令和 6 年 7 月 24 日

港区保健福祉支援部高齢者支援課
 港区保健福祉支援部国保年金課
 港区みなと保健所健康推進課

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について

区は、高齢者の健康寿命の延伸を図るとともに医療費の適正化を実現し、生涯にわたり不自由なく日常生活を送ることができるようにするため、高齢者の医療の確保に関する法律等に基づき、令和 5 年度から高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に取り組んでいます。

区は、低栄養傾向とされる BMI 値 18.5 未満（やせ）の高齢者の割合が令和 5 年度において 13.4% であり、都内区市町村（島しょ部を除く）で最も高く（都全体で 10.6%）、やせの一つの原因である栄養不良からも骨粗しょう症や糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高い傾向にあります。

本事業は、ハイリスク高齢者に対する個別の保健指導（ハイリスクアプローチ）と、要介護認定者を除く 60 歳以上の高齢者を対象とした介護予防事業（ポピュレーションアプローチ）を保健福祉支援部及びみなと保健所において部門を横断して取り組み、高齢者の健康寿命の延伸を推進します。

1 令和 5 年度の取組状況と評価

(1) ハイリスクアプローチ

<令和 5 年度実施状況>

圏域	実施日	会場	実施人数	対象者数	主な内容
芝	6/30、7/19、7/28、 9/6、9/22 フォローアップ 3/5	みなと保健所	13人	147人	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート ・ 低栄養リスク説明 ・ BMI 測定 ・ ロコモ体操 ・ 食生活改善指導 ・ 歯科保健指導 ・ 個別相談 ・ 通いの場紹介 ・ フォロー面談
麻布	1/12、1/22、2/2 フォローアップ 9月予定	六本木区民協働 スペース	7人	155人	
赤坂	2/8、2/16、2/26 フォローアップ 9月予定	青南いきいき プラザ	6人	124人	
高輪	11/27、12/7、12/15 フォローアップ 6/14	白金台区民協働 スペース	6人	197人	
芝浦港南	11/8、11/16、11/24 フォローアップ 6/3	男女平等参画 センター	8人	120人	
合計			40人	743人	

対象者 743 人のうち参加申込のあった者 40 人に対して、低栄養のリスク等に関する集団及び個別での管理栄養士、歯科衛生士及び保健師の医療専門職による保健指導を実施しました。（対象者に対する実施率 5.4%）

体組成測定や質問票を活用し、参加者の健康状態を把握したほか、体重変化に寄与した要因の分析を行うとともに、6か月経過後にフォローアップを行うことで、保健指導による効果を把握しました。

<令和5年度効果（芝地区）>

個人	年齢	性別	BMI			10食品群（1週間平均）		
			参加時	参加後	差	参加時	参加後	差
A	77	女	19.5	19.7	0.3	7.9	9.1	1.2
B	88	女	16.5	16.8	0.2	6.7	4.8	△ 1.9
C	90	女	17.8	18.8	1.1	4.0	—	—
D	87	女	18.5	18.7	0.2	9.4	9.7	0.3
E	83	女	18.8	19.0	0.2	4.0	8.6	4.6
F	80	女	17.9	17.9	△ 0.1	8.6	7.9	△ 0.7
G	80	女	17.8	18.3	0.5	6.7	8.7	2.0
H	87	女	19.9	20.5	0.6	7.0	8.8	1.8
I	77	女	18.3	18.3	0.0	7.3	7.7	0.4
平均	83		18.3	18.7	0.3	6.8	8.2	1.3

※表内の計数については、原則として表示単位未満を四捨五入し、端数調整をしていないため、合計などと一致しない場合があります。

フォローアップまで完了した芝地区（フォローアップ参加者9名）において、BMI値については、値上昇が7名、維持が1名で維持、向上の結果となったほか、10食品群（低栄養予防のために特に摂取したい10食品群の1日ごとの摂取状況）については、6名に改善が見られました。

以上から、ハイリスクアプローチによる保健指導の実施により、低栄養対象者の食生活の改善が期待できるといえます。ただし、令和5年度は参加型での実施であることから、対象者の中でも自身の健康に関心をもった健康意識の高い高齢者が多く、今後は自ら支援を求めることができない潜在化しているハイリスク高齢者へのアプローチが課題です。

(2) ポピュレーションアプローチ

<令和5年度実施状況>

項目	圏域	実施日	会場	参加人数	主な内容
食事診断による栄養相談	5地区	令和5年6月、7月、11月、令和6年1月	虎ノ門いきいきプラザほか	156人	食事診断を用いた栄養相談、食生活改善指導
「栄養・生活習慣改善教室」生活習慣病編（対象60歳～74歳）	芝浦港南	令和5年5月～7月（全12回）	介護予防総合センター	7人	・講義（生活習慣病予防、老年症候群の関連性） ・有酸素運動 ・筋力トレーニング
「栄養・生活習慣改善教室」低栄養改善編（対象75歳以上）		令和5年9月～11月 令和6年1月～3月（各全12回）		19人	・講義（低栄養予防、口腔機能） ・筋力トレーニング ・グループワークによる認知症予防
合計				182人	

