

検索

検索ヘルプ

よくある質問

選んで探す

組織から探す

[トップページ](#) > [くらし](#) > [健康・医療・福祉](#) > [高齢者の方へ](#) > [健康な体づくりのために](#) > [こころとからだの元気づくり（予防・学習）](#) > [予防](#) > 介護予防の更なる推進「"すかい"プロジェクト」が始まります！～「す」こやかに「か」いご予防で「い」い人生～

介護予防の更なる推進「"すかい"プロジェクト」が始まります！～「す」こやかに「か」いご予防で「い」い人生～

ページ番号：649408 2025年4月1日

令和7年4月1日（火曜日）より、介護予防の更なる推進「"すかい"プロジェクト」（令和7年2月14日報道発表済み）が始まります！

「"すかい"プロジェクト」とは

「自分はまだ元気だから、今のところ必要がない」と考えている方も、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

介護予防は、「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を送り、年齢を重ねても"いきいき"と生きがいをもって暮らすための取り組み」です。

大阪市は、市内にお住まいの高齢者の方に向けてさまざまな介護予防事業を行ってきました。

このような状況の中、大阪市では、長寿化の進展等により、今後要介護認定率の上昇が見込まれることを踏まえ、高齢者がいきいきと暮らし続けられるよう、これまで以上に介護予防の取り組みを推進します。

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

1 介護予防の取り組みを「知る」－知らないと、始まらない－

介護予防に取り組みたい方、介護予防にあまり関心のない方、介護予防に関心はあるが取組方法がわからない方等に対し、介護予防に関する基本情報を広く周知啓発します。

介護予防の意義やこれまで大阪市の行っている介護予防事業については、「[介護予防の意義や大阪市の介護予防事業](#)」をご確認ください。

介護予防理解促進事業

ガイドブックやマップ等の作成による見える化

介護予防の活動の必要性や参加方法についてご案内するガイドブックを新たに作成することにより、介護予防に関する基本情報を広く周知啓発します。

また、ガイドブックと併せて、身近にある「通いの場」をわかりやすく地図上に掲載したマップを作成します。

「通いの場」とは、地域住民が集い、運動や茶話会、趣味の活動などを地域住民が主体的に行う、月1回以上の多様な活動の場等をいいます。

ガイドブックやマップについては、区役所や地域包括支援センター等の関係機関での配布やホームページへの掲載等を行うとともに、特定の年代の方には個別配付を行います。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

（参考）各区における「通いの場」マップや地域活動の紹介

「通いの場」のマップや地域活動の内容については、各区の社会福祉協議会のホームページで紹介されています。

各区の社会福祉協議会のホームページについては下記リンクをご確認ください。

- [北区](#)  ▪ [都島区](#)  ▪ [福島区](#)  ▪ [此花区](#)  ▪ [中央区](#)  ▪ [西区](#)  ▪ [港区](#) 
- [大正区](#)  ▪ [天王寺区](#)  ▪ [浪速区](#)  ▪ [西淀川区](#)  ▪ [淀川区](#)  ▪ [東淀川区](#) 
- [東成区](#)  ▪ [生野区](#)  ▪ [旭区](#)  ▪ [城東区](#)  ▪ [鶴見区](#)  ▪ [阿倍野区](#) 
- [住之江区](#)  ▪ [住吉区](#)  ▪ [東住吉区](#)  ▪ [平野区](#)  ▪ [西成区](#) 

骨折予防対策及び健康状態不明者対策

骨粗しょう症による骨折を予防するための啓発や、骨粗しょう症の治療が必要な方への保健指導により早期に治療につなげることで、骨折を予防します。

健診受診等につなげるため、未受診者のうち医療機関での受診確認ができない方等、健康状態が不明な方の状態を文書や電話、訪問等により把握します。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

2 介護予防の取組みを「始めてみる」－いつでも、今からでも－

アプリを活用した運動・外出促進事業

運動習慣の習得や外出機会の増加を支援し、介護予防活動の開始や継続につなげるため、令和7年4月1日（火曜日）以降、おおさか健康マイレージ「アスマイル」を活用し、新たに「歩数」や「イベント参加」で条件を達成された方へ、電子マネーに交換できるポイントを付与します。

事業の詳細は、「[大阪市のアスマイル事業に係るホームページ](#)」をご確認ください。

「調理」トレーニング教室

栄養に関する知識等の習得や仲間づくりにつなげるため、調理経験や栄養に関する知識の少ない65～74歳の前期高齢者（主に男性）向けに料理教室を開催します。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

