

令和8年7月24日（金）

資料5

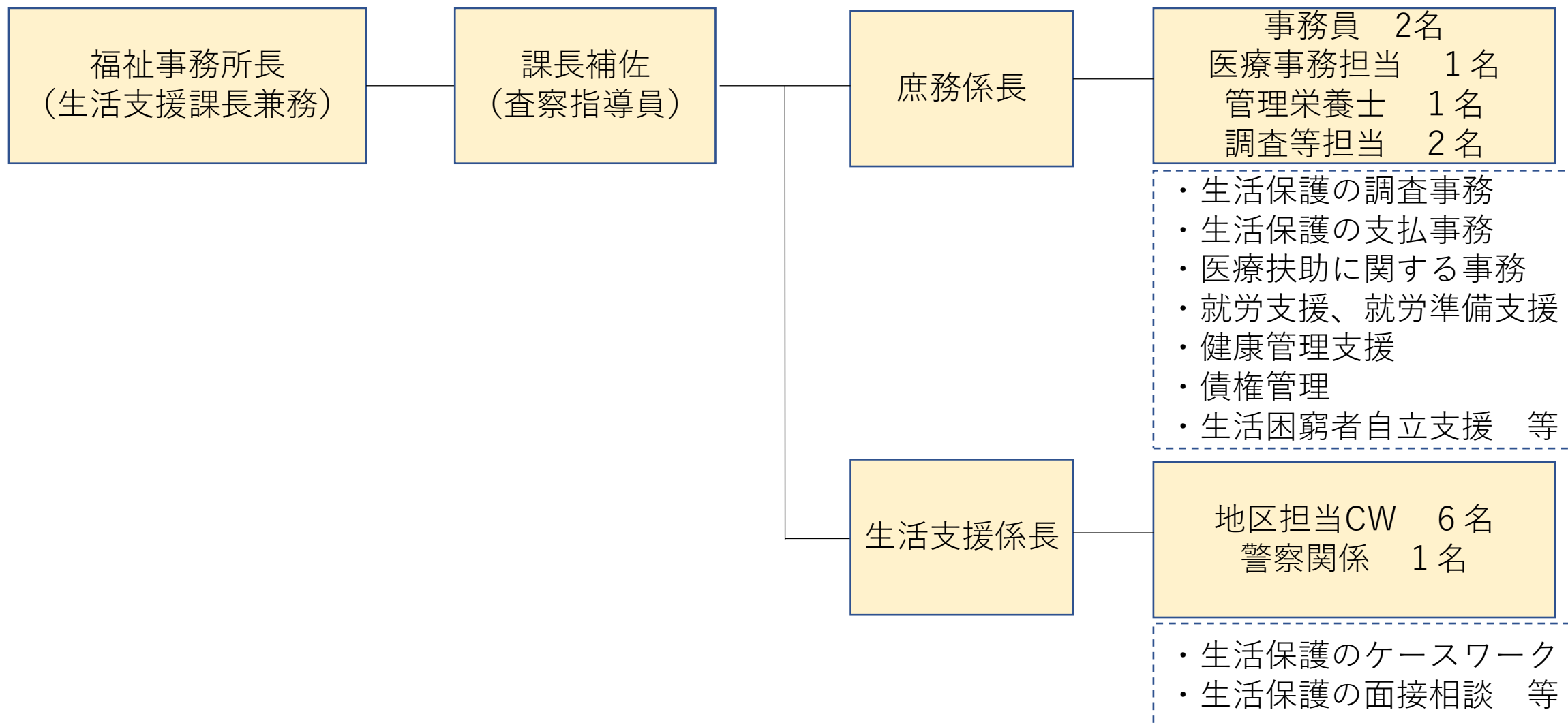
令和8年7月24日
令和8年度都道府県等
栄養施策担当者会議

被保護者健康管理支援事業における 管理栄養士の役割

