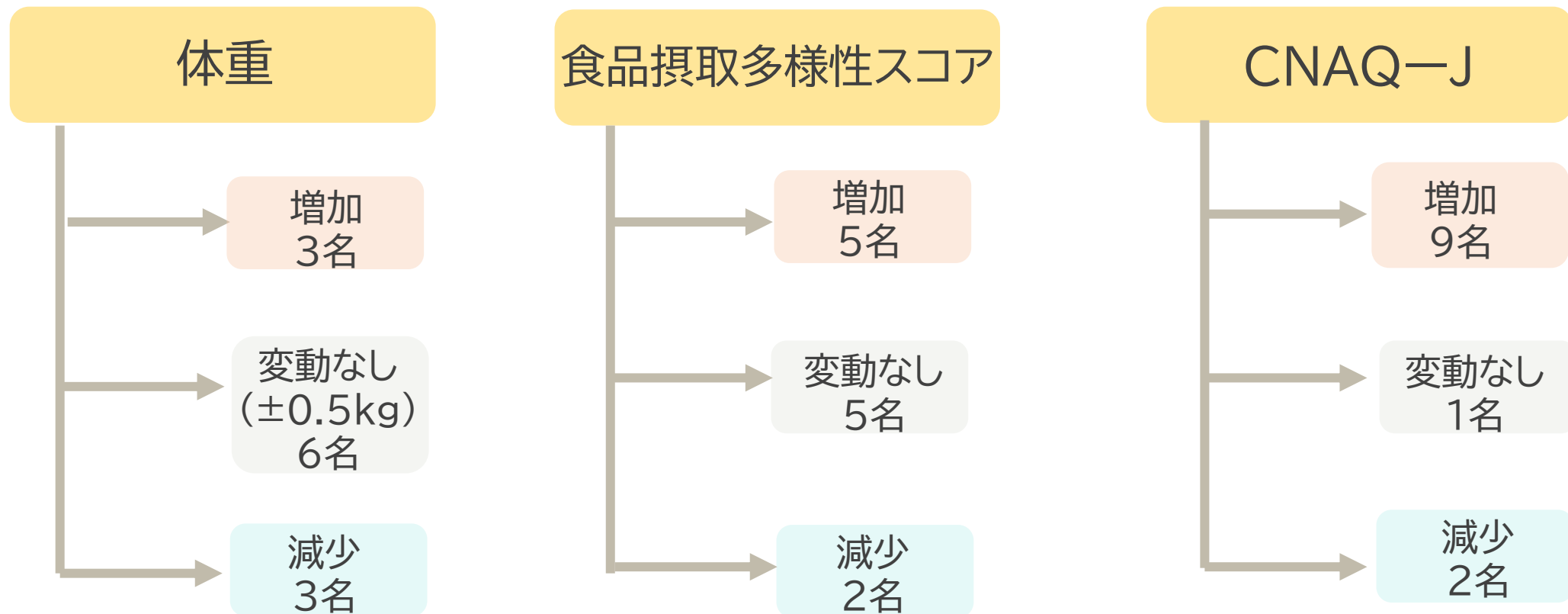
## 12名に経過観察実施 (最終訪問まで実施した計14名中)



### 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、日常生活の変化が表れやすい「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〉



03 ポピュレーションアプローチについて

- 低栄養予防講座の実施について
- パンフレットの配布
- 広報千代田の掲載・フォローアップアンケートの実施
- フレイル測定会
- マスコットキャラクターの展開
- 高齢者支援事業 簡易冊子の作成



## 低栄養予防講座のご案内

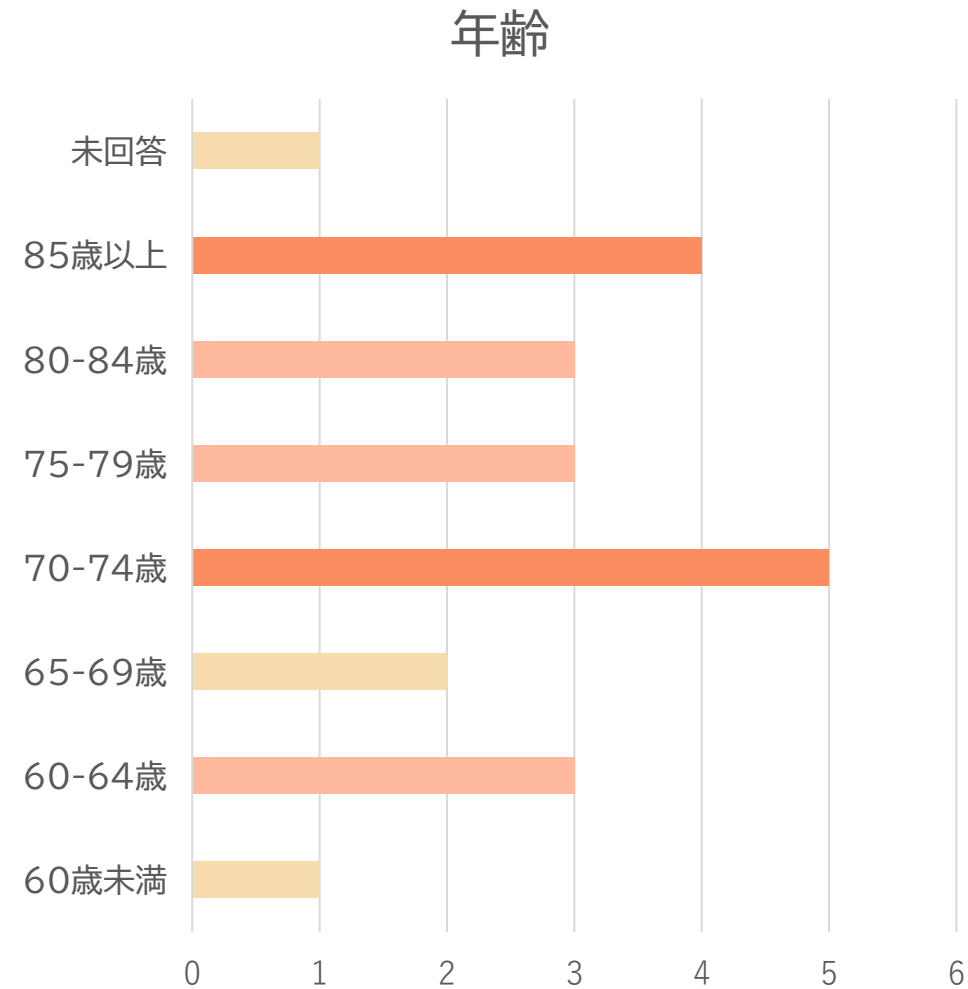
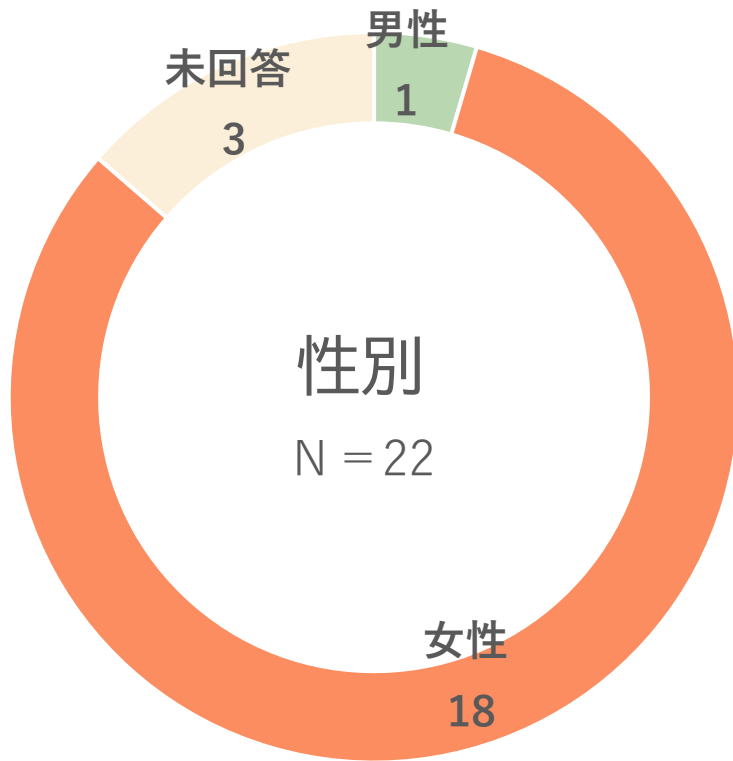
チラシを作成し、社会福祉協議会とシルバー人材センターに周知を行いました

