

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

～しんじゅくフレイル予防プロジェクト経過報告～



訪問
相談



体力
チェック



スーパーで
選び方を伝授！

具体的な
栄養指導

低栄養改善に向けた取組

Shinjuku city

事業内容

医療専門職チームを設置し、「ハイリスク者への個別フォロー」と「普及啓発」を実施

1 ハイリスクアプローチ

健康上の課題が多いハイリスクな方への個別フォロー

ハイリスク
な方にも

データを活用し、要介護に
移行しやすいハイリスク者
を早期に把握します

KDB（国保データベース）
システムを活用

後期高齢者の
健診・医療・介護情報

▶ 関係機関からの紹介や通いの場で
実施するチェックリストからも把握

訪問指導等による
個別支援を行います

個々の状態に応じた
支援プログラムを作成し、
改善を目指し支援します



お一人おひとりの
生活にあわせた
アドバイス

医療専門職チームを設置し
総合的に支援します

保健師 栄養士 歯科 衛生士 リハ職
看護師 薬剤師

専門的・重点的に
サポート

多職種で高齢期の心身の多様な課題に対応します

新宿区ではシニア世代の約4人に1人が低栄養傾向で、栄養に課題がある人が多い

低栄養の改善を中心とした「訪問型個別支援プログラム」を実施します

区 支援対象者を選定

連絡

参加を
決める

医療専門職による
訪問指導
(3か月程度、計3～4回)

体力が回復し
活動的に

▶ 生活にあった
食事のアドバイス
▶ 口腔・運動機能
の指導
▶ 活動・支援の場
につなぐ

地域の仲間と
グループ活動を開始

効果的なフレイル予防
を事前講座で学べます！

講演で 知る
フレイル
チェックリストで
気づく

必要に応じて個別相談も

実施方法

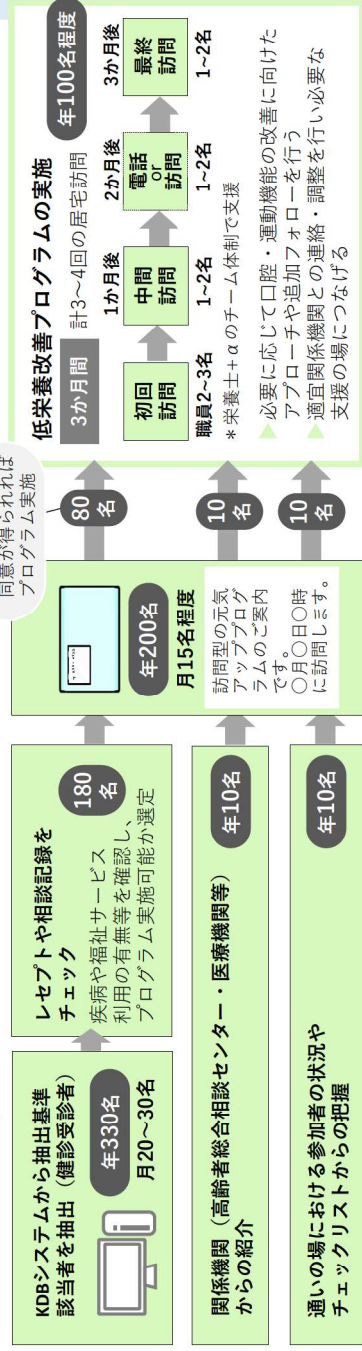
健診結果等から低栄養の該当者を選定し、プログラムを実施

対象者の抽出基準 ▶ 75歳以上で、①、②いずれも該当する方

① BMI20.0以下

② 健診データ上前年度より2kg以上減少 又は 質問票で「6か月2～3kg以上の体重減少」該当
* 体重減少が明らかな疾患（がん等）を有する者、90歳以上、要介護1～5を除く

