

## 京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業実施要綱

### (趣旨)

第1条 この要綱は、介護保険法（以下「法」という。）に基づく地域支援事業の一環として実施する、「京（今日）から始めるいきいき筋力トレーニング」等の高齢者筋力トレーニング普及推進事業（以下「筋トレ事業」という。）について、必要な事項を定めるものである。

### (目的)

第2条 筋トレ事業は、高齢者の体力の維持・増進と運動習慣の獲得をつうじて、要支援・要介護状態への移行を予防するとともに、高齢者一人ひとりが活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるよう支援を行うことで、フレイル対策及びロコモティブシンドローム予防の一層の推進と健康寿命の延伸に資することを目的とする。

### (事業の種類)

第3条 筋トレ事業の種類は、次の各号に掲げるとおりとする。

- (1) 通所型筋力トレーニング教室（以下「通所型教室」という。）
- (2) 出張型筋力トレーニング教室（以下「出張型教室」という。）
- (3) 上記に掲げるもののほか、必要と認められるもの

2 筋トレ事業の実施内容は、別表1に掲げるところによる。

### (対象者)

第4条 筋トレ事業の対象者は、法第9条第1号に規定する第1号被保険者とする。

### (実施方法)

第5条 筋トレ事業の実施責任者は、健康長寿企画課長とする。

2 前項の規定に関わらず、市長は、第3条第1項各号に掲げる事業を、適切な事業運営が確保できると認められる法人等（以下「委託事業者」という。）に委託して実施できるものとする。この場合においては、委託業務における実施責任者は、委託事業者とする。

3 前項の場合において、通所型教室及び出張型教室の委託事業者は、別表2に掲げる担当エリアの区分ごとに通所型教室の実施場所を確保できるとともに、当該区域において出張型教室を実施できる者の中から、決定するものとする。

### (事業の利用申込)

第6条 筋トレ事業を利用しようとする者は、実施責任者に利用を申し込むものとする。

2 前項の場合において、出張型教室を利用しようとする者は、あらかじめ京都市内において運動スペースを確保するものとする。

### (利用料等の請求)

第7条 実施責任者は、筋トレ事業の利用者に対し、利用料その他実費に相当する額を請求することができる。ただし、委託事業者が実施責任者である場合は、本市と協議のうえ、請求額を決定するものとする。

### (実施報告)

第8条 第5条第2項の規定により委託を受けた委託事業者は、次の各号のとおり報告を行

うものとする。

(1) 利用者に対する筋トレ事業の実施状況の報告

別に定める様式により、四半期毎に行う。

(2) 通所型教室に係る事業効果の測定及び分析結果の報告

委託期間の事業終了後に速やかに取りまとめを行い、本市に提出する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、筋トレ事業の実施に必要な事項は、所管部長が別に定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、平成25年10月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年7月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和4年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

別表 1 (第 3 条関係)

種類	実 施 内 容
通所型教室	<p>(1) 内容 講義及び自重式筋力トレーニングの体験実技（原則として本市の指定する運動プログラムを提供）</p> <p>(2) 回数 週 1 回全 4 回シリーズのコース制を基本とする。</p> <p>(3) 定員 1 コース当たり 20 名まで</p> <p>(4) 場所 委託事業者において確保する運動スペース ただし、本市が場所を指定する場合がある。</p> <p>(5) 担当 健康運動指導士等</p>
出張型教室	<p>(1) 内容 講義及び自重式筋力トレーニングの体験実技（原則として本市の指定する運動プログラムを提供）</p> <p>(2) 回数 1 回のみの開催を基本とする。</p> <p>(3) 定員 1 回当たり最低 5 名以上</p> <p>(4) 場所 利用者において確保する地域の運動スペース</p> <p>(5) 担当 健康運動指導士等</p>
上記に掲げるもののほか、必要と求められるもの	別に定める。

別表 2 (第 5 条関係)

担当エリア	区域
北 部	北区及び左京区管内
南 部	下京区、南区及び伏見区（本所・深草支所管内に限る）管内
中 部	上京区、中京区及び東山区管内
東 部	山科区及び伏見区（醍醐支所管内に限る）管内
西 部	右京区及び西京区管内