

後期高齢者向けフレイルリスク改善のための トレーニング事業 応募事業者向け説明会資料

令和8年6月8日

大阪市 福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課

本日の説明内容

- 1 後期高齢者向けフレイルリスク改善のためのトレーニング事業について
- 2 スケジュールについて

説明内容に関するご質問については、質問票によるご提出をお願いします。
回答については、後日ホームページに掲載します。

1 後期高齢者向けフレイルリスク改善のためのトレーニング事業について

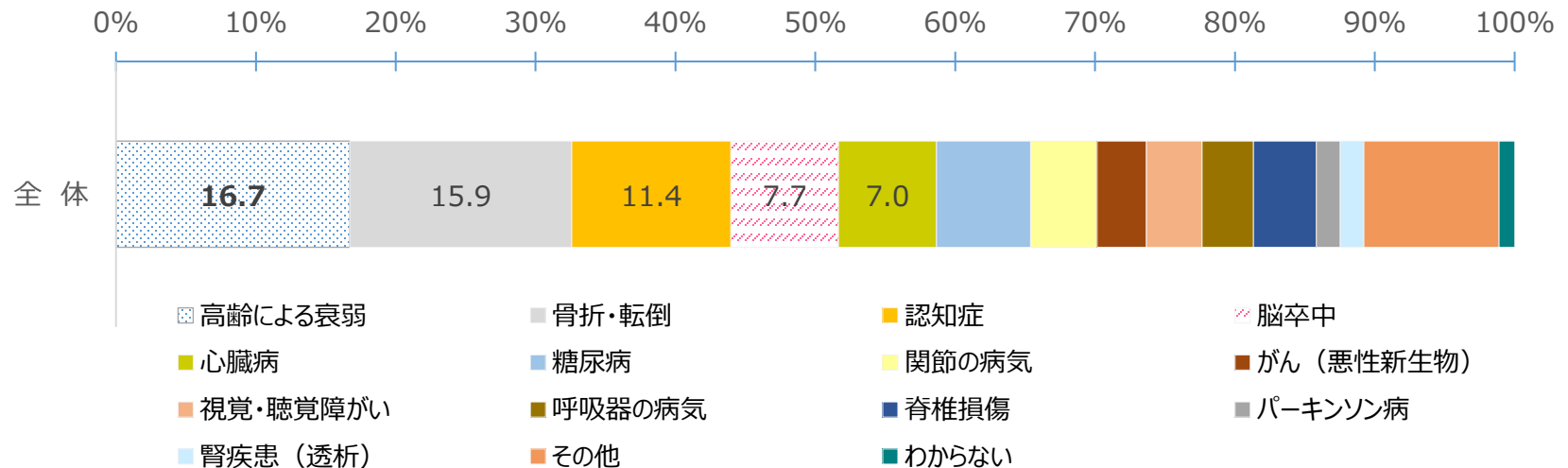
- 大阪市の介護予防等に関する現状
- 事業概要
- 事業内容 ①～③

大阪市の介護予防等に関する現状

【介護・介助が必要になった原因】

介護・介助が必要になった主な原因は、「高齢による衰弱」の割合が16.7%で最も高く、ついで「骨折・転倒」が15.9%、「認知症」が11.4%となっている。

【介護・介助が必要になった原因】



（注）割合は無回答を除いて算出し、複数回答を百分率で表している。資料：大阪市「令和7年度大阪市高齢者実態調査（介護保険サービス利用者調査）」

上位の原因にかかるリスク要因としては、フレイルやロコモ※が挙げられる。

※フレイル：加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、健康と要介護状態の間となった“虚弱”状態
予防としては「運動」「社会参加」「栄養」があげられる

ロコモ（＝ロコモティブシンドローム：運動器症候群）：骨・筋肉・関節などの運動器が衰え、移動機能（「立つ」「歩く」等）が低下した状態
予防としては「運動」「栄養」があげられる

