

(保 65) (介 46) (健Ⅱ126)
令和 2 年 5 月 1 8 日

都道府県医師会
担当理事 殿

日本医師会常任理事
松 本 吉 郎
城 守 国 斗
江 澤 和 彦

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

令和元年6月10日付け日医発第276号(保59)等によりご連絡申し上げたとおり、高齢者の保健事業につきましては、本年4月1日より、75歳以上の高齢者に対する保健事業と市町村における介護保険の地域支援事業等との一体的実施など、新たな取組が開始されているところであります。

今般、厚生労働省が実施した各都道府県後期高齢者医療広域連合（広域連合）及び各自治体における同事業の準備状況に係る調査結果（令和2年3月時点）が取りまとめられ、同省より本会あてにも情報提供がなされましたので、ご参考までにお送りいたします。

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上記保健事業等への対応に苦慮している各広域連合及び各自治体のため、一部市町村における支援策、取組の工夫等が取りまとめられ、別添2のとおり周知されておりますので併せてお送りいたします。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知のうえ、貴会管下郡市区医師会に対する周知方について、ご高配のほどよろしくお願い申し上げます。

（添付資料）

1. 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
（令 2. 5. 8 厚生労働省保険局高齢者医療課 事務連絡）

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_iryoku/iryokuhoken/hokenjigyou/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 : hokenzigyou@mhlw.go.jp

高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施に係る 準備状況に関する調査結果 ＜2020年3月時点集計版＞

厚生労働省
保険局高齢者医療課

準備状況調査の概要

■ **実施期間** 令和2年2月18日～令和2年3月19日

■ **実施数** 47広域連合、1,740市町村（回収率100%）

■ **調査方法**

- ・ 広域連合様式と市町村様式の調査票を各広域連合へ配布。
- ・ 広域連合様式は広域連合担当者が回答。
- ・ 市町村様式は広域連合から各市町村に依頼し、市町村担当者が回答。
- ・ 広域連合は広域連合様式及び市町村様式回答を取りまとめ、厚生労働省高齢者医療課に提出。

■ **集計方法**

回答結果を厚生労働省高齢者医療課において集計。

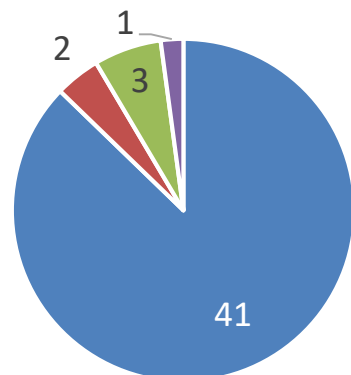
※ 市町村様式の問2以降は問1で「令和2年度から実施予定」と回答した市町村（399市町村）に限定し、誤回答については集計から除いた。

結果概要（2020年3月末集計版）

広域連合回答：41広域連合が広域計画改定済み。全広域連合で予算措置予定あり。

一体的実施の取組開始に向けて広域計画を改定しましたか。

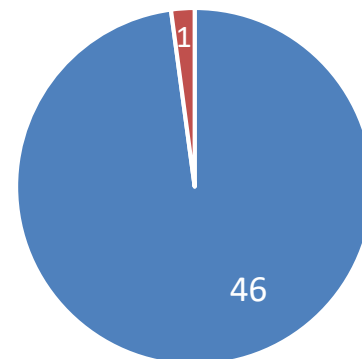
○改定済みと回答しているのは**41広域連合（87.2%）**であり、ほとんどの広域連合で広域計画の改正が完了している。



- ① 改定済み
- ② 改定準備中である
- ③ 来年度以降改定する予定である
- ④ 改定する予定がない

広域連合における令和2年度の予算措置予定。

○全広域連合において令和2年度からの一体的実施の市町村委託に係わる予算措置を計画している。



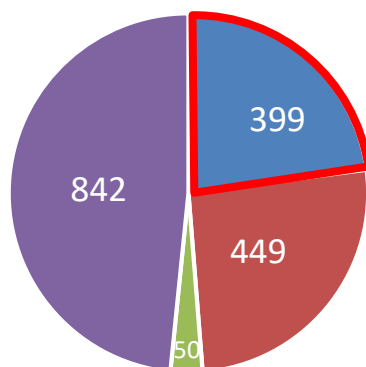
- ① 当初予算において措置を予定している
- ② 補正予算において措置を予定している

市町村回答：令和2年度受託開始予定の市町村は全体の22.9%。

広域連合からの後期高齢者の保健事業の受託（高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の受託）について（n=1,740）

○令和2年度から受託実施予定の市町村は399市町村（22.9%）。

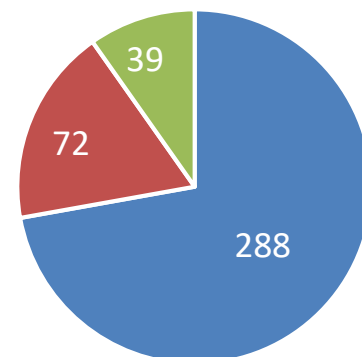
○実施時期未定と回答した市町村は843市町村（48.3%）。



- ① 令和2年度から実施する予定
- ② 令和3年度から実施する予定
- ③ 令和4年度から実施する予定
- ④ 実施時期は未定

市町村において令和2年度に一体的実施に係る予算措置を予定していますか。（n=399）

○令和2年度から一体的実施を開始予定の市町村のうち、当初予算または補正予算措置を予定しているのは360市町村（90.2%）



- ① 当初予算における措置を予定している
- ② 補正予算における措置を予定している
- ③ 具体的な検討は進んでいない

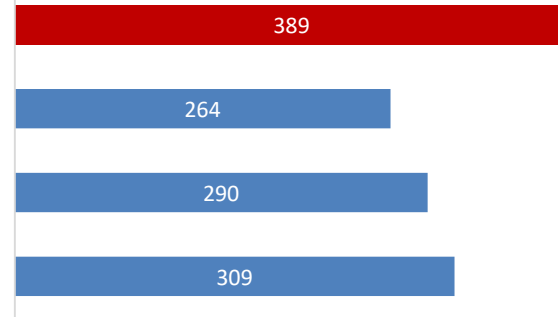
結果概要（2020年3月末集計版）

令和2年度受託開始市町村 予定取組内容（複数回答可）（n=399）

企画・調整

○389市町村（97.4%）がKDBを活用した重点課題明確化を予定している。

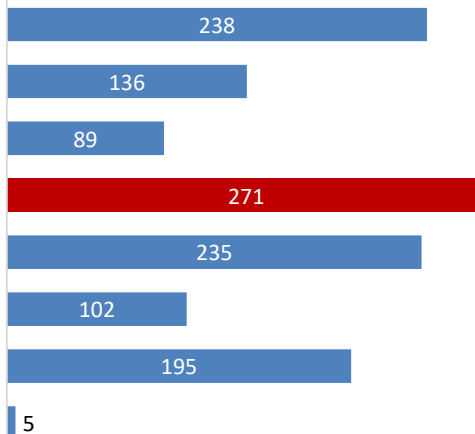
KDBを活用した重点課題明確化
関係者間で健康課題を共有・対象地域の選定等
KDB以外のデータ等を活用した健康課題整理・分析
後期高齢者の質問票等を活用した情報分析・対象者抽出



ハイリスク アプローチ （個別的支援）

○271市町村（67.9%）が糖尿病性腎症重症化予防の個別支援を予定している。

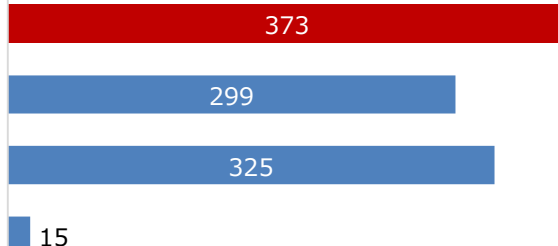
栄養に関する相談
口腔に関する相談
服薬に関する相談
糖尿病性腎症重症化予防
その他の生活習慣病等の重症化予防
重複・頻回受診者、重複投薬者等
健康状態不明高齢者の状態把握
その他



