

区における介護予防の取組

概 要

令和8年7月9日付けで各区が実施している介護予防に資する取組を照会し、令和8年7月時点の回答を集約
(区への照会事項)

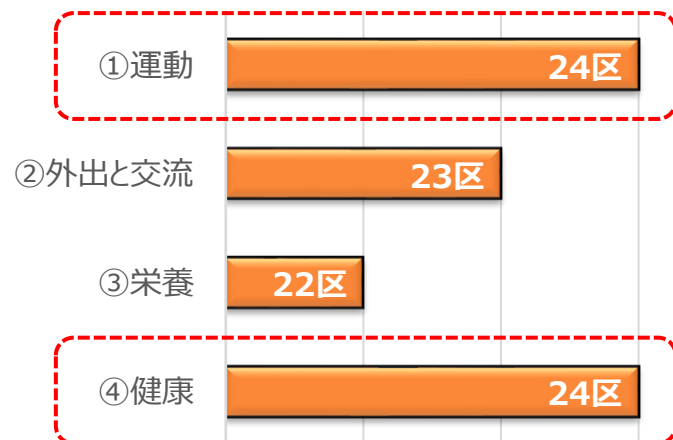
- ・ 区が実施している高齢者の健康づくりや介護予防に資する取組のうち、区として力を入れて取り組んでいるものや工夫をこらして取り組んでいるもの
- ・ 「介護予防」を直接的にテーマとしたものにかかわらず、下記の取組分野のいずれかに該当するものを幅広く照会。

【取組分野】

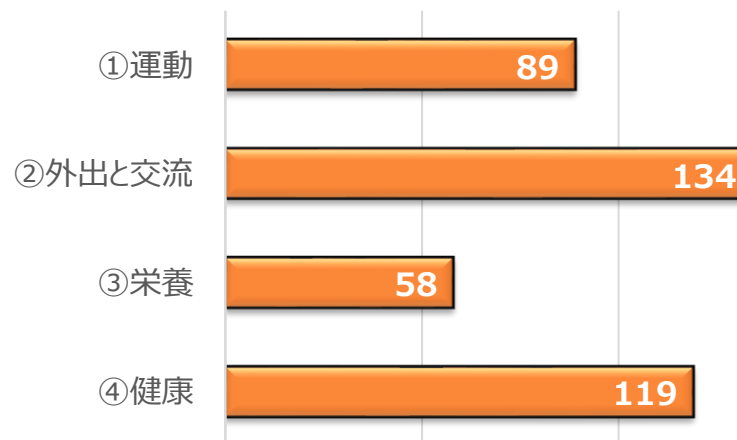
- ① 運動（百歳体操・ウォーキングイベント等）
- ② 外出と交流（ボランティア・就労等）
- ③ 栄養（栄養講座・食育イベント等）
- ④ 健康（健康展・健康づくりひろげる講座・その他健康講座等）

回答結果

力を入れている取組のある区数



力を入れている取組の件数※



※ 複数の分野にまたがる取組は全ての分野に計上

区独自にウォーキングイベントや講座を実施！

【福島区】区長と一緒にインターバル速歩をやってみよう

手軽に取り組めて効果的なウォーキング方法「インターバル速歩」を実施予定（令和8年11月頃）

【西区】区長と歩こう

ウォーキング自主グループ主体で「区長と歩く」イベントを開催
地域の他団体の協力を得ながら、区が後方支援を実施

令和7年度の様子



【中央区】ウォーク&ヒストリー

認定NPO法人大阪府高齢者大学校と協働し、運動習慣のきっかけ作りを目的として健康運動指導士のウォーキング指導のもと、魅力的な区内の史跡をガイド付きで巡りながら歩くイベントを実施



コース（史跡めぐり）

中央区役所 集合・出発

- ①農人橋
- ②東横堀川・曲がり淵地蔵尊
- ③本町橋
- ④西町奉行所跡＋明治天皇聖蹟碑（元大阪府庁）
- ⑤天野屋利兵衛之碑、西鶴文學碑
- ⑥大手橋
- ⑦東横堀川水門 ※トイレ休憩あり
- ⑧高麗橋
- ⑨少彦名神社
- 旧緒方洪庵住宅（適塾）解散