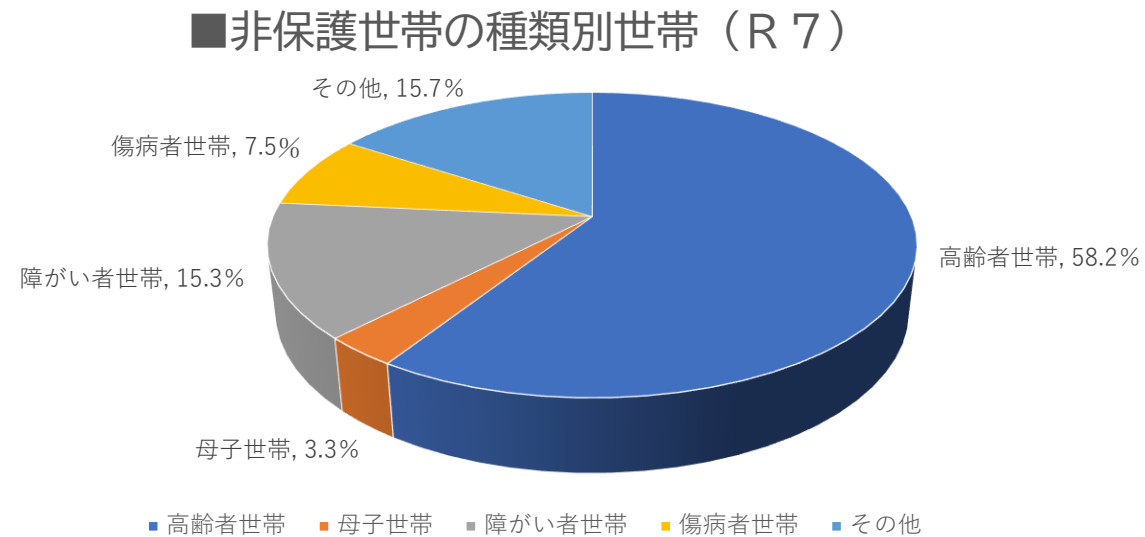
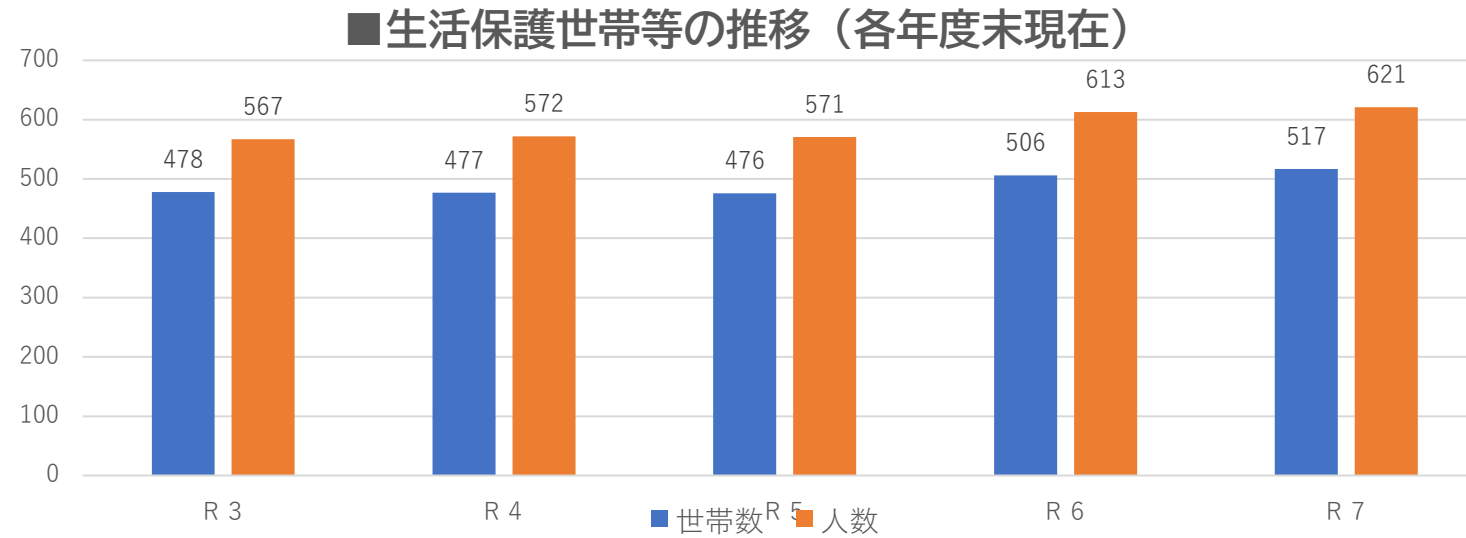
令和8年度 都道府県等栄養施策担当者会議

