

令和 8 年 7 月 31 日
 保健福祉支援部高齢者支援課
 保健福祉支援部国保年金課
 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

区では、高齢者の健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指し、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、高齢者の医療の確保に関する法律等に基づいた取組を進めています。令和 4 年度に高齢者の健康課題を分析した結果、低栄養と生活習慣病の重症化の予防対策が課題であることがわかりました。

そこで、令和 5 年度から、低栄養防止保健指導等事業（ハイリスクアプローチ）及び低栄養・生活習慣病の予防・改善に関する普及啓発事業（ポピュレーションアプローチ）を実施しています。

1 令和 7 年度の取組状況と評価

（1）ハイリスクアプローチ

ア 取組概要

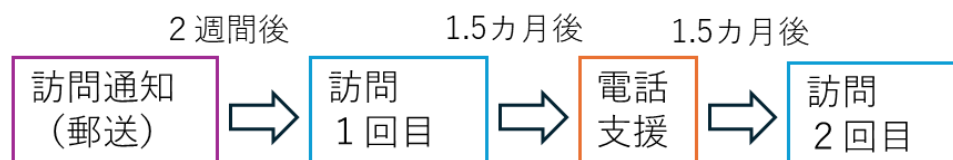
令和 7 年度も引き続き、低栄養のリスクが高い高齢者に対し、管理栄養士による自宅訪問型の個別支援を実施しました。

対象者へ事前に訪問案内を送付し、訪問不要の申し出がなかった方に対して管理栄養士が直接訪問を行い、食生活を中心に生活状況や健康状態の聞き取りを行った上で、個別の栄養指導を実施しました。

支援は、初回訪問後、約 1 か月半後に保健師等による電話フォローを行い、さらに約 3 か月後に管理栄養士による再訪問を実施することで、体重や食生活の変化を確認する継続的な支援体制としました。