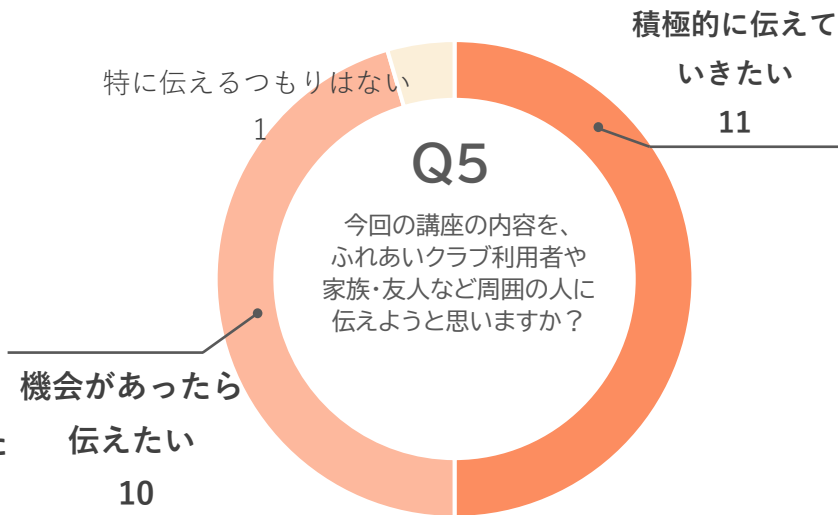
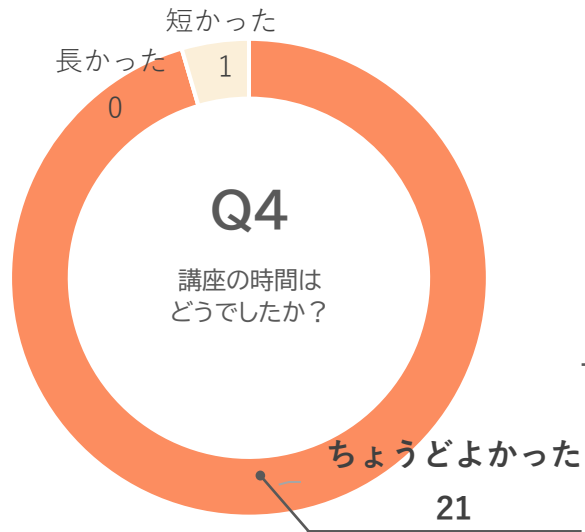
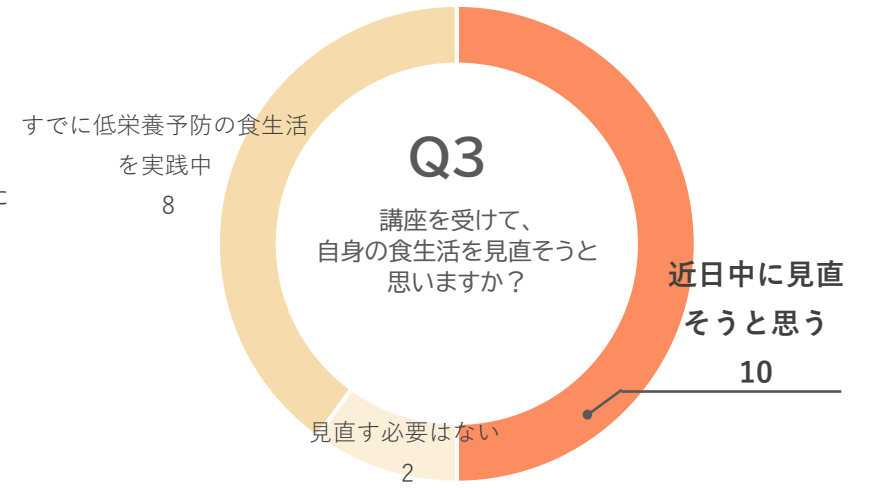
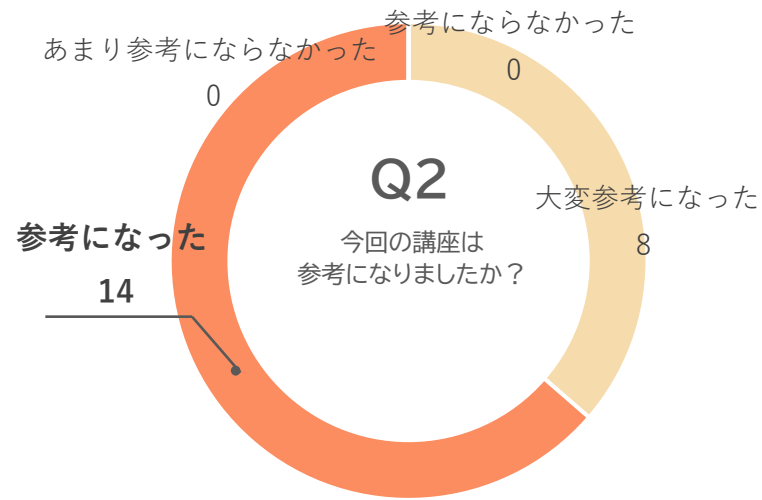
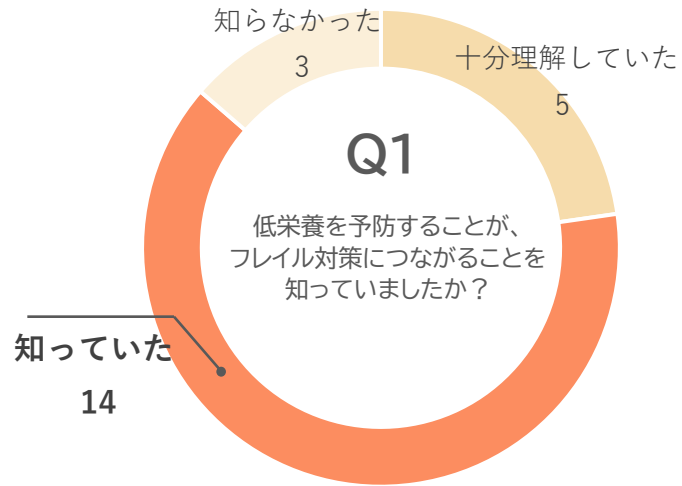