「貯筋」トレーニング教室

筋力増加や運動習慣の習得につなげるため、筋力低下に不安のある65～74歳の前期高齢者に、運動プログラムを提供します。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

難聴高齢者補聴器購入費助成事業（“聞こえ”のサポート）

介護予防活動等への継続した参加の促進につなげるため、聞こえにくさ（難聴）が原因で外出等が困難な高齢者に対し、令和7年4月から補聴器購入費用の一部を助成します。

事業の詳細は、「[大阪市“聞こえ”のサポート事業ホームページ](#)」をご確認ください。

3 介護予防の取組みを「楽しむ」ー今日どこ行こ、明日何しよー

アプリを活用した運動・外出促進事業（再掲）

事業の詳細は、「[大阪市のアスマイル事業に係るホームページ](#)」をご確認ください。

介護予防ポイント事業

高齢者の外出機会の増加や社会参加を促進し、生きがいづくりや介護予防につなげるため、「介護予防ポイント事業」の活動対象施設に、幼稚園・障がい児・者施設を追加するなど活動範囲を拡大します。

事業の詳細は、「[大阪市介護予防ポイント事業のホームページ](#)」をご覧ください。

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

フレイルの改善につなげるため、75歳以上の後期高齢者で、要介護認定を受けていない方のうち転倒や骨折のリスクが高い方に対し、筋力トレーニング等を実施します。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

就労的活動支援事業

就労的活動（有償の市民活動または無償のボランティア活動）を希望する高齢者に対し、高齢者個人の特性や希望にあった活動をコーディネートすることで、高齢者の社会参加を推進し、介護予防につなげます。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

民間企業が有する資源等の調査

地域住民とのマッチングや活動の実施を促進し、通いの場等の充実を図るため、民間企業に対して、地域活動に関する調査と分析等を行い、企業の有するノウハウや資源及び地域活動への貢献意欲を掘り起こし、把握した情報等について、生活支援コーディネーターへの連携や、ホームページ等で公表し活用します。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

4 介護予防の取組みを「広げる」ー民間の頑張りを応援、広げていこうー

介護予防に取り組む介護事業者支援事業

介護事業者の取組を活用し、高齢者の介護予防や要介護状態の改善、重度化防止を図るため、百歳体操など通いの場の提供や支援など、介護事業者が現に取り組む介護予防、地域貢献の活動をホームページで紹介することや、介護予防や重度化防止に取り組む事業者へのインセンティブの導入に向けた検討を実施します。

（注）内容等の詳細が決まりましたら、本ページを更新するなど、あらためてご紹介します。

介護予防の意義や大阪市の介護予防事業

大阪市は、介護予防に関する講座や教室の開催、地域の方が主体的に開催される介護予防のための活動支援、認知症アプリや認知症ナビの運用など、さまざまな介護予防事業に取り組んでいます。

介護予防の意義や大阪市が行っている介護予防事業は、下記リンク先をご確認ください。

・ 介護予防・フレイル予防について

介護予防・フレイル予防の意義について掲載しています。

・ 大阪市介護予防ポイント事業

介護保険施設や保育所等で様々な活動を行うことでポイントが貯まり、貯まったポイントを換金することができる事業です。

・ 介護予防教室（なにわ元気塾）

月に1回、地域の集会所等で日常生活に役立つ情報を得たり、地域の人と交流を深めることができます。

・ 大阪市認知症アプリ・認知症ナビ

自らの認知症予防の取り組みや、認知症の早期発見・早期対応を支援するアプリです。

・ 百歳体操

大阪市では百歳体操を始める方々を応援しています！

お問い合わせ先

- ・ 下記以外の取組みに関すること

福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課（06-6208-9957）

- ・ 民間企業が有する資源等の調査に関すること

福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課（06-6208-8060）

- ・ 介護予防に取り組む介護事業者支援に関すること

福祉局高齢者施策部介護保険課（06-6208-8028）

- ・ 就労的活動支援事業に関すること

福祉局生活福祉部地域福祉課（06-6208-7954）

- ・ 骨折予防対策及び健康状態不明者対策に関すること

福祉局生活福祉部保険年金課（06-6208-9876）

☐ SNSリンクは別ウィンドウで開きます



【アンケート】このページに対してご意見をお聞かせください

入力欄を開く

このページの作成者・問合せ先

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課

住所：〒530-8201 大阪市北区中之島1丁目3番20号（大阪市役所2階）

電話：06-6208-9957 ファックス：06-6202-6964

[メール送信フォーム](#)

