



【参考】

**新型コロナウイルス感染症に配慮した
介護予防やつながり支援の取組**

感染拡大防止と介護予防の取組に関する事務連絡①

○ 令和2年3月3日付事務連絡

「介護予防・日常生活支援総合事業等における新型コロナウイルスへの対応について」

→通いの場の取組をはじめとする高齢者が多く集まる各種事業について、感染拡大の防止に向けた対応を図っていただくよう周知

○ 令和2年3月19日付事務連絡

「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」

→高齢者が居宅で過ごす時間が長くなるような場合が増加する中での対応方法について、既に独自に取組を進める自治体の例や日本老年医学会の資料を周知

○ 令和2年3月27日付事務連絡

「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）」

→高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項（運動のポイント、食生活・口腔ケアのポイント、人との交流のポイント）を周知

感染拡大防止と介護予防の取組に関する事務連絡②

○ 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に関する高齢者向け情報の取りまとめについて」

→厚生労働省のホームページで、新型コロナウイルス感染症に関する高齢者向けの情報を取りまとめた旨を周知するとともに、日々の健康を維持するための情報として、各自治体で行われているオリジナル体操等の様々な取組を紹介するなど内容の充実を図るため、介護予防の取組について情報提供を依頼。

(掲載例)

ニコニコ長生きやまなし体操 甲州弁バージョン



甲州弁バージョン

制作・著作：山梨県



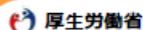
○ 令和2年5月29日付事務連絡

「新型コロナウイルス感染症の感染拡大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」

「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して実施する介護予防・見守り等の取組例について」

→緊急事態宣言の解除を踏まえ、感染拡大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や取組例を周知

通いの場に参加するための留意点 (左: 運営者・リーダー向け、右: 参加者向け)



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

運営者・リーダー向け

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、市町村の保健師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)」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 自分自身の健康管理にも十分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には、参加を断りましょう
- 参加者には、「毎日体温を計測をする」「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と連携し、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、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどで消毒を行いましょう
- 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しょう
- 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



できるだけ2m(最低1m)

体操は
お互いの
距離をあけて

～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、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、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つけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

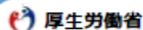
- 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操 検索

令和2年6月



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

参加者向け

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」を心がけましょう



～感染拡大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つけましょう



できるだけ2m(最低1m)

～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、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- 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



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくはこちら

厚労省 高齢者 体操 検索



QRコード読み取り

感染拡大防止に配慮して実施する介護予防・見守り等の取組例①

④「こんにちは！通いの場」事業【介護予防・見守り】

1 取組概要

- 通いの場の運営者等が、ウォーキングしながら参加者の高齢者宅を訪問し、「こんにちは。お変わりないですか。」と声かけを行う。
- 訪問にあわせて、簡易な健康チェック票を配布し、入浴、買い物、調理等に困りごとがないか確認する。
- 困りごとを抱える高齢者がいれば、その状況に応じて自治体や地域包括支援センター等につなぐ。

