

(介 195)

令和 3 年 2 月 1 日

都道府県医師会
介護保険担当理事 殿

日本医師会常任理事
江 澤 和 彦
(公 印 省 略)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防・
見守り等の取組の推進について（自治体等の取組事例）

新型コロナウイルス感染症対応におきましてはご尽力を賜り、感謝申し上げます。

さて、感染拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組の推進に関しましては、これまでも厚生労働省の事務連絡においてご連絡申上げてきたところです。

新型コロナウイルス感染症の影響が続いている中で、特に一人暮らしの高齢者の方々に対しては、見守り等の取組により、継続的に心身の状況や生活の実態を把握し、適切な支援につなげることが必要であることから、各自治体において、感染予防に配慮しつつ、地域の実情を踏まえた介護予防・見守り等の取組が積極的に進められております。

このたび、厚生労働省より、各自治体等における実際の見守りに関する取組事例や、介護予防と見守りを組み合わせた取組事例に関する事務連絡が発出されましたので情報提供させていただきます。

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上、郡市区医師会および会員への周知方につきご高配を賜りますようお願い申し上げます。

【添付資料】

○令和 3 年 1 月 29 日 介護保険最新情報 vol.918

各都道府県介護保険担当課（室）
各市町村介護保険担当課（室） 御 中

← 厚生労働省 認知症施策・地域介護推進課、老人保健課

介 護 保 険 最 新 情 報

今回の内容

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止
に配慮した介護予防・見守り等の取組の推
進について（自治体等の取組事例の周知）

計14枚（本紙を除く）

Vol.918

令和3年1月29日

厚生労働省老健局

認知症施策・地域介護推進課、老人保健課

【 貴関係諸団体に速やかに送信いただきます
ようよろしくお願いいたします。 】

連絡先 TEL : 03-5253-1111(内線 3986、3947)

FAX : 03-3503-7894

事務連絡
令和3年1月29日

各 都道府県 介護保険担当主管部（局） 御中

厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課
老人保健課

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した
介護予防・見守り等の取組の推進について（自治体等の取組事例の周知）

日頃より、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防の取組の推進に御尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響が続いている中で、特に一人暮らしの高齢者の方々に対しては、見守り等の取組により、継続的に心身の状況や生活の実態を把握し、適切な支援につなげることが必要です。

このため、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・見守り等の取組については、

- ・「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」（令和2年5月29日厚生労働省老健局介護保険計画課ほか連名事務連絡）において取組例を周知し、
- ・「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（再徹底）」（令和3年1月7日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課ほか連名事務連絡）において再徹底をお願いさせていただき、

各自治体において、感染予防に配慮しつつ、地域の実情を踏まえた介護予防・見守り等の取組を積極的に進めていただいているところです。

また、感染対策を講じて実施する介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。）のうち従前相当サービス等の指定によらないサービス等のかかり増し経費の取扱いについては、「新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じて実施する介護予防・日常生活支援総合事業 従前相当サービス等の指定によらないサービス等に限る）のかかり増し経費の取扱いについて」（令和2年9月10日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課ほか連名事務連絡）において、総合事業の枠組みで行う場合と地方単独事業として行う場合の財政的支援

を周知しています。

今般、令和3年1月22日に開催された政府の新型コロナウイルス感染症対策本部において、「緊急事態宣言を踏まえた経済支援策の全体像」が示され、この中で、「地域包括支援センター等による一人暮らし高齢者への見守りの強化」を図ることとされたところです。

(参考)「緊急事態宣言を踏まえた経済支援策の全体像」

(令和3年1月22日新型コロナウイルス感染症対策本部資料3)

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/th_siryou/sidai_r030122.pdf

この度、各自治体等における実際の見守りに関する取組事例や、介護予防と見守りを組み合わせた取組事例をご提供いただきましたので、別添のとおり共有させていただきます。

別添や下記の参考情報も改めてご参照いただき、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組を徹底いただくよう、再度貴管内市町村に対し、周知をお願いいたします。

(参考情報)

- 「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」

(令和2年5月29日付厚生労働省老健局介護保険計画課ほか連名事務連絡)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000644296.pdf>

- 「新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じて実施する介護予防・日常生活支援総合事業 従前相当サービス等の指定によらないサービス等に限る）のかかり増し経費の取扱いについて」

(令和2年9月10日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課ほか連名事務連絡)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000674814.pdf>

