

令和6年4月

## 京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業の実施に係る留意点について

### 第1条（趣旨）関係

- (1) 本市が実施を求める筋トレ事業は、「京（今日）からはじめるいきいき筋力トレーニング」を基本とする。ただし、委託事業者の創意工夫により、他の運動プログラムを付加することも可とする。

### 第4条（対象者）関係

- (1) 本事業は介護保険法に基づき実施する事業であるため、対象者は65歳以上の市民とする。
- (2) 「市内在住」、「65歳以上」であることの確認は、自己申告で可とする。ただし、申込者に特に不自然な点等が見受けられる場合は、保険証等の提示を求めるものとする。

### 第5条（実施方法）関係

- (1) 実施時間は、通所型教室、出張型教室ともに、概ね1時間とする。ただし、高齢者の特性や実施するプログラム内容を考慮した上で、参加者の負担にならない範囲で1時間以上（概ね90分程度）に設定することも可とする。

### 第6条（事業の利用申込）関係

- (1) 利用申込に係る受付・選定・通知等については、委託事業者において行う。
- (2) 通所型教室の利用申込について、以下のとおり取り扱う。
  - ア 募集は1コース単位（1か月毎）を基本とし、実施日が確定していれば、数か月前から募集することも可とする。（ただし、当該年度分の教室募集に限る。）
  - イ 同一年度内における複数回利用も可とする。ただし、初回申込者と再申込者が重複し、定員超過となった場合は、前者を優先する。

なお、初回申込者とは、年度に関わらず、これまで本事業を全く利用したことのない高齢者を指すものとし、拠点ごとの利用状況により判断する。
  - ウ 教室の定員に空きがある場合は、同時期における複数の拠点で受講や、同施設での2コースの受講を可とする。
  - エ 利用者は、担当エリア外の住民でも可とする。ただし、担当エリア内の住民と担当エリア外の住民の申込が重複し、定員超過となった場合は、前者を優先するものとする。
- (3) 出張型教室の利用申し込みについて、以下のとおり取り扱う。
  - ア 利用申込者は、本事業の対象者である65歳以上の市民を1回当たり最低5名以上集めることができると、委託事業者が認める者とする。
  - イ 実施場所は、利用申込者が市内において確保する運動スペース（屋外も可）とする。
  - ウ 利用申込先は、当該年度の筋トレ事業の委託事業者のいずれかとする。委託事業者

は、要綱別表2に掲げる担当エリアの利用申込については必ず予算の範囲内で対応するものとし、その他の地域に係る利用申込についても受け付けることができるものとする。

エ 営利、政治又は宗教を目的とする活動等、本事業の趣旨に沿わない目的での利用は、不可とする。ただし、商店街・ショッピングモール等の集客施設、地域の祭りその他の集客イベント等に付随して行うことを妨げない。

オ 本市から関係機関（地域介護予防推進センター、地域包括支援センター等）が受託する事業での利用は、委託料の二重払いとなるため、不可とする。ただし、当該受託事業に追加して本事業を行うものと健康長寿企画課が認める場合は、同課に事前協議のうえ、年12回（概ね1か月に1回）まで可とする。

（参考）関係機関が実施する事業等で本事業を利用可能な事例

- ・ 学区社協が「すこやか学級」の各種プログラム終了後に本事業を実施する場合
- ・ 老人福祉センターが開催する教室として本事業を実施する場合

カ 同一の利用申込者（同一のグループであると認められる場合を含む。）については、自主的な継続実施に向けて、利用可能回数を年6回（概ね2か月に1回）までとする。

キ 委託事業者は、事業実施計画を5月末までに健康長寿企画課に提出し、その承認を得ることとする。また、年度途中で申込が計画を上回る見込みとなった場合、速やかに同課に実施の可否を確認するものとする。

## **第7条（利用料等の請求）関係**

- (1) 利用料のほかに、請求できる「実費に相当する額」とは、教材や通所型教室における設備使用料（着替えのためのロッカーの使用料など本事業の受講に必要な範囲に限る。）とする。
- (2) 通所型教室の利用者から、委託事業者が管理する当該施設の利用料を徴収することはできない。ただし、実費に相当する額の範囲内で委託事業者が利用者へ他の設備等の利用を認めること、教室（各回毎）終了後、利用者が自身の希望により当該施設の利用料を支払って利用することは、可とする。

## **第8条（実施報告）関係**

- (1) 事業効果の測定に係る調査項目は、①年齢、②性別、③血圧、④体重及び身長（BMI）、⑤開眼片足立ちテスト、⑥30秒椅子立ち上がりテスト、⑦参加者アンケートとし、委託事業者において統計分析を行った上で、当該結果を踏まえ、より本事業の効果的な実施方法について提案を行うものとする。
- (2) 事業効果の測定は、参加者が、自身の身体状況や体力を把握することで運動習慣を見直し、効果を実感することで習慣継続への意欲を高めることにも寄与するものことから、測定結果を結果票等により参加者にわかりやすく提示するものとする。