2 想定される実施者

- 通いの場の実施者 等

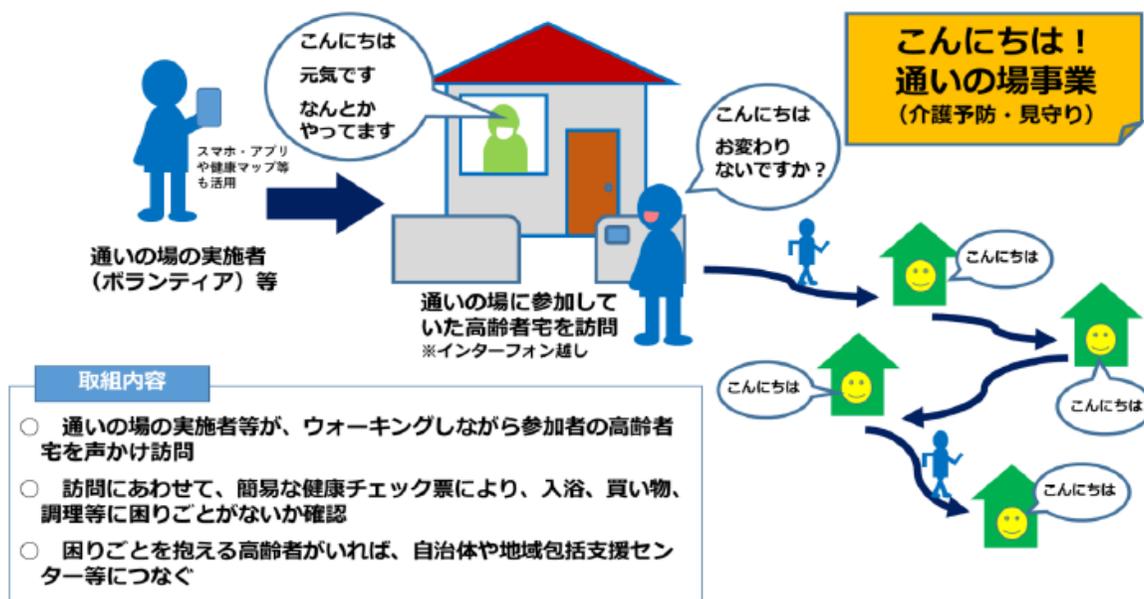
3 期待できる効果

- 普段から交流のある通いの場の運営者等による声かけ訪問により、お互いに不安感なく取り組むことができる。
- 声かけ訪問の中で支援を必要とする高齢者を把握し、必要な機関につなぐことができる。
- 通いの場の運営者自身もウォーキングを通じて健康づくりに取り組むことができる。

4 事業の例

- 地域支援事業（一般介護予防事業）、保健福祉事業 等
- ※ 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の活用が可能

【取組のイメージ】



⑥「元気な声を届けよう」事業【介護予防・見守り】

1 取組概要

- 通いの場を実施していた集会所等の入り口付近に、元気な声を届ける箱を設置する。
- 通いの場に参加していた高齢者がウォーキングや散歩をしながら集会所等に行き「元気ですカード」、「こんなことしていますカード」（花びら型）を各自で投かんする。
- 道中すれ違う高齢者同士が挨拶ができ、元気な様子を確認し合うことができる。
- 通いの場の実施者等が集計し、花びら（カード）を集会所等の壁に掲げた大きな木の絵に貼り付けていく。

2 想定される実施者

- 通いの場の実施者 等

3 期待できる効果

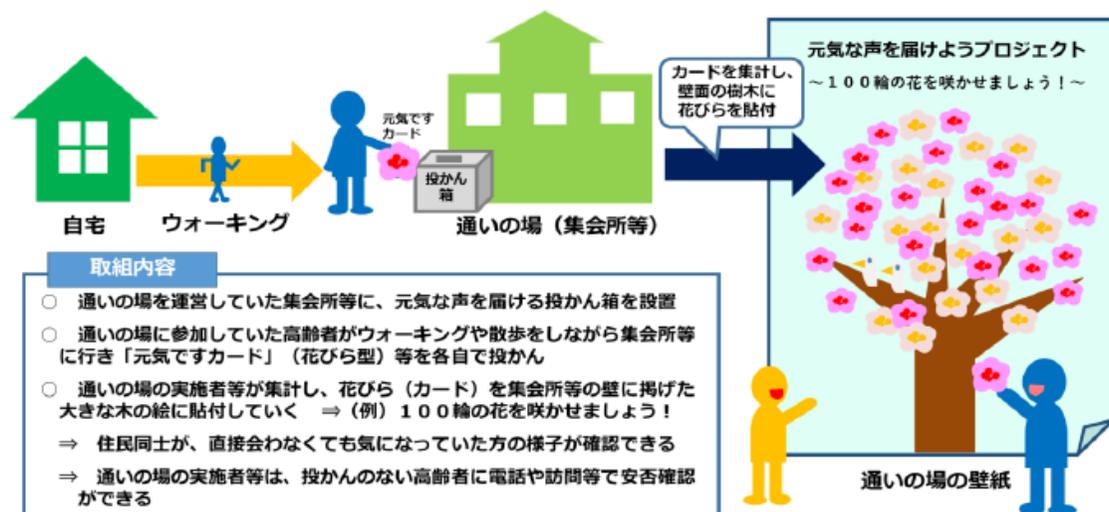
- 住民同士が、直接会わなくても気になっていた方の様子が確認できる。
- 通いの場の実施者等は、リスク少なく地域での見守りができるとともに、投かんがない高齢者に対し、電話や訪問等で安否確認ができる。

4 事業の例

- 地域支援事業（一般介護予防事業）、保健福祉事業 等
- ※ 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の活用が可能

