

# 介護予防について

# 介護予防に関するこれまでの経緯

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 介護予防に関するこれまでの経緯①

## 平成12年度介護保険制度の創設と予防給付

- 介護保険の基本的な考え方において、予防やリハビリテーションを重視し、要介護状態とならないように健康時から日常生活における健康管理・健康づくりを進めるべきという観点から検討がなされ、「いわゆる虚弱老人（要支援者）に対して寝たきり予防等の観点から必要なサービスを提供する」という目的で予防給付を設けた。

## 平成17年介護保険法改正

- 軽度者の状態像を踏まえ、できる限り要支援・要介護状態にならない、あるいは重度化しないよう「介護予防」をより重視したシステムの確立が求められ、介護保険の基本理念である「自立支援」をより徹底する観点から、予防給付の見直しや、地域支援事業（介護予防事業や介護予防ケアマネジメントを位置付け）の創設が行われた。

## 平成19年

- 特定高齢者（要支援・要支援状態になるおそれの高い者）施策について、より多くの者を事業の対象とできるよう、特定高齢者の決定方法等の見直し等を行った。

## 平成22年

- ハイリスク者をより把握できるようにするとともに、魅力あるプログラムの充実を図るため、対象者の選定方法の見直しの他、より高齢者のニーズに合ったプログラム等への見直しを行い、事業の充実を図った。

# 介護予防に関するこれまでの経緯②

## 平成26年介護保険法改正

- ポピュレーションアプローチの考え方も踏まえ、地域づくりなどの本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれた取組が重要であることから、地域支援事業における介護予防事業（一次予防事業及び二次予防事業）を再編し、通いの場の取組を中心とした一般介護予防事業を創設した。
- これにより、年齢や心身の状況等によって分け隔てなることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとともに、リハビリテーション専門職等の関与を促進し、地域における介護予防の機能強化を図った。
- 基本チェックリストは、二次予防事業対象者の把握として活用していたが、相談窓口において、必ずしも認定を受けなくても、必要なサービスを事業で利用できるよう本人の状況を確認するツールとしての活用へ変更を行った。

## 平成29年介護保険法改正

- 一般介護予防事業等は市町村が行う取組ではあるが、都道府県による市町村の支援も重要であることから、都道府県の役割を明確化した。

## 最近の動向

- 令和2年度から介護予防と保健事業を一体的に実施することを推進することを盛り込んだ「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が施行されるとともに、保険者機能強化推進交付金・介護保険保険者努力支援交付金において、介護予防の取組に関する抜本的な強化が図られた。

# 一般介護予防事業

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 地域支援事業の概要

令和6年度予算額 公費3,609億円、国費1,804億円

○ 地域包括ケアシステムの実現に向けて、高齢者の社会参加・介護予防に向けた取組、配食・見守り等の生活支援体制の整備、在宅生活を支える医療と介護の連携及び認知症の方への支援の仕組み等を一体的に推進しながら、高齢者を地域で支えていく体制を構築するため、市町村において「地域支援事業」を実施。

## ○地域支援事業の事業内容 ※金額は積算上の公費（括弧書きは国費）

(1) 介護予防・日常生活支援総合事業 1,843億円 (921億円)

- ① 介護予防・生活支援サービス事業
  - ア 訪問型サービス
  - イ 通所型サービス
  - ウ その他の生活支援サービス（配食、見守り等）
  - エ 介護予防ケアマネジメント

- ② 一般介護予防事業
  - ア 介護予防把握事業
  - イ 介護予防普及啓発事業
  - ウ 地域介護予防活動支援事業
  - エ 一般介護予防事業評価事業
  - オ 地域リハビリテーション活動支援事業

(2) 包括的支援事業・任意事業 1,766億円 (883億円)

- ① 包括的支援事業 うちイ、社会保障充実分 414億円 (207億円)
  - ア 地域包括支援センターの運営
    - i) 介護予防ケアマネジメント業務
    - ii) 総合相談支援業務
    - iii) 権利擁護業務（虐待の防止、虐待の早期発見等）
    - iv) 包括的・継続的マネジメント支援業務  
※支援困難事例に関するケアマネジャーへの助言、地域のケアマネジャーのネットワークづくり 等
  - イ 社会保障の充実
    - i) 認知症施策の推進
    - ii) 在宅医療・介護連携の推進
    - iii) 地域ケア会議の実施
    - iv) 生活支援コーディネーター等の配置