- 「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組の推進について（再徹底）」

(令和3年1月7日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課ほか連名事務連絡)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000716588.pdf>

- 「感染防止に配慮したつながり支援等の事例集」(厚生労働省)

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

- 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>
 - ポスター・リーフレット 12月17日に、全都道府県及び市町村に発送済み
「コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！」
上記 Web サイトからカラー版、モノクロ版のダウンロードも可能です。
 - 動画 12月17日に、全都道府県及び市町村に DVD を発送済み
上記特設 Web サイト及び厚生労働省 YouTube チャンネルから御視聴いただけるとともに、他の HP 等に URL をリンクいただくことも可能です。
<本編（約15分）>
俳優の石坂浩二さんとフリーアナウンサーの木佐彩子さんが、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。
<ダイジェスト版（約4分）>
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簡潔に紹介しています。
- ※ なお、12月から新聞や Web 広告、テレビを活用した広報も、順次行っております。

①山形県新庄市の取組【地域包括支援センターによる見守り】

1 取組概要

- 市と地域包括支援センター職員が、困りごと相談窓口や介護予防に関するチラシ、地域包括支援センターの案内を配布しながら、一人暮らし高齢者宅を訪問して生活状況を把握。
- 訪問の結果、見守りが必要と考えられる方については、地域包括支援センターが継続的に支援を行う。
- 別途支援が必要と判断考えられる方については、介護サービス等の利用につなぐ。

2 実施者

- 市、地域包括支援センター

3 対象者

- 75歳以上の一人暮らし高齢者のうち、健康診断の申し込みがなく、介護サービスを利用されていない方

4 取組による効果

- 見守り活動に関して、市と地域包括支援センターとの連携体制の強化につながっている。
- 高齢者から、「訪問してくれた職員に相談したい」といった連絡があるなど、困ったときの相談先を覚えてもらう良い機会となった。

【地域包括支援センターの案内】

新庄市民のみなさまへ



最近の新型コロナウイルスの発生により、みなさまにおかれましては、不安を感じながら過ごされているのではないかとお察しいたします。新庄市と新庄市地域包括支援センターは、みなさまが、心身ともに健康で過ごせますよう、役に立つ情報をお持ちしました。ぜひ、ご覧になっていただきお試してください。不安や悩み、困りごとがありましたら、ご相談ください。

本日は、わたしたちが訪問させていただきました。

新庄市健康課 訪問職員 ()

電話：22-2111

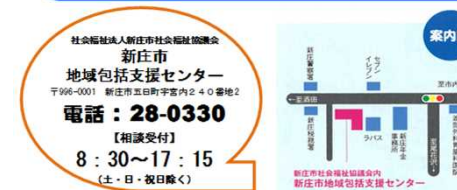
新庄市地域包括支援センター 訪問職員 ()

電話：28-0330



— 高齢のみなさんを支援する拠点です —

地域包括支援センターは、介護や健康、医療などさまざまな面から、地域で暮らす高齢のみなさんを支えるための拠点です。みなさんが住み慣れた地域で安心してすこやかに暮らせるよう、関係機関・専門家と力を合わせて支援します。ぜひお気軽にご利用ください。



②三重県玉城町の取組【地域包括支援センターと民生委員等が連携した見守り】

1 取組概要

- 民生委員が、有志の住民による手作りマスク、消費者被害防止に関するチラシ等を配布しながら、一人暮らし高齢者宅を訪問して生活状況を把握。
- その後、民生委員、地域包括支援センター、社会福祉協議会において訪問結果を共有し、訪問できなかった方、訪問した方のうち支援が必要と考えられる方については、地域包括支援センターや社会福祉協議会の職員が訪問し、生活状況の確認や相談支援などの対応を行う。

2 実施者

- 地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員

3 対象者

- 75歳以上の一人暮らし高齢者

4 取組による効果

- 結果として専門的な支援を必要とする高齢者はいなかったが、普段つながっていない高齢者の生活状況を把握することができ、その後の見守りに役立っている。
- 経験の少ない民生委員の資質の向上、情報共有を通じて行政と民生委員との連携の強化につながっている。

【有志の住民による手作りマスク】



【配布したチラシ】



このマスクは玉城町の住民さんが「マスク de 元気プロジェクト」を通じて作っていただきました。感染予防のために、ぜひご活用ください。

ご不明なこと等がある方は玉城町地域共生室(58-7373)までご連絡ください。



特別定額給付金に関するお知らせ

給付金のサギに注意!!