奈良県生駒市 生活支援課
課長補佐 伊藤 真人
管理栄養士 石伏 穰

生駒市生活支援課の体制



生駒市の生活保護の状況



生駒市の被保護者健康管理支援事業

生活保護の自立に向けた2事業

①健康管理支援事業

②就労支援事業

目的1「健康維持のための生活習慣を形成する」

A:健康増進プログラム

【健康診査結果の活用】

特定保健指導基準より

①積極的支援

②動機づけ支援

B:健康管理支援プログラム

担当CWより健康管理ができていない
被保護者を抽出する。

①レセプトの活用

②糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者

③障がい福祉課からの情報提供

C:頻回受診指導

同一診療科で月15回以上受診した者を抽出。該当者に対し、聴き取りなどを行い、頻回となる要因を分析し、嘱託医と協議。必要に応じ担当CWから指導を行う。

【年齢区分における指導の方向性】

40～64歳…稼働年齢で自立を目指す

健康管理・生活習慣病の予防、改善

65歳以上…フレイル予防、健康の保持・増進

A:健康増進プログラム

健康診査の結果から、特定保健指導に該当する者に対して保健指導を行い、生活習慣病の予防、健康状態の改善を目指す。

【健康診査結果の活用】

特定保健指導基準より（投薬なしの方、通院中除く）

<特定保健指導 基準>

①積極的支援

[腹囲が保健指導対象かつ追加リスク 2 つ以上又はBMI25以上かつ追加リスク 3 つ以上]の者

②動機づけ支援

[腹囲が保健指導対象かつ追加リスク1つ又はBMI25以上かつ追加リスク 1～2 つ]の者

①レセプトの活用

レセプトより、医療にかかっているがコントロール不良など重症化、合併症のリスクが高い者を抽出し、保健指導を行うことで現病の改善を支援する。

<3 疾病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）薬内服者>

→生活習慣病の3 疾病に罹患しており、合併症、重症化のリスクが高い者。

医療にかかり、薬を内服しているもコントロール不良な方を抽出し、支援する。

②糖尿病性腎症重症化予防プログラム対象者

→特定保健指導において実施しているプログラムであるが、医療機関との連携等は難しいので糖尿病患者の病態の把握のみにとどめる。必要に応じ、状態の確認、治療の進捗を伺う。

基本、医療機関にかかっているため、把握のみにとどめる

1. HbA1C 7.0%以上又は空腹時血糖130mg/dl以上

2. 尿蛋白 1+以上

3. 腎機能eGFR 30~60未満

（クレアチンから算出、未実施の時は1. 2のみで判断）

4. 糖尿病の治療ステージ

③障がい福祉課からの情報提供

→透析を行っていることで合併症のリスクも高い。

・腎臓機能障がい者（透析者）の把握⇒基本、医療機関にかかっているため、把握のみにとどめる

C:頻回受診指導

同一診療科で月15回以上受診した者を抽出。該当者に対し、聴き取りなどを行い、頻回受診となる要因を分析し、囑託医と協議。必要に応じ担当CWから指導を行う。
毎月10日前後にレセプトデータにて抽出し、病名、受診理由、処置内容などを確認する。

生駒市の被保護者健康管理支援事業

生活保護の自立に向けた 2 事業

①健康管理支援事業

②就労支援事業

目的2「被保護者の健康に関する知識を高める」

A.健康通信の発行

健康通信「ルピナス」を偶数月に発行し、被保護者への健康管理について啓発する。(全世帯対象)

B.健康診査の受診勧奨

過去 1 年間に健康診査未受診かつ医療機関未受診の方を抽出し、CWと情報共有。電話にて受診勧奨。又は、来庁時、積極的に受診勧奨を行う。

被保護者健康管理支援事業 健康通信の発行 健康診査の受診勧奨

健康管理支援事業

令和8年
6月号



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
生駒市生活支援課 ☎74-1111

40歳以上の方へ 健康診査を受けましょう！

あなたの健康を守るための
情報を得ることができます



- 【受診期間】 令和8年6月1日～8月31日
【場所】 生駒市指定医療機関
【費用】 無料
【健康診査内容】 問診、身体計測、血圧測定
尿検査、血液検査、心電図検査
【受診の流れ】 ①健康診査を受ける日と病院を決める
②病院に電話して予約を取る
③予約した日に健康診査を受診する