## 8月25日 ふれあいクラブ研修会/高齢者活動センター主催



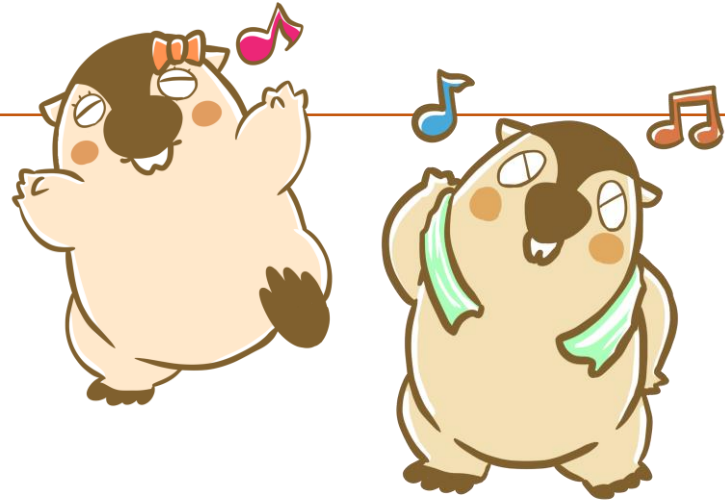
概ね65才以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方を対象とした食事会である「ふれあいクラブ研修会」にて、ボランティアの担い手を対象に、区栄養士による低栄養予防講座を実施しました  
参加者22名  
実施後アンケートにご協力いただきました





**Q6** 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。

- とても参考になったので、周囲の人に伝えていければと思いました。低栄養の当事者の方が直接講座に参加する機会が多くあると良いと思います。
- 具体的でよかったです。
- ボランティアの方々にお会い出来て楽しかった。男性ボランティアさんも活躍していて心強く思います。
- とても良い時間を頂きました。ありがとうございます。また参加します。
- 暑い中、御準備ありがとうございました



## 12月10日 かがやき体操(自主グループ)

週1回体操を行っている高齢者の区民グループ

(公社)東京都栄養士会による約30分程度の講座を実施しました

22名参加

質問も多く、皆さん熱心に聴講されてました

※こちらも終了後アンケートにご協力いただきました(1名未回答)

～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施～

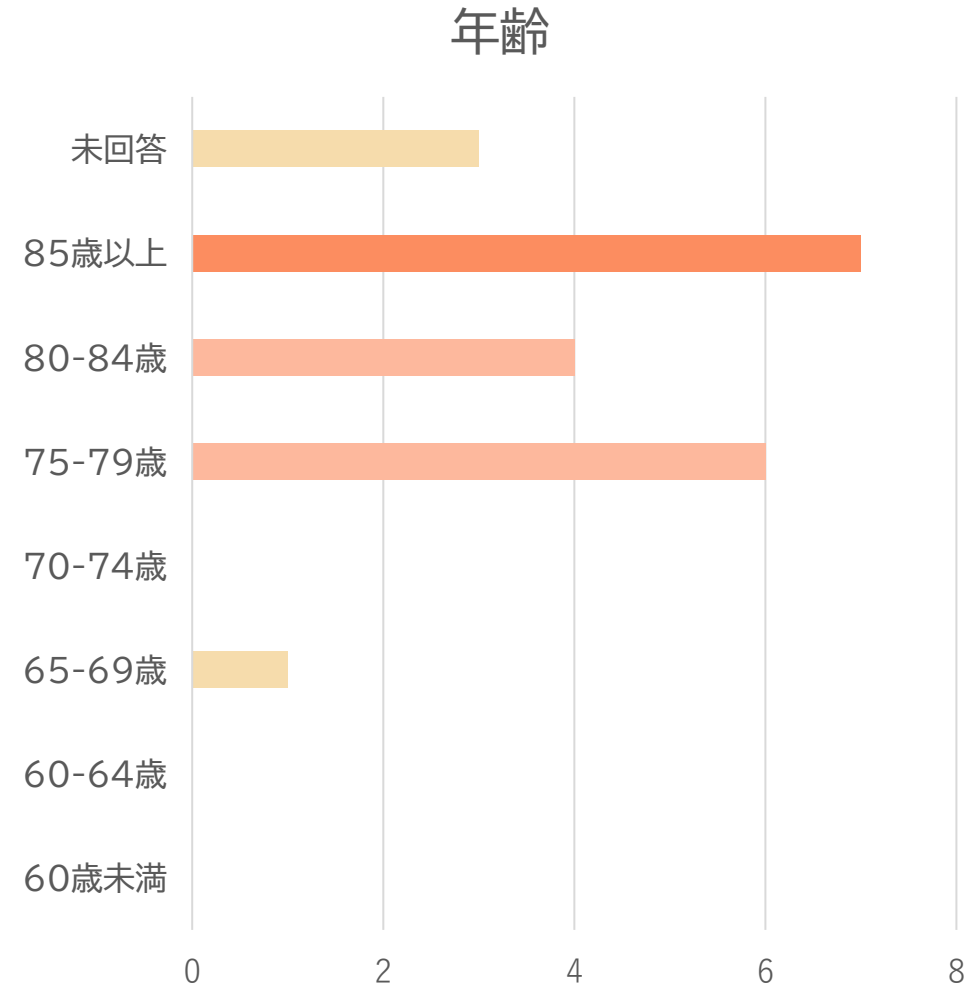
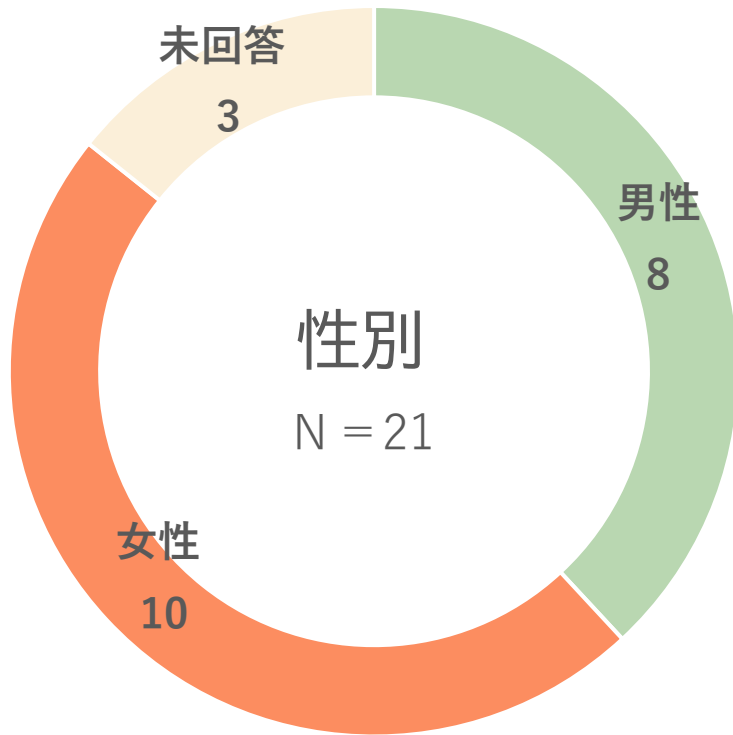
# しっかり食べて 低栄養予防

いつまでも元気!

