

事 務 連 絡

令和 2 年 5 月 8 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

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組に係る準備状況に関する
調査結果及び現況における高齢者に対する支援策について

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

さて、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組に係る準備状況に関する調査につきましては、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組に係る準備状況に関する調査の実施について（依頼）」（令和 2 年 2 月 18 日付各都道府県後期高齢者医療広域連合事務局宛て事務連絡）により、御回答いただいているところです。

今般、その調査結果について、[別添 1](#)のとおり取りまとめましたので、送付いたします。都道府県後期高齢者医療広域連合（以下「広域連合」という。）におかれましては、今後の取組の参考にしてください。併せて、各都道府県におかれましては、管内市町村に対し、情報提供されるようお願いいたします。

なお、本調査は令和 2 年 3 月時点のものであり、新型コロナウイルス感染症対策下においては、取組の実施内容に変更が生じておりますので御留意ください。

また、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等における対応については、令和 2 年 4 月 8 日及び令和 2 年 4 月 17 日付け事務連絡を発出しておりますが、現況における高齢者に対する支援については、各広域連合及び市町村において苦慮されていることと存じます。

別添のとおり、一部市町村における高齢者に対する支援策の現状や取組の工夫等について取りまとめましたので、併せて送付いたします。（別添 2）

厚生労働省のホームページにおきましても、関係資料を掲載しておりますので参考にして下さい。

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuhoken/hokenjigyuu/index_00003.html)

(照会先)

厚生労働省保険局高齢者医療課

広域連合係 橋本、湯野

TEL : 03-5253-1111 (内線 3196)

メール : hokenzigyuu@mhlw.go.jp

○新型コロナウイルス感染症対策下における一体的実施の対応策について

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は、令和2年4月8日及び令和2年4月17日付け事務連絡を発出しておりますが、以下の内容等も参考に事業を進めてください。

	ポピュレーションアプローチ	ハイリスクアプローチ
特別調整 交付金 交付基準上 の記載	通いの場等において、KDBシステム等により把握した地域の健康課題をもとに、医療専門職が次に掲げる健康教育、健康相談等を実施する。	医療専門職が、KDBシステムを活用し、低栄養防止・生活習慣病等の重症化予防等を行うための訪問相談、適正受診等の促進のための訪問指導、健康状態が不明な高齢者等に対するアウトリーチ支援等を行う。
現状 令和2年度から一体的実施開始予定の広域連合、市を中心に電話でのヒアリングを4月下旬に実施	・当面、通いの場の開催中止。 ・地域の高齢者交流拠点等の閉鎖。	・緊急事態宣言下で、抽出のリソースである健診が中断。（健診が再開されても、高齢者が受診を控えることも予想される。） ・当面、訪問事業（対面指導）中止。
対応策	現状においては、通いの場への関与は困難なため、高齢者に向けたお知らせ等による情報提供や支援を実施する。	現状においては、アウトリーチ支援は困難なため、昨年度の健診結果等を活用し、電話や手紙等の対面によらない個別支援を実施する。

<事業内容変更に伴う特別調整交付金について>

○特別調整交付金の交付については、新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえた事業計画変更等に柔軟に対応する。

○当面の間、事業内容について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。なお、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、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。

＜参考＞ 自治体における対応事例

ポピュレーションアプローチ

○愛知県蒲郡市

- ・市が関与した昨年度の通いの場の参加者全員に、開催中止の案内と外出自粛中の注意事項について電話で周知。
- ・日々の食事・運動状況を記録する生活チェックシートを作成し、通いの場の参加者に郵送予定。
その後は電話での確認・フォローアップを検討中。
- ・市のオリジナルの体操動画をDVDにして、高齢者に無料貸し出しを実施。市のホームページにおいても配信。