実施の流れ



：想定していた実施数

Shinjuku city

KDBシステムからの対象者の選定

健診受診者の3.8%がプログラムの対象者

令和5年4月～令和6年2月通知発送分のまとめ

健診受診者（令和4年11月～令和5年7月）

6,466 名（100%）

BMI20以下

1,488 名（23.0%）

除外要件

- ・ 資格喪失者 7名
- ・ 要介護1～5認定者 175名
- ・ 年度末年齢90歳以上 132名
- ・ 前年度差-2kg未満 and 6か月で2～3kg以上の体重減少なし 869名

抽出基準該当者

305 名（4.7%）

[除外] がん治療中9名／介護認定の区分変更4名
死亡1名など

プログラム対象者

247 名（3.8%）

▶ 毎月約20名に通知を発送

全件の
レセプト・健診結果
・相談記録をチェック

チームミーティングで
下記事項を決定

- ▶ プログラム該当の有無
- ▶ 口腔機能の課題の有無
- ▶ 運動機能の課題の有無
- ▶ 疾病コントロール・服薬の課題の有無
- ▶ 課題に応じた初回訪問職種

Shinjuku city

案内通知

低栄養は本人の自覚がなく断られることが多いため、断られないように工夫

新宿 花子様

令和5年度

ハイリスクアプローチ通知シリアル

令和5年6月26日

〆ご自宅で/
元氣アップ訪問相談事業のご案内

医療専門職による無料の訪問相談です

こんにちは。いわけが過ぎですか。
新宿区では、健康診査を受けた方の中から、
体格がやや低く、体脂肪率が高くなる方を対象に、
区の医療専門職がご自宅を訪問し、体力が向上するお食事の
とり方や生活習慣の工夫などについてアドバイスさせていただいております。
あなたが望む生活ができるだけ長く続けることができるよう、サポートいたします。

