

事務連絡  
令和2年4月17日

都道府県民生主管部（局）  
後期高齢者医療主管課（部）  
都道府県後期高齢者医療広域連合事務局

} 御中

厚生労働省保険局高齢者医療課

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた高齢者の保健事業と  
介護予防の一体的実施における対応について

平素より後期高齢者医療制度の運営につきまして、格別のご高配を賜り厚く御礼申  
上げます。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を含む高齢者保健事業の実施については、  
「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた高齢者の保健事業と介護  
予防の一体的実施における対応について」（令和2年4月8日付事務連絡）によりお知  
らせしたところですが、昨日、緊急事態宣言の区域変更が行われ、全都道府県がその対  
象地域とされたことを受けて、本日、「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言  
を踏まえた特定健康診査・特定保健指導等における対応について（改訂）」（令和2年4  
月17日付け保保発0417第4号・保国発0417第2号・保高発0417第1号・保連発0417  
第1号厚生労働省保険局保険課長・国民健康保険課長・高齢者医療課長・医療介護連携  
政策課長連名通知）が発出されたところです。

こうした状況を踏まえ、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を含む高齢者保  
健事業の実施について改めて下記のとおりお示しするので貴管内の市町村（特別区を  
含む。以下同じ。）への再度の周知を図り、適切な対応について御留意いただきますよ  
うお願いします。

#### 記

- 1 新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、集合形式等による高齢者保健  
事業を実施することは難しい状況にあるが、次に掲げる例を参考に、感染対策に留  
意しながら、高齢者に対して可能な限り情報提供や個別的支援を行うことが望まし  
いこと。なお、取組に当たっては、「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予  
防の取組の推進について（その2）」（令和2年3月27日厚生労働省老健局振興課ほ  
か連名事務連絡）も参考とすること。

(感染症予防に留意した高齢者への支援事業の例)

- ・ 郵送等による健康を維持するための情報の提供
- ・ 家庭でできるフレイル予防等の紹介
- ・ 健診・介護情報等を活用した個別的な状態に合わせた留意事項の通知
- ・ 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント」(一般社団法人 日本老年医学会)(別紙1・<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/index.html>)の紹介

2 特別調整交付金については、今般の新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ、次のとおりの運用とするので、適切に対応すること。

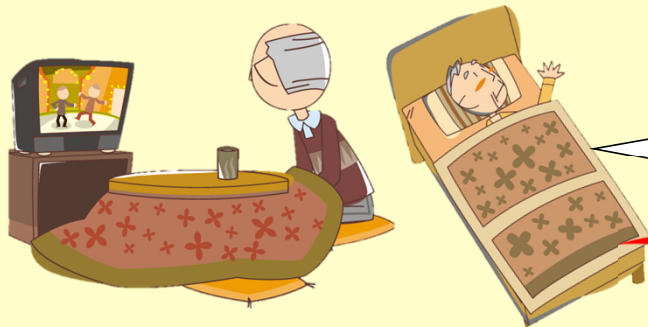
- ・ 当初の事業計画どおりに取組を実施できない場合においても、やむを得ない事情があると認めるとき(新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため通いの場等への関与を中止する必要があるとき等)は、変更後の事業内容に係る医療専門職の配置等に必要な経費について交付する予定であること。
- ・ 当面の間、高齢者への情報提供等の個別的支援や事業の企画準備等のみの実施としても差し支えないこと。また、一体的実施を担当する医療専門職については、高齢者保健事業の一環として、高齢者に対する新型コロナウイルス感染対策等に従事しても差し支えないこと。

以上

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！  
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

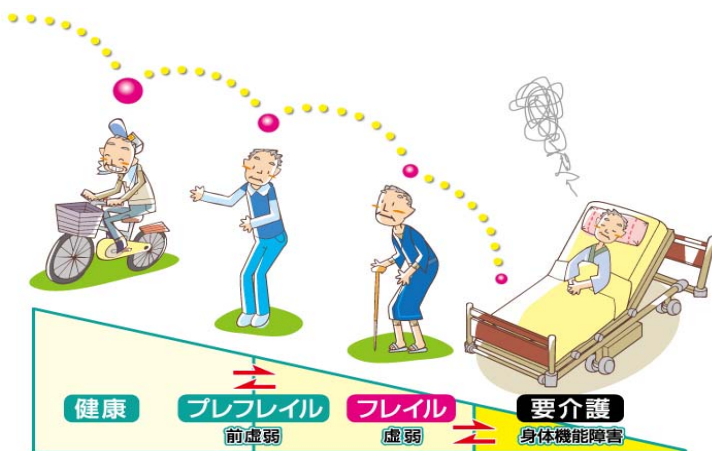


ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう

### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

#### ● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

#### ● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

#### ● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

#### ● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

#### ● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

#### ● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

#### ● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

#### ● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！