- ② 任意事業
  - ・ 介護給付等費用適正化事業、家族介護支援事業 等

## ○地域支援事業の事業費

市町村は、政令で定める事業費の上限の範囲内で、介護保険事業計画において地域支援事業の内容、事業費を定めることとされている。

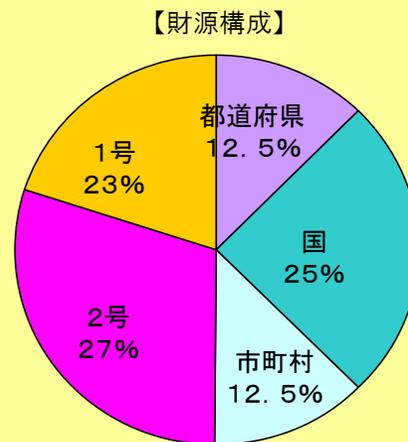
### 【事業費の上限】

- ① 介護予防・日常生活支援総合事業
  - 事業移行前年度実績に市町村の75歳以上高齢者の伸びを乗じた額
- ② 包括的支援事業・任意事業
  - 「26年度の介護給付費の2%」×「高齢者数の伸び率」

## ○地域支援事業の財源構成

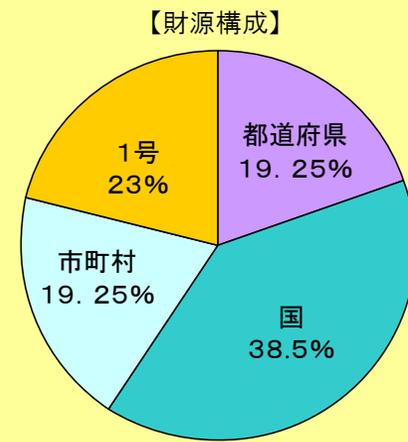
（財源構成の割合は第7期以降の割合）

介護予防・日常生活支援総合事業



○ 費用負担割合は、居宅給付費の財源構成と同じ。

包括的支援事業・任意事業



○ 費用負担割合は、第2号は負担せず、その分を公費で賄う。

（国：都道府県：市町村＝2：1：1）

# 一般介護予防事業

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的して行うものである。
- 機能回復訓練など的高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域づくりなど的高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチを行う。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。
- 市町村が主体となり、一般介護予防事業を構成する以下5つの事業のうち必要な事業を組み合わせ、地域の実情に応じて効果的かつ効率的に実施する。

## ○ 介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、住民主体の介護予防活動へつなげる。

## ○ 介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

## ○ 地域介護予防活動支援事業

市町村が介護予防に資すると判断する地域における住民主体の通いの場等の介護予防活動の育成・支援を行う。

## ○ 一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行う。

## ○ 地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。

## 【ポイント】

- 通いの場の取組を始めとする一般介護予防事業は、住民主体を基本としつつ、効果的な専門職の関与も得ながら、従来の介護保険の担当部局の取組にとどまらず多様な関係者や事業等と連携し、充実を図ることが必要。
- また、こうした取組をより効果的・効率的に行うためには、PDCAサイクルに沿った推進が重要であり、市町村・都道府県・国がそれぞれの役割を最大限に果たすべき。

## 一般介護予防事業等に今後求められる機能を実現するための具体的方策等

### ＜通いの場などの介護予防の捉え方＞

- ✓ 高齢者が関心等に応じ参加できるよう、介護保険による財政的支援を行っているものに限らず幅広い取組が通いの場に含まれることを明確化。取組を類型化し、事例集等を作成。自治体や関係者に周知。
- ✓ 役割がある形での社会参加も重要であり、ボランティア活動へのポイント付与や有償ボランティアの推進に加え、就労的活動の普及促進に向けた支援を強化。
- ✓ ポイント付与を進めるためのマニュアルの作成等を実施。

## （1）地域支援事業の他事業との連携方策や効果的な実施方策、在り方

### ＜連携の必要性が高い事業＞

地域支援事業の他の事業（※）との連携を進めていくことが重要。

→ 実態把握を進めるとともに、市町村において連携した取組が進むよう、取組事例の周知等を実施

※ 介護予防・自立支援のための地域ケア会議、短期集中予防サービス（サービスC）、生活支援体制整備事業

### ＜現行制度の見直し＞

一般介護予防事業を含む総合事業の実施しやすさや利用者のサービス利用の継続性に配慮していくことが必要。

- ・ 総合事業の対象者の弾力化
- ・ 総合事業のサービスの価格の上限を定める仕組みの見直し
- ・ 介護予防の取組を積極的に行う際の総合事業の上限額の弾力化等の総合事業の在り方については、本検討会での議論を踏まえ、引き続き介護保険部会等で検討