日程

7月6日木曜日 午前9時30分～60分程度
ご自宅を訪問します。相談は無料です。

*訪問日のご都合が悪い場合は、大変恐縮ですが、問い合わせ先までご連絡ください。

訪問する職員

下記より2名程度

はじめまして！私たちからフレイルサポート医療専門職です！

お気軽にご相談ください

簡単で効果的な方法をお伝えします！

栄養士 管理栄養士 保健師 歯科衛生士 リハビリテーション士

サポート内容については裏面へ

新宿区
SHINJUKU CITY

【問い合わせ先】新宿区健康部健康づくり課
電話 03-5273-3047（直通） FAX 03-5273-3930

サポートの内容と流れ

1 医療専門職がご自宅を訪問します。

例えば、こんなことありませんか？

- ▶食欲がわかない
- ▶コロナ禍であまり外に出なくなり、運動不足
- ▶食べ物が飲み込みにくいことがある

一人ひとりに合った取組をご提案します

2 概ね3か月間、ご本人の取組をサポートします。

初回訪問 約1か月後 訪問 約2か月後 訪問/電話 約3か月後 最終訪問

その後調子はいいですか？

3 最終日に、3か月間の取組を振り返り、引き続き健康的な生活を続けられるよう、今後の取組と一緒に考えます。

地域で取組を継続できるような場所もご紹介します。

▶昨年参加された方々の声

自分に合った食事量がわかりました。食事が楽しく続けられました。

工場で、体力がついて家事が楽になりました！

お食事と運動のことで、体がついて家事が楽になりました！

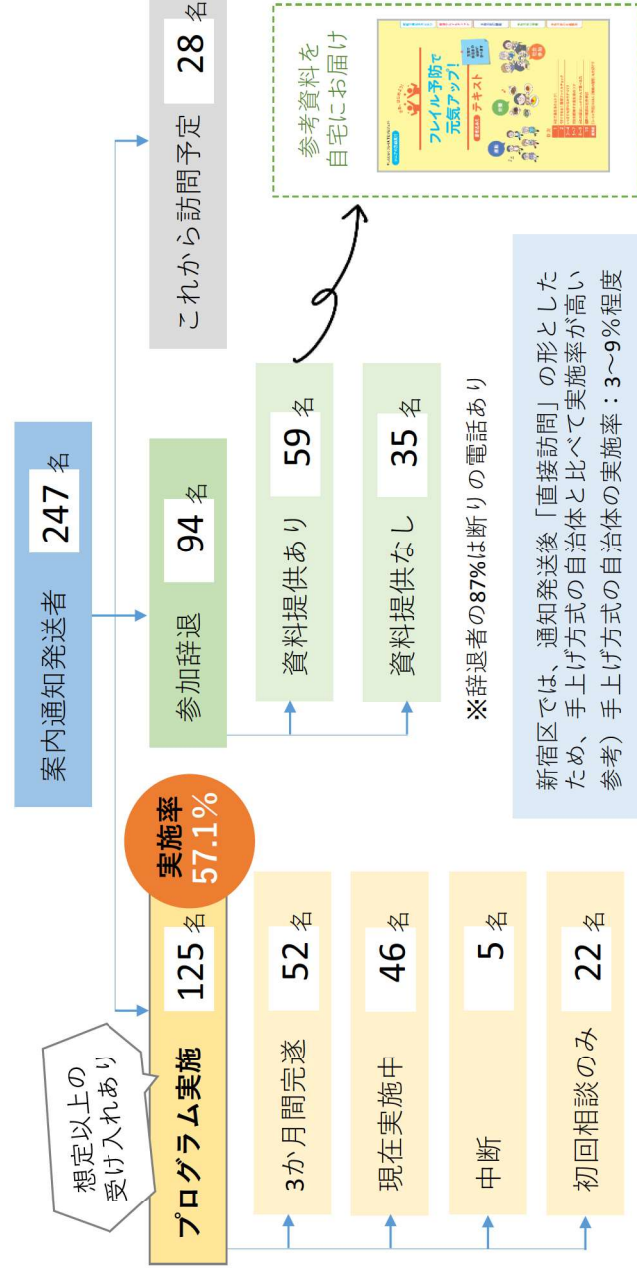
Shinjuku city

04

支援状況

プログラムの実施率は57.1%と想定以上の受け入れ

令和5年4月～令和6年2月通知発送分のまとめ（令和6年2月14日現在）



※この他、KDBシステム抽出以外からの対象者16名にプログラムを実施

Shinjuku city

05

プログラム実施の方法

初回訪問

- ・アセスメントの実施
- ・低栄養改善に向けた相談・助言
- ・目標と行動計画の設定

健康課題に応じて2～3職種でチームを組み訪問
60～120分程度

▶目標シート

モチベーション
アップにつながる
ようなゴール設定

（目標シート）
種 令和5年6月31日 からの取り組み

○○ ○○ 様

わたしのゴール（※：達成のあるコースを楽しく進めよう。）
秋に札幌に行く！

わたしの目標（※：体重を5kg減らす。毎日の活動量を増やすのを目標にする。）
体重を増やす

具体的な
計画

私の計画（食事などの具体的な取り組み）	1か月後 7月31日	2か月後 8月31日	3か月後 9月31日
週にたんぱく質を摂るようにする （※：量・方法が大切）			
運動前後にたんぱく質を摂る（筋肉にのりやす）			
食前に唾液腺マッサージをする			