あなたの現在のからだの状態や生活習慣病のリスクを知り、生活習慣を見直すきっかけになります。40歳以上の方は、「健康診査」を受けましょう。



※健康診査について分からないことがあればお問合せください。(健康課 ☎75-2255)

旬を迎える「ピーマン」を食卓に乗せて旬を味わいましょう！！

ピーマンの旬は6月から9月。この時期が最もおいしいです。ピーマンは抗酸化作用のあるビタミンCとβカロテンを多く含みます。

「酸化（からだのサビ）」は、病気や老化の原因にもなるとされており、人体のエネルギーをつくる際に発生する活性酸素が体の細胞を傷つけることで進みます。人体の酸化から細胞や組織を守るのが「抗酸化」です。ビタミンCとβカロテンは、この抗酸化作用を持っています。

ピーマンを上手に活用して
活性酸素から
からだを守りましょう！！



健康・簡単・お得レシピ紹介 「ピーマンと豚肉のトマトケチャップ炒め」

暑くなってくると食欲が低下してきませんか？そのような時には、トマトケチャップなど酸味のある調味料を使うとごはんに合う！

「ピーマンと豚肉のトマトケチャップ炒め」

1人
あたり エネルギー：244kcal
たんぱく質：24.7g
食塩相当量：0.9g

【材料（1人分）】

- ・ピーマン …2個（50g）
- ・豚肉（うすぎり） …70g
- ・たまねぎ …1/4個（40g）
- ・かたくり粉 …適量
- ・トマトケチャップ …大さじ1/2（10g）
- ・食塩 …少々
- ・こしょう …少々
- ・サラダ油 …適量

豚肉は切り落とし、
こま切れなどでOK



【作り方】

1. ピーマンは縦半分に切り、へた、わた、たねを取り除き、食べやすい大きさの細切りにする。たまねぎは半分に切って、縦5mm幅程度に切る。
2. 豚肉は一口か、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを揉みこみ、かたくり粉をまぶす。
3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉とたまねぎを入れて焼き、片面に焼き色がつけばひっくり返し、ピーマンを加えて、さらに炒める。
4. 全体に火が通れば、火を弱めてトマトケチャップを入れて全体を混ぜ合わせながら味を調える。