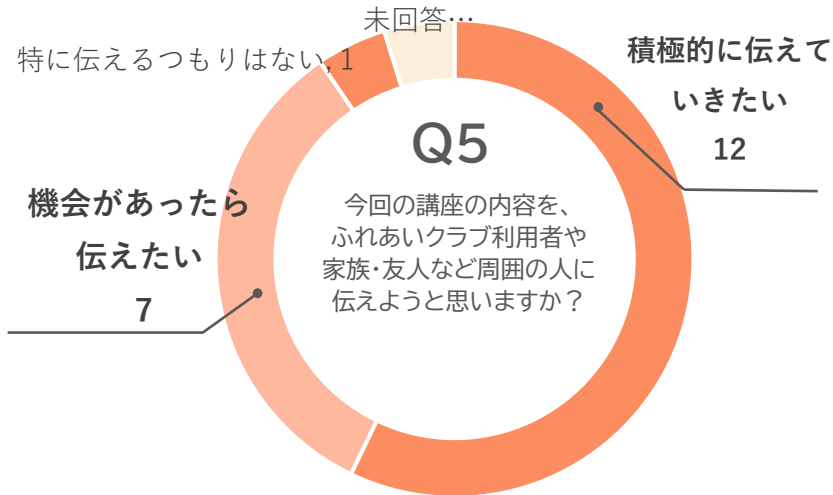
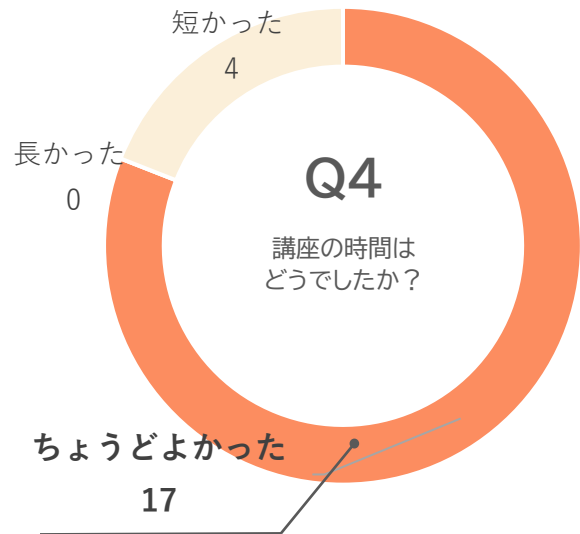
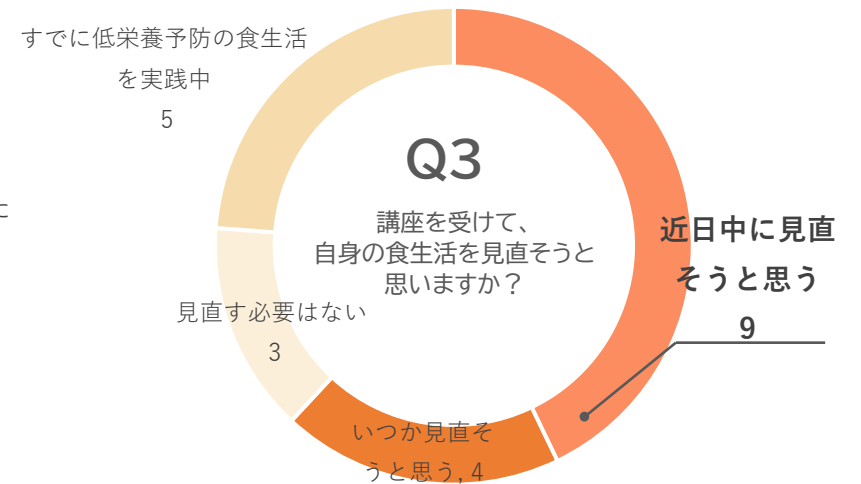
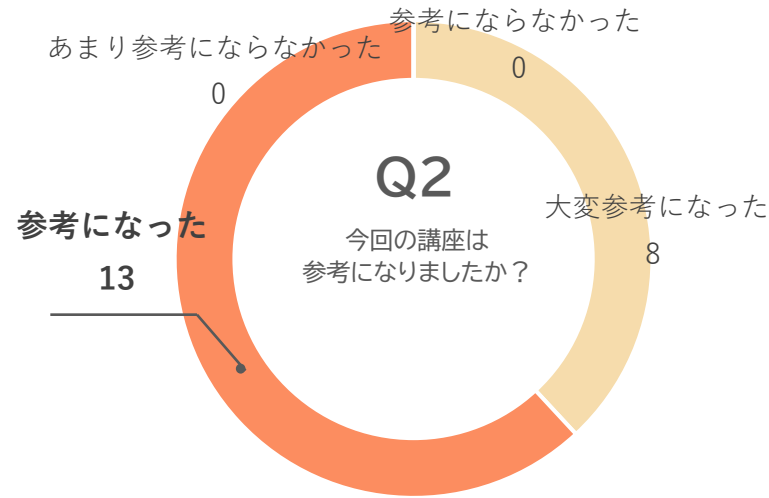
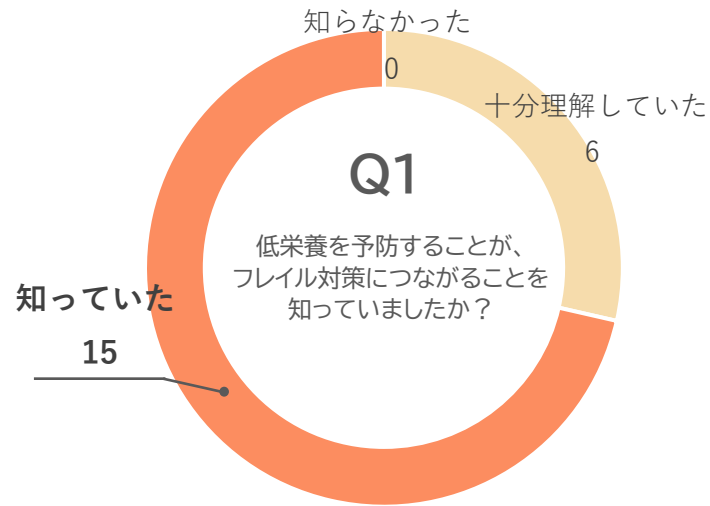


千代田保健所  
保健サービス課保健サービス係





# 低栄養予防講座の実施について - かがやき体操 アンケート結果 ② -



**Q6** 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す。目安量はなかなか実行することが出来ません。3食絶対と言うのもこの頃出来なくなり手拔をするのが多くなりました。
- 分かりやすかった。
- この様な講座はたまに開くのは、認識を確認するうえでも良い。
- 日々の食生活は気をつけながらしています。娘が管理栄養士です。
- 年がいったから食が細くなった気がするので気を付けたい、と思いました。
- 本当に良いお話をありがとうございました。正しい知識をお教え頂きましたので、直ぐに役立てていきます。
- 資料も見やすく説明も大変わかりやすく良かったです。



1月23日 かがやき大学 / 高齢者活動センター主催

※講座開始15分前に開場(受付開始)です。 青...健康講座  
ピンク...栄養講座

**20 楽しく食べてフレイル予防**

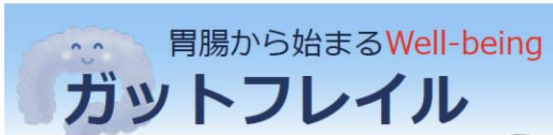
全身の衰えにつながる可能性のある「低栄養」「フレイル」を予防し健康維持に役立つ食・栄養について管理栄養士がアドバイスします。

- 日 程 1月23日(金)
- 時 間 10:30~12:00
- 会 場 4階 研修室1-2
- 定 員 30名
- 受講料 無料
- 講 師 (公社)東京都栄養士会栄養ケア・ステーション  
大妻女子大学教授

千代田区一徳町東急東横線東武エコーポ  
キャンパス「もっくん・まーもちゃん」

テーマ「楽しく食べてフレイル予防～健康寿命UP!!」  
大妻女子大学の岩瀬靖彦教授と青江誠一郎教授による、  
1時間半の講座を実施しました  
約30名参加

ガットフレイルとは



「ガットフレイル」とは、「胃腸の働きの虚弱化」を表す新しい概念です。

食物繊維を摂ることで、ガットフレイルを予防する、ということなど、栄養面からのアプローチを学びました！



日本ガットフレイル会議HPより: <https://jgfc.jp>

# パンフレットの配布

昨年作成したパンフレットをブラッシュアップし、第2回作業部会にて決定した紙面にて、パンフレットを作成。イベントや関係課で配布・説明を実施しました。

配布先	配布数 ※2/27時点
すこやかチェック回答者	2,200部
保険年金課 窓口	50部
シルバートレーニングスタジオ	524部
敬老会	1,800部
フレイル測定会等	430部
自主グループ	56部
低栄養予防講座(3回)	81部
その他	40部
<b>合計</b>	<b>5,181部</b>



# 広報千代田の掲載

広報千代田8月20日号の紙面トップにて特集ページを掲載し、幅広い年齢層に対して周知を実施しました。



## POINT

- ✓ 一体的実施事業の概要
- ✓ マスコットキャラを大々的にご紹介!
- ✓ フレイル予防について3つの柱を用いて解説!
- ✓ 在宅支援課のフレイル測定会とともにご案内!