担当： 富川・幸望

【問い合わせ先】 新居玉川保健福祉センター
電話 03-5273-3147（直通） FAX 03-5273-3930



体力
チェック中

アセスメント項目

体重、血圧、脈拍、SpO2
握力、下腿周囲長、指輪つかテスト
5回椅子立ち上がりテスト
開眼片足立ち
パタカテスト
咀嚼判定ガム
10品目チェック
MNA-SF

＊その他、食習慣、
食事内容、医療状況、
服薬状況、高齢者の質
問票、生活状況、口腔
機能の状況、運動機能
の状況等を聞き取り

ほとんどの場合家にあげていただけだが、中には玄関先での相談になることや
「これから出かけるので」と再訪問になることも

06

Shinjuku city

中間訪問（1か月後と2か月後）

- ・目標の達成状況等の確認
- ・低栄養改善に向けた相談・助言

健康課題に応じて1～3職種で訪問
30～60分程度



相談
・助言



スーパーで
選び方を伝授
することも！

生活に即した
具体的なアドバイス



冷蔵庫に
おやつ用のチーズ
が常備された

達成状況
の確認

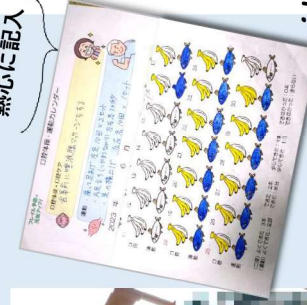


唾液腺マッサージ
の指導



ご本人の記録を
確認しながら

みなさん
熱心に記入



Shinjuku city

07

最終訪問（3か月後）

- ・ 目標の達成状況等の確認
- ・ 今後の生活に対しての助言
- ・ 事後評価
- ・ 必要に応じて、通いの場へのつながりや関係機関への連絡等

▶通いの場へのつながり



後日、コーディネーターの付き添いで通いの場での筋トレに初参加！

健康課題に応じて2～3職種で訪問
60～120分程度

▶お渡ししている応援メッセージ

〇〇さまへの応援メッセージ	
私のゴール	階段の上り下りが楽にできるようになる
私の目標	体重を増やして体重を増やす。
私の計画	スロースクワット 1日20回 つままり片足立ち 左右各60秒間 足の横上げ 左右各10回 朝晩にたんぱく質を増やす

〇〇さまが頑張った成果として、次のことが出来るようになりました。

担当スタッフからのメッセージ	
作業療法士より	毎日運動する習慣がついて素晴らしいです！ 「階段は力強い」です。これからも運動を続けて、 転ばずに、元気に生活してください！
管理栄養士より	いつもお姉様のことを考えている優しい 〇さん。これから自分か食べたい物を 食べたいば、楽しく食べてくださいね！
歯科衛生士より	これから歯科検診を受けて、なるべくお口の体操をす る、歯垢を増やすなどして お口の機能を維持していきましょう。
保健師より	血圧が少し高いので、食事だけでなく、散歩に気を 付け、軽く散歩などをすると良いですよ。 お家の飲み忘れにも気を付けて下さいね。

今後の目標とご提案

若林町 高齢者総合相談センター	戸山2-27-2 戸山シニア活動館隣 03-5282-0710
通いの場	区役所では、新カブツを目標として「100トレ」を行っているグ ループがたくさんあります。
新宿区健康増進づくり課 電話：03-5273-3047 元カブツ訪問相談事業担当まで	