※ピーマンの苦みを和らげる方法

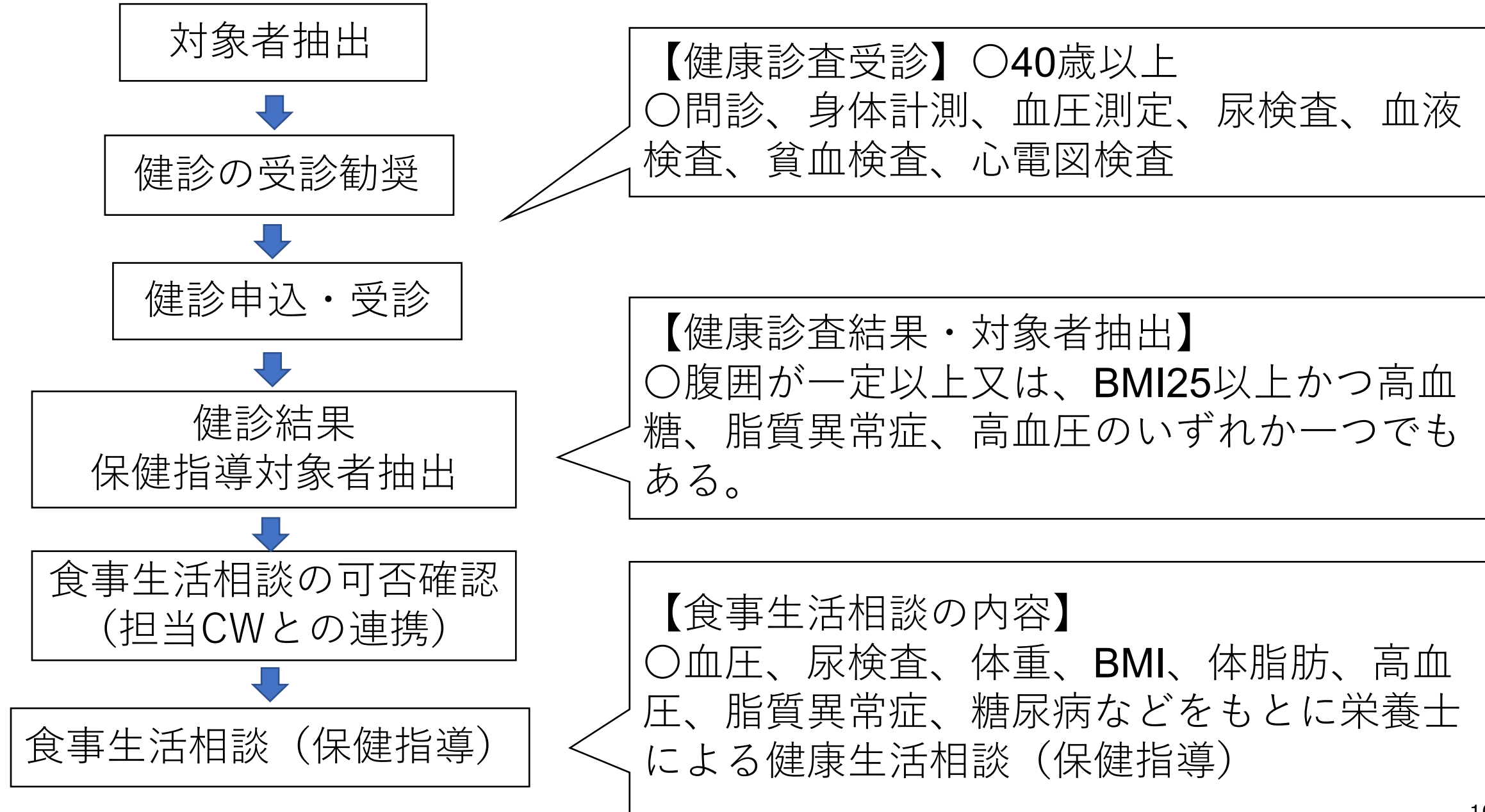
- ・下処理の際、へたやたね、わたをていねいに取り。
- ・ピーマンを繊維に沿って縦に切る。



※ぜひチェックしてみてください！《生駒市福祉部 X公式アカウント：@Ikoma_fukushi》



健康増進プログラム（健康診査受診から食事生活相談）



健康管理支援プログラム（担当CWと随時情報共有）

【対象者の抽出】

- 担当CWより日常生活等健康管理ができていない被保護者を抽出する。
- レセプトより、医療にかかっているがコントロール不良など重症化、合併症のリスクが高い者を抽出する。



【課題の抽出と目標の設定】

- 普段の食事や運動習慣など日常生活状況に関する聴き取りを行い、現在の生活習慣等の課題を共有するとともに援助方針を設定する。



【食事生活相談（保健指導）】

- 食事のアドバイス、生活買い物同行指導や活動量を上げるための散歩同行、地域の食堂へ同行するなど社会資源へ繋げる支援。



【目標達成度の確認と継続支援】

- 定期的に様子を確認と改善すべきことを再度提案し、つながりを絶やさないように声かけを行い、できることを積み重ね、成果を共有し次のステップへと導いていく。

【健康増進プログラム事例紹介】

対象者) 80代 男性 生活は自立

健診結果) 血圧180/111 (高値) 医療機関受診歴なし

本人自覚なし「病院に行ったら緊張するから高くなるだけ」

食事内容) 肉より魚中心、茄子を焼く、かぼちゃを煮るなど簡単な自炊

生活状況) 自転車に乗り、遠方へ行く (運動量多め)

食事生活相談内容 (保健指導)

「血圧が高くなったらどうなるのか？何を気をつけたらいい？」

血圧が高くなる仕組みやリスク、考えられる要因説明

目標設定 (スモールステップ) …毎食 たんぱく質を摂る

料理：うすあじ

麺類：汁を残す など

生駒市の被保護者健康管理支援事業

生活保護の自立に向けた2事業

①健康管理支援事業

②就労支援事業

目的「被保護者の就労に向けて健康管理を支援する」

- ・被保護者の就労を目指すにあたり、食生活・生活リズムと心身ともに就労できるよう整えることで、早期就職に繋がるよう支援する。

【健康管理支援内容】

- ・食生活や日常生活状況の聞き取りを行い、生活実態をグラフにて可視化し、就労に向けて援助方針の提案を行う。特に就労する上で重要である「朝食を摂ること」、「しっかり睡眠を摂ること」を中心に指導を行う。