## 一般介護予防事業等に今後求められる機能を実現するための具体的方策等（続き）

### （2）専門職の効果的・効率的な関与の具体的方策

#### 1）通いの場等の一般介護予防事業への専門職の関与

通いの場が住民主体であることや、専門職が限られていることにも留意しつつ、以下の取組を効果的に実施。

- 幅広い医療専門職との連携を推進するとともに、多様な専門職種や学生等の関与も期待
- 医療関係団体等との連携事例の把握やモデル事業等を実施  
この結果も踏まえ、具体的な連携方策を提示
- 後期高齢者医療広域連合等と連携し、高齢者の保健事業と一体的な実施を推進
- データ分析の推進や民生委員等との連携による、不参加者を把握する取組やアウトリーチ支援等の実施

#### 2）地域リハビリテーション活動支援事業の在り方

事業の質の向上を図り更なる実施を促すため、都道府県と市町村が連携し安定的に医療専門職を確保できる仕組みを構築。研修等による人材育成等もあわせて実施。

- 都道府県の役割  
都道府県医師会等と連携し、リハビリテーション協議会等の設置や充実により、地域の実情に応じた体系的な支援体制を構築
- 市町村の役割  
郡市区等医師会等と連携し、医療機関や介護事業所等の協力を得て、医療専門職を安定的に派遣できる体制の構築と関係機関の理解を促進

### （3）PDCAサイクルに沿った推進方策

#### 1）PDCAサイクルに沿った取組を推進するための評価の在り方

アウトカム指標やプロセス指標を組み合わせて評価。今後国は指標を検討し、一般介護予防評価事業の見直し等を行うことが必要。その際、保険者機能強化推進交付金の指標と整合を図ることが望ましい。

- アウトカム指標  
個々の事業や高齢者全体の状況等を判断する指標を設定
- プロセス指標  
実施体制や関係団体の参画などの具体的な取組状況が把握できる指標を設定

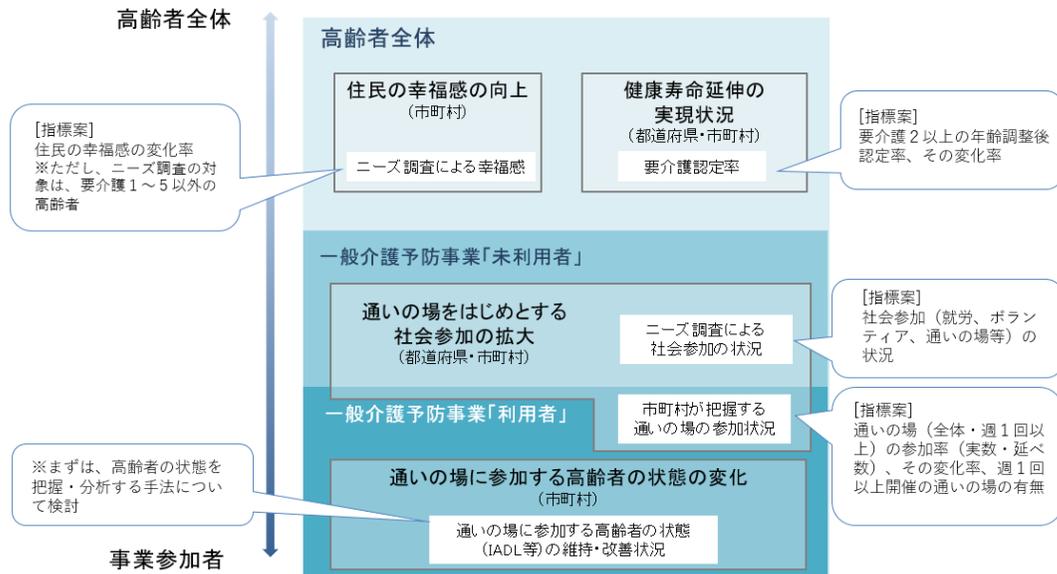
#### 2）PDCAサイクルに沿った取組を推進するための方策

以下の取組をそれぞれ実施。小規模な自治体も多いため、市町村の業務負担軽減等に、十分に配慮。

- 市町村：行政内の医療専門職等が中心となり取組を実施
- 都道府県：地域の実情を踏まえた支援を実施
- 国：データ活用のための環境整備等の支援を実施  
今後通いの場等の取組に関する効果検証等を通じた、エビデンスの構築も必要