ポピュレーション アプローチ （通いの場等の活用）

○373市町村（93.5%）が通いの場等でのフレイル予防普及啓発活動を予定している。

フレイル予防普及啓発活動・健康教育・健康相談
フレイル状態の高齢者等を把握、状態に応じた支援等
高齢者の状況に応じて、受診・介護サービス利用勧奨
その他

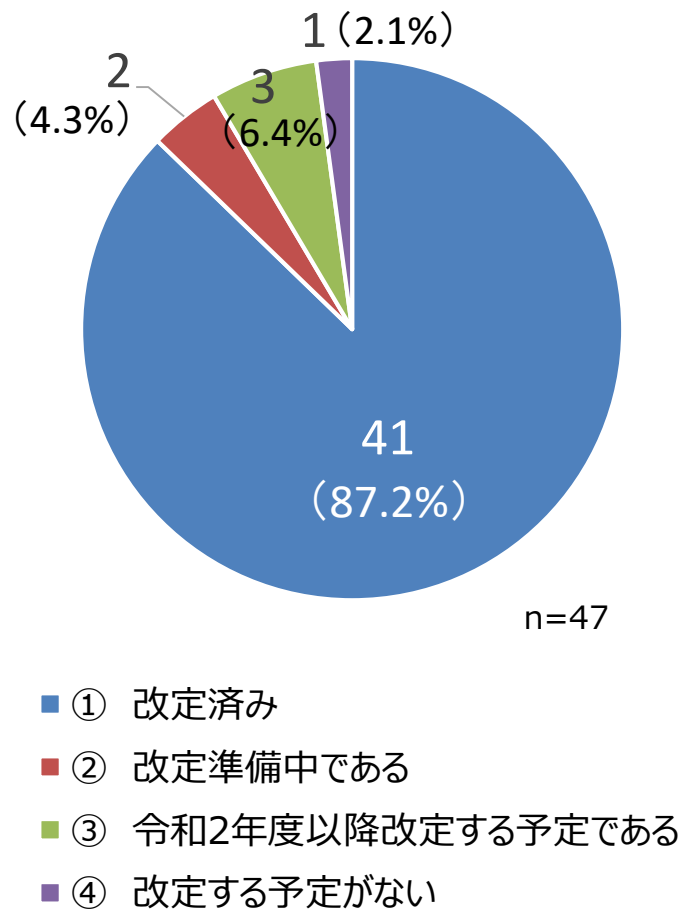


広域連合回答より

問 1 一体的実施に係る広域計画等の改定状況

(1-1) 一体的実施の取組開始に向けて広域計画を改定しましたか。

○ 41広域連合が、一体的実施に向けた広域計画を改定済みであり、2広域連合が改定に向けた準備中である。(令和2年3月時点)

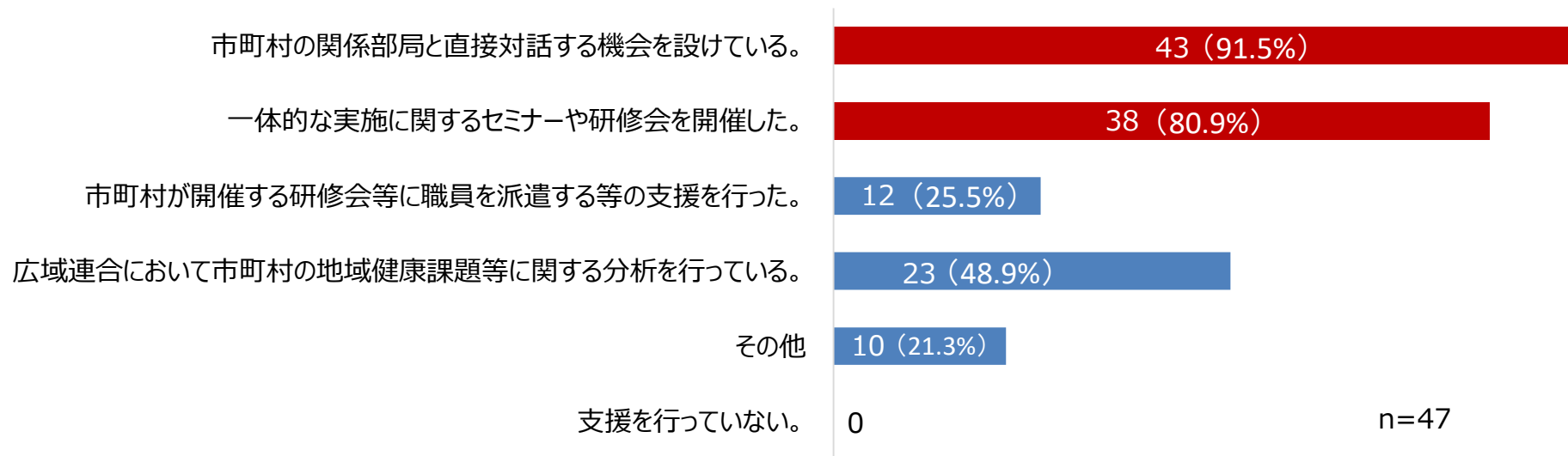


①改定済み	北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 福島県 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 新潟県 富山県 石川県 長野県 岐阜県 静岡県 愛知県 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県 鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県 徳島県 香川県 愛媛県 高知県 福岡県 長崎県 熊本県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県
②改定準備中である	神奈川県 福井県 (令和2年3～6月改定)
③来年度以降改定する 予定である	山梨県 佐賀県 大分県
④改定する予定がない	山形県 (現状の計画で対応可能)

問2 令和元年度において広域連合がこれまで実施した 一体的実施の取組に係る支援について

(2-1) 令和元年度においてこれまで広域連合が市町村に対して一体的実施が円滑に進むために実施した支援として該当するものに○をしてください。(複数回答可)

- 43広域連合(91.5%)が、市町村の関係部局と一体的実施について直接対話し、準備を進めている。
- 市町村向けのセミナー・研修会については38広域連合(80.9%)で実施している。



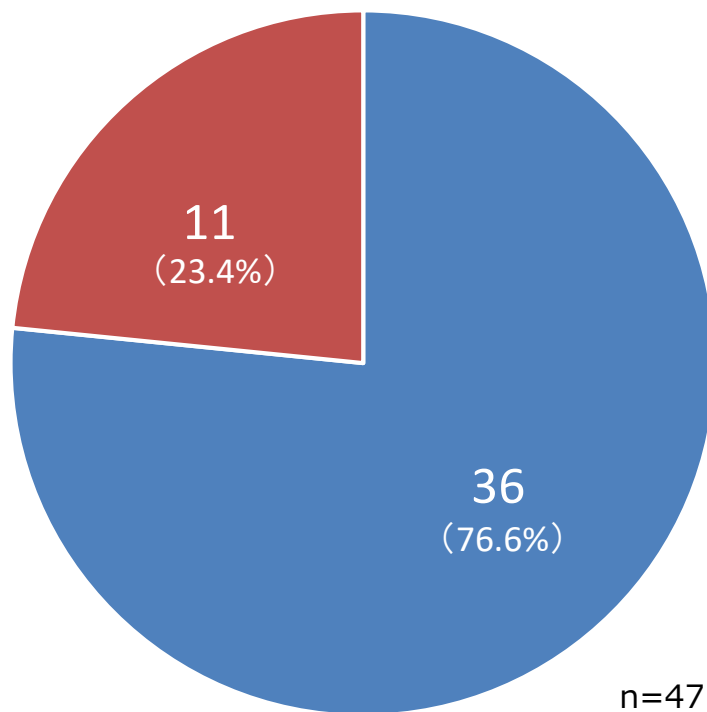
その他（一部）：

- ・ 広域連合の市町村向け情報提供サイトにおいて、一体的実施に関するページを開設した。（東京都）
- ・ 広域連合が健康状態不明者リストを作成し、市町村への提供や訪問支援を行った。（岡山県）
- ・ 県の関係各課、国保連、市町実務者による「高齢者保健事業推進連絡会議」を立ち上げた。（山口県）
- ・ 2市においてモデル事業を実施した。（大分県）

問3 医療関係団体等との連携

(3-1) 一体的実施に係る事業について医療関係団体等との連携はしていますか。

- 36広域連合(76.6%)において、医療関係団体と連携している。
- 後期高齢者の新質問票を連携のきっかけとしている事例が複数あった。



■ ①はい ■ ②いいえ

①はい(回答例) :