- ・振り返り項目、食事、睡眠、お酒、たばこ、生活面の5項目において、5段階評価を行う、就労支援継続であれば、一ヶ月に1回様子を伺い、モニタリングを実施する。

健康管理支援事業として 就労に向けた食生活・生活リズム改善についての取組

【対象者】

就労支援事業を受けている者

(その中で具体的には…)

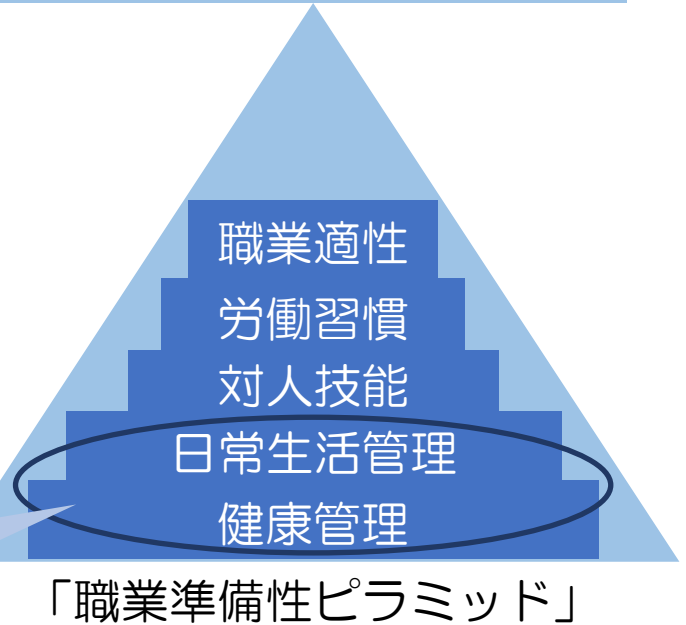
- 就労支援を新規で受ける者
- 就職・離職を繰り返している者
- 担当CWの判断で就労するにあたり、食事・生活改善が必要な者

【内容】

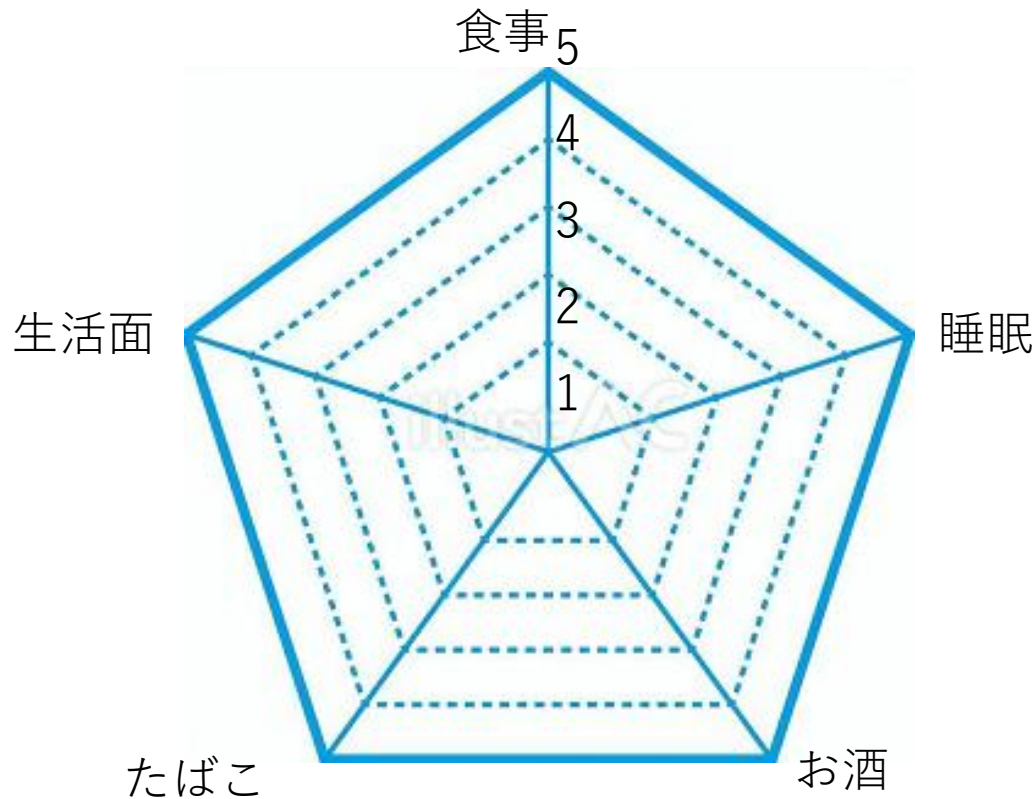
「職業準備性ピラミッド」や栄養指導用リーフレットを用い、食生活指導を行う。
長期的に安定して仕事をするには、土台となる「健康管理」「日常生活管理」が必要であることを伝え、自身の生活を見直し役立ててもらおう。健康な体を作るには「食事・睡眠・運動」が大事である。特に仕事をする上では「朝食を摂ること」「しっかり睡眠をとること」を中心に伝えたい。