一般介護予防事業等に今後求められる機能を実現するための具体的方策等（続き）

介護予防に関する成果の評価イメージ



取組過程の評価項目（例）

＜市町村＞

- 連携（行政内部、地域の多様な主体）
- 専門職の関与（保健事業との一体的な実施、関係団体との連携）
- 参加促進（ポイント付与等、アウトリーチ、担い手）
- 企画・検証等の体制整備、データ活用
- 高齢者の状態把握の実施

＜都道府県＞

- 市町村支援（好事例の発信、情報交換の場の設定、データの分析・活用）
- 広域的な連携体制整備（専門職団体、自治組織や社協、民間企業、大学等）

市町村・都道府県・国の役割

(1) 市町村

- 行政内の様々な部局とともに、民間企業等の多様な主体と連携し取組を充実
- 専門職関与のための体制の充実
- 地域住民への情報発信

(2) 都道府県

- 関係団体等との連携体制の構築等の広域的な視点での市町村支援
- 地域分析に基づく丁寧な市町村支援

(3) 国

- 進捗状況の把握と必要に応じた施策等の検討
- 都道府県や市町村支援に対する情報発信
- データ活用のための環境整備等

# 通いの場の推進

ひと、暮らし、みらいのために

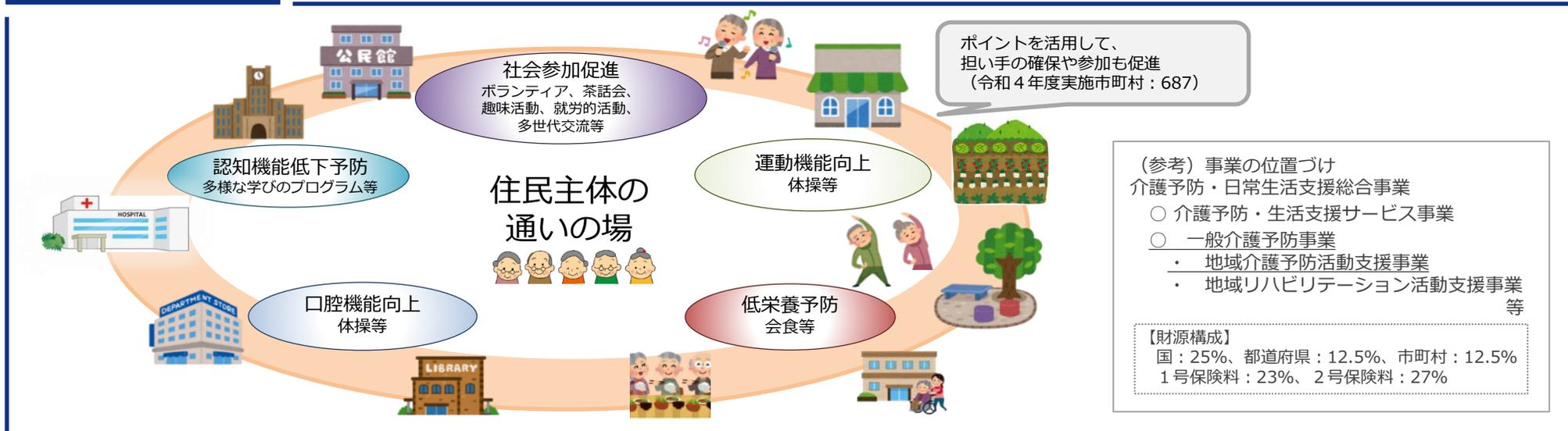


厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

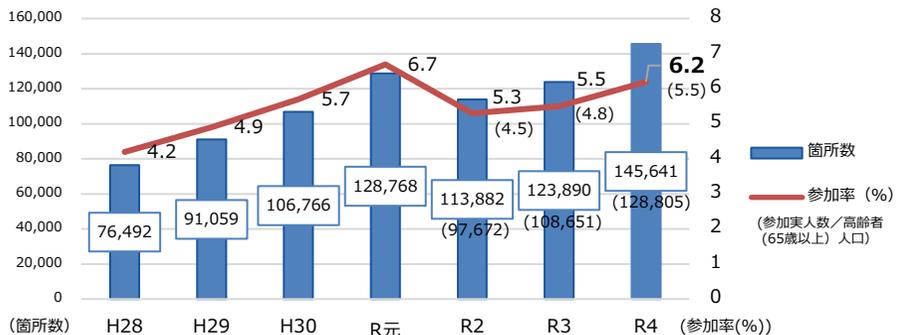
# 住民主体の通いの場等（地域介護予防活動支援事業）

- 住民主体の通いの場について、介護予防・日常生活支援総合事業のうち、一般介護予防事業の中で推進。
- 通いの場の数や参加率は令和元年度まで上昇傾向であったが、令和2年度に低下し、令和3年度以降、再び上昇。
- 取組内容としては体操、趣味活動、茶話会の順で多い。