また、対象者の状況に応じて、歯科衛生士や保健師等の専門職と連携し、口腔機能や生活習慣に関する保健指導も実施しました。

【訪問の流れ（フローチャート）】



<調査、聞き取り項目>

- ・身長、体重、世帯状況（同居者有無等）
- ・食事摂取状況、口腔機能 など

イ 対象者

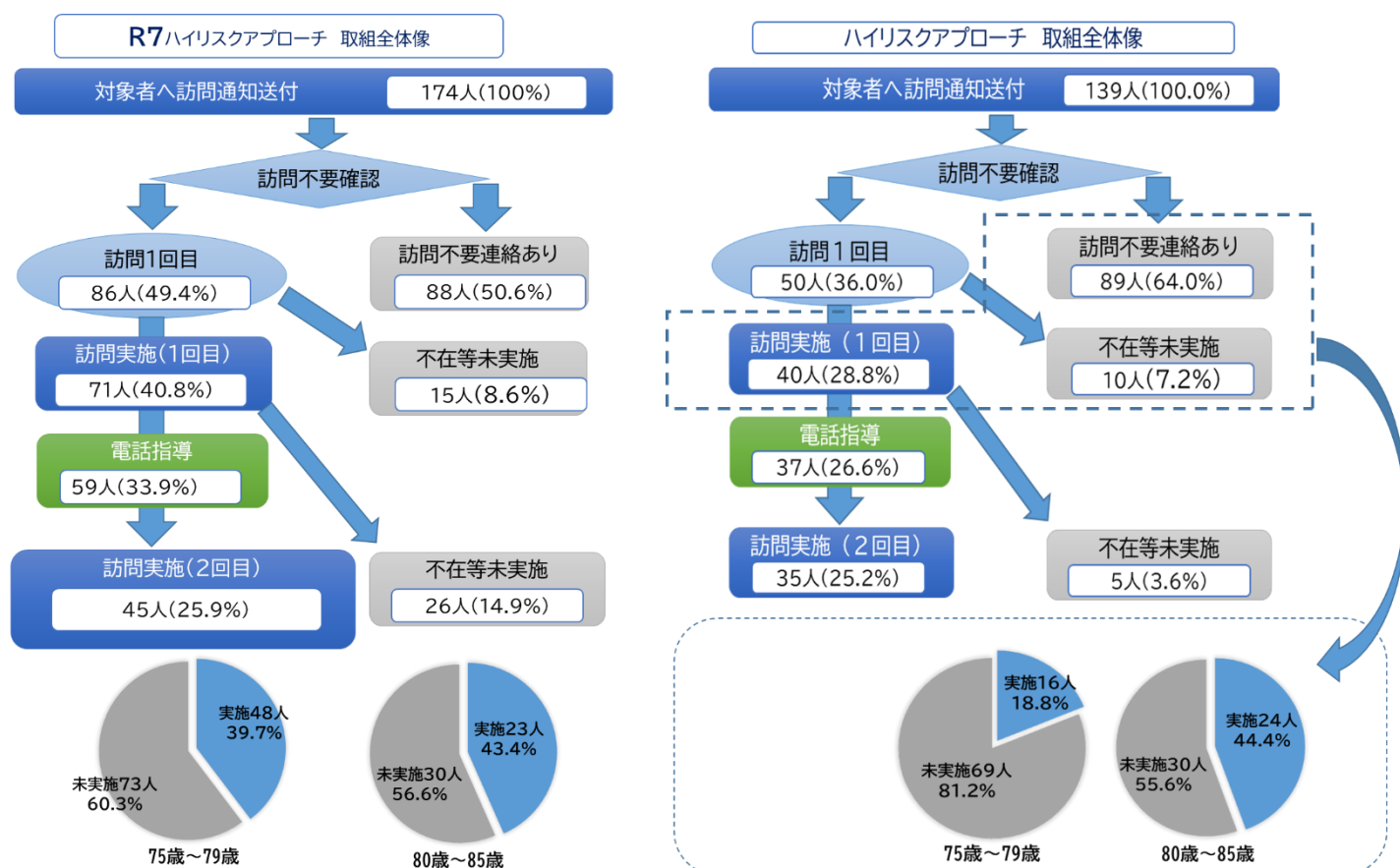
国保データベース（KDB）システムを活用し、令和6年度後期高齢者健康診査の受診者8,962人のうち、BMI値18.5未満で75～85歳かつ以下の除外要件に該当しない174人を対象としました。

<除外要件>

- ・要支援または要介護認定あり
- ・治療上の栄養管理を必要とする疾患（人工透析または慢性腎不全、過去2年間の糖尿病のレセプトあり）
- ・体重減少が明らかな疾患（癌のレセプトあり）
- ・指導が重複または指導による改善効果が見込めない（前年度参加者、認知症のレセプトあり）