仕事が決まってからではなく、就職活動をしている今から食生活・生活リズムを整え、心も体も仕事ができる準備をすることで、早期就職につながるよう支援していく。

土台となるココを整える指導が必要と考える



まずは自身の生活を振り返ってみよう。



- ・ 食事…集中力アップ、動ける体を作るもとになる。
- ・ 睡眠… 6 時間が目安。睡眠不足の時は 5～10 分の昼寝も有効的であり、疲れがとれる。
- ・ お酒とたばこ
…生活習慣病のリスクが上がるだけでなく、家計にも大きな影響を与える。
- ・ 生活面…生活がより整う項目。

項目		評価		
食事	1	食べない日がある		
	2	1 日 1 食のみ		
	3	1 日 2 食は食べている		
	4	1 日 3 食、何かは食べている		
	5	1 日 3 食、野菜も含めて食べている		
睡眠	1	眠れない		
	2	寝つきが悪い		
	3	途中で何度も目が覚める		
	4	眠れているが疲れがとれない感じがする		
	5	ぐっすり眠れており、目覚めもよい		
お酒	1	飲む（毎日、ビールで 500ml 1 本以上）		
	2	飲む（毎日、ビールで 500ml 1 本以下）		
	3	全く飲まない休肝日がある		
	4	たまに飲む程度		
	5	飲まない		
たばこ	1	吸っている、やめるつもりはない（一日 20 本以上）		
	2	吸っている、やめるつもりはない（一日 20 本以下）		
	3	吸っているけど、やめようと思っている		
	4	やめようと、取り組んでいる		
	5	吸っていない		
生活面 (Yes の数 で評価)	a	毎日便が出ている	Yes	No
	b	病院、買い物以外に外出することがある	Yes	No
	c	精神的に安定している、心の浮き沈みが少ない	Yes	No
	d	片付けや掃除をしている	Yes	No
	e	一日の中で誰かと話をすることがある	Yes	No