【取組のイメージ】

元気な声を届けよう事業（介護予防・見守り）



<厚生労働省ウェブサイト>

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12108.html

(令和2年6月30日 26事例公表、8月24日 21事例追加)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、子ども食堂・通いの場などのつながり支援等の取組を行う団体の多くが活動を休止せざるを得ない状況となりました。その結果、これまで地域の通いの場を利用していた方々をはじめ多くの方が、居宅で長い時間を過ごすようになることを余儀なくされ、孤立化や心身の健康への影響が懸念されているところ です。

今般、厚生労働省では、**各地域の実情に応じて感染防止に配慮しつつ、新たな方法や様々な工夫によって、つながりを継続・再開している事例を収集しました**ので公表いたします。

本事例集は、子育て・介護予防・見守りといった様々な取組の実例であり、**取組をなされている団体の情報を掲載することにより、取組内容について支援者間での照会が可能となっています。**

支援者の皆様や自治体の担当者の方々が、厚生労働省よりお知らせしている留意事項等も参考に、感染防止に配慮しつつ、本事例集を活用いただきながら、地域の実情に応じたつながり支援等に関する取組を進めていただければと思います。

感染防止に配慮したつながらり支援等の事例集②

記入日：令和2年6月9日

事例11 地域ケア個別WEB会議

分類： 居場所 アウトリーチ 相談 学習支援 見守り 住民主体 支援者支援

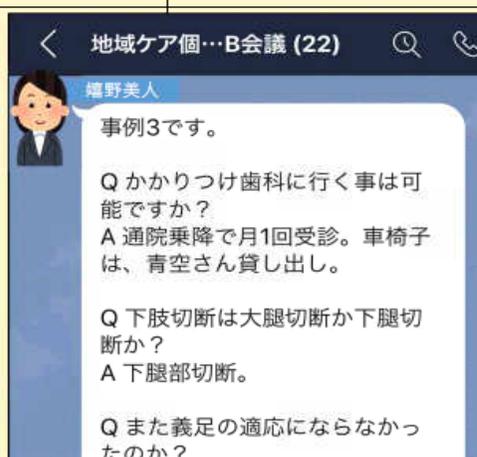
運営団体基本情報

● 運営団体名	嬉野市役所福祉課	● 代表者名	嬉野市長 村上大祐	● 所在地	佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿乙1185番地
● スタッフ構成	嬉野市東部地区地域包括支援センター職員 他	● 運営財源	地域支援事業費		
● 連絡先	嬉野市役所福祉課 (0954-42-3306) 担当：佐熊朋子		● ホームページ (参考情報)	https://www.city.ureshino.lg.jp/	

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	専門職（保健師、社会福祉士、ケアマネ 他）	● 活動頻度	毎月1回（第2水曜）	● 活動場所	嬉野市役所会議室
● 活動の形態	地域ケア個別会議	● 平均利用者数	参加者：20名程度	● 利用料金	

[活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策]

具体的な活動	●新型コロナウイルス感染症拡大前	毎月1回、市役所の会議室にて地域ケア個別会議を実施していた。嬉野市福祉課、地域包括支援センター、専門職、生活支援コーディネーター、ケアマネジャー、福祉事業所など20名前後の人数が集まった開催であった。	● 活動経費	なし
	●新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	三密を避けるため、3月、4月と地域ケア個別会議の開催を中止した。直接会わずに会議ができるようWEBを使った会議開催方法を模索。SNSの中でも最も利用者の割合が多かったLINEを活用して通信試験を行う。もともと地域ケア個別会議は一斉に話をするわけではなく、十分にWEBでもできることが分かり、5月13日に第1回目の地域ケア個別WEB会議を開催。5月20日に第2回目を開催し、6月10日に第3回目を開催予定となっている。 専門職からの質問は事前に受け付け、質問への回答結果についても事前に周知を行うことにより、スムーズに進行ができています。	● その他、特記事項	★市町村基本情報 嬉野市 佐賀県と長崎県の県境に位置する緑豊かな中山間地 人口 25,908人 高齢化率33.9% (2020.4末)
	●取組の効果	三密を気にすることなく、地域ケア個別会議の開催ができ、また移動にともなう時間のロスをなくすることができている。当初はWEBで行うことへの抵抗感や戸惑いも見られたが、実際に行ってみると、便利であることが分かり、今後の新たな情報交換の形として認識できるようになった。また、参加者へ参考になる文献の紹介等は写真機能なども活用できるので、情報提供が容易になった。		
			<p>【ポイント】 専門職などからの質問についても、個人情報が入らない範囲で事前にWEB上に開示している。 このことで、会議時間の短縮に繋がるとともに、事例についての理解が深まり会議へと望むことができている。 事例提供者については、会議に合わせてトークルームへ出入りをしてもらっている。</p>	