大阪市難聴高齢者補聴器購入費助成事業の概要

“聞こえ”を確保するため、
65歳以上の市民の方を対象に、
補聴器の購入費用の一部を助成します！

(目的)

聴力機能の低下により外出等がなかなかできない65歳以上の高齢者(難聴高齢者)の方の“聞こえ”をサポートし、介護予防活動や周囲の人々との交流等の社会参加を支援します。

【対象者】

次のいずれにも該当する難聴高齢者の方が対象です。

- ◆ 申請時点で市内に住所を有する65歳以上の者であること ※1
- ◆ 身体障がい者手帳(聴覚)の交付対象者ではないこと
- ◆ 聴力が両耳それぞれ30デシベル以上70デシベル未満であること
- ◆ 補聴器相談医が補聴器の必要性を認めた者であること
- ◆ 本事業による助成を受けたことがないこと
- ◆ 介護予防活動等を行うこと ※2

※1 市内に居住しているものの、やむを得ない事情により本市の住民基本台帳に必要な事項が記録されていない方も助成の対象となります。

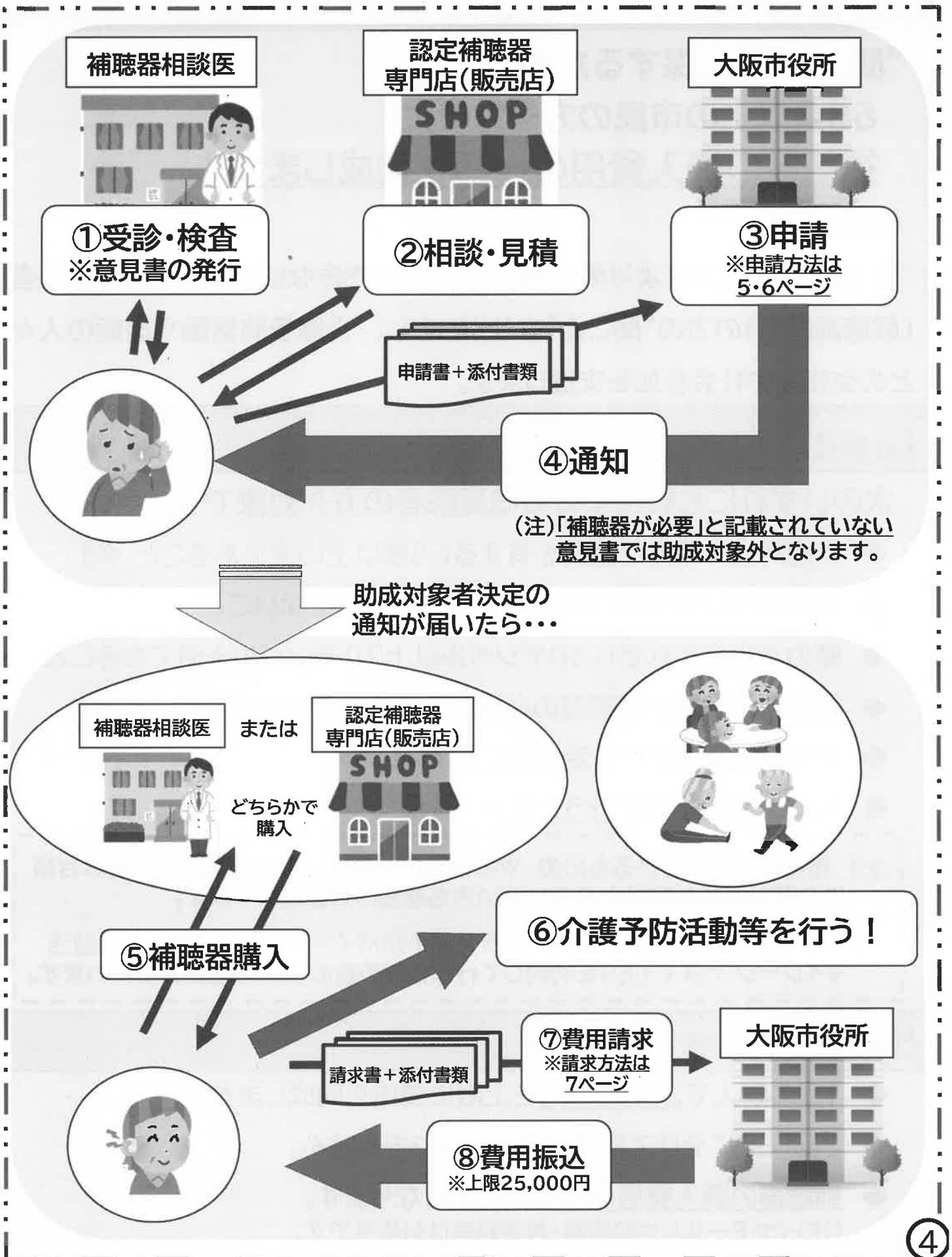
※2 「介護予防活動等」とは、「大阪市介護予防ポイント事業」や「おおさか健活マイレージ アスマイル」を利用して行う介護予防のための活動等をいいます。