■連携先

医師会、歯科医師会・歯科衛生士会、薬剤師会
在宅保健師等会、看護協会、栄養士会、国保連合会 等

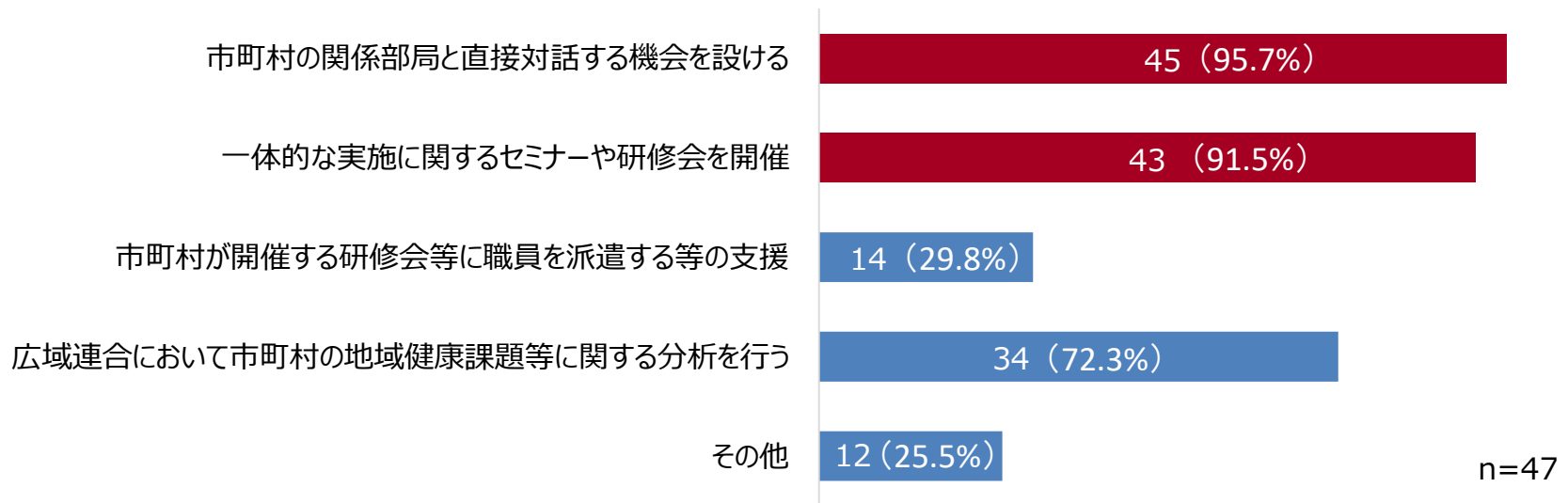
■連携内容

- ・年間事業計画の説明を行う中で当該項目を入れ込んだ。(岩手県)
- ・医療懇親会において事業概要を説明し、かかりつけ医との連携について依頼した。(福島県)
- ・**新質問票**を活用した保健事業について連携・協議した。(京都府)
- ・後期高齢者の**新質問票**の健診時活用について周知した。(徳島県)
- ・実施市町村へ取組の協力を依頼した。(島根県)
- ・連絡会を定期的に開催し、事業説明や協議を実施した。(熊本県)

問4 令和2年度に広域連合が市町村に実施する 一体的実施の取組に係る支援について

(4-1) 今後、令和2年度に、市町村に対して一体的実施が円滑に進むために実施する支援として該当するものに○をしてください。(複数回答可)

- 市町村との対話やセミナー開催を通して支援すると回答した広域連合が多い。
- その他として、モデル市を定め、広域連合下で横展開を図る等の事例があった。



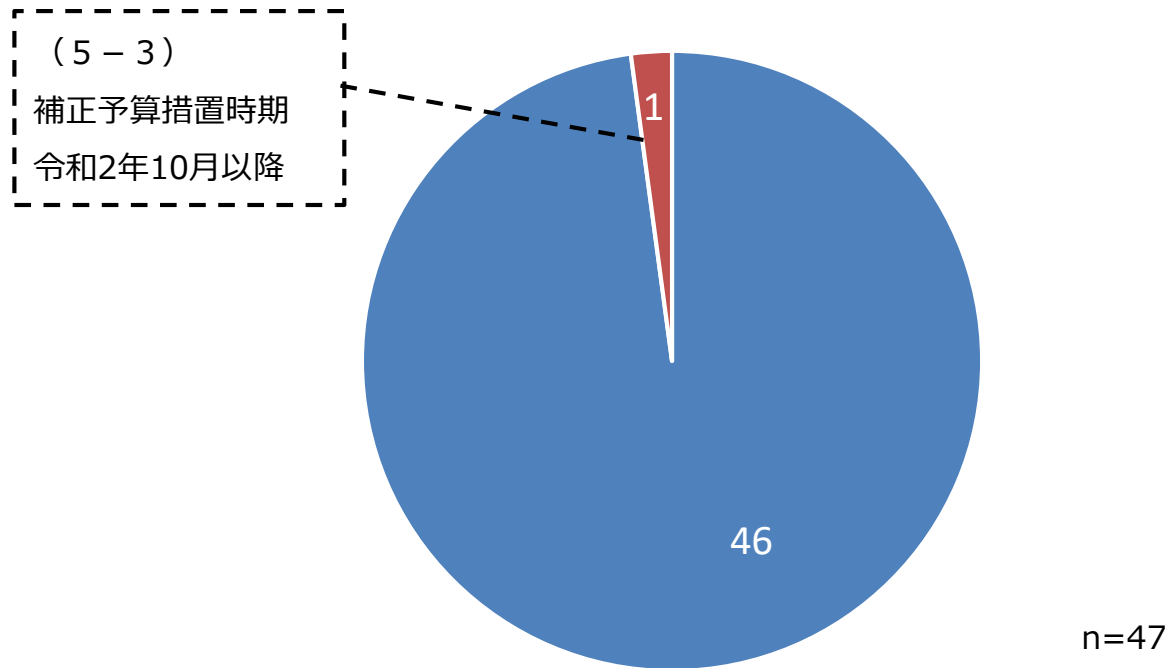
その他（一部）：

- ・ モデル1市町村で実施および実施後の効果検証に至るまでの業務支援を実施。およびモデル2市町村で企画調整を行う専門職の業務支援を実施。これらを事例集として取りまとめ、他の市町村に周知し、事業の横展開を進める。(北海道)
- ・ 企画調整専門職情報交換会実施する。(群馬県)
- ・ 標準的な実施要領を作成する。(埼玉県)
- ・ 「高齢者保健事業推進連絡会議」にて、情報共有や意見交換等を行う。(山口県)

問5 広域連合における令和2年度の予算措置予定

(5-1) 広域連合における令和2年度の一体的実施に係る予算措置予定について

○ 全ての広域連合において令和2年度の予算措置を計画している。



- ① 当初予算において措置を予定している
- ② 補正予算において措置を予定している
- ③ 来年度措置に向けて準備中である : 0
- ④ 具体的な検討は進んでいない : 0

問5 広域連合における令和2年度の予算措置予定

(5-2) 5-1で①を選択した場合、予算額を記入してください。(単位：千円)

北海道	862,000
青森県	223,000
岩手県	131,903
宮城県	5,120
秋田県	158,024
山形県	49,000
福島県	242,500
茨城県	101,000
栃木県	127,400
群馬県	132,800
埼玉県	617,400
千葉県	311,800
東京都	442,000
神奈川県	315,800
新潟県	69,000
富山県	174,750

石川県	31,950
福井県	33,429
山梨県	未記入
長野県	151,834
岐阜県	170,551
静岡県	55,200
愛知県	106,800
三重県	77,400
滋賀県	133,000
京都府	230,400
大阪府	97,745
兵庫県	245,310
奈良県	52,000
和歌山県	41,400
鳥取県	140,200
島根県	83,200

岡山県	77,400
広島県	315,800
山口県	39,200
徳島県	49,000
香川県	97,000
愛媛県	89,000
高知県	55,200
福岡県	345,329
佐賀県	134,159
長崎県	159,269
熊本県	152,240
大分県	22,100
宮崎県	89,581
鹿児島県	130,800
沖縄県	53,250

総額：7,423,244千円

問 6 都道府県との連携等について

(6-1) 一体的実施に関し都道府県からの支援や都道府県と連携して実施した事項について、該当するもの全てに○をしてください。(複数回答可)

- セミナーの共催などで都道府県と連携している。
- 都道府県を経由して医療関係団体等と連携している例もある。

都道府県と一体的な実施に関するセミナーや研修会を共催した。

19 (40.4%)

広域連合が主催するセミナーや研修会に都道府県から職員を派遣する等の支援があった。

14 (29.8%)

都道府県から地域の健康課題等に関する分析資料の提供があり市町村等と共有した。

7 (14.9%)

都道府県と連携して市町村の人材確保を図った。

0

都道府県を経由して都道府県単位等の医療関係団体等と連携した。

12 (25.5%)

その他

20 (42.6%)