感染防止に配慮したつながら支援等の事例集③

記入日：令和2年6月10日

事例22 おたがいさま活動（暮らしの困りごと支援） 分類： 居場所 アウトリーチ 相談 学習支援 見守り 住民主体 生活支援

運営団体基本情報					
● 運営団体名	おたがいさまセンターちゃっと	● 代表者名	南医療生活協同組合（ほか）	● 所在地	愛知県豊明市
● スタッフ構成	コーディネーター4名、登録サポーター266名	● 運営財源	地域支援事業費（生活支援体制整備事業費）、利用料		
● 連絡先	TEL: (0562) 51-0635 Mail: toyoake-chatto@md.ccnw.ne.jp	● ホームページ（参考情報）	https://www.city.toyoake.lg.jp/6536.htm		

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要					
● 対象者層	主に高齢者	● 活動頻度	週5日	● 活動場所	市内全域
● 活動の形態	住民主体の生活支援活動	● 平均利用者数	利用者実人数 60名/月	● 利用料金	30分250円

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	●新型コロナウイルス感染症拡大前	高齢者からの依頼により、あらかじめ登録した住民サポーターが通院、買い物同行、調理、庭の手入れ、ゴミ出し等、生活上のちょっとした困りごとを行う。 おたがいさまセンターは、利用者からの依頼の電話対応と現地確認、利用チケットの販売、サポーターとのマッチング等を行う。	● 活動経費	コーディネーター人件費、運営事務経費については市からの委託料（地域支援事業費《生活支援体制整備事業費》）で運営。サポーターへの謝金は、利用者からの利用料のみ。															
	●新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	感染拡大期は、利用者との接触を伴う自宅に入室して提供する支援や同行支援、庭の手入れ等の不急のサービスは中止したが、買い物代行やゴミ出し等、日常生活に必要な不可欠であって屋外の支援や短時間の接触で実施できる支援は継続した。 その他、緊急事態宣言下においては、市内のすべてのひとり暮らし高齢者に、健康チェックノート、体操パンフレット、感染予防啓発チラシ等を配布し見守り活動を実施。緊急事態宣言解除後は、利用者、家族、住民サポーターと相談しながら、徐々に提供サービスを再開。利用者、サポーター共に検温を実施し、体温を活動記録表に記載することとしている。	● その他、特記事項	おたがいさま、助け合い活動の輪を広げるため、市内で活動する3つの協同組合（南医療生活協同組合、コープあいち、JAあいち尾東）と行政（豊明市）が共同で設立し、介護保険制度の生活支援体制整備事業として、生活支援コーディネーター（4名）を配置して運営している。 ★市町村基本情報 愛知県豊明市 名古屋市の南東部に隣接する。 人口 69,103人 高齢化率25.8%（2020.4末）															
● 取組の効果	住民主体の取組であるため、感染拡大期においても、個々のケースにおいて、利用者と住民サポーター及びおたがいさまセンターコーディネーターの協議により、提供する支援内容について柔軟に変更しながら支援を継続できた。		 																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>提供月</th> <th>利用者実人数</th> <th>利用時間数（延べ）</th> <th>対前年比</th> <th>参考：前年度実績</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3月</td> <td>63人</td> <td>14,140分</td> <td>97%</td> <td>月平均利用時間数 14,435分 月平均利用者実人数 60名</td> </tr> <tr> <td>4月</td> <td>52人</td> <td>10,590分</td> <td>73%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	提供月	利用者実人数	利用時間数（延べ）	対前年比	参考：前年度実績	3月	63人	14,140分	97%	月平均利用時間数 14,435分 月平均利用者実人数 60名	4月	52人	10,590分	73%			
提供月	利用者実人数	利用時間数（延べ）	対前年比	参考：前年度実績															
3月	63人	14,140分	97%	月平均利用時間数 14,435分 月平均利用者実人数 60名															
4月	52人	10,590分	73%																

感染防止に配慮したつながり支援等の事例集④

記入日：令和2年7月8日

事例40	大学生・福祉委員会・社協が連携した高齢者との手紙交流	分類：	居場所	アウトリーチ	相談	学習支援	見守り	住民主体	
-------------	-----------------------------------	------------	-----	--------	----	------	-----	------	--