ウ 実施状況及び結果

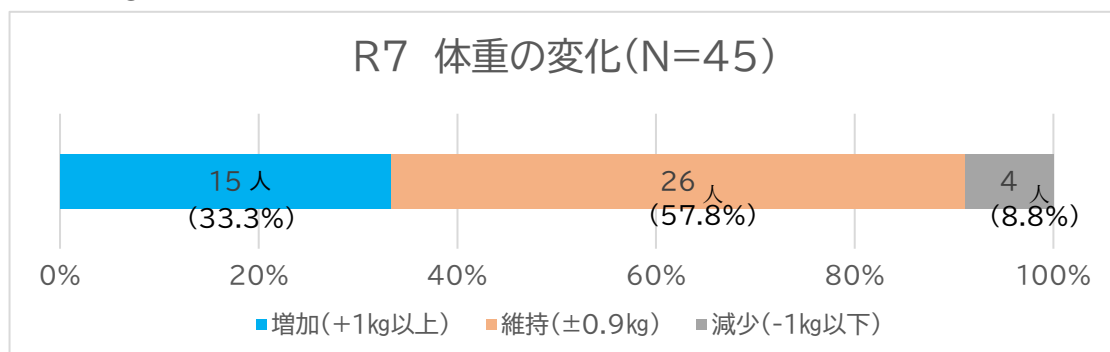
（ア） 令和7年度実施状況（令和6年度との比較）



対象者174人中2回目の訪問まで完了できた人が45人(25.8%)となりました。なお、事前確認で訪問不要を申し出た人は88人(50.6%)という結果でした。

(イ) 訪問指導結果

① 体重の変化

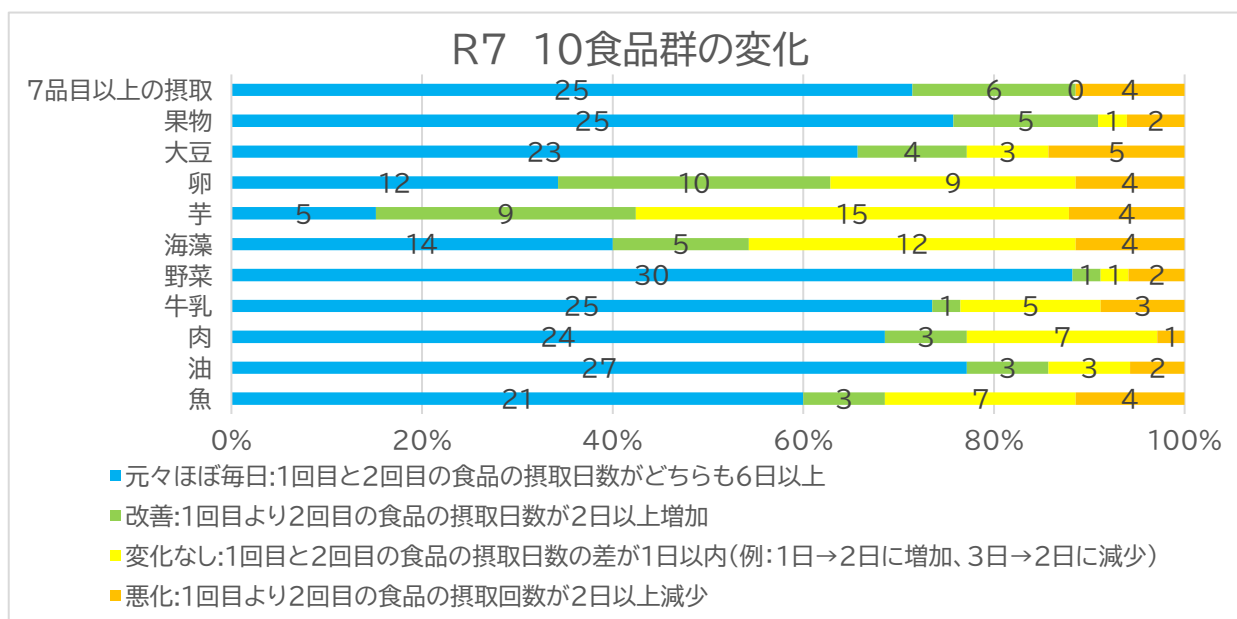


体重については、訪問実施期間の3ヶ月間で体重が1kg以上増加した方が対象者のうち15人(33.3%)おり、訪問指導によりやせの改善に一定の効果がありました。一方で、大きく体重減少した方はいなかったものの、±1kgの維持の方が26人(57.8%)、減少した方も4人(8.8%)おり、短期間での体重増加が難しい方も一定数見られました。

② 10食品群の変化

低栄養の要因として、偏った食生活、食習慣によるものが考えられるため、訪問対象者の日々の食事状況を魚、肉、野菜、卵、乳製品等の10食品群から把握し、バランスの良い食事に向けた指導を実施しました。

結果として、今年度も10食品群の摂取状況は多くの項目で6割以上が「ほぼ毎日摂取」しており、食品の多様性は一定程度確保されていました。一方で、やせが認められていることから、食品群の種類ではなく、総エネルギー摂取量の不足が主な課題である可能性が考えられます。

