

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止と介護予防の推進について (ダイジェスト版)

介護支援課

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、地域の通いの場等を利用していた多くの高齢者の方々が、居宅で長い時間を過ごすことが想定される中で、市町村における介護予防の取組の推進等に関して、国からの通知内容を下記のとおりまとめましたので参考としてください。

なお、厚生労働省ホームページにおいて、高齢者向けの情報が掲載されておりますので併せて参考としてください。

### 1 高齢者が居宅で過ごす時間が長くなる中での対応方法

- (1) 「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門会議)が公表され、その中でも、高齢者に対し「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要になります。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクの低い行動です。」とされたところ。(令和2年3月19日付事務連絡)
- (2) 各自治体で行われている介護予防の取組事例や「「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 <https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>)を参考に、地域住民及び福祉関係者に周知していただき介護予防につなげていただくようお願いします。(令和2年3月19日付事務連絡)

### 2 高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項(令和2年3月27日付事務連絡)

#### (1) 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等)を行う。
- 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

(2) 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

(3) 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNS 等を活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

### 3 新型コロナウイルス感染症に関する高齢者情報

厚生労働省ホームページにおいて、新型コロナウイルス感染症に関する高齢者向けの情報が掲載されています。(令和2年4月3日付事務連絡)

- 「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」

URL:[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/index\\_00013.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_00013.html)

### 4 「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(令和2年3月28日(令和2年4月7日改定)を踏まえた一人暮らし高齢者に対する見守り等の取組の実施について

(1) 在宅の一人暮らし高齢者に対する見守り等の具体的な実施方法

各市町村においては、日頃から地域の実情を踏まえ、介護・福祉等の関係機関をはじめ、民生委員、ボランティア、地域住民等とも連携しながら、必要な見守り等が行われているものと承知しておりますが、介護保険制度においては、以下の事業の活用も可能であるため、必要に応じて当該事業も活用いただきながら、適切な支援を行っていただくよう願います。

なお、「見守り等」とは、電話による支援のほか、関係機関等と連携した支援なども考えられます。

(i) 地域支援事業

地域支援事業において、例えば以下の事業を活用して見守り等を行うことが考えられます。

ア 一般介護予防事業

一般介護予防事業における住民主体の支え合いの仕組みを活用した見守り等  
(健康状態の確認や助言等)

イ 地域包括支援センターの運営

地域包括支援センターが市町村の福祉部局と連携して行う見守り等

(ii) 保健福祉事業

第1号被保険者からの保険料を財源として、被保険者が要介護状態等となることを予防するために必要な事業などを内容とする保健福祉事業を行うことが出来ます。

(2) 市町村が行う見守り等の取組に対する財政支援

市町村が、新型コロナウイルス感染症の拡大による影響を受け、上記1 (i) (ii) の事業を活用し、在宅の一人暮らし高齢者に対する見守り等の取組を追加的に行った場合、国では、当該追加的取組について、当該市町村に対して特別調整交付金の交付等の財政支援を行うことを考えているとのこと。特別調整交付金の交付対象となる追加的取組の具体的範囲等については、国から連絡あり次第、ご連絡いたします。

5 市町村による介護予防のための広報に係る補助制度の創設

令和2年度厚生労働省補正予算(案)において、「通いの場の活動自粛下における介護予防のための広報・ICT化支援」事業が創設される予定であり、事業内容は、居宅で過ごす時間が長くなることが想定される高齢者に対して、居宅においても健康を維持するために必要な情報について、国が作成した広報資料や市町村が独自で作成した体操動画や資料等を地域の実情に応じた形で広報することを支援するものとされています。(自治体に対する補助金2/3)

制度の詳細につきましては、国から示され次第、ご連絡いたしますので積極的な活用に向けご検討をお願いいたします。