これからも、お元気でお過ごしください！

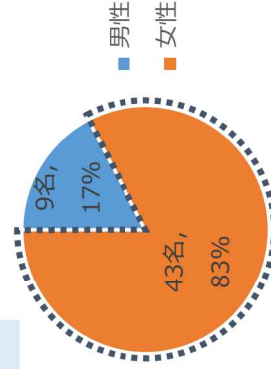
Shinjuku city

08

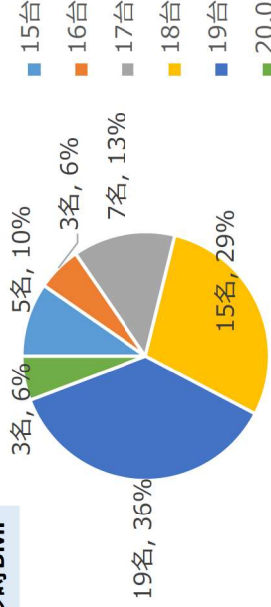
プログラム終了者の属性（介入前データ）

（令和6年2月14日現在終了者52名の結果）

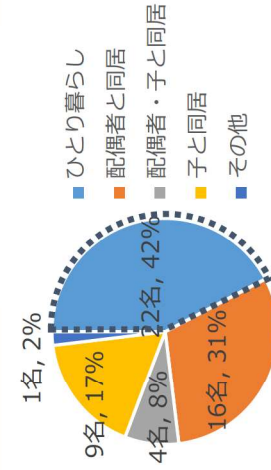
性別



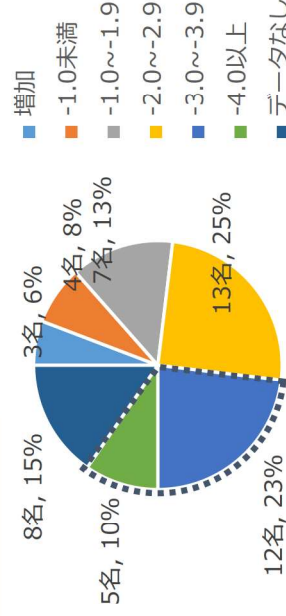
健診時BMI



世帯状況



健診時体重前年比



* その他データをみると、心身の多様な課題がある人が多い

Shinjuku city

09

終了者の目標の達成度

ほとんどの方が行動目標を実施し、行動が変化した

わたしの目標 を達成した割合： **90.4%（52名中47名）**

行動目標 を実施した割合： **98.1%（52名中51名）**

行動変化の例

栄養

- ・ たんぱく質を意識して食品を選択するようになった
- ・ 食事が増えた
- ・ 食べるものの種類が増えた
- ・ 夫に遠慮せずに食べられるようになった
- ・ 間食として、ヨーグルトを食べる習慣ができた
- ・ 食欲がなくても1日3食食べるように心がけている
- ・ 買物に行く回数が増えた
- ・ 食事のバランスに変化有
- ・ 嫁が心配して栄養のあるものを食べると食料を買っておいてくれるようになった

運動

- ・ 運動グループに参加するようになった
- ・ ラジオ体操に通うようになった
- ・ 犬の散歩で歩くようになった
- ・ 毎日運動するようになった
- ・ 下肢筋力トレーニングの習慣がついた
- ・ 積極的に外出するようになった
- ・ 水泳を再開した
- ・ 杖を使うことに前向きに考えられるようになった

口腔

- ・ かむことを意識するようになった
- ・ お口の体操・筋トレを継続している
- ・ 歯科に通院するようになった

Shinjuku city

10

終了者3か月の介入による変化

栄養

体重が維持・改善した割合
は9割以上

自覚的変化の例

- ・ 食が楽しくなった
- ・ 食欲が上がった
- ・ 体重が増えた
- ・ 食事がだいぶ食べられるようになった

運動機能

体力の改善も多くみられた

自覚的変化の例

- ・ 階段の上り下りが楽になった
- ・ 買物が楽になった
- ・ 外出が増えた
- ・ 早く歩けるようになった
- ・ 体力がついた
- ・ 太ももの筋肉が固くなった
- ・ 杖について屋外を歩行できるようになった