運営団体基本情報									
● 運営団体名	社会福祉法人 吹田市社会福祉協議会	● 代表者名	金戸 省三	● 所在地	大阪府吹田市出口町19-2				
● スタッフ構成	職員数：30人（職種：CSW、生活支援Co 他）	● 運営財源	吹田市社協賛助会費、共同募金、行政からの事業委託金等						
● 連絡先	TEL: 06-6339-1254 Mail: suisyakyo@mua.biglobe.ne.jp	● ホームページ (参考情報)	http://www.suisyakyo.or.jp/						

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要									
● 対象者層	地域住民（子育て中の親子・高齢者・障がい者等）	● 活動頻度	五月が丘地区福祉委員会 ・月2～3回	● 活動場所	東佐井寺地区公民館				
● 活動の形態	五月が丘地区福祉委員会 ・ふれあい昼食会、いきいきサロン、子育てサロン等	● 平均利用者数	五月が丘地区福祉委員会 ・約45人（1回）	● 利用料金	五月が丘地区福祉委員会 ・ふれあい昼食会のみ1回200円				

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	● 新型コロナウイルス感染症拡大前	五月が丘地区福祉委員会は昭和62年に組織後、高齢者・子育て中の親子・障がい者等のサロン活動や見守り活動を実施。住民同士の交流の場として地域に根付いていた。大阪大学学生グループ「すいすい吹田」は大阪府北部地震後に結成。「住民同士のつながりが地域防災に重要」と、学内での情報共有や地域の防災訓練等に参画していた。	● 活動経費	すいすい吹田：自己資金（インク代、コピー代、郵送費等） 福祉委員会：吹田市社協助成金等（用紙代、印刷代等）
	● 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	五月が丘地区福祉委員会（以下、福祉委員会）では、主催する昼食会（一人暮らし高齢者対象）が開催自粛となった。そこで高齢者に配布していた昼食会開催案内を生活支援情報（体操、脳トレ、詐欺被害防止チラシ等）に変更。訪問・配布し安否確認時に把握した高齢者の声（外出自粛で生活に影響が出ている等）を吹田市社協に報告していた。そのような中、大阪大学学生グループ「すいすい吹田」では、高齢者等の外出自粛による心身への影響を危惧し何か出来る出来ないか、大阪府北部地震時に一緒に被災者支援を行った吹田市社協に相談した。吹田市社協は福祉委員会からの報告や、同地区の防災訓練に参画していた「すいすい吹田」からの相談を受け、両者をコーディネート。緊急事態宣言下、大学生等とオンライン会議等で検討し、大学生が手紙を書き福祉委員会が生活支援情報と一緒に高齢者に配る仕組みづくりを行った。福祉委員会も「相互の交流につながれば」と独自に返信用封筒を同封し、高齢者から大学生に返事を書く機会を提供した。それを通して大学生と高齢者の交流につながった。	● その他、特記事項	施設入所等を除いた約120人に訪問・配布活動を実施。高齢者から大学生への返信は約30通ほど。高齢者の感想（抜粋） 「今回、どこかで陰ながら見守ってくれている、気にかけてくれている学生さんがいることを知りました。隣の娘さんに声をかけられた気分で、大変うれしく感謝の一言です。磯野家（サザエさん）の裏の老夫婦の気分です。来年一部の方は卒業ですか？淋しくなります。これからも気にかけていただければ嬉しいです。」 現在も手紙交流を続けながら、大学生・五月が丘地区福祉委員会・吹田市社協で、住民が交流する企画を検討中。 ★市町村基本情報 大阪府吹田市 大阪府北部に位置する。 人口 374,633人 高齢化率23.8%（2020.4末）
● 取組の効果	高齢者の楽しみや生活意欲を創出できた。従来の住民同士の交流に加え、大学生との交流は高齢者を勇気づけた。大学生も地域防災の要となる住民同士の交流の一翼を担った。			

「地域がいきいき 集まろう！通いの場」特設Webサイト①

<厚生労働省ウェブサイト>

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

(令和2年9月11日開設)



新型コロナウイルス感染症が流行し、楽しみにしていた通いの場がお休みになるなど外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしているのではないのでしょうか。

特に高齢者の方は、このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

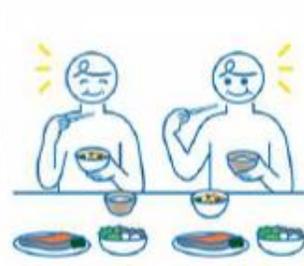
このホームページでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報を紹介しています。