# フォローアップアンケートの実施

昨年底栄養予防ミニ講座を実施した自主グループ6か所にフォローアップアンケートを実施しました。(10~11月)

## POINT

- ✓ 昨年の講座内容の概要を改めて振り返り
- ✓ アンケートご協力をお願い
- ✓ 今年度のパンフレットを配布

### 低栄養予防講座フォローアップアンケート

年齢  60歳未満 /  60~64歳 /  65~69歳  
 70~74歳 /  75~79歳 /  80~84歳 /  85歳以上

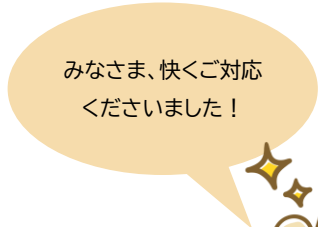
性別  男性 ・  女性 ・  その他

昨年は低栄養予防のミニ講座にご参加いただきありがとうございました。講座にご参加いただいたことから約1年経りましたが、食生活はいかがでしょうか? その後の経過を教えてください。下記にチェックをお願いします。

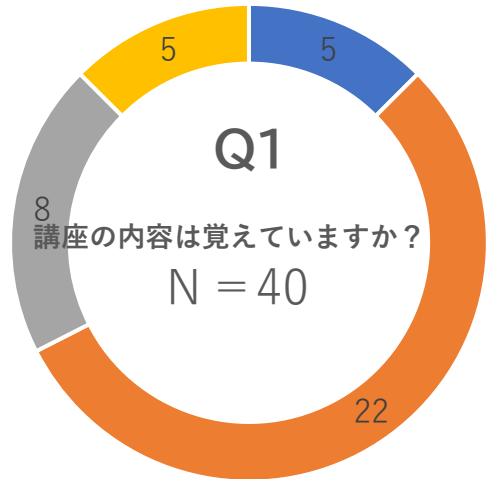
- 講座の内容は覚えていますか?  
 しっかりと覚えている     うっすらと覚えている     忘れて
- 講座を受けて、自身の食生活を見直しましたか?  
 見直した     いつか見直そうとは思っている  
 見直す必要はない
- 講座で学んだ内容を食生活に実践していますか?  
 実践している     実践してはいるが、意識はしている  
 実践していない
- 今回の講座の内容を、家族・友人など周囲の人にお伝えいただけましたか?  
 家族・友人に伝えている     家族には伝えた  
 特に伝えていない
- 昨年にくらべてお体の調子はいかがですか?  
 昨年よりも調子が良い     昨年と同じ  
 昨年よりも調子が悪い
- レシピ冊子で紹介したメニューで、作ってみたものがあれば教えてください。  
 蒸し鶏フレンチごはん     ウィナーソーセージと豆のカレー  
 さば味噌煮缶でトマトカレー     ちくわパン  
 さば味噌缶でそうめん汁かけだれ     サラダチキン  
 台湾風豆乳スープ     ひじきの煮物で昆布ご飯  
 ひじきの煮物で日和え     パンフディング