口腔機能

自覚的変化の例

- ・ お口が潤い、むせが少なくなった
- ・ お口の体操で滑舌が良くなった
- ・ 義歯を入れる時間が増え、かむ力がアップした

健康状態

体力アップで心も元気に

自覚的変化の例

- ・ 生活が前向きになった
- ・ 若返った
- ・ 元気になった
- ・ 集いの場に参加する意欲がでてきた
- ・ 気力が増した
- ・ 意欲が上がった

11

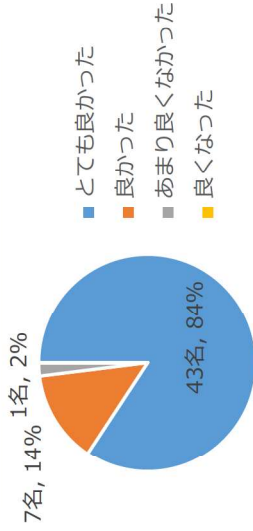
Shinjuku city

終了者アンケート結果

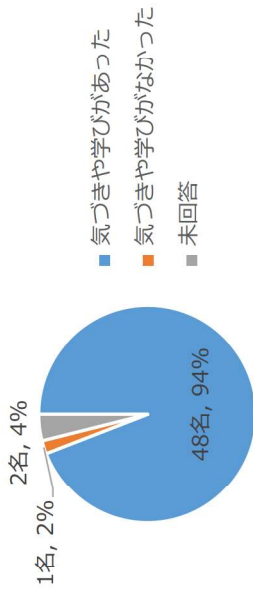
98%が「参加して良かった」と回答

アンケートが実施できた51名のまとめ

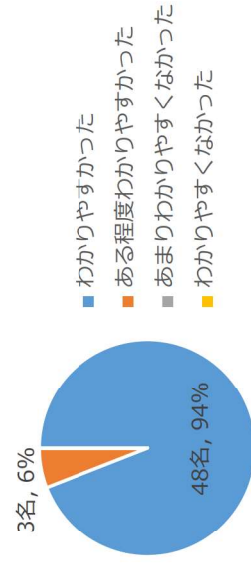
事業に参加して良かったか



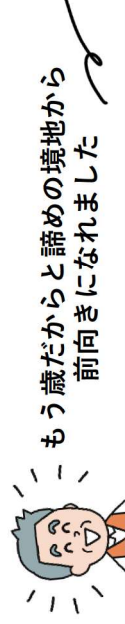
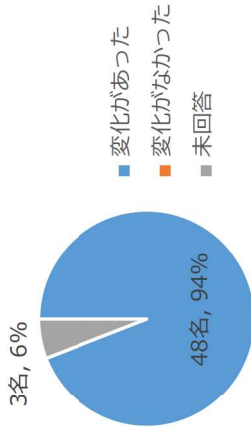
気づきや学びがあったか



アドバイスのわかりやすさ



事業に参加しての変化があったか



Shinjuku city

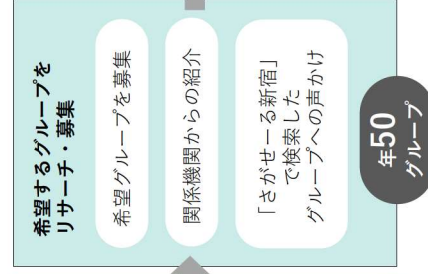
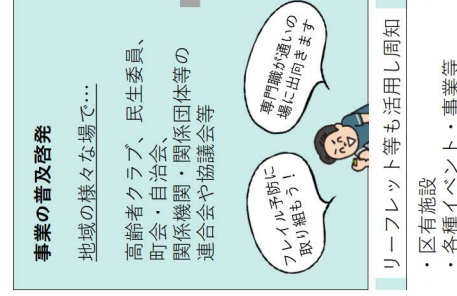
12

ポピュレーションアプローチ

実施方法

地域の様々な場でフレイル予防出前講座を実施

対象となるグループ ▶ 65歳以上で5人以上のグループ



フレイル予防出前講座の実施

60～120分程度
* 時間はグループの希望や活動状況に応じて変更
グループの規模等に応じて職員2～3名で実施

健康教育
参加者が善段のグループ活動や生活の中でフレイル予防を实践できるよう、グループの特徴に応じたアドバイスを行う

チェックリスト（高齢者の質問票）の活用
高齢者の状態を把握し、必要なアドバイスをを行う

健康相談 健康教育終了後希望者へ

チェックリストの結果でリスクが高い方に対しては、食生活や運動習慣など生活習慣の改善方法等について指導する
必要に応じて健診や受診の勧奨、介護サービス等が必要な場合の関係機関へのつなぎなどを行う