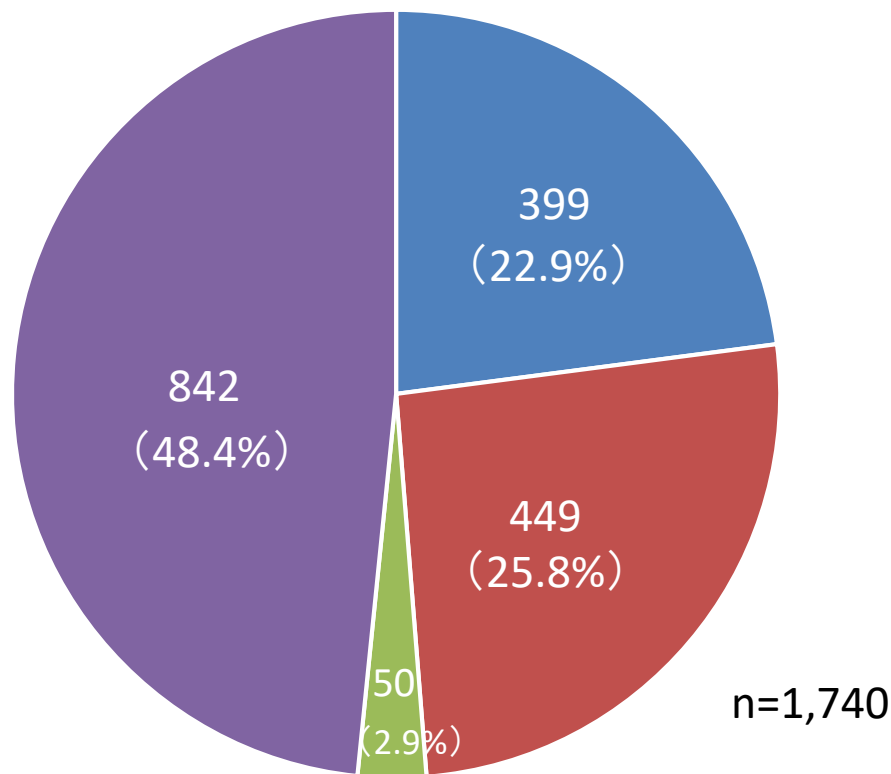
その他（一部）：

- ・ 令和2年度から一体的事業を実施する市町や参加希望した市町と県、広域連合とでワーキングを実施し、これから取り組む市町村に対して、参考となるヒント集の提供を予定している。(岡山県)
- ・ ICTを活用したわかりやすい健康診査、歯科健康診査結果の通知事業やフレイルハイリスク者への情報提供を実施した。(大阪府)
- ・ 市町連携会議へ参加した。(佐賀県)

市町村回答より

問 1 広域連合からの後期高齢者の保健事業の受託（高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の受託）について

- 令和2年度から受託予定の自治体は399市町村(22.9%)である。
- 実施時期未定と回答した自治体は843市町村(48.4%)である。



- ① 令和2年度から実施する予定 ■ ② 令和3年度から実施する予定
- ③ 令和4年度から実施する予定 ■ ④ 実施時期は未定

問2 一体的実施の準備状況はいかがですか。 (①と②は両方の回答可)

- 既に基本方針または方針案を作成している市町村は144(8.2%)である。
- 半数以上の市町村において一体的実施に向けた話し合いが行われている。

①既に基本的な方針又は基本的な方針案を作成している。

144
(8.2%)

②庁内で一体的実施に向けた話し合いがなされている。

1,005 (58.6%)

③具体的な準備はしていない

690 (39.7%)

n=1,740

問1・問2 一体的実施の準備状況はいかがですか。 (クロス集計)

- 令和2年度の開始を予定し、基本方針を策定している自治体は125市町(7.2%)、実施時期未定であり、具体的な準備をしていない自治体は506市町(29.0%)である。

※①と②は両方の回答可

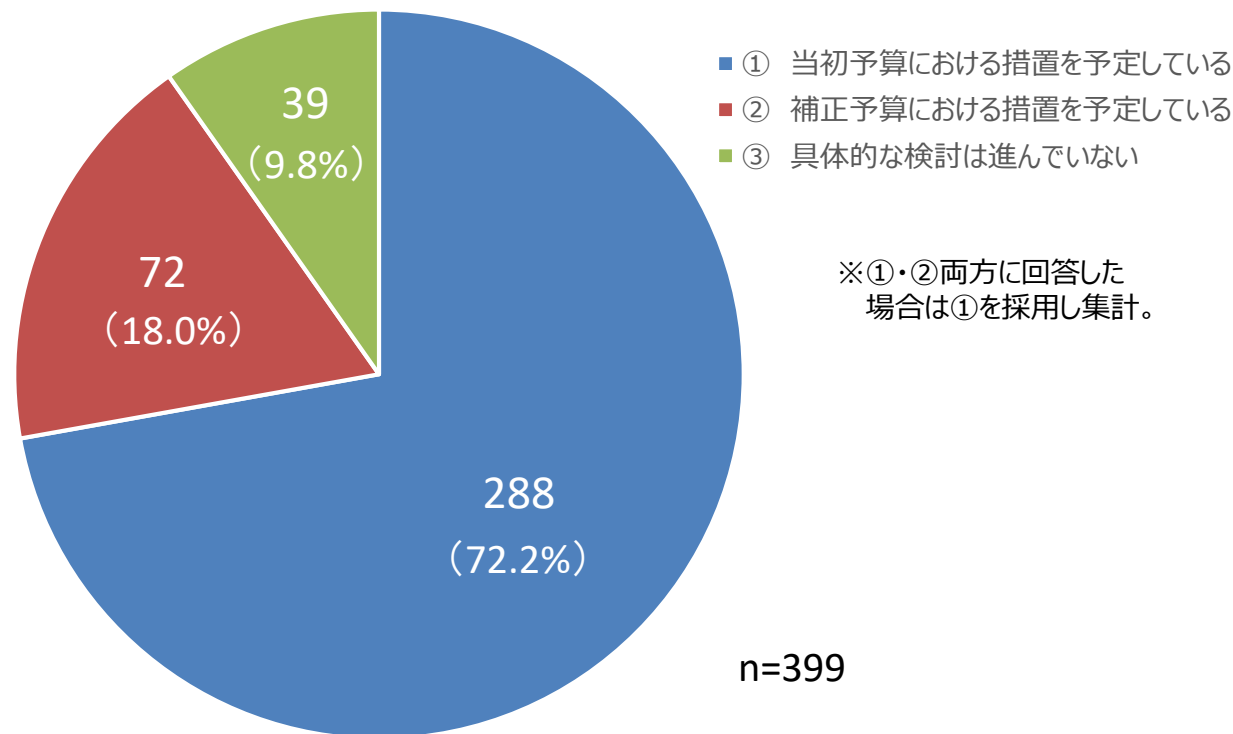
	①基本方針策定	②庁内話し合い実施	③具体的準備なし
令和2年度開始	125 (7.2%)	342	18
令和3年度開始	13	311	137
令和4年度開始	0	21	29
実施時期未定	6	332	506 (29.0%)