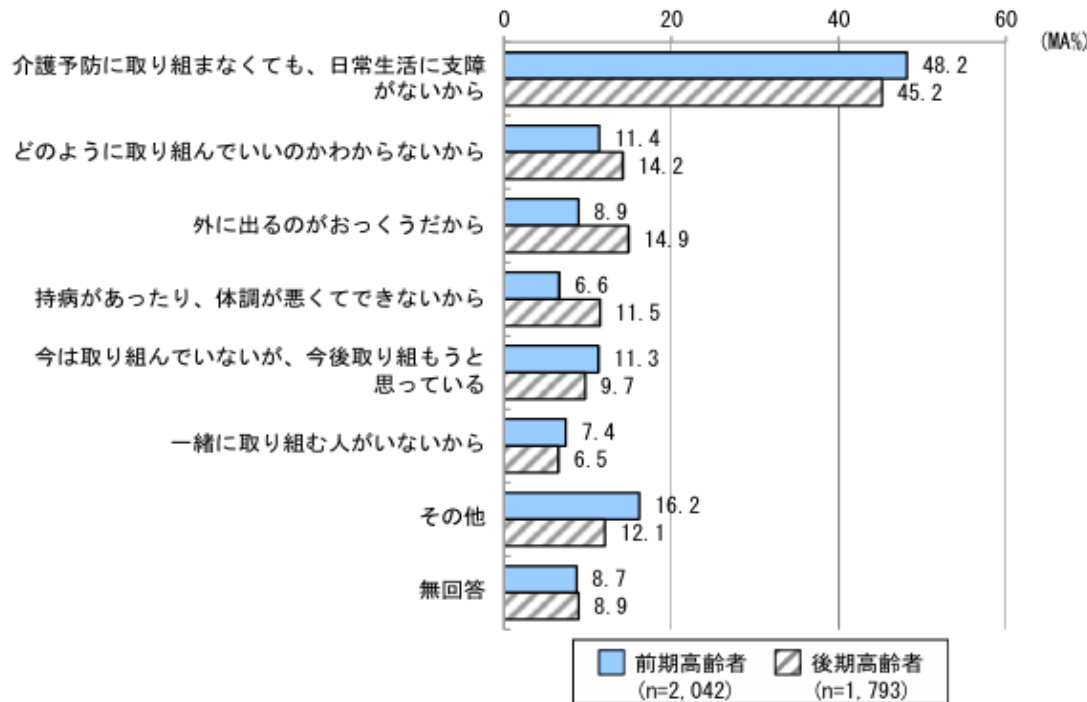
介護・介助が必要になった原因やそのリスク要因（特にフレイルやロコモ）にフォーカスした取組みが重要

大阪市の介護予防等に関する現状 【高齢者の意識・行動】

「介護予防に取り組んでいない理由」

介護予防に取り組んでいないと回答した人に、その理由をたずねると、「介護予防に取り組まなくても、日常生活に支障がないから」が最も多く、次いで「外に出るのがおっくうだから」、「どのように取り組んでいいのかわからないから」となっている。

【年齢別 介護予防に取り組んでいない、取り組んでみたいと思わない理由】



資料：大阪市「令和7年度大阪市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」

高齢者日常生活の中で介護予防に積極的に取り組んでいただけるよう、意識変容を促していくことが重要

事業概要

令和7年4月から、介護予防の更なる推進のため、
“すかい”プロジェクト（“す”こやかに “か”いご予防で “い”い人生）を開始。

介護予防への参加促進に向け、これまであまり関心がなかった方等に対し、介護予防の取組みを「知る」・「始めてみる」・「楽しむ」・「広げる」の4つの柱で実施。

※プロジェクトの概要は、大阪市ホームページをご確認ください。 <https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000649408.html>

経過

- 本市における介護・介助が必要になった原因の上位は「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「認知症」が占めており、原因の多数を占めるフレイルやロコモについての対策が重要である。
- 要介護の原因である転倒や骨折のリスクは年齢とともに高まる。筋力トレーニング等により改善が見込まれる一方、無理なトレーニング等は、病気やけが、関節の痛みなどのリスクにつながるため、個人に合った負荷強度で行うことが必要である。
- 令和7年度…65歳～74歳の前期高齢者を対象とした貯筋トレーニング教室事業を実施