健診未受診のハイリスク者もここでキャッチ

ハイリスクアプローチへ

チェックリストの結果、ハイリスクアプローチの該当となる低栄養のハイリスク者で同意が得られた場合

低栄養改善プログラムにつなぐ

13

Shinjuku city

出前講座実施の方法

普段の活動にフレイル予防を「ちよい足し」できるよう支援

「出張！フレイル予防元気アップ講座」

講義 15～90分

グループの希望や特徴に合わせて
講義の内容や時間を調整

書き込み式
テキストを使用▶



フレイル予防のコツを伝授します！

質疑応答・個別相談

事後フォロー

フレイルチェックの結果に応じて電話で状況確認し、
必要に応じて訪問プログラムをご案内

14

Shinjuku city

実施状況

令和6年2月14日現在

実施数

47 か所 1,547名（男性455名／女性1,092名）

▶ 高齢者クラブ、町会連合会、国際交流団体、100トレグループ、会食会
地域団体大会、新宿いきいきサポーター研修等

チェックリストを実施できた数

17 か所 380名

- ▶ ハイリスクアプローチ該当者数 15名
- ▶ 電話フォロー数 26名
- ▶ ハイリスクアプローチ介入数 6名



運動に加えて、お食事の工夫も



まずはチェックしてみましょう！



やってみよう！
お口の体操

Shinjuku city

15

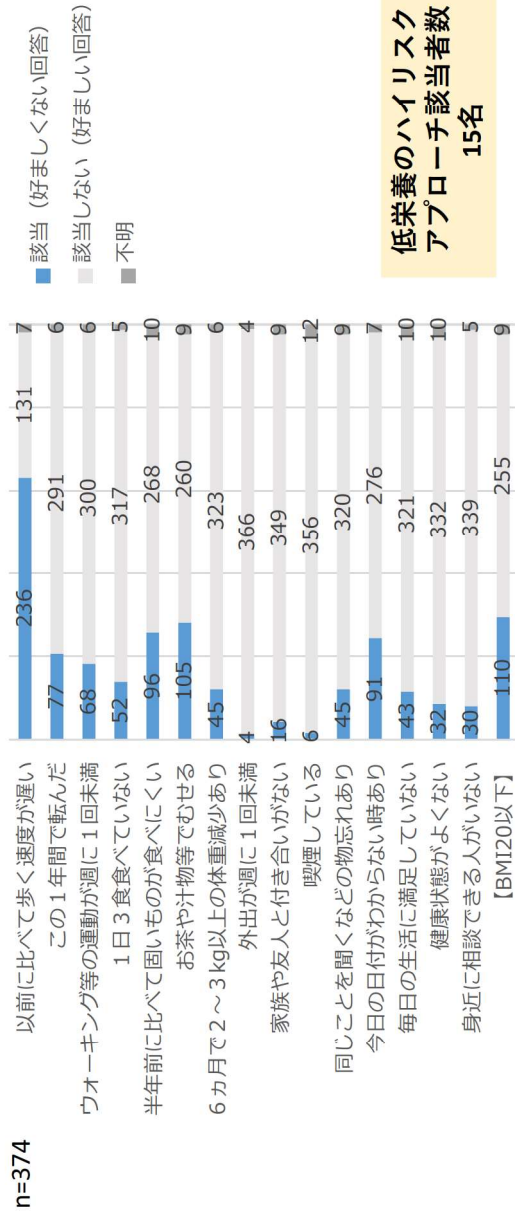
チェックリスト実施者の状況

80代前半の方を中心とした参加

性別・年齢



チェックリスト



低栄養のハイリスク
アプローチ該当者数
15名

Shinjuku city

16

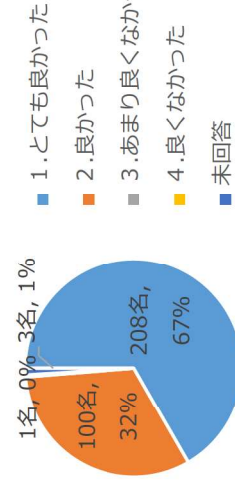
※集計済み374名の集計

アンケート結果

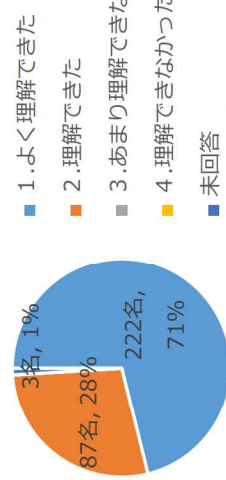
アンケートが実施できた312名のまとめ

講座がフレイル予防のきっかけに

満足度



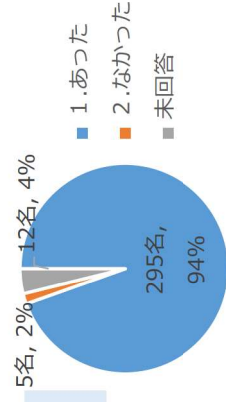
理解度



普段の活動に
フレイル予防を
ちょい足し



学んだことを活かして 実践しようと思ったこと



栄養

- ・ 3食しっかり食べること
- ・ タンパク質摂取の話で、もっと魚や肉を食べようと思った
- ・ 運動の前後にたんぱく質を摂ること
- ・ 食事について「さあにぎやかにいただく」を実践する