日常生活圏域（総合支所管内）ごとに、いきいきプラザ等の通いの場に医療専門職（管理栄養士等）が出向き、食育SATシステムを用いた食事バランスチェックや、その結果を踏まえた栄養士による個別指導、相談を実施しました。

また、介護予防総合センターにおいては、低栄養・生活習慣病（メタボリックシンドローム）予防に特化した、講義と運動指導を組み合わせた教室を年齢別に実施しました。

生活習慣病編には、肥満傾向と予防目的の方がそれぞれ参加し、事前事後評価として実施した体成分測定では、肥満傾向の方は体重減少や体脂肪減少の効果が得られ、その他は現状維持と体重増加及び筋肉量の増加という結果でした。

低栄養改善編には、運動機能面で不安がある方や、痩せて低栄養傾向の方、予防目的の方など様々な方が参加し、運動・栄養両面において個人差が非常に大きく、高齢期における個人差の隔たりとフレイルの多面性を感じました。

いずれの場合も、本人の気づきと、多種栄養摂取及び運動の習慣化が重要なため、引き続きの周知啓発・自主性の醸成が課題となります。

2 令和6年度の取組

(1) ハイリスクアプローチ

令和5年度の保健指導の実施率は5.4%に留まり、参加型では実施率の低さが浮き彫りとなりました。

令和6年度は、昨年度の参加者のフォローアップを引き続き行うとともに、参加型ではなく直接訪問型にすることで、保健指導の実施率を向上させ、より多くのハイリスク高齢者の食生活の改善につなげます。

直接訪問型による対象者への保健指導においても、経過観察も含め複数回必要となることから、初回の栄養士の訪問を他自治体で個別訪問指導の実績がある東京栄養士会に委託し、対象者の状況を把握するとともに、ケースに応じて歯科衛生士や保健師と同行した個別相談を実施し、個々の状況に応じたきめの細かい丁寧な保健指導を実施します。

75歳以上、BMI値18.5未満、要介護状態でないなどの条件で対象者は全体で400件程度と見込んでいます。そのうえで、令和6年度においては、9月から2月の6か月間で東京栄養士会への委託とハイリスクアプローチ専門の保健師の任用（人材派遣）により、BMI値が低い方などを優先的に100件程度の訪問を行います。

(2) ポピュレーションアプローチ

低栄養・生活習慣病の予防には、本人の意思が重要であるため、1日限定の相談事業は終了し、【低栄養・生活習慣改善教室】事業を増加します。教室参加により自身で目標を立て、教室終了後も食生活や運動の習慣化につながるよう指導します。

また、身近な施設で教室に参加可能となるよう、全地区総合支所管内に実施する施設を拡充するとともに、他の介護予防事業の推奨も含め、更なる周知に取り組みます。※教室はいずれも1回60分、全12回

対象	75歳以上の区民(低栄養改善編)	60歳～74歳の区民(生活習慣病編)
目的	低栄養予防と生活習慣の見直しを行い、日常生活レベルの向上、老年期の健康増進に繋げる。	メタボリックシンドローム及び生活習慣病の予防・改善の知識を身に付け、健康寿命の延伸に繋げる。
栄養(講義)	①基礎栄養学 ②低栄養予防のための食事 ③口腔機能	①基礎栄養学 ②メタボリックシンドローム予防のための食事 ③生活習慣病と老年症候群の関連性
運動(実技)	①筋力トレーニング ②認知症予防 (グループワーク、デュアルタスク)	①持久性トレーニング(有酸素運動) ②筋力トレーニング
事前事後評価	①食物摂取頻度調査票(FFQ) ②自己達成目標の設定(日記) ③MFS ④基本チェックリスト	①食物摂取頻度調査票(FFQ) ②自己達成目標の設定(日記) ③MFS

3 令和7年度の取組の方向性

引き続き「低栄養」の解消をめざすため、令和6年度の取組を基本としつつ、事業実施の中で見えた新たな課題等を踏まえて事業内容を改善し、高齢者の健康寿命の延伸を推進していきます。

4 今後のスケジュール(予定)

令和6年7月	地域包括支援推進協議会報告 ハイリスクアプローチ対象者抽出
8月	対象者への訪問通知発送
9月～2月	栄養士等による訪問
通年	ポピュレーションアプローチ(低栄養・生活習慣改善教室実施)