7. 低栄養予防のために取り組んでいることがあれば教えてください。  
 (例)毎日必ず牛乳をコップ1杯飲んでいる、など

~~~~ フォローアップアンケートのご協力、ありがとうございました。~~~~



# フォローアップアンケートの結果



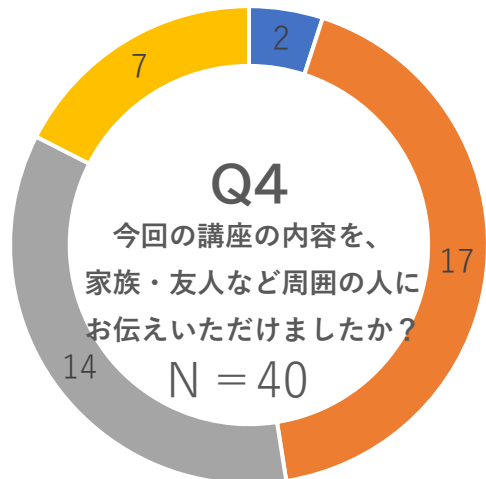
- しっかりと覚えている
- うっすらと覚えている
- 忘れた
- 未回答



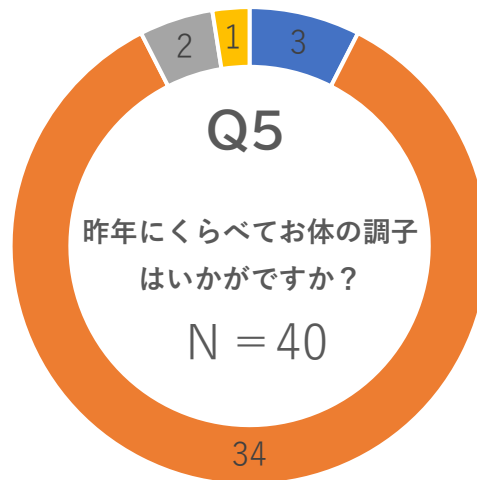
- 見直した
- いつか見直そうとは思っている
- 見直す必要はない
- 未回答



- 実践している
- 実践していないが、意識はしている
- 実践していない
- 未回答



- 家族・友人に伝えている
- 家族には伝えた
- 特に伝えていない



- 昨年よりも調子が良い
- 昨年と同じ
- 昨年よりも調子が悪い

**Q6** レシピ冊子で紹介したメニューで、作って  
みたものがあれば教えてください。

|                                         |   |                                           |   |
|-----------------------------------------|---|-------------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 蒸し鶏ワンプレートごはん   | 0 | <input type="checkbox"/> ウィンナーソーセージと豆のカレー | 0 |
| <input type="checkbox"/> さば味噌煮缶でトマトカレー  | 6 | <input type="checkbox"/> ちくわパン            | 1 |
| <input type="checkbox"/> さば味噌缶でそうめんつけだれ | 1 | <input type="checkbox"/> サラダチキン           | 9 |
| <input type="checkbox"/> 台湾風豆乳スープ       | 2 | <input type="checkbox"/> ひじきの煮物で混ぜご飯      | 5 |
| <input type="checkbox"/> ひじきの煮物で白和え     | 7 | <input type="checkbox"/> パンプディング          | 0 |

## フォローアップアンケートの結果からの課題

- 講座をやったことは覚えているが、内容はうっすらと記憶しているという方が多かった  
→繰り返し、啓発物の配付などで記憶を刺激する必要がある？
- 講座で学んだ食生活を意識はしているが実践していない方が17人もいた。  
→自分事と捉えていただくようなアプローチが必要？  
(内容をあまり覚えていないことからの回答の可能性もある)
- 「特に伝えていない」という方が14人もいた。  
→周囲の方に渡す、簡易な啓発物などがあると良い？

# フレイル測定会

在宅支援課主催のフレイル測定会にて、参加者に対し栄養チェックを行いアドバイスを実施しました。

**フレイル測定会**

※フレイルとは心身の機能が衰えることで、際により弱くなりました。認知機能が低下するなど、要介護になる予兆(遠期)の状態のことを指します。

第1回 令和7年 10月16日(木) 万世橋区民館 (特別区上-1-13)

第2回 令和7年 10月22日(水) かがやきプラザ (特別区上-4-10)

測定内容  
 ① 1人につき所要時間60分程度  
 ② 歩行速度などの体力測定  
 ③ 体組成分析  
 ④ オールフレイルチェック  
 ⑤ 認知機能チェック  
 ⑥ 栄養チェック  
 ⑦ 測定の結果説明  
 ⑧ 体・歯・歯の相談(希望制)

対象 60歳以上の区内在住者  
 ※市定員に満たない場合、60歳未満の区内在住者も参加できます。

定員 各75名  
 会費 無料

申込締切 10/1 (水)

問合せ 千代田区 在宅支援課 介護予防担当  
 ☎ 03-5211-4223 (受付時間: 17時~19時) ✉ zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp (24時間受付)

- 体力測定や体組成分析等を測定、個別にアドバイスを行う事業
- 一体的実施事業の一環として栄養チェックを実施しました

参加者は **270** 人!

## 栄養チェックの流れ

### 事前準備

- 栄養チェック表を参加者へ送付

栄養チェック表 (事前)

今年の食生活でどれくらいカルシウムを摂取できていますかチェックしてみましょう!

| 質問項目                                                       | 0点       | 1点    | 2点    | 3点   | 4点 | 5点      |
|------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|------|----|---------|
| 1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか?<br>※1杯は約150ml (160ml)                   | ほとんど飲まない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 毎日      |
| 2 ヨーグルトを多く食べますか?<br>※1杯は約150ml (100ml)                     | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 毎日      |
| 3 豆(文豆、納豆)や大豆製品(豆腐、豆乳)をよく食べますか?<br>※1杯は約150ml (150ml)      | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 2週間以上毎日 |
| 4 大豆、納豆、豆腐、豆乳、豆乳飲料をよく食べますか?<br>※1杯は約150ml (150ml)          | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 2週間以上毎日 |
| 5 豆腐、豆乳、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか?<br>※1杯は約150ml (150ml)           | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 2週間以上毎日 |
| 6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか?<br>※1杯は約150ml (150ml)      | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 2週間以上毎日 |
| 7 海藻類をよく食べますか?                                             | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | -       |
| 8 シソ科(青じょうご)や小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか?<br>※1杯は約150ml (150ml) | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 毎日      |
| 9 しらす干し、干しえびなどの魚類をよく食べますか?<br>※1杯は約150ml (150ml)           | ほとんど食べない | 1回~2回 | 3回~4回 | 5回以上 | 毎日 | 2週間以上毎日 |
| 10 納豆、豆腐、大豆と1日に3回以上食べますか?                                  | -        | 1回    | 2回    | 3回   | 4回 | 5回以上    |

今の食生活で栄養が足りているかチェックしてみましょう!

| 質問項目                                                          | 回答     | 参考    |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------|
| 1 主食(米、雑穀)がそろった食事を1日に2食以上していますか?                              | はい/いいえ | 基本CLD |
| 2 野菜(ごぼう、パセリ、緑豆など)や肉、魚、大豆製品などを毎食メイン料理(豚肉、鶏肉、ささみ、牛、豚など)を食べますか? | はい/いいえ | 標準CLD |