(詐欺)

絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号 ●通帳
- 口座番号 ●キャッシュカード ●マイナンバー

市区町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**

- ✗ 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求められること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求められること

「怪しいな?」と思ったら遠慮なくご相談ください

消費者ホットライン 188 (高齢者の3倍)	お住まいの市区町村
新型コロナウイルス給付金関連 消費者ホットライン 0120-213-188	お近くの警察署 警察相談専用電話 #9110

総務省 給付金 検索 総務省 消費者庁 警察庁 令和2年5月

③ 栃木県さくら市の取組【生活支援コーディネーター等による電話での見守り】

1 取組概要

- 生活支援コーディネーターと認知症地域支援推進員が、一人暮らし高齢者宅等に電話し、健康状態、食事、買い物、誰かと話す機会があるか等の生活状況を把握し、必要に応じて配食サービスや自宅でできる体操等の情報を提供。
- 支援が必要と考えられる高齢者については、別途、地域包括支援センターが訪問等により対応。

2 実施者

- 市、生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員

3 対象者

- 避難行動要支援者名簿に掲載している一人暮らし高齢者又は高齢者夫婦世帯のうち、介護サービス等の支援を受けていない方

4 取組による効果

- 把握ができた高齢者のうち約1割が困りごとを抱えており、具体的には、健康状態への不安、食事や買い物等に関する内容であった。
- 別途支援が必要と考えられる方については、地域包括支援センターにつないで対応。

自粛生活でお困りごとは
ありませんか!?

みなさんこんにちは!

わたしたちは、さくら市高齢者に所属している生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)です。高齢者の方の困りごとを教えてください。地域のみなさんと一緒に助け合いをさせていただきます。

新型コロナウイルスが流行し自粛生活が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしですか。

外出するのはまだ不安だから
・生活用品やお弁当を配達してくれるお店はないの?
・自宅でできる健康体操を知りたい!
・話す相手がいなくて寂しい!
など、なんでもご相談ください。

【配布したチラシ】

ストレッチ編

1つの運動につき、10秒間かけておこないます。

ポイント

- 息を止めずに、自然な呼吸で、ゆっくりストレッチしましょう。
- 伸ばしている部位に意識を向けると効果的です。
- 運動をつける、痛みのある部位は軽く行うことが大切です。

①肩伸び、体側伸ばし ②背中伸ばし ③胸伸ばし ④肩の上げ下げ ⑤太もも裏のストレッチ(椅子の補助)

⑥お尻のストレッチ(※) ⑦太もも裏のストレッチ(椅子の補助) ⑧太もも前のストレッチ(※) ⑨ふくらはぎのストレッチ ⑩深呼吸

※ 体調が悪い日はお休みしましょう。②息を止めて体硬まっています。③痛みをおこしてはいけません。④椅子は体重が掛かって動かないものを使用しましょう。⑤ 股関節に人工が入っている方は、⑥のストレッチは行わないでください。

筋力トレーニング編

1つの運動につき、8秒間かけて10回おこないます。

ポイント

- 顔の上昇や降下する際の息を止めずに行います。
- トレーニングしている部位に意識を向けると効果的です。
- 運動をつける、一定のリズムで行うことが大切です。

①太もも前のトレーニング(椅子の補助) ②姿勢のトレーニング(椅子の補助) ③ふくらはぎのトレーニング(椅子の補助) ④お尻筋のトレーニング(椅子の補助)

⑤足の付け根のトレーニング(椅子の補助) ⑥太もも裏側のトレーニング(椅子の補助) ⑦背中トレーニング

運動は継続することが大切です!!

※ 体調が悪い日はお休みしましょう。②息を止めて体硬まっています。③痛みをおこしてはいけません。④椅子は体重が掛かって動かないものを使用しましょう。

④愛知県一宮市の取組【民間事業者との見守り協定の締結】

1 取組概要

- 民生委員と連携した見守り活動のほか、13の民間事業者と「高齢者の見守り活動に関する協定」を締結。
- 本協定に基づき、民間事業者が活動中に高齢者の異変を察知した場合は、市や地域包括支援センターに連絡し、必要な対応につなげる。