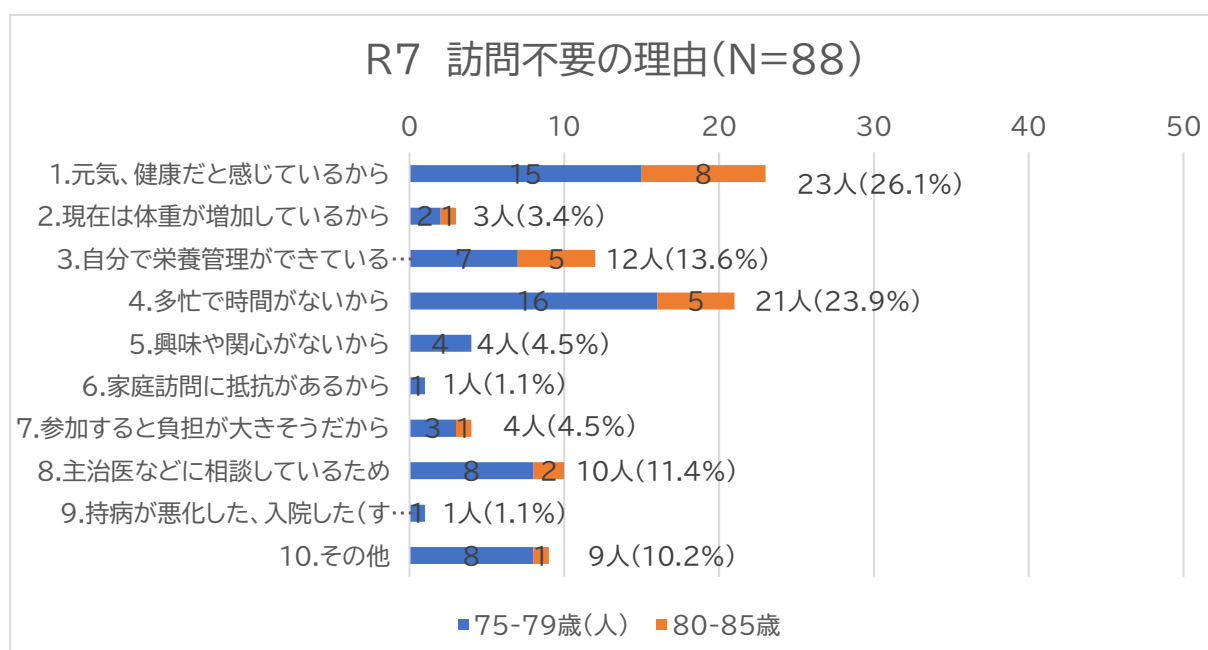


(ア) 訪問不要者

訪問不要連絡のあった88人の約7割は75～79歳という結果でした。

不要の理由については「元気・健康だと感じている」(23人、26.1%)、「多忙で時間がない」(21人、23.9%)、「自分で栄養管理ができてい」(12人、13.6%)が多くを占めました。

これらのことから、活動的で多忙であること、まだ若い、元気であるという自信と体重減少への関心の低さから、本取組が必要ないと判断されたのではないかと考えられます。



(イ) やせの要因

① 10 食品群からの分析

食事摂取について、10 食品群中7品目以上取れていることが理想とされている中、訪問開始時から品目数は多く取っている対象者が多かったことから、品目数よりも食事摂取量自体が少ない可能性が高いことが予測されます。