【助成内容】

- ◆ 1回の購入で25,000円を上限に費用を助成します。
- ◆ 2回以上に分けて助成することはできません。
- ◆ 補聴器の購入費用のみ助成対象となります。

(注)イヤモールドや診察料・検査料等は対象外です。

大阪市難聴高齢者補聴器購入費助成事業の流れ



アプリを活用した運動・外出促進事業の概要

(令和7年度予算)
240,000(千円)

(概要)令和7年4月1日～

「おおさか健活マイルージ アスマイル」のアプリに係る市町村オプションを導入し、アスマイルアプリを利用する65歳以上の大阪市民が「歩数」や「イベント参加回数」の条件を達成すると、電子マネーに交換できる「大阪市独自ポイント」を新たに付与するもの。

アスマイル とは

- ・大阪府が提供する、18歳以上の大阪府民を対象とした健康をサポートするための無料のアプリ。
- ・アスマイルアプリに登録し、健康に関する活動(歩く・体重を図る・歯磨きをする等)を記録すると、府民ポイント(抽選でコーヒーや電子マネー等が貰えるポイント)が貯まる。

大阪市独自ポイント(R7.4.1～)

「ウォーキング」 達成ポイント

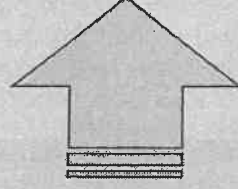


- ① 1日6,000歩を達成
- ② 達成ごとに10ポイントを付与する。

「イベント参加」 達成ポイント



- ① イベントの参加期間内にアスマイルアプリのイベントに3回以上参加
- ② 抽選で500ポイントを当選者に付与する。



大阪市独自ポイント

500ポイント貯まると
電子マネー(500円相当)
と交換可能



(注)大阪市独自ポイントは、府民ポイントとは別に貯めるもの。

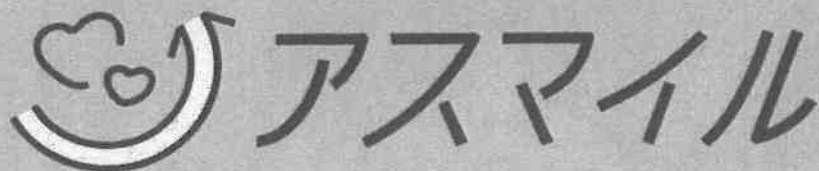
ポイント交換期限: R8.2.19(木)

(その他)

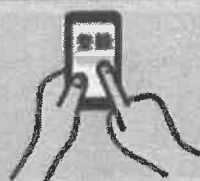
ホームページ、チラシ、ポスターを作成するなど、65歳以上の大阪市民へ本事業に関する周知啓発を行う。

(活動2) アスマイルを活用した健康づくり活動

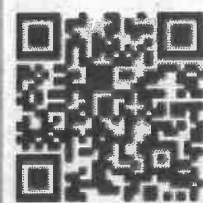
おおさか健活マイレージ



「アスマイル」は、健康をサポートするための無料のアプリです。
アプリに登録してから、ウォーキングを行ったり、健康イベントに参加して、活動を記録すると、ポイントが貯まり、スムージーや電子マネーが当たる抽選に参加することができます。
ひとりで気軽に介護予防や健康づくり活動を行うことができます！



アプリをインストール



歩く



300

新規登録
する



500

健康コラムを
読む



50

65歳以上のお阪市民の方

「歩数」や「アスマイル掲載のイベント参加」で条件を達成すると
電子マネー等と交換できる大阪市独自ポイントが貰えます！

詳細は、HPをご覧くださいか、
アスマイル事務局にお問い合わせください。

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局
TEL:06-6131-5804
(受付時間/9:00~17:00
(土・日・祝日・12/29~1/3を除く))