## イメージ

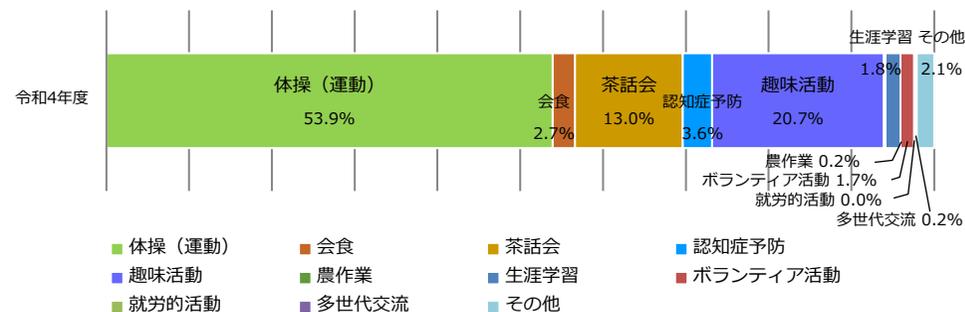


## 通いの場の数と参加率の推移



※（ ）内の数値は運営主体が住民のもの。令和元年度までは全て住民主体。

## 通いの場の主な活動内容



（介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査）

# 通いの場の類型化について

- 「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ（令和元年12月）」を踏まえ、多様な通いの場の展開を図るため、令和3年8月に「通いの場の類型化について（Ver.1.0）」を公表。
- 先進的な事例等を参考に、「だれが（運営）」「どこで（場所）」「なにを（活動）」の3つの視点から、通いの場の類型化を行い、具体的な事例も紹介。

運営 ※	場所	活動
住民個人(有志・ボランティア等)	個人宅・空き家	体操(運動)
住民団体(自治会、NPO法人等)	公民館・自治会館・集会所	会食
行政(介護予防担当部局)	公園	茶話会
行政(介護予防担当部局以外)	農園	認知症予防
社会福祉協議会	学校・廃校	趣味活動
専門職団体	医療機関の空きスペース	農作業
医療機関(病院、診療所、薬局等)	介護関係施設・事業所の空きスペース	生涯学習
介護関係施設・事業所	店舗の空きスペース・空き店舗	ボランティア活動
民間企業		就労的活動
		多世代交流

※住民以外が運営する場合でも、住民が主体的に取り組むことに留意すること

<「通いの場」の捉え方> 上記の類型化も参考に、

- ① 介護予防に資すると市町村が判断する通いの場であること
- ② 住民が主体的に取り組んでいること
- ③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らないこと
- ④ 月1回以上の活動実績があるもの

なお、類型化で示しているものは例示であり、多様な通いの場の取組が展開されるよう、今後も先進的な事例等を参考に更新予定

「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ」を踏まえ、明確化する範囲



# 新潟県新潟市 誰もが気軽に集まり交流することができる 新潟市発祥の“地域の茶の間”



	<p><b>POINT</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 人と人、人と社会がつながり、自然な助け合いが生まれる「地域の茶の間」の取組みから、介護予防と生活支援を一体的に推進。</li> <li>2 地域の茶の間をさらに推進するために開設した「地域包括ケア推進モデルハウス」に定期的に専門職を派遣し、相談・アドバイスを実施。介護予防と保健の連携がさらに推進。</li> <li>3 地域の茶の間創設者のノウハウを学ぶ「茶の間の学校」で人材を育成。</li> </ol>	Data(2019年9月末日現在)	
		総人口	789,368人
		高齢化率	29.1%
		第7期介護保険料基準額(月額)	6,353円

**概要** 新潟市発祥の「地域の茶の間」は、子どもから高齢者まで、障がいや認知症の有無にかかわらず、誰もが気軽に集まり交流し、それぞれの生きがいや役割を持つことで、自発的な参加意欲が生まれる場である。その「地域の茶の間」を土台とし、支え合う地域が生まれ、介護予防や健康寿命の延伸につながることを目指している。

新潟市8区9か所に開設した「地域包括ケア推進モデルハウス」(以下「モデルハウス」)は地域包括ケアシステムの要と位置づけられており、常設型の地域の茶の間としての場だけでなく、様々な役割を担う場となっている。モデルハウスには、定期的に保健師や作業療法士等の専門職が派遣され、在宅での生活を支える取組も行われている。また、地域の茶の間を運営する人材を育成する「茶の間の学校」では、基幹型モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」での実習を始め、必要性・理念、立ち上げや運営のノウハウを学ぶことができる。