② 主食の摂取量からの分析

訪問時に取得した対象者の情報から、以下の値を算出・比較しました。

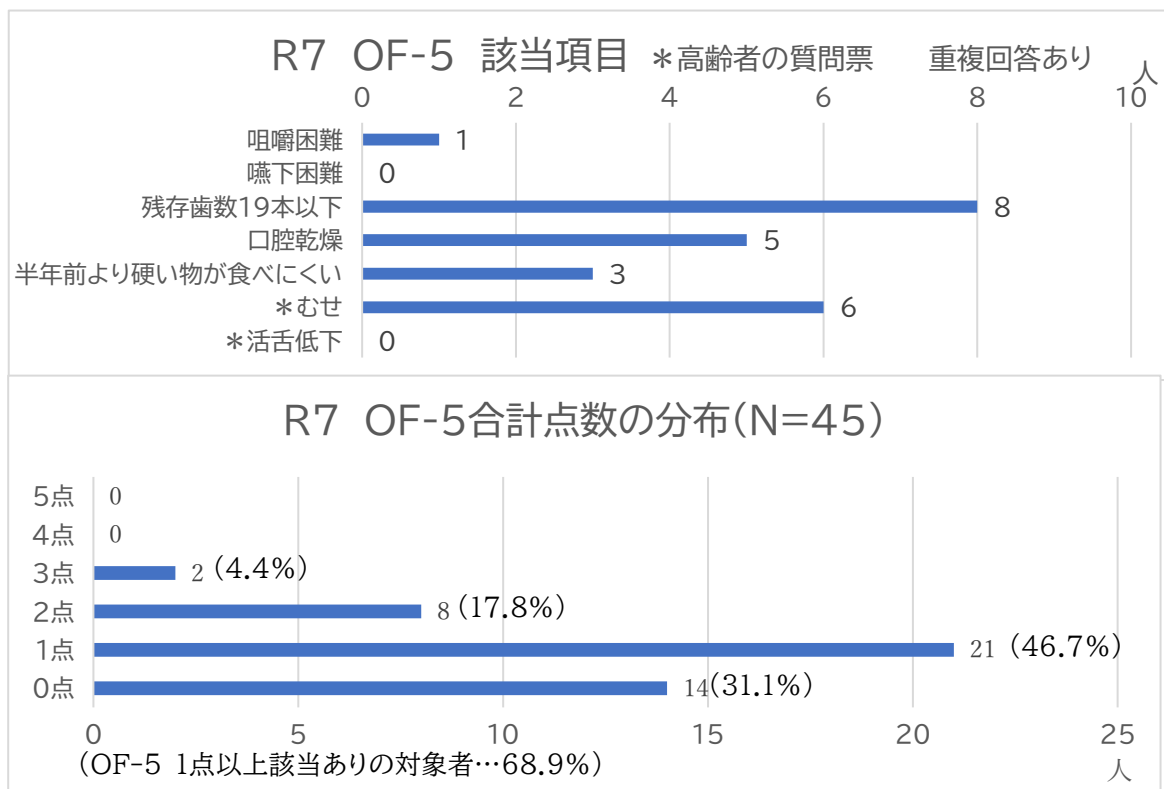
- ・身長・体重などの情報から1日のエネルギー必要量
- ・1食あたりの必要な主食のエネルギー量
- ・普段食事に使用するお茶碗の大きさと盛る量から、実際に摂取している主食のエネルギー量

聞き取りができた31人中、29人(93.5%)の対象者の主食のエネルギー量が不足していることが分かりました。主食のみで1食あたり、平均で

65kcal は不足していることが分かりました。

③ 口腔機能からの分析

低栄養の要因として、咀嚼能力等の問題を想定し、対象者へは令和7年度より OF-5 等の質問票を用いて口腔機能状況を聞き取りました。



対象者のうち約7割が口腔内に何かしらの困りごとを抱えており、口腔機能を改善させることにより、低栄養も改善させることができる可能性が示唆されました。

オ まとめ

訪問による栄養指導により体重は増加あるいは維持、かつ食品群の改善につながりました。また、対象者からは「食欲が出てきておいしく食べられるようになった。」「卵や肉を多く食べるようになった。」など肯定的な声が複数上がっており、訪問形式による手法は引き続き有効であると考えられます。

一方で、訪問不要とする方が多く、かつその理由に「元気・健康だと感じているから」と回答した方が今年度も多かったことから、現状の健康状態から自身の不調や衰えを実感しておらず、やせていることによるフレイルのリスクとその予防の必要性の認知度の低さが明らかになりました。

また、訪問実施した方の中には、個人のライフスタイルとして現在の体

重・体型を維持するため食事摂取を制限・意識的に活動量を増やしている人もおりました。

これらのことから、やせのリスクを正しく認識しないまま、自身の健康意識、習慣などの独自のライフスタイルに基づいた生活を送っていることが区の高齢者のやせが多いことにつながっていると考えられます。また、主食量の調査から、食事摂取量の少なさが明らかとなったため、個人の生活習慣に合わせた食事量を増やす工夫を伝えていく必要があると考えられます。