2 実施者

- 市、地域包括支援センター、民間事業者

3 対象者

- 新聞や郵便物がたまっている高齢者、道に迷っていると思われる高齢者 等

4 取組による効果

- 民間事業者から、新聞がたまっている高齢者宅があるとの連絡があり、地域包括支援センターが現地を訪問。救急隊員が高齢者宅に入り、熱中症で倒れている高齢者を発見して一命をとりとめた事例もある。
- 協定の締結を契機として、民間事業者の社員が認知症サポーター養成講座を受講する、行方不明高齢者等の検索メールの登録に協力するなど、地域における連携体制の強化につながっている。

【協定締結式の様子】



⑤東京都豊島区の取組【往復はがきを活用した見守り】

1 取組概要

- 75歳以上の全高齢者に往復はがきを送付し、新型コロナウイルス感染症の注意喚起にあわせて、生活の困りごと等を記載して返信するよう呼びかけ。
- 困りごとの内容に応じて速やかに個別相談や具体的な支援につなげられるよう、返信はがきは居住地を担当している地域包括支援センターを宛先とするほか、本取組の周知や助言に関しては民生委員の協力を得ながら実施。

2 実施者

- 区、地域包括支援センター

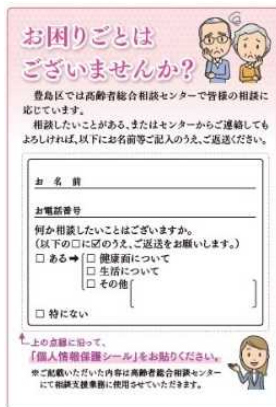
3 対象者

- 75歳以上の高齢者

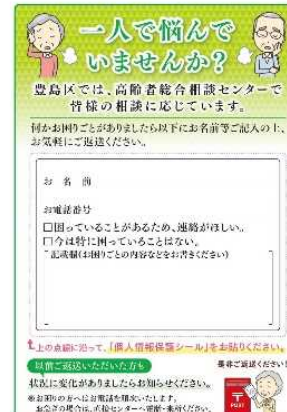
4 取組による効果

- 民生委員等による75歳以上の一人暮らし高齢者への対面での聞き取り等が制限されたことを踏まえ、一人暮らし高齢者に限らず幅広くはがきを送付し、生活の困りごとを把握。
- 健康状態に不安がある方、介護サービス等の存在を知らず困っている方に加えて、これまで顕在化していなかった複合的な課題（8050問題等）を抱えている世帯も支援につなぐことができた。
- 返信はがきには、「気にしてくれてありがとう」、「地域包括支援センターを知らなかったが、困ったときには相談に行きます」といった言葉があり、在宅生活での孤独感や不安感の解消にも一定の効果があった。
- 今後は、返信のない方についても、生活状況の把握等を行っていく予定。

【9月送付はがき】



【1月送付はがき】



【必要に応じ訪問支援】



⑥埼玉県ときがわ町の取組 【交流と体操を組み合わせたやすらぎビデオレター】

1 取組概要

- 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「やすらぎの場」など集合して行う取組を中止。
- 地域包括支援センターで作成した「家でもできる健康体操」DVDを配布し活用いただく中で、「みんなの顔が見たい。寂しい。」「なかなかやる気にならない。」といった声が挙がってきた。
- そこで、保健師がやすらぎの場参加者宅に訪問し、感染症対策で取り組んでいることや、自宅で実践している運動などテーマを決めて1分程度話してもらい、やすらぎの場参加者のビデオメッセージを作成。
- 動画の合間に保健師による介護予防体操・脳トレを差し込み、動画を見ながら体を動かすことができるよう工夫。配布の際に感想を伺い、次回のテーマや内容を決めている。

2 実施者

- 町、地域包括支援センター

3 対象者

- 一般介護予防事業「やすらぎの場」参加者

4 取組による効果

- 参加者同士のつながりを感じてもらうことで、孤立感の軽減を図り、運動意欲の向上につながっている。

【取組の様子】



⑦和歌山県紀の川市の取組 【民間事業者と連携し、感染防止に配慮して取り組む集いと買い物支援】

1 取組概要

- 新型コロナウイルス感染症の流行により、市民の運動や外出の機会が減少。体操活動やサロン等の通いの場も再開されつつあるが、以前のように戻っていない状況。
- 令和2年6月に、新たに移動スーパーを立ち上げた観光バス会社と包括連携協定を締結し、9月からお楽しみ要素（カフェ）と生活支援（買い物）をセットにした移動カフェを開始。約30分の屋外開催であるが、感染防止対策を取った上で、地域の方々が目的に応じて集まる機会をつくり、生活不活発の解消や互いの見守りを行うことで活気のある地域づくりを目指す。
- 市としては、移動カフェの周知や開催場所とのマッチング等を行い、今年度は体操拠点を中心に約30地区、延250回以上の開催を予定。来年度も取組を継続し、今後は個人を対象とした見守りにも展開予定。