令和8年度から、75歳以上の後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業を開始。

- 75歳以上のフレイルリスクの高い後期高齢者を対象に、トレーニング機器等を使用し、筋力トレーニング等を行うことを支援する。
- 本事業の利用を通して、後期高齢者が介護予防に資する基本的な知識を習得し、運動習慣を身につけることができるよう支援する。

事業内容①

対象者

仕様書 4

- **75歳以上の大阪市民**（大阪市介護保険第1号被保険者で、かつ、本市の区域内に住所を有すること。）のうち、**フレイルリスクの高い方**で、かつ、**本市が事業対象者として通知した方**

※ただし、次の要件に該当する方は対象外

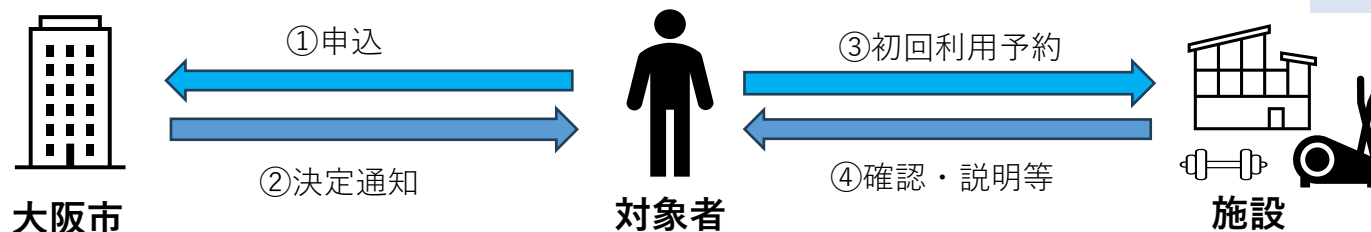
- （1）要支援、要介護認定を受けている方
- （2）筋骨格系治療者など運動により体調に支障をきたすおそれがある方
- （3）既に本事業を利用したことがある方
- （4）既に本事業の受注者の事業所を定期的に利用している方（※応募事業者の運動施設の会員などが該当）

※「**フレイルリスクの高い方**」…大阪府後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査における質問票の「運動・転倒」に係る類型に掲げる次の（ア）～（ウ）のうち、1項目または2項目に該当する方

- （ア）「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思うか」が「はい」
- （イ）「この1年間に転んだことがあるか」が「はい」
- （ウ）「ウォーキング等の運動を週に1回以上しているか」が「いいえ」

※「**本市が事業対象者として通知した方**」

実施要綱様式
第1号第2号



事業内容②

実施内容

仕様書 6、仕様書様式第 1・2 号

■ 利用相談・予約等の対応・受付

- ✓ 要綱様式第 2 号（以下、決定通知書という。）を受け取った方から、施設利用の初回予約に関する連絡を受けたときは、利用日時や施設利用に伴う留意点の案内を行う。
- ✓ 初回利用時は決定通知書及び本人確認書類により対象者本人であることを確認する。
- ✓ 仕様書様式第 1 号（以下、管理票という。）に必要事項を記載し、事業実施の管理を行う。
- ✓ 参加者が基本週 1 回の定期的な利用ができるよう、本人とあらかじめ次回利用日時を決めておく等の工夫を行う。

■ 筋力トレーニング等の支援

- ✓ 参加者 1 人につき、最大12回、トレーニング機器等を使用した筋力トレーニング等の支援を実施する。
- ✓ 週 1 回の実施を基本とし、1 回あたりの利用は概ね30分程度を目安とする。
- ✓ トレーニングの開始時には、高齢者が理解しやすいよう配慮したオリエンテーションを行う。
- ✓ トレーニングの開始時及び終了時には、当日の体調等について確認し、安全に運動できるよう配慮する。
- ✓ 参加者の個別の身体状況等に応じた目標設定やトレーニング方法等を助言するとともに、運動習慣を身に着けることができるよう、運動継続に向けた助言・指導を行う。

■ 体力測定・アンケート等

- ✓ 1 回目・6 回目・12 回目の利用時に実施する。
- ✓ 体力測定とアンケートの各項目は管理票の裏面にあり。記載内容に漏れがないよう留意する。
- ✓ 6 回目の利用時には、本市作成のリーフレットを配布し、必要に応じて栄養に関する助言を行う。