n=1,740

以下、令和2年度に後期高齢者の保健事業（一体的実施）の 予定がある市町村のみ回答（399市町村）

（3－1）市町村において令和2年度に後期高齢者の保健事業（一体的実施）に係る予算措置を予定していますか。

○ 令和2年度から一体的実施を開始予定であり、令和2年度の当初予算または補正予算措置を予定している自治体は356市町村（89.2%）である。



当初予算総額：
2,548,873千円

+

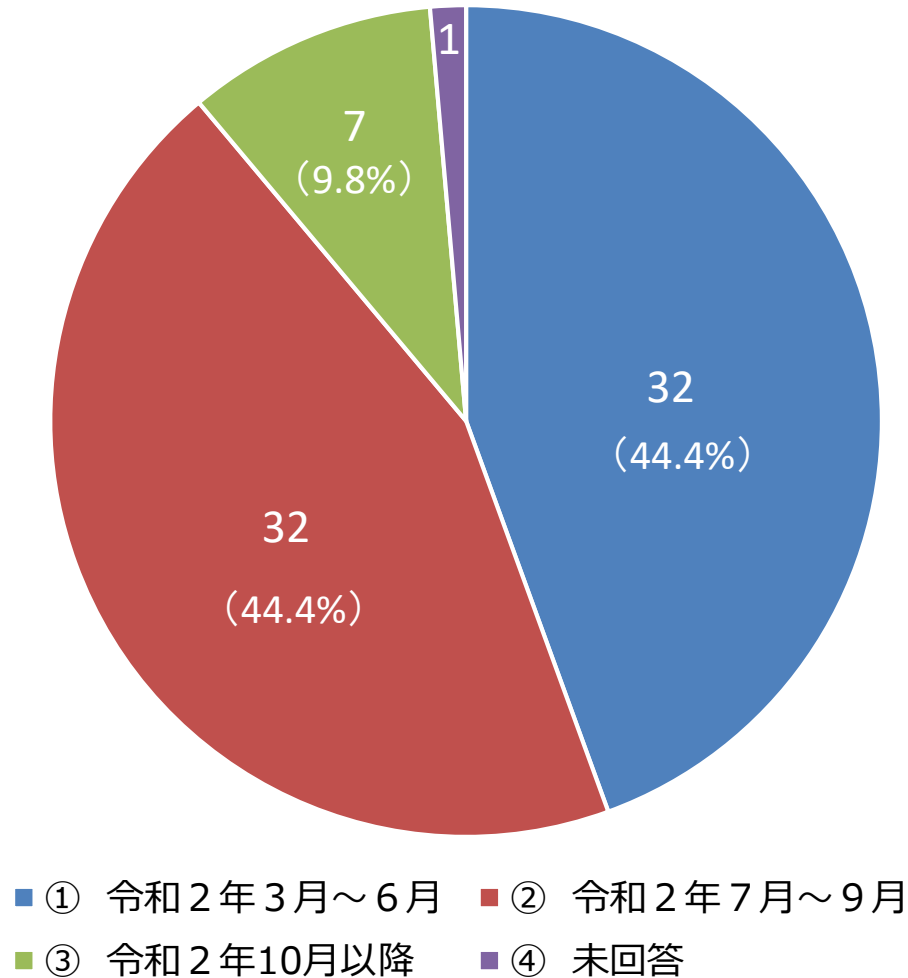
補正予算総額：
269,096千円

=

計：
2,817,969千円

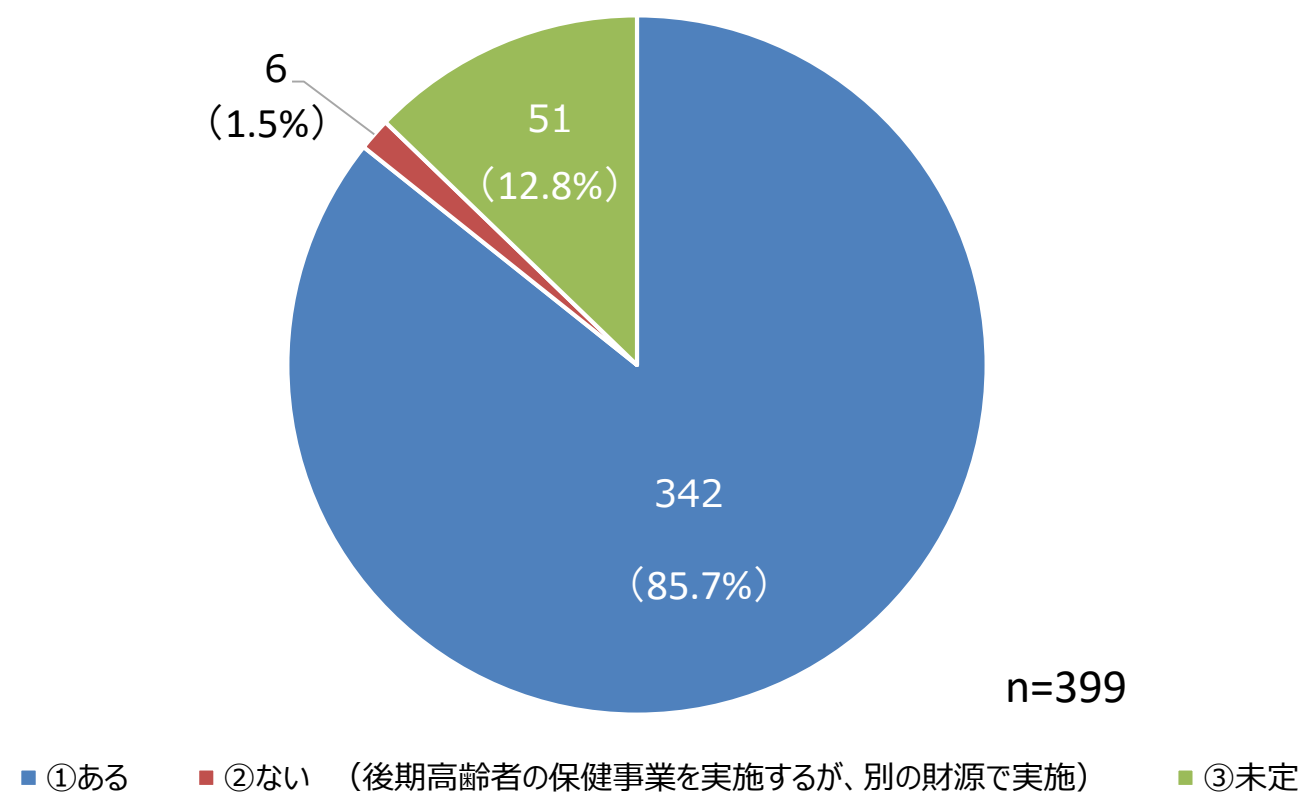
(3-2) ② (補正予算措置) を選択した場合、予算措置はいつ頃を予定していますか。

○ 補正予算措置を予定していると回答した72市町村のうち、64市町村(88.8%)が令和2年9月までの措置を予定している。



（４－１）事業の実施に当たっては、特別調整交付金 事業区分Ⅰ 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施の財政支援）を活用する予定はありますか？

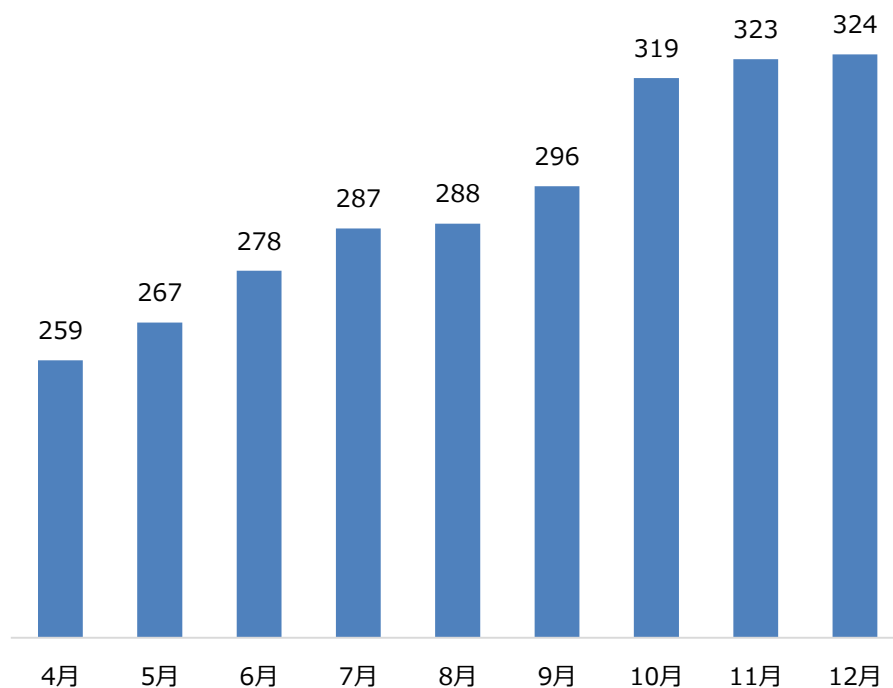
○ 令和2年度から一体的実施を開始予定で、特別調整交付金の活用予定がある市町村数は342(85.7%)である。



(5) 事業の開始予定時期

- 令和2年度から一体的実施を開始する予定の自治体のうち259市町村(64.9%)は4月開始を予定している。

開始月	市町村数	累計	累計 (%)
4月	259	259	64.9
5月	8	267	66.9
6月	11	278	69.7
7月	9	287	71.9
8月	1	288	72.2
9月	8	296	74.2
10月	23	319	79.9
11月	4	323	81.0
12月	1	324	81.2
時期未定・その他	75	399	100.0