「実家の茶の間・紫竹」は、多世代が参加し、それぞれが好きな時間を過ごしている。

**効果**

平成3年から新潟市内で始まった地域の茶の間は着実に広がりが続けており、市が補助・助成していない自主運営の地域の茶の間を含めると市内総数は600を超えるという。視察も多く、新潟市から全国へ地域の茶の間の広がりをみせている。

また、「実家の茶の間・紫竹」では参加券を生活支援のお礼として活用することができ、仲介役が必要のない住民同士が互いに助けあえる関係が自然と生まれていることも1つの効果といえる。



図：地域の茶の間設置数推移  
(地域の茶の間に対する補助金実績のみ)



初めての方でも利用しやすい居心地がよい場であり続けているのは、お当番がさりげない配慮をしながら、参加者がプライバシーを聞き出さないなどの「決まりごと」を守ることで、ほどよい距離感が保たれていることが1つのポイントである。この「決まりごと」を取り入れている地域の茶の間も多数ある。

また、参加者のこれまでの経験や得意なことを生かし、役割をもつことで、「自分の居場所」という確認ができ、特に男性の参加率が上がる。そのほか、町内会主催による野菜作りや、ボランティア団体が主催する併用住宅の店舗部分にある空きスペースを活用した食事提供を伴う場があるなど、地域の茶の間の主体・内容・参加者は多様な広がりをみせている。



## 東京都あきる野市

## 自然と親しむ農作業による健康増進と介護予防の推進



## POINT

- ① 農地を無料貸し出しすることで、農業に親しみながら健康増進と介護予防を推進。
- ② 市高齢者支援課が農地を借り上げて実施。
- ③ 農業未経験者に対しては、アドバイスする指導員を配置。

Data(2020年1月1日現在)

総人口	80,667人
高齢化率	29.8%
第7期介護保険料 基準額(月額)	5,200円

## 概要

都市型農園を推進しているあきる野市では、2008年から「ふるさと農援隊」に取り組んできた。ふるさと農援隊とは、「めざせ健康あきる野21計画」に掲げる「ふれあい いきがい 元気なまち」を推進するため、農業を通じて身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じ、生きがいを感じることで住民の健康増進と介護予防を図ることを目的とする活動である。

ふるさと農援隊の対象は、市内在住で農業を営んでいない65歳以上の高齢者。その主な活動は、無料で貸し出される農地で農作業や農作物の収穫などを行う。2年に1度、市が広報を活用し、参加者及び指導員（「会員」という）を募集。その後は会員主体で活動を行っていく仕組みだ。指導員から指導を受けられるため、農業未経験者でも安心して参加することができる。農作業を通じた会員同士の交流のほか、地域が主催する子どもの里山体験などに参加するなど、地域の子どもの交流も深めている。

## 効果

共通の趣味の高齢者同士の仲間ができる。

農業を通じて、運動機能が向上し、健康寿命を延ばせる。

## ふるさと農援隊事業

農業を通じて、身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じ、生きがいを感じることで市民の健康増進を図る。

<対象> 農業を営んでいない65歳以上の市内在住者

<活動内容>

- ・農作業および農作物の収穫（農業未経験者には指導員が指導）
- ・健康に関する講習会

<農地> 市内3か所

- ・1人当たりの農地30平方メートル程度：53区画
- ・1人当たりの農地75平方メートル程度：18区画

<利用料> 無料

<会員募集> 2年に1度、あきる野市広報で新規会員を募集

## 地域主催の里山体験に参加

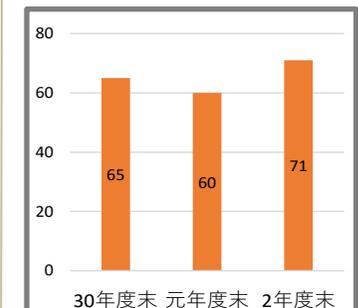
地域主催の子ども体験塾にて市内の小学生40名が里山体験。地元町内会、青年会議所、自然の学校の担当者等とともに、ふるさと農援隊も参加。