| 3 好きなものを毎日食べていますか?                                            | はい/いいえ | 標準CLD |



### フレイル測定会当日

- 栄養チェックの結果をもとにアドバイスカードを活用して参加者へアドバイスを実施

栄養チェック表 (結果)

1 骨密度測定(アイセイ健康)

| 項目   | 判定     | 項目     | 判定    | 項目     | 判定  |
|------|--------|--------|-------|--------|-----|
| 頸部   | 判定1    | 腰部     | 判定2   | 手首     | 判定3 |
| 十分多い | 普通・平均値 | 普通・平均値 | やや少なめ | 少なめ・注意 |     |

2 カルシウム摂取量チェック

| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | 計   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 400 |

カルシウム摂取量の目安 ※小食量の方は0.5倍を目安にしてください

| A: 20歳以上 | B: 16~19歳 | C: 11~15歳 | D: 9~10歳 | E: 6~8歳 |
|----------|-----------|-----------|----------|---------|
| 2000mg以上 | 16~19歳    | 11~15歳    | 9~10歳    | 0~9歳    |

3 低栄養チェック

| 質問項目                             | 回答     | 参考        |        |         |
|----------------------------------|--------|-----------|--------|---------|
| ① BMI                            | 25.0以上 | 21.5~24.9 | 21.5未満 | 基本CLD   |
| ② 過去6か月で2~3kg以上体重が減少したか?         | はい     | いいえ       |        | 基本CLD   |
| ③ 1日に食、食べていますか?                  | はい     | いいえ       |        | カルシウム不足 |
| ④ 主食(米、雑穀)がそろった食事を1日に2食以上していますか? | はい     | いいえ       |        | 標準CLD   |
| ⑤ 好きなものを毎日食べていますか?               | はい     | いいえ       |        | 標準CLD   |

判定 A: 良好 B: 栄養バランス良好 C: 栄養不足

カルシウム摂取量チェック アドバイスカード

| 判定         | 状態      | アドバイス                                      |
|------------|---------|--------------------------------------------|
| A (20歳以上)  | かなり良い   | 800mg以上摂れています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。       |
| B (16~19歳) | 良い      | 600~800mg摂れています。もう少しカルシウムを摂るとよいでしょう。       |
| C (11~15歳) | 少し足りない  | 400~600mg摂れています。毎日の食事を工夫しましょう。             |
| D (9~10歳)  | 足りない    | 300~400mgしか摂れていません。カルシウムの多い食品を摂るよう意識しましょう。 |
| E (0~7歳)   | かなり足りない | 300mg未満で、今の食生活では足りていません。食事を意識しましょう。        |



栄養チェック アドバイスカード

食事のバランスを見直してみましょう。

主食(米、雑穀)を組み合わせる食事を1日2回以上食べることが目標です。色んな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に食べましょう。

含み量は目安にすぎやりにたくです。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

栄養チェック アドバイスカード

適切な食事ができています!

適切な食生活と栄養バランスがとれています。これからも継続していきましょう。

低栄養予防に大切なたんぱく質は不足しないように意識して、食事に取り入れましょう。

栄養チェック アドバイスカード

食事の量が足りないかもしれません。体重がこれ以上減らないようにしましょう。

規則正しい食事のリズムを整え、1日3食きちんと食べましょう。菓子パンやカップラーメンなどで食事を済ませず、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食必ず1品取り入れましょう。

一度にたくさん食べられないときは、間食に菓子パンではなくおにぎりやヨーグルト、バナナなどを食べるなどして、エネルギーやたんぱく質を摂りましょう。

# フレイル測定会

栄養チェック後、低栄養予防パンフレットとレシピ集、一体的実施事業のパンフレットをもっとくんのバックに入れて配布しました。

## ▼ 丈夫な骨を保つためのカルシウムアップレシピ

丈夫な骨を保つための  
**カルシウム  
レシピ** アップ!

健康な骨を保ち  
骨粗鬆症を予防するために  
食事の面からサポート!

千代田区

健康でいるために必要なカルシウムの大切さを案内しています。カルシウムを多く含む食材を使った、ご高齢の方でも簡単に作れるレシピを複数紹介しています!

作成:保健サービス課

## ▼ しっかり食べて低栄養予防 いつまでも元気!

しっかり食べて  
低栄養予防  
いつまでも元気!

千代田区

低栄養やフレイルについて説明するとともに、いつまでも元気でいられるバランスのよい食事とはどのようなものかを案内しています。

低栄養予防につながる簡単なレシピを買い物や調理の手間も考えた内容で紹介しています!

作成:保健サービス課

もっとくんコラボバックを  
作っていただき  
配りました!



丈夫な骨を保つためのカルシウム

カルシウムの望ましい摂取量について

【カルシウムの食事摂取基準(mg/日) 目標値】

| 年齢区分   | 男性  | 女性  |
|--------|-----|-----|
| 18-29歳 | 800 | 650 |
| 30-49歳 | 750 | 650 |
| 50-64歳 | 750 | 650 |
| 65-74歳 | 750 | 650 |
| 75歳以上  | 750 | 600 |

※カルシウムには「ビタミンD」のサポートが大切!

カルシウムを多く含む食品について

|                   |                |                      |                |
|-------------------|----------------|----------------------|----------------|
| 牛乳 (コップ1杯: 200g)  | カルシウム含有量 220mg | プロセスチーズ (1切れ: 20g)   | カルシウム含有量 126mg |
| ヨーグルト (1個: 100g)  | カルシウム含有量 120mg | さくらえび (大さじ1杯: 発酵し2g) | カルシウム含有量 40mg  |
| 小松菜 (1/4束: 70g)   | カルシウム含有量 119mg | ししゃも (3尾: 45g)       | カルシウム含有量 184mg |
| ホウレン草 (1/4束: 50g) | カルシウム含有量 105mg | 切り干し大根 (小鉢: 乾燥15g)   | カルシウム含有量 75mg  |
| ひじき (小鉢: 乾燥10g)   | カルシウム含有量 100mg | 木綿豆腐 (約1/2丁: 150g)   | カルシウム含有量 140mg |
| 厚揚げ (1/2枚: 100g)  | カルシウム含有量 240mg | 納豆 (1パック: 50g)       | カルシウム含有量 46mg  |

鮭のみそチーズオイル焼き

【作り方】

- ①材料を、こしょうをふり、塩を適量加えて混ぜる。
- ②お皿に油を塗り、中火で焼く。
- ③お皿にのみそを塗り、お皿の縁を飾る。お皿の縁に、お皿の縁を飾る。お皿の縁に、お皿の縁を飾る。

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

低栄養はなぜダメなの?

低栄養はフレイルの原因になります!

悪循環を繰り返さないで、フレイルは進行していきません。

低栄養の悪循環