職業準備性ピラミッドの土台となるのが、健康管理です。
就労を目指し継続していくにあたり、生活習慣を見直しましょう。

1.「朝ごはんを食べよう！」

朝ごはんでは仕事力アップ
～朝ごはんを食べるとこんないい効果～

1.エネルギーを補給

→脳や身体が目覚め、頭がシャキッと働く！

2.集中力と記憶力が続く

→ミスが減って効率アップ！

3.イライラやストレスに強くなる

→気持ち穏やかに仕事に取り組める

4.太りにくい体になる

→基礎代謝が上がる、血糖値が安定する

5.お通じスッキリ！

朝ごはんを食べて
一日元気に過ごそう



ステップ1

朝食べる習慣がない人は
何かひと口でも食べましょう



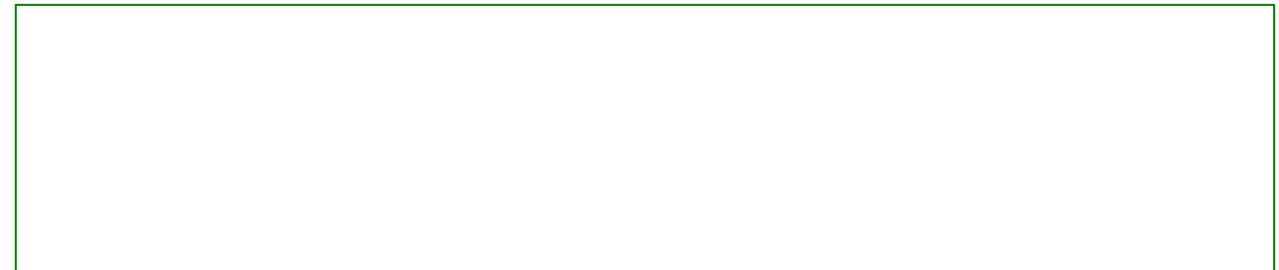
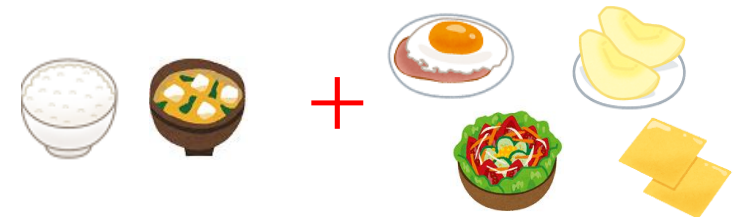
ステップ2

調理不用で食べられるものを食べましょう



ステップ3

品数を増やし、栄養バランスを整えましょう



2.「しっかりと睡眠をとろう！」

どれくらい睡眠がとれていますか？
睡眠時間の目安は6～8時間です。睡眠時間を確保できるように努めましょう！

睡眠不足になると…

1.集中力や注意力、記憶力の低下
→ミスや事故のリスクが上がる

2.ストレスがかかる
→ストレスに弱くなり、ちょっとしたことで怒ったり、落ち込んだり…とメンタルの不調をきたす

3.免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる
→免疫細胞が元気をなくし、免疫力を保てると風邪など引きやすくなる

※特にスマホのブルーライトは、睡眠ホルモンの「メラトニン」の働きを抑制するので寝つきが悪くなります。寝る前の使用は控えましょう。



上手な睡眠のとり方チェックリスト



※たんぱく質（肉、魚、卵、豆腐など）が不足すると、睡眠ホルモンに悪影響を及ぼし、睡眠リズムが乱れたり、眠りにくくなるので、しっかり取りましょう

☐できるだけ同じ時間に寝起きする（体内時計を整える）

☐寝る前のテレビやゲーム、スマホを控える

☐寝室の温度設定は夏：28℃前後、冬：18℃前後にする
※就寝1～2時間前の入浴がおすすめです

☐寝る前にアルコールは摂取しない（浅い眠りになるため）

☐夕方からのコーヒーなどのカフェインは控える
※寝る前は白湯やホットミルクなどがおすすめです

☐日中にしっかりと日光を浴びる

☐食事はなるべく決まった時間にバランスよく食べる



睡眠の効果を知ろう

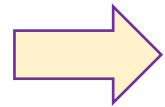
成長ホルモンが分泌される  筋肉や骨が強くなる	免疫力アップ  ウィルスや風邪に負けない身体作りを促す	記憶力アップ 日中学習した内容を睡眠中に再活性し、記憶の整理などを行っている 	日中の集中力が高まる  授業や運動に集中できる
ストレスが緩和される  寝ることにより「嫌な記憶」を消去できる	美肌効果  肌トラブルを抑え、美肌を生成を促す	生活習慣病を予防する  睡眠が不足すると生活習慣病のリスクが上がる	疲労が回復する  疲れがとれ、心も身体も元気になる

【社会福祉協議会との連携事業（令和8年度から実施）】

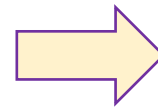
被保護者・生活困窮者向けの簡単調理実習

「自立支援」「食の知識」「自炊技能」「他者との交流」

まなぶ



つくる



一緒に食べる



生活困窮者家計改善支援事業及び生活困窮者就労準備支援事業「ひるご庵」の風景

【さいごに】

現在状況 食・健康への関心の低さ・知識不足
物価上昇・経済的理由
(食生活) 食事は1日1食か2食
菓子パン・カップ麺・コメだけ
空腹を満たせたらいい

援助方針 (伴走支援)

- ①はじめの一步「健康につながる要素」の発見
- ②「食」を通して健康に目を向けてもらえる支援
- ③「共食」から楽しみや心身の癒しを得られる取組