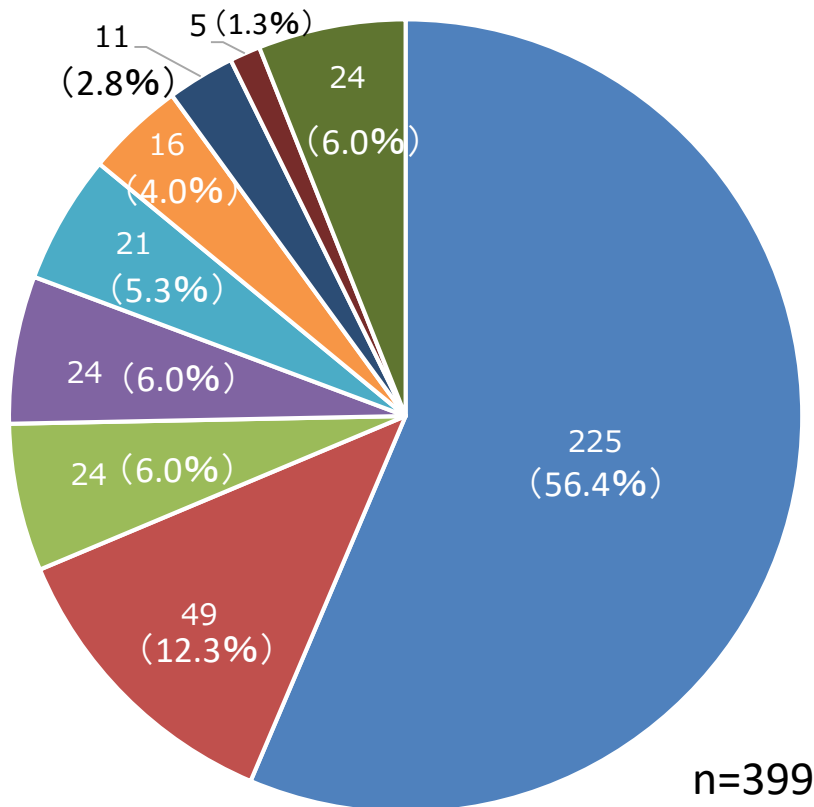


事業の企画・調整等

(6-1) 事業の企画・調整等を担当する医療専門職について

①所属名を記載してください。

- 企画・調整等を担当する医療専門職の所属は「健康増進関連課」と回答している自治体が225市町村(56.4%)で最も多い。



- 健康増進
- 国保
- 市民
- 高齢者
- センター
- 介護保険
- 地域包括
- その他
- 未定

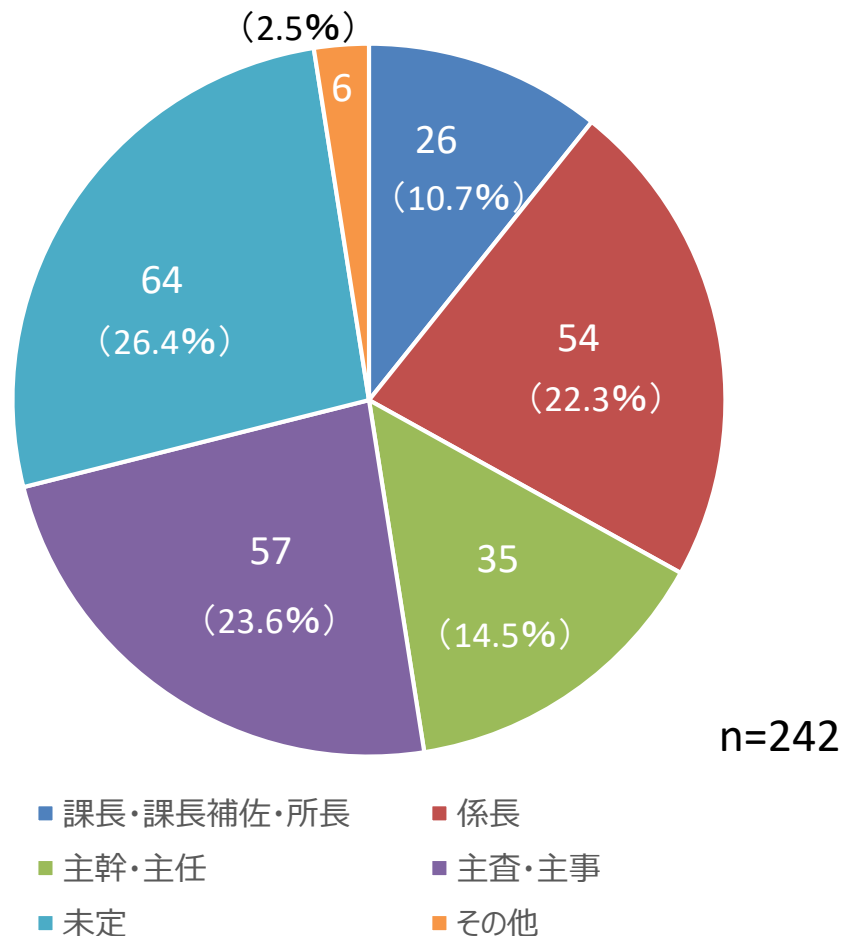
カテゴリー	キーワード
健康増進	健康づくり・健康福祉・保健福祉・健康こども
国保	医療保険・保険年金・後期高齢者医療
市民	市民課・住民課・町民課・村民課
高齢者	高齢・高齢長寿・高齢者支援・高齢福祉
センター	保健センター・健康増進センター・保健福祉センター
介護保険	介護保険・介護福祉・長寿介護
地域包括	地域包括支援センター・地域包括推進課
その他	その他（民生課・地域福祉課・福祉人権課）
未定	未定・未調整・調整中

事業の企画・調整等

(6-1) 事業の企画・調整等を担当する医療専門職について

②職名について記入してください。

- 企画・調整等を担当する医療専門職の職名は 主査・主事 が57市町村(23.6%)で最多である。 ※「保健師」のみの記入は集計から除いた。(157市町村)