- ・ たんぱく質50g~60gを摂ることがけっこう難しい事がわかった
- ・ たんぱく質の量。朝、昼、晩、20gスニッチ入る！！

口腔

- ・ 口の体操が少なかったのでもうからは心してやろうと思った
- ・ ていねいに歯ブラシをする
- ・ 口腔体操を日常的に行い、むせこみがないようにしていきます
- ・ 歯ブラシ買いだめします。治療以外でも通うようになります
- ・ 唾液腺マッサージ

運動

- ・ 毎日のウォーキングを実践することを決めました
- ・ 100トレをやってみたいと思いました
- ・ 毎日の体操
- ・ 体力作りをしたい

17

Shinjuku city

住民同士でフレイル予防に取り組める仕組みづくり



5
2
3

DVDを見れば、
誰でも簡単に
取り組める
効果抜群の
筋トレを開発！

住民グループで 活動できるように 専門職が支援

- 気軽に体験できる出前講座
- グループ立ち上げ後の初期のトレーニング指導
- 重りバンド貸与・DVD配布
- 定期的な見守り支援

週1回住民グループで自主運営



参加者の声

体が
軽くなった

歩く速度が
倍になった！

杖がいらない
なった！

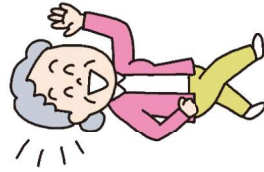
背筋が伸びて
歩けるようになった

18

Shinjuku city

週に1回
みんなとだから
続けられる♪

グループの活動状況



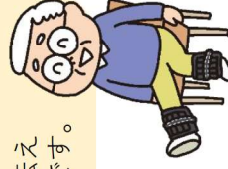
集合住宅の集会所で、 ご近所の仲間を誘って

筋トレや体操は初めて！という方も参加しています。
マンションの集会所だから杖をついていても楽々参加できます。



「やってみたい！」 という人が集まって 新しい会を立ち上げました

地域交流館を借り、協力しあって運営しています。
健康に役立つ情報を伝えあっているのも自慢です。



これまで自主運営していた 体操グループの活動に、 100トレを取り入れました

専門家からトレーニング指導を受け、色々な疑問も解決！これなら続けられそうで、効果が楽しみです。



高齢者クラブの仲間と



マンションの集会所で



地域交流館で

Shinjuku city

週1回程度、住民主体で集まって筋トレを
継続しています！（参加者約1,100名）

※健康づくり・介護予防推進コーディネーターが
グループの立ち上げや活動の継続を支援していま
す。