○千葉県松戸市

- ・広報誌において、高齢者のための自宅でできるフレイル予防記事を掲載。
- ・フレイル予防のリーフレット、チラシを市民に配布。（町内自治会回覧版／協定に基づいた運送会社の協力により高齢者世帯への配達時に配布／通いの場・老人クラブ代表者に郵送／市関係機関窓口配布）
- ・通いの場、老人クラブ代表者を介したウォーキングマップの配布。

○奈良県生駒市

- ・自治会長、民生委員、通いの場の代表者等に、高齢者が外出自粛中に実施してほしいことの案内やセルフケアのチェック票等、通知を送付。

ハイリスクアプローチ

○神奈川県大和市

＜低栄養予防の取組＞

- ①昨年度の健診でBMI18.5未満かつ一昨年の健診から2kg以上減少している後期高齢者を4月上旬に抽出。
対象者に対し、管理栄養士が訪問に行くことを通知したが、緊急事態宣言を受け電話相談に変更。
（外出自粛中であるため、高確率で電話がつながり、効率的に事業を遂行できている。）
- ②昨年度通いの場で実施した「フレイルチェック票」から低栄養リスクのある者を抽出し、「フレイル予防パンフレット（後期高齢者の質問票付き）」を郵送。後日、質問票の回答を電話で聞き取り、フォローアップを実施予定。

＜重症化予防の取組＞

- ・昨年度介入した「糖尿病性腎症重症化予防対象者」について、最新の受診状況、目標の達成状況、外出自粛の影響等を電話で聞き取り、フォローアップを実施。



心と身体が元気になる生活チェックシート（案）



※自分の日課ができたなら○をつけましょう

	記入例 4月1日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
今日の体温	36.1							
手洗いうがいをしましたか	○							
人がたくさん集まっている場所には行かないようにしましたか	○							
たんぱく質を含んだ バランスの良い食事をしましたか	○							
毎食後、寝る前に歯磨きをしましたか ※義歯の清掃を含みます	○							
人混みを避けて散歩をしましたか	○							
ラジオ体操やスクワットなど家で できる体操をしましたか	○							
家族や友人と電話やメールなどで 交流しましたか	○							

- 1 買い物や移動など、困ったときに助けを呼べる相手がありますか いる・いない
- 2 現在、持病などの治療で通院していますか している・していない
- 3 生活の中で不安に感じていることがありますか ある・ない

「ある」方は、どんなことか具体的にお書きください

自分が、元気で過ごすために心がけていることなどがあれば、ご記入ください。

※健康のことでご心配のある方は、蒲郡市健康推進課（保健センター）0533-67-1151
にご相談ください。

高齢者でも簡単にできる室内運動

～動かない時間を減らすことが大切です～

☎ 高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎ 366-7343

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛をお願いしているところですが、特に高齢者は動かないこと(生活不活発)でフレイル(加齢によって体と心の機能が低下した状態)が進み、介護が必要になるリスクが高まる可能性があります。

自宅で動かない時間を減らし、無理のない範囲でできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう！

歩く時に使う筋肉の運動 5～10回を目安に、無理なく定期的に行いましょう

かかとの上げ下げ

(ふくらはぎの筋肉の運動)

- 1 丈夫ないすの背や机を両手でつかみ、肩幅に足を開いてまっすぐ立つ
※腰を反らさないように注意。
- 2 つま先を軸にゆっくり静かに、かかとの上げ下げを繰り返す



座り片足上げ

(太ももの筋肉の運動)

- 1 いすに深く姿勢を正して座り、両手でいすのふちを握る
- 2 息を吐きながら片足を上げ、ゆっくりと戻す。これを左右の足で行う
※太ももとつま先は天井に向ける。



足の後ろけり出し

(お尻・太ももの筋肉の運動)

- 1 いすや机から30cm離れて、肩幅に足を開いて立つ
- 2 両手でいすや机をつかみ、上体を前に約45度傾ける
- 3 ひざが曲がらないようにしながら、片足を後ろに上げる
※足の付け根(股関節)から動かす。
- 4 片足を上げた状態を1秒続けたら、ゆっくり下ろす。これを左右の足で行う



