

令和6年1月25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の取組状況について

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、今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。

1 背景

高齢者は身体的脆弱性、複数の慢性疾患や、認知機能や社会的つながりの低下といった多面的な課題を抱えています。このフレイルと呼ぶ状態への対策には生活習慣病等の重症化を予防する取組（保健事業）と生活機能の低下を防止する取組（介護予防）を一体的に実施する必要があります。

しかし、高齢者が75歳に到達すると、それまでの国民健康保険や社会保険等から、後期高齢者医療制度への移行に伴い、健康診査の結果や保健指導等が途切れることにより、継続的な支援が難しくなるという課題がありました。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施は、こうした課題を解消するため、複数の慢性疾患を持ちフレイル状態に陥りやすい高齢者に対し、医療専門職が一人ひとりの状況に応じたきめ細かな支援を積極的に行います。これにより、フレイル予防に取り組むとともに、フレイル状態にある高齢者を適切な医療や介護サービスにつなげ、疾病予防・重症化予防を促進し健康寿命の延伸をめざします。

2 健康課題及び事業内容

本事業は、区の保健師が、健診結果や医療介護レセプト情報を統合した国のKDBシステムを用い、区の高齢者の健康課題を分析するとともに、区が定めた基準値に基づく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）を実施しています。また、75歳になる前からフレイル対策の重要性を周知啓発するため、要介護認定者を除く60歳以上の高齢者を対象に講座等の介護予防事業（ポピュレーションアプローチ）を実施しています。

高齢者支援課や国保年金課、健康推進課等の関係課が連携し、ハイリスクアプローチ及びポピュレーションアプローチの提供を通じ、健康課題の解決をめざします。

(1) 健康課題

健診結果に基づき低栄養とされる高齢者の割合が都内62区市町村で最も高い結果であったこと、骨折・骨粗しょう症に係る医療レセプト件数が突出して高かったことから、高齢者の低栄養対策に取り組むこととしました。

(2) 事業内容

ア ハイリスクアプローチ

抽出した75歳以上の対象者に対して、低栄養のリスク等に関する集団及び個別での保健指導を通じ食生活の改善を促す取組を実施しました。

イ ポピュレーションアプローチ

各圏域のいきいきプラザ等の通いの場の教室（既存事業）終了後、食事診断による食生活の改善指導や栄養相談、低栄養改善方法等の情報提供を実施しました。また、介護予防総合センターにおいて、低栄養・生活習慣病（メタボリックシンドローム）予防に特化した教室プログラムを開発し実施しました。

3 実施状況（ハイリスクアプローチ）

介護保険の日常生活圏域（総合支所管内）ごとに、対象となる高齢者のうち参加申込のあった者に対して、低栄養のリスク等に関する集団及び個別での保健指導を通じ、食生活の改善を促す「食べて元気！はつらつ教室」を実施しました。

管理栄養士、歯科衛生士及び保健師が食生活の改善を中心とした個別相談と健康講話を実施しました。また、体組成測定や質問票を活用し、健康状態を把握するとともに体重変化に寄与した要因の分析を行いました。6か月経過後にフォローアップ講座を実施し参加者の状態を把握しました。

【対象者の抽出条件】

KDBシステムにより、令和4年度の健診結果から次の条件を全て満たす者を抽出しました。

- ・BMI20.0以下
- ・前年度から体重減少あり
- ・要介護認定者でない
- ・過去5年以内に糖尿病及び腎不全のレセプトがない

圏域	実施日	会場	実施人数	対象者数	主な内容
芝	6/30ほか全5回	みなと保健所	13人	147人	・全3回コース（芝地区のみ5回）
麻布	1/12ほか全3回	六本木区民協働スペース	8人	155人	・アンケート
赤坂	2/8ほか全3回	青南いきいきプラザ	10人	128人	・低栄養リスク説明
高輪	11/27ほか全3回	白金台区民協働スペース	8人	197人	・食生活改善指導
芝浦 港南	11/8ほか全3回	男女平等参画センター	8人	120人	・歯科保健指導 ・個別相談
合計			47人	747人	・通いの場紹介 ・フォロー面談



※実施人数の内、実施日の到達していないものは申込人数

4 実施状況（ポピュレーションアプローチ）

（1）食事診断、栄養士相談

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地域を担当する医療専門職（管理栄養士等）が出向き、通いの場における教室終了後の高齢者へ食事診断を用いた食生活の改善指導、栄養相談等を実施しました。必要となる方には保健所内事業（健康相談）等を紹介しました。