事業の企画・調整等

（６－２）一体的実施に係る庁内連携体制について、該当するものに○をしてください（複数回答可）。

○ 272市町村（68.2%）が主担当課を決定し、286市町村（71.6%）が関係課との定期的な会合を実施している。

庁内横断的な検討体制としてプロジェクトチーム等を設置している。

35 （8.7%）

健康づくり部門担当課、介護部門担当課、国民健康保険担当課等が一体的実施に係る事業を進めるために定期的な会合を行うこととしている。

286 （71.6%）

一体的実施に係る事業を実施するため主担当課を決めている。

272 （68.2%）

その他 18（4.5%）

n=399

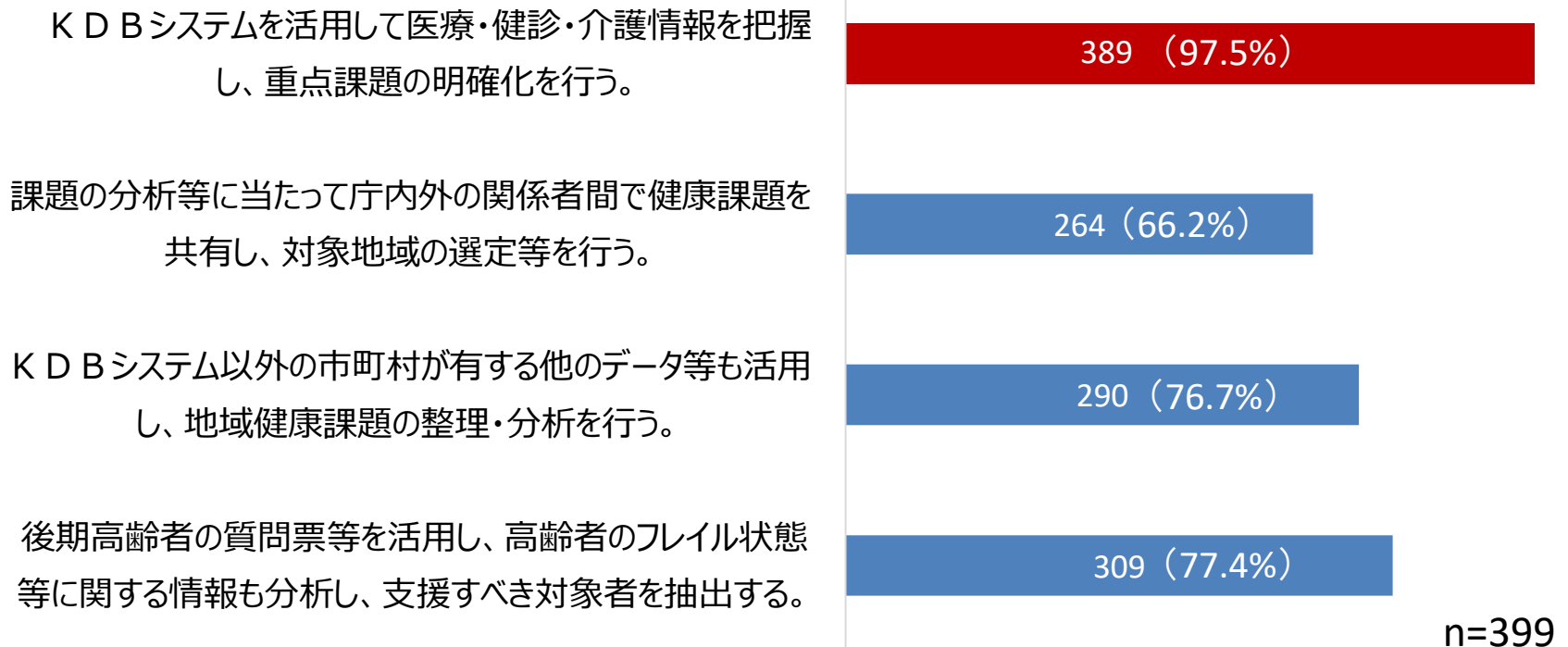
その他（一部）：

- ・ 保健福祉課保健予防担当が主となり、地域包括支援センター、高齢障がい担当、住民課国保担当、後期担当、町立診療所が連携し、年３回定期的に打ち合わせし、PDCAを実施していく。（北海道由仁町）
- ・ 庁内関係課で実施体制について検討し、実施事業毎に担当課及び担当を割り当て実施する。（長野県上田市）
- ・ 平成31年度から事業推進のため、保健・医療担当課、保険担当課（国保・後期）、地域包括担当課、介護保険担当課を同一部内に組織した。（静岡県三島市）

事業の企画・調整等

(6-4) 以下の事業について、実施予定のものに全て○をしてください。(複数回答可)

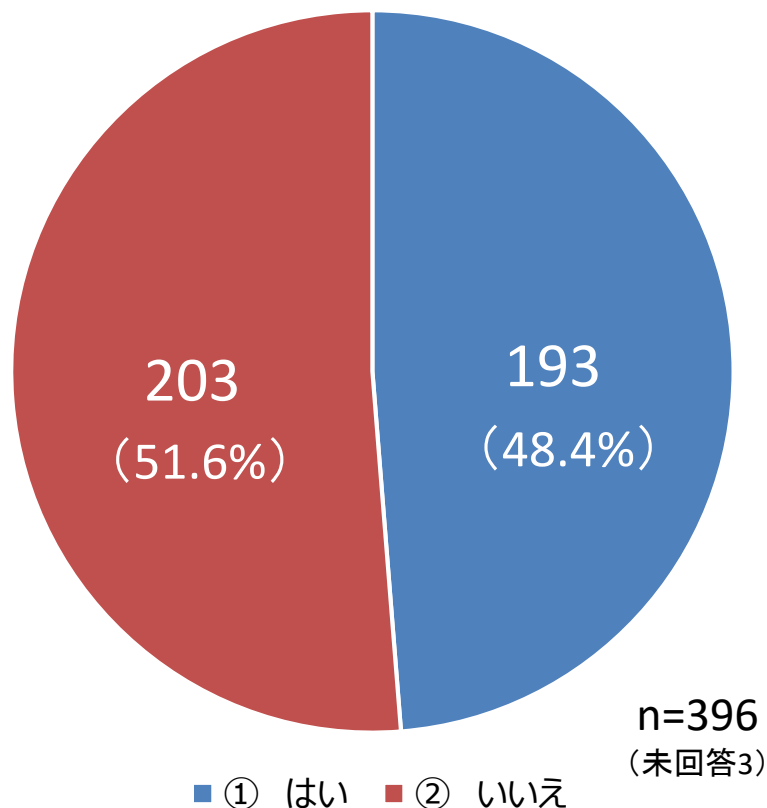
- 389市町村(97.5%)がKDBシステムを活用して医療・健診・介護情報を把握し、重点課題を明確化することを予定している。



事業の企画・調整等

(6-5) 一体的実施に係る事業について医療関係団体等との連携はしていますか。

○ 医師会と連携が図れている自治体は193市町村(48.4%)であり、糖尿病性腎症重症化予防プログラムの推進を連携の土台にしている事例が多く挙げられた。



①はい：

■連携先

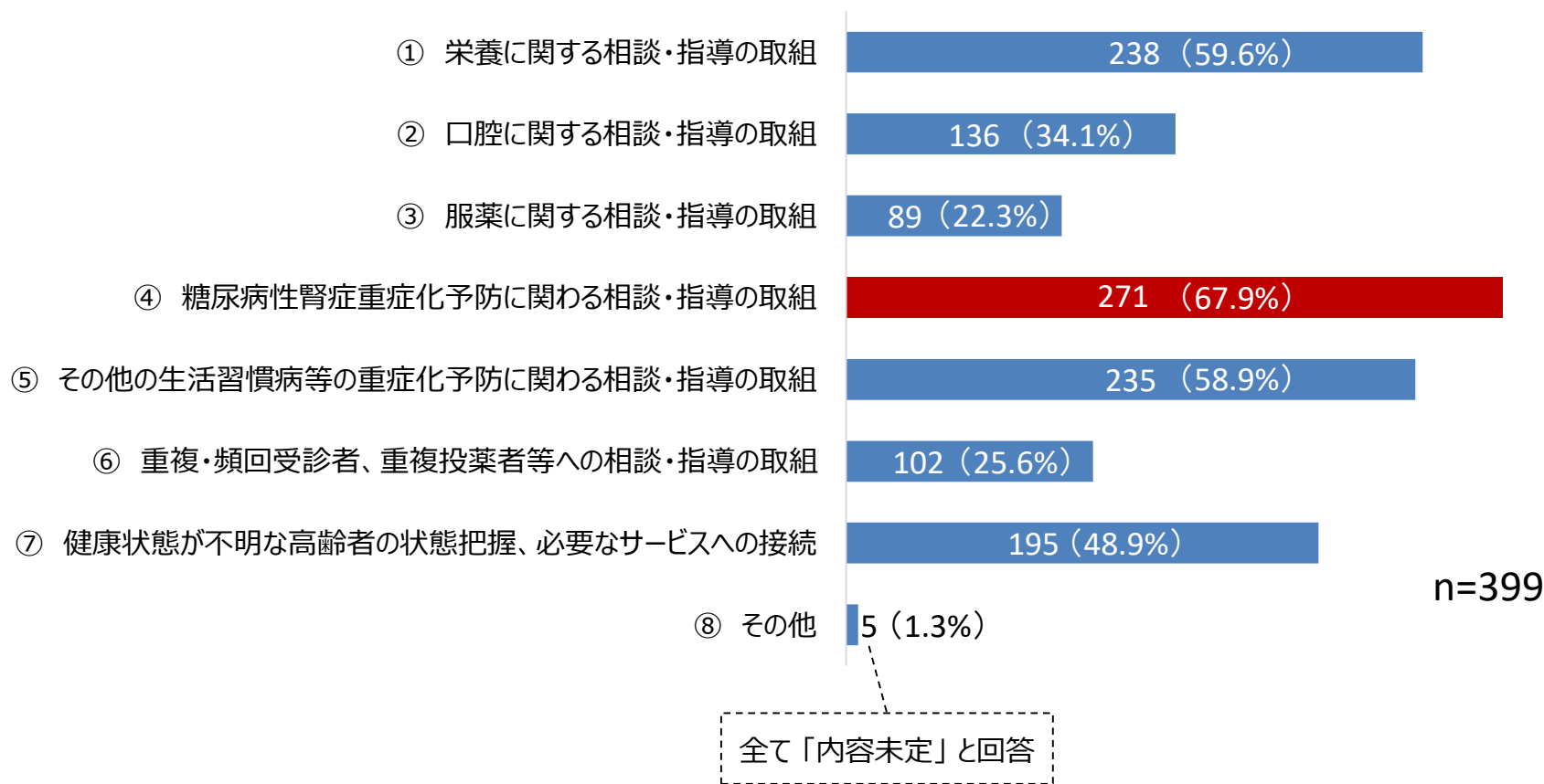
市町医師会、町立診療所・病院、リハビリテーション専門部会、
県栄養士会、地域包括支援センター、民間薬局、薬剤師会
言語聴覚士協会