↑ 落ち葉を集めて堆肥づくり。集めた落ち葉は竹で組んだ落ち葉だめに。



↑ 子どもたちも熱心に話を聞き入る。



図：ふるさと農援隊会員数



神奈川県大和市

## 身近な“公園”を活用し通いの場を育成



	<b>POINT</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2014年度から4年をかけて市内約100か所の公園に気軽にストレッチや簡単な筋力トレーニングなどの運動ができる健康遊具を設置。</li> <li>介護予防担当部局の理学療法士等がインストラクターを務め健康遊具を活用した体験会を実施。</li> <li>体験会終了後は、保健師等の支援により自主グループができ、月数回活動。</li> </ol>	Data(2021年3月1日現在)	
		総人口	241,082人
		高齢化率	23.9%
		第7期介護保険料 基準額(月額)	5,699円

## 概要

大和市は、「健康都市やまと」を将来都市像とする「健康都市やまと総合計画」に基づき、「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの領域から様々な施策を行っている。その1つとして高齢者の閉じこもりや運動機能の低下予防を目的に、市内約100か所の公園に、32種類・300基超の健康遊具を設置してきた。

健康遊具の作成・設置に当たっては、公園管理等の所管課が主として設置事務を担っていたが、介護予防担当部局の理学療法士などが協働し、介護予防により効果が見込める器具を検討し、設置を進めた。

この健康遊具を活用し、気軽に介護予防に取り組めるよう、市民を対象とした「健康遊具体験会(年間約30回)」を開催。介護予防担当課の理学療法士や保健師等から、健康遊具の正しい使い方のほか、ストレッチや筋力トレーニングなど運動のコツを学ぶ。

また、介護予防サポーター等のボランティアを対象とした「プチトレセミナー(全14回)」を開催(プチトレとは、体に無理なく、手軽に効果的なトレーニングをすること)。受講後の体力測定では握力・長座位体前屈・開眼片足立ちバランス・2ステップテストの全ての項目で改善が見られ、特に2ステップテストでは優判定者が約30%から約89%まで増加した。

このセミナーでボランティア等は、理学療法士や保健師等のサポートを受け、健康遊具を活用したトレーニングをしながら、運動に関する知識を得るとともに、ともに取り組む仲間をつくることができる。セミナー終了後はボランティア等が地域の仲間と一緒に楽しみながら月数回健康遊具を活用した体力づくりに取り組んでおり、通いの場となっている。

令和2年度実施の介護予防アンケート(介護予防把握事業)では、回答者のうち、健康遊具を知っている方は約57%。また、市内の公園を利用している方のうち、約16%が健康遊具を利用している。

また、参加者事後アンケート(対象者：令和元年4月から令和元年11月までの健康遊具体験会参加者)回答者123人のうち、約64%が健康遊具を継続使用している。健康遊具体験会、プチトレセミナーの参加は、大和市の健康ポイント事業「ヤマトン健康ポイント事業」と「健康都市大学」受講ポイントの対象とされている。



↑健康遊具体験会のようす

## 健康遊具例

【サイクルステーション】



【あしこしベンチ】



【ステップバランス】



【バランス円盤】



【リズムボード】



【ふみ板ストレッチ】



# 新型コロナウイルス感染症を踏まえた 対応

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 新型コロナウイルス感染症の感染防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項

○ 令和3年12月15日付事務連絡

「新型コロナウイルス感染症の感染防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項について（その2）」において、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（令和3年11月19日、新型コロナウイルス感染症対策本部決定）を踏まえ、

- ・ 感染防止対策を確保した上で、通いの場や認知症カフェ等の取組を実施するために参考となるよう、留意事項を一部見直し提示するとともに、
- ・ 外出自粛による心身機能の低下や地域のつながりの希薄化の回復に向けて、地域の実情を踏まえた介護予防・見守り等の取組の更なる推進を依頼。また、
- ・ 緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の区域に含まれることとなった場合の他、感染拡大の傾向がみられる場合には、歌を控える、息が荒くなるような運動は避ける、5人以上の会食を控えるなどの対策を講じるよう支援することを依頼。

（運営者・リーダー向け）

**厚生労働省**  
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

## 通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健所や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手衛生」、「換気」が大切です

～感染を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分に配慮するようにしましょう
- 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう  
注：発熱などが認められる場合は、参加を断りましょう
- 参加者には、「毎日体温を計測する」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをするように呼びかけましょう
- 市町村の担当者など連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

開催中は、

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、消毒を行います
- 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行います
- 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- マスクを着けて運動をする場合は、身体への負担が重く大きくなりやすいため、無理のないよう負担を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう  
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気を付けましょう

～飲食を伴う活動をする場合～

- 座席の配置は、対面は避ける、間隔を確保する（又はパーティションを設置する）などの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- 食事中以外はマスクを着用しましょう
- 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用いましょう
- 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう

【集まろう！通いの場】ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

厚生労働省 通いの場 検索

令和3年12月

（参加者向け）

**厚生労働省**  
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

## 通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手衛生」、「換気」を心がけましょう

～感染を防ぐためのポイント～

- 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- 1時間に2回以上の換気をしましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気を付けましょう

～体操など身体を動かす時～

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう

～食べたり、飲んだりする時～

- 座席は、対面は避ける、間隔を確保するなどの工夫を行います
- 食事中以外はマスクを着用しましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- 食器・コップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

【集まろう！通いの場】ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

詳しくはこちら

厚生労働省 通いの場 検索

令和3年12月

# 介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応（広報）

- 高齢者が居宅で健康に過ごすための情報や、新型コロナウイルス感染症に配慮して通いの場の取組を実施するための留意事項などを整理した、特設WEBサイト（令和2年9月開設）の開設  
※ コンテンツの更なる充実を図り、新聞とテレビを活用した広報も実施
- 都道府県や市町村へポスター・リーフレット・DVD（動画）を配布（令和2年12月）
- 令和4年度は、更に特設WEBサイト等を活用した広報を強化

## 特設WEBサイト「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」



<https://kayoinoba.mhlw.go.jp>



### 主なコンテンツ

#### <感染予防や居宅で健康に過ごすためのポイント>



#### <通いの場再開の留意点>



#### <通いの場からの便り（事例）>



#### <ご当地体操マップ>



# 介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応（ICTの活用）

「オンライン通いの場アプリ」を活用した、高齢者の健康維持や介護予防を推進。

現在、自治体の体操動画やお散歩支援、脳を鍛えるゲーム、オンラインコミュニケーション、通いの場の出席管理機能等を搭載しており、令和4年度中に、健康アラート機能を追加予定。

各種機能拡充や民間企業アプリ、KDBとの連携強化を行い、国・自治体においてデータを活用した効果的な介護予防サービスの展開が可能となる予定。



ダウンロードはこちら ▶ <https://kayoinoba.net>

QRコード

※アプリは、厚生労働省の補助により国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発 (R2.7リリース)

国立研究開発法人  
国立長寿医療研究センター  
National Center for Geriatrics and Gerontology

# 大阪府大阪市（毛馬コーポゆうゆうクラブ）の取組

## 【学び合い助け合う長屋型大規模マンション オンラインを活用したつながりの継続】

### 1 取組概要

- 「ゆうゆうクラブ」は、築40年以上となり高齢化率が高く、一人暮らし世帯も多いマンションで、住民それぞれが抱える今後の生活や介護、医療への不安等を解決するために、住民数名で活動を立ち上げ。
- マンションの集会室を活用し、住民が集えるカフェや介護や医療の知識を学ぶための「在宅医療勉強会」等を開催。住民主体の取組を看護師、医師、大阪市都島区社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが支援。
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、「Zoom勉強会」や「Zoomコロナ質問会」、「Zoomお茶会」等、オンラインを活用した取組にも挑戦。

### 2 実施者

- 毛馬コーポゆうゆうクラブ

### 3 対象者

- 毛馬コーポの住民

### 4 取組による効果

- 新型コロナウイルス感染症影響下でも、これまでの大切なつながりを絶やすことなく、新しいことにチャレンジすることでモチベーションアップにもつながっている。

### 【取組の様子】



# 東京都文京区（とらいあんぐるタイム）の取組

## 【「オンサイト（会場）×オンライン（ネット）」ハイブリッド型通いの場】

### 1 取組概要

- 文京区社会福祉協議会が支援する住民主体の通いの場「かよい〜の」の団体の一つ
- 「とらいあんぐるタイム」は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、定期的に行っていた会場の利用が困難になり、公園での開催やオンラインでの取組など試行錯誤。
- 緊急事態宣言解除後の令和2年6月から、公共施設を借りて、web会議システムを利用したビデオ通話、電話（音声のみ）と会場参加を組み合わせたハイブリッド型通いの場を開催。週に1回、自宅からのオンライン参加も含め15名程度が、感染防止対策を取った上で、貯筋運動やストレッチング、脳トレを行うとともに、おしゃべりなど交流も楽しんでいる。

### 2 実施者

- NPO法人 地域ネットワークとらいあんぐる

### 3 対象者

- 通いの場参加者

### 4 取組による効果

- その日の体調や気分にあわせて、会場参加とオンライン参加を選択でき、定期的に行っていた運動をコロナ禍でも続けられる。
- 人に会うことへの不安や孤立感を解消し、高齢者のオンライン機器に対する苦手意識の克服にもつながっている。

### 【取組の様子】