■ 実績報告（月次）

- ✓ 毎月10日までに前月分の管理票の写しと仕様書様式第 2 号(事業実施報告書) を本市に提出する。

事業内容③

実施体制・設備基準

仕様書 5

- 次の要件を全て満たす大阪市の区域内に所在する施設で実施すること。
 - ✓ トレーニングジムを有していること。
 - ✓ 施設内にインストラクター、トレーナー等の指導員を配置し、利用者の状況に応じて、スポーツ・体力向上・介護予防に資するトレーニング方法等を支援できる体制が整っていること。
 - ✓ 対象者への支援を行うにあたり、1名以上の指導員を配置すること。なお、専任・兼任は問わないが、対象者が安全に運動に取り組める体制をとること。
 - ✓ 関係法令を遵守した施設・設備を使用すること。また、非常災害に際して必要な設備並びに本事業の実施に必要な設備や備品等を備えていること。

業務委託料

募集要項 3（2）

- 委託料単価については事業参加人数により次のア及びイのとおりとする。
なお、ア、イの契約単価は、消費税額及び地方消費税額を含む。
 - ア 対象者1人につき、1回あたり2,000円
 - イ 体力測定及びアンケートを実施した場合
上記アに加え、対象者1人につき1回あたり4,300円
- 人件費、保険料など受注者が業務を行うにあたり必要となる経費は、契約金額に含まれるものとし、参加者からは徴収しない。ただし、仕様書9（7）に記載の「参加者の所有に帰すもの」については除く。
- 業務委託料は、1か月ごとの業務完了後、本市の検査を経て、受注者からの請求に基づき支払う。

2 スケジュールについて

- 全体スケジュール
- 事業者決定後の流れイメージ

全体スケジュール

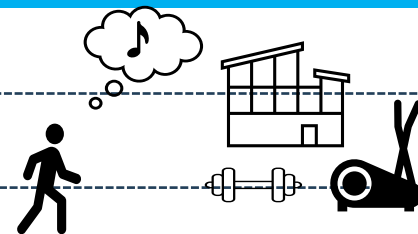
募集要項 3ページ「5 スケジュール」

内容	期日・時期
質問受付締切	令和8年6月11日（木） <u>17:30まで</u>
質問事項・回答 ホームページ掲載	令和8年6月15日（月）頃
応募書類受付締切① （契約締結を8月までに希望する場合）	令和8年6月22日（月） <u>17:30まで</u>
応募書類受付締切② （契約締結を9月以降に希望する場合）	（※1）希望する日の前々月の末日まで
事業者決定通知	（※2）令和8年6月～
契約締結	（※3）令和8年6月～
事業完了	令和9年3月31日（水）

- ※1 ただし、事業参加人数が全体予算に達した場合はその時点で募集を締め切ることがあります。
- ※2 上記のスケジュールによらず、応募書類の提出があったものから順次、審査し、結果を通知します。
- ※3 受託決定の通知後、速やかに委託契約を締結するため、手続きを進めます。

事業者決定後の流れイメージ（事業利用開始まで）

事業者決定後～事業開始までの流れのイメージは下記のとおりです。



①事業者決定・契約締結

① 事業者決定・契約締結

- ✓ 事業実施計画、参加者募集にかかる広報内容等の打合せ

②参加者募集・申込書受付開始

② 参加者募集・申込書受付開始

- ✓ 大阪市HP等で募集情報を公開、各関係機関に周知
- ✓ 令和7年中に大阪府後期高齢者医療健康診査を受診した方で
本事業の対象となる方に案内文書を送付

③決定通知書送付

③ 決定通知書送付

- ✓ 大阪市にて参加希望者から提出された申込書の内容を確認し、
決定通知書を送付

④初回利用予約対応

④ 初回利用予約対応

- ✓ 事業者にて決定通知書が届いていることを確認し、初回利用日、
持ち物、留意点等を説明
- ✓ 利用管理票（仕様書様式1）の作成

⑤事業利用開始

⑤ 事業利用開始

- ✓ 決定通知書、本人確認書類の確認、利用管理票への署名
- ✓ 1回目測定、アンケート記入