(2) ポピュレーションアプローチ

低栄養・生活習慣病等の予防には、本人の意思が重要であるため、低栄養・生活習慣病予防に特化した、講義と運動指導を組み合わせた【低栄養・生活習慣改善教室】事業を増加し、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拡充して実施しました

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努めました。

項目	圏域	実施日	会場	参加人数 (延べ)	主な内容
「低栄養・生活習慣改善教室」 生活習慣病編 (対象60歳以上)	芝・麻布・高輪 芝浦街南	令和7年5月～令和8年3月 (各施設1期、全12回) 延べ回数48回	神明・ありす・神応 各いきいきプラザ、 介護予防総合センター(ラクっちゃ)	256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
「低栄養・生活習慣改善教室」 低栄養改善編 (対象75歳以上)	芝・赤坂・高輪 芝浦街南	令和7年4月～令和8年3月 (各いきいきプラザ1期、 ラクっちゃ2期、全12回) 延べ回数60回	虎ノ門・青山・豊岡 各いきいきプラザ、 介護予防総合センター(ラクっちゃ)	224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				480人	

ア 生活習慣病編では、各圏域とも参加者の食生活および運動習慣に対する意識の向上が見られ、日常生活における行動変容につながる様子が確認されました。具体的には、食事内容の見直しや無理のない範囲での運動の継続など、各自の生活実態に即した取組が進められていたことがうかがえます。これにより、対象となる食材の摂取量の増加がみられるなど、事業実施後の食生活改善に一定の効果が認められました。

また、一部では栄養の摂取状況や体調面においても改善の傾向が見られ、この事業の一定の効果が確認されました。

イ 低栄養改善編では、参加者の食生活および運動への意識が高まり、日常生活における行動の見直しや改善につながる様子が見られました。主食や乳製品の摂取改善、塩分減少、運動習慣の定着、さらには身体機能

の向上など具体的な変化も確認されました。一方で、低栄養への認識不足による集客が難しさや、栄養バランスの偏りなどの課題も見られました。

いずれの場合も、本人の意識向上や行動変動が見られた一方で、自身の健康課題への認識不足による集客の難しさが共通の課題として見られました。栄養と運動の習慣化が重要であり、講座の効果を周知し自主的な取り組みを促すことが課題となります。

2 令和8年度の実施

ハイリスクアプローチの対象者に、ポピュレーションアプローチ事業やいきいきプラザ等の介護予防事業の情報提供を行い、参加を促すとともに、低栄養・フレイルのリスク認識が不十分な方への啓発として、区内図書館で資料展示を行うなど、各課の連携強化を図りながら取組を推進します。

(1) ハイリスクアプローチ

引き続き、訪問不要の連絡を受けた際にも保健師、管理栄養士から栄養指導の必要性を改めて説明し、訪問実施率の向上を目指します。

口腔機能に課題がある対象者が多いことも明らかとなったため、今年度より、「低栄養」だけでなく、「低栄養」と「口腔」の重複者も抽出を行い、歯科衛生士による指導もより丁寧に実施していきます。

(2) ポピュレーションアプローチ

区民の参加を促進する観点から、事業名称の見直しを行います。

「低栄養・生活習慣改善教室」については、これを【からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣病）】及び【からだ応援栄養サポート教室（低栄養予防）】へと改め、事業を実施します。また、低栄養及び生活習慣病の予防に向け、教室への参加を通じて各自が目標を設定し、教室終了後においても食生活や運動の習慣化が図られるよう、継続した指導を行います。

※教室はいずれも1回60分、全12回

対象	60 歳以上の区民(生活習慣病編)	75 歳以上の区民(低栄養改善編)
目的	メタボリックシンドローム及びフレイル、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。	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。
栄養 (講義)	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	①基礎栄養学 ②低栄養予防のための食事 ③口腔機能
運動 (実技)	①持久性トレーニング(有酸素運動) ②筋力トレーニング	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)
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	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

3 今後のスケジュール (予定)

令和8年6月19日～ 図書館展示

8月31日

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

対象者への栄養士等による訪問

通 年

ポピュレーションアプローチ

(からだ応援ヘルスアップ教室(生活習慣病改善)、
からだ応援栄養サポート教室(低栄養予防))