元気になれる訪問先



新型コロナウイルス感染症にうつらない、うつさないために

[詳しくはこちら▶](#)



食べて元気にフレイルを予防するために

[詳しくはこちら▶](#)



長引く自粛生活でも毎日を健やかに過ごすには

[詳しくはこちら▶](#)



～通いの場の運営者・リーダー、自治体の皆さまへ～新型コロナウ



「オンライン通いの場」アプリケーションを使ってみよう



～自治体の皆さまへ～「介護発！！地域づくり動画」を見てみ

ご当地体操マップ



[ご当地体操マップをみる](#)

ダウンロード・リンク集

<厚生労働省ホームページ>
介護予防（マニュアル等）

<厚生労働省ホームページ>
介護事業所等における新型コロナウイルス感染症への
対応等について（通知等）

<スポーツ庁>
新型コロナウイルス感染対策
スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

<一般社団法人日本老年医学会>
「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

<公益社団法人日本理学療法士協会>
家の中で身体を動かそう！
生活不活発病予防のすすめ（リガクラボ）

<公益社団法人日本理学療法士協会>
外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ

<東京都理学療法士協会>
理学療法士による自宅のできる効果的な運動ガイド

<新潟県理学療法士協会>
生活不活発病に負けるな！一日ちょっとずつ体操

<一般社団法人日本作業療法士協会>
新型コロナウイルス感染症への対応について

<一般社団法人日本盲聾聴覚士協会>
嚥下障害予防体操やガイドブック

<NHK解説委員室>
「長引く外出自粛 高齢者は楽しくフレイル予防を！！」
（くらし☆解説）

●目的

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、全国10万か所以上ある通いの場の多くが活動を自粛している。この状況が長期化すると高齢者の閉じこもりや生活不活発が増大するとともに、通いの場の活動の再開が困難になり地域のつながりも途絶えることが危惧される。

そこで、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、広報を行う。

また、散歩支援機能等の運動管理ツール、高齢者用スマホ等を用いたコミュニケーション、ポイント付与等の機能を有するアプリ等によって通いの場機能を補強する。

●事業内容

- 国による広報（民間事業者に対する委託費）0.6億円
 - ・高齢者の関心を引き、居宅において健康を維持する行動につながる広報資料（ポスター、パンフレット、動画等）の作成
 - ・広報資料について、高齢者の特性に配慮した方法（新聞、ラジオ、テレビ、HP、動画配信サイト等）により発信
- 自治体による広報（自治体に対する補助金2/3）2.3億円
 - ・都道府県及び市町村においても、国が作成した広報資料や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
- ICTを活用した支援（公的研究機関等に対する補助金）1.1億円
 - ・国立長寿医療研究センターで開発している通いの場アプリ※を全国共通で、タブレットやスマートフォンで使えるよう整備

※アプリの機能（例）

- 運動促進（お散歩コースやスポットを投稿・共有できる機能等）
- 通いの場の運営者や市町村職員等からタブレット等を用いて、体操等の映像コンテンツやメッセージを配信
- 参加者の心身の状態（基本チェックリスト等の情報）やコンテンツの利用状況、通いの場への出席状況等のデータを収集することで、効率的・効果的な取組の把握、実証

●事業イメージ



高齢者の健康を維持し、介護予防を推進する

オンライン通いの場アプリ

案内用チラシ
(国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター作成)

オンライン通いの場アプリ

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大防止のため、

高齢者の通いの場が活動を自粛している状況でも

オンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。



オンライン通いの場アプリで出来ること¹⁾

おさんぽ支援

行きたい場所を設定して、お散歩ルートを検索・登録できます。

自宅でできる体操

自治体が提供する
体操動画を検索して、
閲覧できます。

在宅活動ガイド2020

適切な運動や活動を行うための
フローチャートや運動・
活動メニューを閲覧できます。



自宅で出来る体操動画 画面イメージ



ダウンロードはこちらから



Android版
(Google Playストア)

※Android 7.0以上対応



iOS版
(App Store)

※iOS13以上対応

今後、以下の機能も追加していく予定です²⁾

- ◆ 通いの場情報の閲覧
- ◆ コミュニケーション機能
- ◆ 健康状態の管理(他ヘルスケアデバイスとの連携など)
- ◆ 脳活性化トレーニング
- ◆ 食事注文・宅配機能 ◆ 買い物機能

¹⁾ 2020年7月時点における機能です。

²⁾ 2020年7月時点における予定です。今後変更となる可能性があります。