室内での運動は、安全に注意して行いましょう

- 反動をつけずにゆっくり体を動かしましょう
- 支えとなるいすや机は、丈夫で安定感のあるものを使いましょう
- 痛みがある時や体調が悪い時は無理をしないようにしましょう
- 運動中に呼吸を止めないようにしましょう

「新型コロナウイルス感染症」

高齢者が気をつけたいポイント**『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、感染症が重度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。しかし、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。

『生活不活発に気をつけてください！』

「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。歩くことや身の周りのことなど生活動作が行いにくくなること、疲れやすくなるなどの「フレイル（虚弱、加齢によって体と心の機能が低下し、介護が必要になる前段階のこと）」状態が進行しないか心配しています。

2週間の寝たきりの生活を続けていると失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

『フレイル（虚弱）の進行を予防するために』

- 座っている時間を減らしましょう
- ラジオ体操やスクワットなどの筋トレなどで筋肉を維持しましょう
- 日の当たるところで散歩を行うなど運動を心がけましょう
- しっかりバランス良く食べましょう
- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
- 電話などを利用した交流をしましょう
- 買い物や生活に困ったときには、『高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）』に相談しましょう



一般社団法人日本老年医学会参考

☆運動についてのポイントは『フレイルを予防する運動』（添付）をご覧ください。

※一部スポーツイベントや友人との交流について記載がありますが、新型コロナウイルス感染症対策による社会情勢に沿った行動をお願いいたします。

【問い合わせ先】

松戸市 高齢者支援課 地域包括ケア推進担当室

電話：047-366-7343

FAX：047-366-7748

E-mail: mckaigoyobou@city.matsudo.chiba.jp

高齢者の低栄養防止のポイント10項目

高齢期は低栄養による「やせすぎ」がフレイルの進行につながります。多様性に富んだ食事を3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。



『規則正しい生活リズムで1日3回の食事を！』

欠食は低栄養になりやすくなります。3回食べることにより必要な栄養がとれます。

『噛むことを意識して食べましょう！』

よく噛むことで消化吸収が促進されます。噛む力も維持されます。少し硬めの食材も取り入れられるように、調理方法を工夫してみましょう。

『活動量を増やし、1日10分は日の光を浴びましょう！』

座っている時間を減らし、家事や自宅でできる運動（ラジオ体操やスクワットなどの筋トレなど）を行い活動量を増やしましょう。

紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが作られ骨粗鬆症の予防になります。

人混みは避けましょう。



『主食・主菜・副菜！』

主食・主菜・副菜を揃えることによりバランスが良くなります。汁物を付けることによりさらにバランスが整います（塩分制限がある方は注意が必要です）。



『たんぱく質は毎食必ず食べる！』

魚・肉・卵・大豆（大豆製品）のいずれかの食品をとりましょう。

大豆（大豆製品）は毎日とることをお勧めします。

肉類は脂の少ない部位を選びましょう。

魚は青魚（特にさんま・さば・いわし）を積極的に食べましょう。

『野菜は1日350g以上食べる！』

淡色野菜1日230g、緑黄色野菜1日120g以上食べましょう。
きのこや海藻、いも類も積極的にとり食物繊維が不足しないようにしましょう。

『毎日果物を食べる！』

食物繊維やビタミン類が豊富な食材です。1日1種類～2種類食べましょう。
ただし、糖分が多く含まれるため、食べすぎは禁物です。
また、カリウム制限がある人は注意が必要です。

『カルシウムをとろう！～毎日牛乳1日コップ1杯～』

牛乳はカルシウム補給には最適な飲み物です。牛乳が飲めない場合はヨーグルトを食べましょう。
小魚や小松菜、青梗菜、大豆製品もカルシウムが豊富です。



『お茶かお水でコップ4杯以上の水分をとろう！』

最低1日1リットル前後を目安に水分補給をしましょう。



『塩分は控えめに！』

お酢や香辛料、レモン・香りの野菜を取り入れ、塩分を控えましょう。
練り物や漬物などの塩分の高い食品や汁物を飲む回数を減らすことでも減塩につながります。
とりすぎたと感じたときは生野菜を多くとりましょう。
生野菜は塩分を排泄してくれる作用があります。
ただし、カリウム制限がある人は注意が必要です。