```

    graph TD
        A[低栄養] --> B[体重が減少する]
        B --> C[筋肉量の減少]
        C --> D[体力が低下する]
        D --> E[活動量が減少]
        E --> F[栄養摂取が減少]
        F --> A
    
```

バランスのよい食事とは?

【作り方】

【材料】

- 電子レンジ
- 市販の惣菜
- 缶詰やトルト食品
- 冷凍食品

さば味噌缶でそうめんつけだれ

【作り方】

【材料】

- さば味噌缶
- そうめん
- おろし金
- おろし生姜
- おろし大根
- おろしニンジン
- おろし玉ねぎ
- おろしトマト
- おろしピーマン
- おろしパプリカ
- おろしピーチ
- おろしピーマン
- おろしピーチ

# マスコットキャラクターの展開【再掲】

今年5月に市内にて周知した「もっとくと仲間たち」は様々な部署で活躍中です！

**参加費無料**

令和7年度 千代田区健康推進課

## 身体を使って脳トレ いきいき教室

2025年  
9/5・19 10/3・17・31  
11/14・21 すべて金曜日  
全7回 14:00~15:30

対象 65歳以上の区内在住者の方、  
一級認知症予防知識習得者（MC1）の方 ※そのほかの区民の方  
※お申し込みは要するものではありません

申込み切  
8月28日（木）

会場アクセス  
高齢者総合サポートセンター  
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

「最近、買い物に行ったら同じものを買っちゃった...」  
「友人との約束を忘れて...」  
「お料理の材料がなくなったと気付いた...」そんな方に！脳を使ってみませんか？

**脳トレいきいき教室**でできること

- ①身体を使って、楽しく脳トレし脳もカラダもイキイキ元気に！  
脳トレ（シナプソロジー）、アフォーダンスが楽しく脳トレして楽しく、脳を目覚めさせましょう。
- ②学びあひ、実践あひ、内容盛りだくさんの特別！  
講話では、認知症に関する知識や予防について学び、運動、レクリエーションなど実践を通して学びを深めていきます。
- ③仲間と一緒に楽しく過ごし、脳も心もリフレッシュ！  
仲間と一緒に楽しく過ごし、たくさん笑うことも脳の刺激の一つ、たくさん笑って脳も心もリフレッシュしましょう。

**教室実施内容**

| 回次 | 日時    | 内容                                                                          |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 9/5   | オリエンテーション、講話、シナプソロジー                                                        |
| 2  | 9/19  | 認知機能チェック、講話、シナプソロジー                                                         |
| 3  | 10/3  | 身体を使って脳トレ（シナプソロジー）<br>講話（脳と体の関係や認知症の予防、脳と心の関係など）<br>シナプソロジー（脳トレーニング、歌、工作など） |
| 4  | 10/17 | 講話（脳と体の関係や認知症の予防、脳と心の関係など）<br>シナプソロジー（脳トレーニング、歌、工作など）                       |
| 5  | 10/31 | 講話                                                                          |
| 6  | 11/14 | 講話（まとめ）、シナプソロジー                                                             |
| 7  | 11/21 | 講話（まとめ）、シナプソロジー                                                             |

**会場アクセス**  
高齢者総合サポートセンター  
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

**参加費無料**

令和7年度 千代田区健康推進課

## 身体を使って脳トレ いきいき教室

2025年  
12/5・19 2/13・27 3/13  
14:00~15:30 すべて金曜日 全7回

対象 65歳以上の区内在住者の方、  
一級認知症予防知識習得者（MC1）の方 ※そのほかの区民の方  
※お申し込みは要するものではありません

申込み切  
11月27日（木）

会場アクセス  
高齢者総合サポートセンター  
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

「最近、買い物に行ったら同じものを買っちゃった...」  
「友人との約束を忘れて...」  
「お料理の材料がなくなったと気付いた...」そんな方に！脳を使ってみませんか？

**脳トレいきいき教室**でできること

- ①身体を使って、楽しく脳トレし脳もカラダもイキイキ元気に！  
脳トレ（シナプソロジー）、アフォーダンスが楽しく脳トレして楽しく、脳を目覚めさせましょう。
- ②学びあひ、実践あひ、内容盛りだくさんの特別！  
講話では、認知症に関する知識や予防について学び、運動、レクリエーションなど実践を通して学びを深めていきます。
- ③仲間と一緒に楽しく過ごし、脳も心もリフレッシュ！  
仲間と一緒に楽しく過ごし、たくさん笑うことも脳の刺激の一つ、たくさん笑って脳も心もリフレッシュしましょう。

**教室実施内容**

| 回次 | 日時    | 内容                                                                          |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 12/5  | オリエンテーション、講話、シナプソロジー                                                        |
| 2  | 12/19 | 認知機能チェック、講話、シナプソロジー                                                         |
| 3  | 1/7   | 身体を使って脳トレ（シナプソロジー）<br>講話（脳と体の関係や認知症の予防、脳と心の関係など）<br>シナプソロジー（脳トレーニング、歌、工作など） |
| 4  | 1/21  | 講話（脳と体の関係や認知症の予防、脳と心の関係など）<br>シナプソロジー（脳トレーニング、歌、工作など）                       |
| 5  | 2/13  | 講話                                                                          |
| 6  | 2/27  | 講話                                                                          |
| 7  | 3/13  | 講話（まとめ）、シナプソロジー                                                             |

**会場アクセス**  
高齢者総合サポートセンター  
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

▲ 身体を使って脳トレいきいき教室  
チラシ(在宅支援課)

令和7年度千代田区 在宅療養支援普及推進講演会

## 人生の最後の ステージの過ごし方

あなたは人生の最後をどこどのように過ごしたいですか？  
今回、医療スタッフを利用しながら最後まで千代田区で  
過ごすことが可能な部署を交えながら、在宅医療、  
施設医療の実態、社会資源の活用方法を紹介します。

講師 高野 学美 先生 貝塚クリニック院長 医学博士

2025年10月9日（木）  
午後2時～3時30分  
開場 午後1時30分

対象 千代田区在住、在勤・在学者  
定員 30名（先着）

申込み 下記いずれかでお申し込みください。  
1 ボーカサイト  
2 申込書

問合せ 千代田区 保健福祉部 在宅支援課 地域包括ケア推進係  
TEL: 03-6265-6485（直通）

講師紹介

高野 学美 先生  
貝塚クリニック 院長 医学博士

経歴  
2006年 在宅療養支援診療所 貝塚クリニック副院長  
2010年 ジョーロル短期 特別養護老人ホーム配属医師  
2013年 貝塚クリニック院長

日本麻酔学会指導医  
日本ペインクリニック学会専門医  
東京都認知症サポート医  
東京都難病指定医  
日本医師会認定産業医

ご参加の方へ  
筆記用具をご持参ください

会場アクセス  
高齢者総合サポートセンター  
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

▲ 在宅療養支援普及推進講演会チラシ  
(在宅支援課)

年1回！  
**国保健診を受診して**  
生活習慣病の早期発見につなげましょう！

費用は **0円**

詳しくは区HPを  
ご確認ください

※国民健康保険に加入している40歳～74歳が対象となります。

▲ 国保健診受診勧奨 Xポスト  
(保険年金課国民健康保険係)

令和7年度  
**「区民健診」**  
が始まっています

「区民健診」の受診はお済みですか？  
皆さんは毎年1回「区民健診」の受診が可能です。  
期間外に受診して健康状態をチェックしましょう。

費用はすべて  
無料です！

受診期間：令和8年2月28日（土）まで  
※期間の延長はありません

実施 医療機関に  
予約する

医療機関で  
受診する

医療機関にて  
結果説明を  
受ける

胃・肺・大腸がん検診  
も併せて受診しましょう

区民歯科健診  
～体の健康は、お口の健康から！～  
区では、無料で受診できる歯科健診を実施しています。  
毎年1回、ぜひ歯とお口の状態をご確認ください。  
65歳以上の方はフレイル予防に際する検診を実施しています！

問合せ  
千代田保健課 健康推進係 電話：03-5211-8171  
※お断り理由に受診できない方もも併せてお申し込みを、ご了承ください～

◀ R7区民健診チラシ  
(健康推進課)

▶ 11/5号広報千代田  
「いい歯の日」  
健康通信  
(保健サービス課)

11月8日は「いい歯の日」

**オーラルフレイルって何？  
健康長寿の秘訣は口にあります！**

かむ、飲み込む、話すなどの口の動きが少しずつ弱くなることを「オーラルフレイル」といいます。老化の早い段階で見られるサインで、放っておくと介護や死亡のリスクが高まります。

やってみよう！オーラルフレイルチェック

次のうち、2つ以上にチェックが入るとオーラルフレイルです。

- 自分の歯が20本未満である
- 半年前と比べてかたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる
- 会話の中で言葉をはっきり発音できないことがある

当てはまる、または気になる症状がある場合は、かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談を。また、区では65歳以上の区内在住の方のお口の体操やお手入れの方法などを無料で学べる「口腔機能向上プログラム」歯医者さんで介護予防を行っているため、ぜひご利用ください。詳しくはHPまたは問合せ先へ。

問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223

歯医者さんへ行くこう！  
むし歯や歯周病で歯を失うことは、オーラルフレイルを招く原因の一つです。今ある歯を1本でも多く残すためには、日頃から歯やお口のセルフケアに加え、定期的な歯医者さんへ診てもらうことが重要です。お口の老化やオーラルフレイルの兆候を早期に発見し、悪くなる前に専門的な治療を受けることができます。お口の健康を守ることは体の健康を維持することにつながります。

問合せ 保健サービス課保健サービス係 ☎03-5211-8178

# 高齢者支援事業 簡易冊子の作成

遅くなりましたが、高齢者サービスのしおり(高齢介護課発行)から参加できる事業を抜粋し、簡易冊子を作成しています。  
令和7年度内に作成し、新年度から配布できるよう準備しています。



▲ 表紙イメージ

### 社会参加- social participation -

#### 敬老入浴券

| 種別 | 補助 | 申込 | 必要<br>(事前) | 問合せ                           |
|----|----|----|------------|-------------------------------|
|    |    |    |            | 高齢介護課 高齢介護係<br>☎ 03-5211-4321 |

近隣の人との交流や健康の増進を支援するため、公衆浴場の無料利用券を交付しています。(通年)

**対象** 65歳以上で利用を希望する方

---

#### 保養施設の利用

| 種別 | 補助 | 申込 | 必要<br>(事前) | 問合せ                                                      |
|----|----|----|------------|----------------------------------------------------------|
|    |    |    |            | 保険年金課<br>①国民健康保険係☎03-5211-4205<br>②後期高齢者医療係☎03-5211-4206 |

区と契約している保養施設(7施設)を指定料金で利用できる制度です。(通年)

**対象** ①千代田区国民健康保険加入者  
②千代田区後期高齢者医療制度加入者

13

### 低栄養予防 -malnutrition prevention-

#### 高齢者食事支援サービス

| 種別 | 補助 | 申込 | 必要<br>(当日可) | 問合せ                         |
|----|----|----|-------------|-----------------------------|
|    |    |    |             | 在宅支援課 相談係<br>☎ 03-6265-6483 |

ひとり暮らし高齢者または高齢者のみの世帯等で外出や調理がままならず、日々の食事の確保が必要な方に対し、助成を行います。

**対象** 65歳以上のひとり暮らし高齢者または高齢者のみの世帯等で、在宅での食事の確保に支援が必要な方

---

#### なでしこ配食サービス(ボランティア)

| 種別 | 支援 | 申込 | 必要<br>(事前) | 問合せ                                            |
|----|----|----|------------|------------------------------------------------|
|    |    |    |            | 千代田区社会福祉協議会<br>ちよだボランティアセンター<br>☎ 03-6265-6522 |

なでしこ配食サービス(ボランティア)による手作りのお弁当をお届けします。

**対象** 区内にお住まいのひとり暮らし高齢者または高齢者のみの世帯で、食事の支度が困難な方

---

#### 低栄養予防のミニ講座

| 種別 | 講座(座学) | 申込 | 必要<br>(事前) | 問合せ                              |
|----|--------|----|------------|----------------------------------|
|    |        |    |            | 保険年金課 後期高齢者医療係<br>☎ 03-5211-4206 |

一体的実施事業のポピュレーションアプローチとして、管理栄養士による低栄養予防のミニ講座を開催します。ぜひお問い合わせください。

**対象** 高齢者、または高齢者の親族や関係者

14

▲ 掲載イメージ