2 実施者

- 移動スーパー「まごの手」、市

3 対象者

- 住民

4 取組による効果

- 「久々」という声がよく聞かれ、地域のつながりが再開されている。準備等は事業者がしてくれ、地域の負担が少ないこのような手軽な集い場が、新たなつながりも構築し、さらなる活性化と見守り強化につながればと期待している。
- また、最近では、地元商店や医療機関の管理栄養士と協働し、「フレイル予防飯」の開発・販売（2月より）や市民ボランティアとして活動するフレイルサポーターとも協働で「フレイル予防ポップ・レシピ」の掲示など、多様な連携も生み出している。

【取組の様子】



⑧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】



⑨東京都文京区（とらいあぐるタイム）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】



⑩群馬県玉村町の取組【オリジナル体操を地域の状況に応じたタイミングと方法で周知】

1 取組概要

- 令和2年3月、新型コロナウイルス感染症の流行により、公民館で開催していた通いの場の活動ができなくなり、高齢者には動画配信よりラジオ放送の方が身近であると考え、地元ラジオ局の協力を得て、平日1時間（月～金、9時～10時）の筋トレ等を行う番組を放送し、住民には地元新聞や広報及び回覧板等にて周知。
- 令和2年4月～5月、屋外でも簡単にできる「ぐんまの風」体操と歌詞を町職員が考案し、楽曲は地元シンガーソングライターに無償で提供してもらった。6月には動画を町のホームページ等で公開し、地元ラジオ局でも放送。
- 令和2年10月より、町と委託地域包括支援センターと健康サポーターが協力し、感染防止対策を取った上で、公園等の屋外で定期的に「ぐんまの風」体操とラジオ体操等を行うものを「あおぞら体操」と称し、実施するとともに、住民に体操を紹介するチラシ等を配布。
- ラジオ放送は高齢者からの評判も良く、今後は体操とあわせて、食事やお口の健康に関する情報なども紹介していく予定。

2 実施者

- 町、地域包括支援センター、健康サポーター

3 対象者

- 住民

4 取組による効果

- 屋外での取組が可能となった時点で、健康サポーターが体操を教えたり、定期的な実施や徹底した周知を行ったことで、再度、外出自粛となっても、自宅で「ぐんまの風」体操等を行ってもらえている。
- ラジオを活用することで、規則正しい生活の一助となるとともに、同じ時間に仲間と体操を行っている一体感もうまれる。

【取組の様子】



⑪ 沖縄県宮古島市の取組 【官民連携によるアプリを活用した健康プロジェクト】

1 取組概要

- 官民が連携し、居宅での体操や食事管理などができるスマートフォンアプリを活用した高齢者の健康増進を支援。
- 市内2カ所のau店舗では、体組成と血圧を計測することができ、アプリのインストールや使い方のフォローも行う。
- 市民を対象に健康に関する各種データ計測と歩数促進イベントなどを通じて健康状態の見える化を進め、参加者の健康意識向上を図る。

2 実施者

- 沖縄セルラー電話、市

3 対象者

- 60歳以上

4 取組による効果

- 通いの場活動自粛下においても、オンラインの歩数イベントなどで、3密を避けながら運動機会の創出を図るとともに、健康状態の見える化を進め、参加者の健康意識向上を図る。

厚生労働省 「オンライン通いの場 アプリ」

自宅で体操や
健康チェックなど
高齢者のためのアプリ



沖縄セルラー 「JOTOホームドクター」



- ◆ 食事管理
(撮影するだけ)
- ◆ 運動管理
(スタンプ押すだけ)
- ◆ 健康年齢測定
- ◆ 医療機関検索
- ◆ ポイントプログラム
等

宮古島のauショップ(2店舗) データ計測・アプリ利用支援

- ◆ 店舗のタニタ体組成計・血圧計を活用
- ◆ 専属スタッフのサポートにより、アプリのインストールや計測をフォロー