※疾病治療中の方は主治医の指示に従ってください。



感染予防を心掛けながら 元気にすごしましょう

感染予防が必要であると同時に、
高齢者の『生活不活発』
による健康への影響が危惧されています。

『生活不活発』にならないために…

友だちや家族と電話でお話ししましょう

電話や、手紙、メールもあります。自分から
人と交流することで、いい気分転換になります。
でも、詐欺被害には気を付けましょうね。

家の中でできる運動をしましょう

例えば、ラジオ体操やテレビ体操もありますよ。
離れていても同じ時間にみんなで体操できますね。

天気の良い日には散歩をしましょう

密集、密接を避けた散歩等はしてもよいと言われています。
天気のいい日に散歩すると気持ちいいですよ。マスクも忘れずに。

その他、楽しそうなこと考えませんか？

いつもと違う食事（惣菜を買う・出前を頼む）も気分転換に良いですね。
ぜひ、「あなた自身が」「今」「何が楽しそうか」考えてみてくださいね。



生駒市・生駒市地域包括支援センター・生活支援コーディネーター

問合せ先：生駒市地域包括ケア推進課 74-1111

市民のみなさんへ



最近、どのようにお過ごしですか？

地域包括支援センターと生駒市は、感染予防を心がけながら、元気に過ごせるヒントをみんなで考えました。

- ・ 電話など、人とお話をしてみましょう
- ・ ラジオ体操など、家でもできる運動や体操をしましょう
- ・ 天気のいい日には散歩をしましょう
- ・ いつもとちょっとちがう食事をしてみましょう

色々ありますね。ぜひ試してみてください。

地域包括支援センター

生駒市



教室がお休みの期間も元気に過ごすために

・電話など友だちや家族とお話する。

電話の他にも、手紙やメールもありますよね。人との交流はとてもいい気分転換になります。



・家の中で運動をする。

家の中でできる運動をご案内します。

また、ラジオ体操はどうでしょう？離れていても同じ時間にみんなで体操できますよ。忘れた日には深呼吸だけでもよいですね。



※体操の時間

- ・テレビ体操 NHK総合 午後2時55分から（月～金曜日）
NHKEテレ 午前6時25分から（毎日）
- ・ラジオ体操 NHK第二（666kHz）
午後3時00分から（その他の時間含め1日4回実施 月～土曜日）

・天気の良い日には散歩をする。

国の情報では、密集をさけた散歩などはしてもよいと言われています。天気のいい日に散歩すると気持ちいいですよ。

・その他、楽しそうなこと考えませんか？

いつもと違う食事なども気分転換に良いですね。ぜひ、「あなた自身が」「今」「何が楽しそうか」考えてみてくださいね。

今回もセルフケア記録シートを同封します。日々の活動を記録するだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

新しい
体操を
少し
紹介！



いすに座ってできる体操

生駒市では、介護予防教室の講師の先生と、家でいすに座ってできる**新しい体操**を考えました。資料は地域包括ケア推進課でそれぞれ用意していますので、必要な方はお申出ください。また、動画や、パンフレットのデータをインターネットで公開しています。是非ご活用ください。