■連携内容

- ・ **糖尿病性腎症重症化予防プログラム推進における連携を利用。**
(北海道美瑛町 他多数)
- ・ 埼玉県歯科医師会・歯科衛生士会に口腔指導事業を委託。
(埼玉県さいたま市)
- ・ 介護支援専門員と情報共有し、ケアプランのモニタリング時に
保健事業のアセスメントを同時に実施。(千葉県船橋市)
- ・ 通いの場への医師派遣調整。(大阪府池田市)
- ・ 医師会、PT、OT、ST等双方間の情報共有。(鳥取県米子市)
- ・ 一体的実施に関する事業についての情報提供や医療機関に
ハイレスクアプローチ実施者の連絡票を送付。(福岡県福岡市)

(7-1) 高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）について
令和2年度実施予定のものを記入してください。（複数回答可）

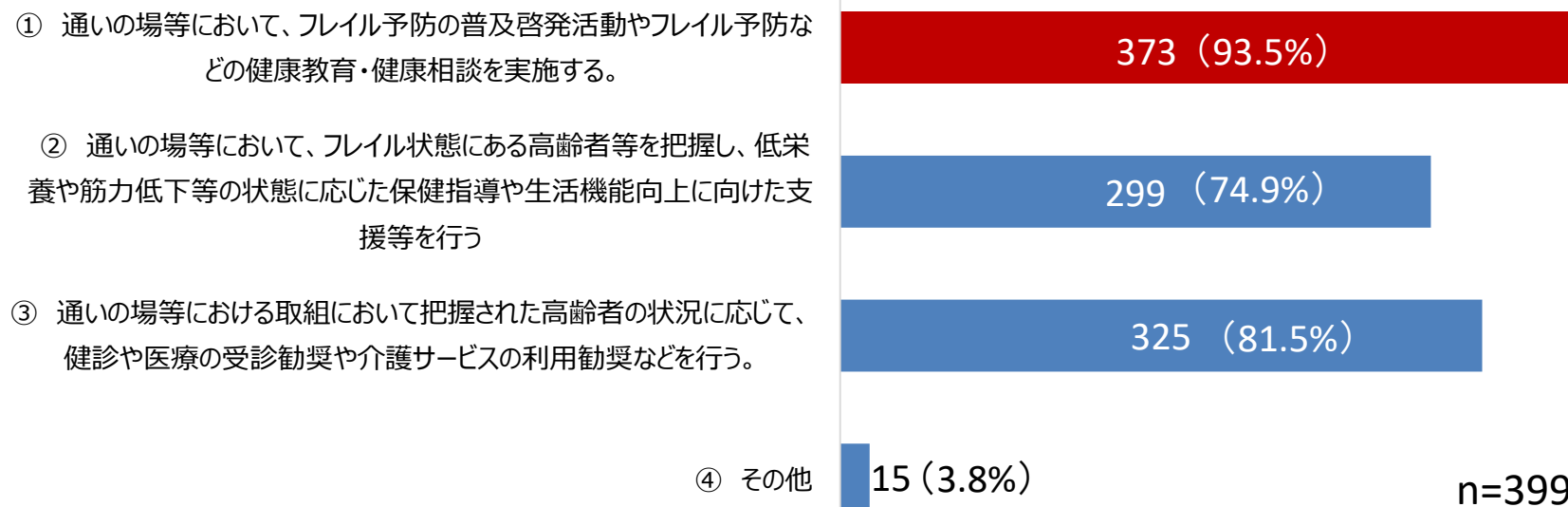
○ ハイリスクアプローチとして糖尿病性腎症重症化予防の取組を予定している自治体が217市町村(67.9%)で最も多い。



(8-1) 通いの場等への積極的な関与(ポピュレーションアプローチ)について
以下の事業について、令和2年度実施予定のものを記入してください。

※通いの場等～駅前商店街やショッピングセンターなど高齢者が日常的に立ち寄る
機会の多い生活拠点における取組も含む。(複数回答可)

○ ポピュレーションアプローチとして、通いの場等におけるフレイル予防などの
健康教育・健康相談を実施予定の自治体は373市町村(93.5%)と最も多い。



その他の取組（一部）：

- ・ 健康支援型配食を活用した食講座を実施。(神奈川県大和市)
- ・ 脳血管疾患の発生メカニズムや初期症状を映像にして説明し、万一発症したときの対応方法を学べるよう普及啓発を行う。(群馬県明和町)
- ・ 通いの場等において、認知症予防の普及啓発および認知症質問票を実施。(岡山県玉野市)
- ・ 後期高齢者健康診査の健診実施体制の見直しを行い、受診者の拡大を図る。(長崎県西海市)

【参考】市町村実施割合

○ 各広域連合下の市町村の準備状況、開始時期にはばらつきがある。

	市町村数	R2開始		R3開始		R4開始		未定	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1北海道	179	54	30.2	18	10.1	1	0.6	106	59.2
2青森	40	14	35.0	9	22.5	2	5.0	15	37.5
3岩手	33	6	18.2	13	39.4	7	21.2	7	21.2
4宮城	35	6	17.1	9	25.7	4	11.4	16	45.7
5秋田	25	12	48.0	6	24.0	0	0.0	7	28.0
6山形	35	2	5.7	3	8.6	3	8.6	29	82.9
7福島	59	21	35.6	18	30.5	3	5.1	17	28.8
8茨城	44	7	15.9	20	45.5	3	6.8	14	31.8
9栃木	25	8	32.0	10	40.0	1	4.0	6	24.0
10群馬	35	15	42.9	5	14.3	1	2.9	14	40.0
11埼玉	63	22	34.9	11	17.5	0	0.0	30	47.6
12千葉	54	12	22.2	18	33.3	0	0.0	24	44.4
13東京	62	4	6.5	11	17.7	2	3.2	45	72.6
14神奈川	33	9	27.3	11	33.3	0	0.0	13	39.4
15新潟	30	4	13.3	8	26.7	0	0.0	18	60.0
16富山	15	3	20.0	2	13.3	0	0.0	10	66.7
17石川	19	2	10.5	5	26.3	0	0.0	12	63.2
18福井	17	2	11.8	4	23.5	2	11.8	9	52.9
19山梨	27	0	0.0	2	7.4	1	3.7	24	88.9
20長野	77	26	33.8	29	37.7	0	0.0	22	28.6
21岐阜	42	10	23.8	15	35.7	0	0.0	17	40.5
22静岡	35	5	14.3	14	40.0	0	0.0	16	45.7
23愛知	54	8	14.8	12	22.2	1	1.9	33	61.1
24三重	29	4	13.8	4	13.8	0	0.0	21	72.4

	市町村数	R2開始		R3開始		R4開始		未定	
		n	%	n	%	n	%	n	%
25滋賀	19	3	15.8	8	42.1	0	0.0	8	42.1
26京都	26	15	57.7	7	26.9	0	0.0	4	15.4
27大阪	43	8	18.6	19	44.2	2	4.7	14	32.6
28兵庫	40	9	22.5	22	55.0	0	0.0	9	22.5
29奈良	39	3	7.7	12	30.8	0	0.0	24	61.5
30和歌山	30	2	6.7	3	10.0	3	10.0	22	73.3
31鳥取	19	9	47.4	4	21.1	0	0.0	6	31.6
32島根	19	3	15.8	3	15.8	0	0.0	13	68.4
33岡山	27	3	11.1	4	14.8	1	3.7	19	70.4
34広島	23	2	8.7	4	17.4	0	0.0	17	73.9
35山口	19	1	5.3	8	42.1	0	0.0	10	52.6
36徳島	24	4	16.7	8	33.3	3	12.5	9	37.5
37香川	17	5	29.4	6	35.3	0	0.0	6	35.3
38愛媛	20	5	25.0	11	55.0	1	5.0	3	15.0
39高知	34	0	0.0	5	14.7	1	2.9	28	82.4
40福岡	60	20	33.3	14	23.3	2	3.3	24	40.0
41佐賀	20	10	50.0	7	35.0	0	0.0	3	15.0
42長崎	21	7	33.3	7	33.3	0	0.0	7	33.3
43熊本	45	14	31.1	16	35.6	2	4.4	13	28.9
44大分	18	2	11.1	1	5.6	0	0.0	15	83.3
45宮崎	26	4	15.4	9	34.6	0	0.0	13	50.0
46鹿児島	43	8	18.6	9	20.9	1	2.3	25	58.1
47沖縄	41	6	14.6	7	17.1	3	7.3	25	61.0
全国計	1740	399	22.9	451	25.9	50	2.9	842	48.4

○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。

いすに座ってできる体操

新しい
体操を
少し
紹介！



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



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



1. 2. 3. 4

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

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おります。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