

介護予防地域健康講座・健康相談実施要領

1 目的

高齢者が、介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにするため、地域団体及び関係機関等との連携を密にしながら、地域の実態を踏まえ計画的に講座を開催し、介護予防に関する正しい知識の普及と行動変容に向けた主体的な取組みを促進するとともに、心身の健康に関する個別の相談に応じることにより、必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理に資することを目的とする。

2 対象者

65 歳以上の大阪市民

3 実施回数、方法

小学校区ごとに、年 2 回以上の実施を原則とする。

実施にあたっては、積極的に地域に出向き、各地域の特性等を勘案しながら、柔軟に事業展開を図る。

なお、介護予防地域健康講座と健康相談の併設実施を基本とするが、地域の特性等からそれぞれ単独実施についても可能とする。

4 実施内容

介護予防に焦点をあてた次の内容とする。

【具体的内容】

- フレイルの予防、生活機能の維持・向上の意義に関すること
- 転倒予防や足腰を鍛える運動、骨粗しょう症予防に関すること
- バランスのよい食事内容や低栄養の予防に関すること
- オーラルフレイルの予防や口腔機能向上のための体操の実施、歯みがきや義歯の手入れ等口腔ケアに関すること
- 閉じこもり・認知症・うつ等の予防に関すること
- 生きがいや社会参加等、精神的充足感を持てる生活の重要性に関すること
- 地域の社会資源に関すること 等

なお、健康相談については相談者の日常の生活管理に具体的に役立つ指導・助言を行うものとする。

5 従事者

保健福祉課の保健師、栄養士等

雇上げ講師として、医師、歯科医師、歯科衛生士、健康運動指導士 等

6 周知

企画段階から地域の関係機関等と十分な連携のもとで、地域の健康ニーズに応じた講座の趣旨、日程、場所等について検討し、広報媒体の活用とともに、適切な対象者に効果的な周知を行う。

7 事務取扱

(1) 実施報告

保健福祉課は、講座終了後、翌月 10 日までにチームサイトの「介護予防地域健康講座・健康相談実施報告書」（介健第 1 号）に入力する。

(2) 予算

報償金、消耗品費、印刷製本費、通信運搬費、使用料については、福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課から保健福祉課に予算配付する。

なお、事業の実施にあたっては、保健福祉課内で十分に連携を図り、適正かつ効果的・効率的な予算執行に努めること。

(3) 保険

講座に従事するボランティアについては、大阪市市民活動保険に加入している。

また受講者については、地域包括ケア推進課において、傷害保険・賠償責任保険に加入しているため、負傷や器物破損等の事故が発生した場合は、速やかに地域包括ケア推進課まで連絡すること。

連絡先：福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課

電 話：06-6208-9957・9962

(4) その他

講師の雇上げが必要な場合は、講座内容に照らし適切な講師を選定し雇上げる。

雇上げ講師の謝礼金については、「講師に係る謝礼金の取扱基準について（人事室）」を参照のこと。

また、謝礼金の支払にあたっては、必要な税務手続（所得税等の源泉徴収、法定調書の作成等）が漏れることのないよう留意するとともに、個人番号（マイナンバー）の取扱いには特に注意する。

介護予防地域健康講座・健康相談 実施報告書

(介健第1号)

2021年度 () 区
担当者 ()

※印は選択式、色付きセルは自動入力

【講座・相談共通】実施日・実施場所

| No. | 実施日 | | 実施場所 | | | 実施区分 | |
|-----|--------------|-------|-------|------|-------|-------|--|
| | 月 / 日 (曜日) | 包括圏域※ | 小学校区※ | 実施場所 | 健康講座※ | 健康相談※ | |
| 1 | / () | | | | | | |
| 2 | / () | | | | | | |
| 3 | / () | | | | | | |
| 4 | / () | | | | | | |
| 5 | / () | | | | | | |
| 6 | / () | | | | | | |
| 7 | / () | | | | | | |
| 8 | / () | | | | | | |
| 9 | / () | | | | | | |
| 10 | / () | | | | | | |

【健康講座】 実施報告

[illegible]

【健康相談】実施報告

[illegible]