（2）生活習慣病予防改善教室、低栄養予防改善教室

介護予防総合センター（ラクっちゃ）において、低栄養・生活習慣病（メタボリックシンドローム）予防に特化した教室プログラムを開発し実施しました。

ア 実施内容

講座	（ア）生活習慣病予防改善教室	（イ）低栄養予防改善教室
対象	60歳～74歳の区民	75歳以上の区民
期間	①令和5年5月～7月	②令和5年9月～11月 ③令和6年1月～3月
目的	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。	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体成分測定 ②自己達成目標の設定(日記)	①体成分測定 ②自己達成目標の設定(日記)

イ 効果

（ア）＜生活習慣病予防改善教室＞

生活習慣病予防に特化した栄養講話（塩分、脂質、血糖値等）を取り入れ、高齢期が抱えるフレイルと生活習慣病の併存に対し、早期にアプローチを行いました。運動指導においては、生活習慣病の予防・改善に重要とされる、内臓脂肪を減少させることに重点を置き、多くのエネルギー消費量を確保できる「筋力トレーニング」と「有酸素運動」を中強度で比較的長めに行いました。参加中は記録ノートを活用し、食事の意識と気づき、運動の習慣化の定着が図られました。

受講者は、栄養講話で学んだ塩分を控える方法の実践や、駅での階段利用など、日常生活の中に上手に取り入れ、記録をつけることで体重の変化を知り、食事や運動の意識と習慣化の手助けにつながりました。

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体成分測定を実施しました。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。

(イ) <低栄養予防編>

栄養講話では、後期高齢者が陥りやすい低栄養予防として、タンパク質の重要性と摂取方法や骨粗しょう症予防、食事を摂るうえで必要不可欠な口腔機能について学習しました。

運動指導は、心身の機能減衰が顕在化する後期高齢者の特徴を考慮し、下肢筋力の向上と認知症予防に重点を置きました。記録ノートで毎日摂取した食品群をチェックし、本人が摂取できていない食品を把握し、肉が未摂取の日は夕食にベーコンを加えたり、お惣菜に食べる回数が少ない芋類のサラダを選択したり、朝は野菜ジュースから牛乳に変えたりする等、日常生活での変化がありました。

運動機能面で不安がある方や肥満で低栄養な方、痩せの低栄養傾向の方、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。

事前事後評価の体成分測定では、大きな変化は認められませんでしたでしたが、グループワークの実施により、他者の工夫点や意識の変化を共有し、刺激を受けることや、自分で課題を見つけ、目標を立てて取り組むことによって、今後の継続性に繋がりました。

ウ 実績

(2)	圏域	実施日	会場	参加者数	主な内容
ア	芝	6/23	虎ノ門いきいきプラザ	34人	食育 SAT システムを用いた 食事診断、栄養相談
	麻布	7/4	西麻布いきいきプラザ	54人	
	赤坂	1/24	赤坂いきいきプラザ	43人	
	高輪	1/19	神応いきいきプラザ	37人	
	芝浦港南	11/16	芝浦港南地区総合支所	90人	
イ	芝浦港南	①5~7月 ②9~11月 ③1~3月 各12回	介護予防総合センター	①実人数7人 (延べ67人) ②実人数12人 (延べ116人) ③実人数 人	①60歳~74歳向け (ア)☆生活習慣病予防改善 教室 ②③75歳以上向け (イ)低栄養予防改善教室
合計(延べ)				441人	

5 課題等

(1) ハイリスクアプローチ

保健指導の実施率は、6.3%に留まり、実施率向上が課題です。実施率の低さは、対象者のうち保健指導の実施に至っていない者が多いことを示しています。

現在、保健指導は呼出し形式で実施していますが、会場への来所が困難な対象者がいることも想定されることから、訪問や電話による保健指導を検討します。

(2) ポピュレーションアプローチ

ポピュレーションアプローチにおいては、本人の意思が重要であり、他の介護予防事業の推奨も含め、引き続き自身で目標を立て、講座終了後も食生活や運動の習慣化につなげてい

くことが必要です。

また、身近な施設で講座が受けられるように工夫するとともに、更なる周知に取り組みます。

6 今後の方向性

令和6年度を計画期間の初年度とする第3期港区国保データヘルス計画等に基づき、今年度の実施状況についてプロセス指標等を用いて評価するとともに、引き続き「低栄養」の解消をめざすため、上記課題の解決に向けて事業内容を改善します。