生駒市 介護予防

検索



★それぞれの体操の例をのせています。他にもたくさんあります。ぜひご活用ください。

基本の体操

足と腕の体操



1!
右腕と右足を同じ方向に出します



2!
右腕と右足を元にもどします



3!
左腕と左足を同じ方向に出します



4!
左腕と左足を元にもどします

肩こり予防体操

肩まわりのストレッチ



片腕を胸の前で交差し、



反対の手でひじをつかみ、体に引きよせます



1. 2. 3. 4.
視線はのばしている肩の方に向けます



5. 6. 7. 8!
反対の手も行います。それぞれ2回ずつ

腰痛予防の体操

ウエストの運動



1. 2. 3. 4.
背すじをのばし、姿勢良く座ります



5. 6. 7. 8!
両手でふとももの後ろ、お尻をさわります



一旦もどします



交互に8回
反対側も行いましょう

膝痛予防の体操

スクワット



1. 2. 3. 4.
イスの前に立ち、うでを前にのばします



5. 6. 7. 8!
そのままイスに腰かけるように、ゆっくりと足を曲げます



8秒間かけてゆっくりと座ります



全部で4回
がんばろう
これをむりのない範囲でくり返します

セルフケアチェックシート



できたことに○をつけていきましょう。
ご自身で行ったことも記録しましょう。
検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
水分摂取の目安は、**1日1.2L**です。



5月

日	月	火	水	木	金	土
					・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分						

令和 2 年 4 月 2 4 日

市内高齢者サロン
いきいき百歳体操 } 代表者様

生駒市地域包括ケア推進課

「緊急事態宣言」に伴う閉じこもり高齢者への配慮について（依頼）

平素は、本市高齢福祉行政にご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

さて、この度、緊急事態宣言の発令もあり、介護予防教室の中止が継続するなど、先行きの見えない中、自粛を継続し、外出機会がますます減ることで、高齢者の孤独の増大や活動量の低下が懸念されております。このような状況の中、市としましては、介護予防教室にご参加されていた方々に対し、活動量の維持を目指し、自宅でできる取組などのご案内を別紙のとおりしております。

外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話などが大きな意味を持ちます。他者との交流により社会との繋がりを持つことで、孤独感の解消や詐欺被害の防止だけでなく、自宅での運動や散歩などの活動へのモチベーションにもつながります。家族、友人間の電話・FAX・メールでの交流も効果がありますので、皆様におかれましても、同封のチラシを回覧、掲示など、無理のない範囲で周知いただきますよう、よろしくお願いいたします。自治会や近隣で配布いただく場合はコピーをお渡しいたしますので、市役所または地域包括支援センターにお問い合わせください。

問合せ

生駒市地域包括ケア推進課

電話 74-1111（内線 463）

昨年ミニサロンに参加された皆さま

フレイル予防に関する資料の送付と電話栄養相談のお知らせ

陽春の候、お元気でお過ごしでしょうか。

さて、昨今の新型コロナウイルス感染拡大を受け、不要不急の外出自粛が求められています。しかしその一方で、活動量の低下やストレス、栄養バランスの乱れ等が続くことによる健康への影響（フレイル）が心配です。フレイルを放っておくと、将来、介護を必要とする状態に陥りやすくなることが知られています。大和市では、それらの対策の一環として、フレイル予防の資料を送付させていただきますので、参考になさってください。

また、併せて管理栄養士による電話での栄養相談を実施させていただきます。つきましては、ご都合の良い時間帯に健康づくり推進課までご連絡いただきますようお願いいたします。なお、ご連絡のない場合はこちらからお電話させていただきます。

* フレイル：高齢の方の「虚弱」状態を指します。

健康と介護が必要な状態の間の段階で、生活習慣の見直しなどで健康な状態に戻すことが可能です。

* このお手紙は、昨年ミニサロンで「フレイルチェック票」に記入した方の中で、フレイルの気になる症状があった方に郵送しています。（例：体重が減っている、食べる量が減ったなど）

☆ご飯、きちんと食べていますか？
☆家の中で体を動かしていますか？
☆1日1回は誰かとお話していますか？



大和市イベントキャラクター ヤマトン

《問い合わせ先》

大和市健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係
〒242-8601 大和市鶴間 1-31-7
保健福祉センター内
TEL：046-260-5804

受付日時：月～金曜日 8：30～17：15