【港区】ウォーキング講座

ウォーキングの効果等を学び、実践する教室に栄養・休養・防災の視点を取り入れ、あらゆる世代に介護予防について考えてもらう場となる講座を実施

【鶴見区】公園やショッピングモールでのウォーキング

健康運動指導士による正しいウォーキング方法等の講義と花博記念公園鶴見緑地やイオンモール内でのウォーキングイベントを実施

周知広報により介護予防や健康づくりを支援！

【都島区・大正区・西淀川区・東淀川区・旭区・平野区】

ウォーキングマップの作成

名所・旧跡やスポットを巡る魅力的なウォーキングコースを掲載した「ウォーキングマップ」を作成し、ホームページ等で周知
東淀川区・旭区はアスマイルのウォークラリー機能と連動



ウォークラリー
機能と連動

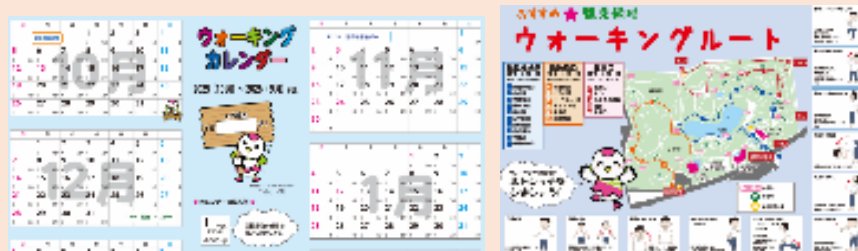


(アスマイルのウォークラリー機能)

ウォーキングコース中に設定されたすべての「チェックイン地点」をタップすると、参加特典としてアスマイルの府民ポイントを付与

【鶴見区】ウォーキングカレンダーの作成

鶴見緑地のおすすめウォーキングルートや歩数が記入できるウォーキングカレンダーを掲載し、区民へ健康に関する情報を提供



シニアの「貯筋」実現に向けた取組を実施！

【西淀川区】

健康的な生活習慣を身につけ、フレイルを予防しながら健康寿命をのばすことを目的とした「貯筋」の取組を実施

に～よん貯筋通帳の発行（R8.4月～）

日々の活動を記録していく通帳。実施した筋トレ、歩数、イベント参加に応じて「に～えん（ポイント）」が貯まり、景品と交換することができる

◆ に～えん付与対象イベント

に～よん貯筋通帳



区の健康づくりイベント・百歳体操、老人福祉センターの介護予防教室、地域包括支援センターの農園活動、サロンなど

ポイントは保健師等が対面で確認
健康相談にも応じています



毎月24日（に～よんデー）に健康づくりイベントを開催

● に～よん健康体操＆講演会（偶数月）

西淀川区オリジナルの体操「に～よん健康体操」とフレイル予防、栄養などの健康づくりに関する講演・健康測定を実施

4月は172名が参加！



● に～よん貯筋教室（奇数月）



理学療法士による講話や個別の運動処方を行う計6回の教室（定員40名）

◆ 実施内容

- 理学療法士による講話 ・体力測定
- 運動処方（個別でトレーニングメニューを提案）

百歳体操 × 認知症予防！

【北区】はつらつ脳活性化教室（地域教室）

いきいき百歳体操と脳活性化レクリエーション（区独自）を併せた「はつらつ脳活性化教室」を各地域で実施
教室を運営するサポーターのレベルアップを図るための講座を実施したり、保健師が月1回参加して健康教育や運営等の相談を実施

【東淀川区】わくわく！いきいき百歳体操

百歳体操に約30分の認知症予防メニューを加えた区独自の「わくわく！いきいき百歳体操」を実施（一部拠点）
様々な関係機関や区役所から各拠点へ講師を派遣し、得意分野を活かした講座を実施

【平野区】ひらの百歳きらめき講座

「百歳体操に参加するだけで、自然と健康になり
認知症も予防できる場」をめざして、地域で実施している
百歳体操の場に、関係機関・企業等から様々な専門家が
が出向いて認知症予防につながる講座を実施



雪印メグミルク株式会社
「骨・カルシウムセミナー」



スギ薬局出戸店
「からだの癖と呼吸法」



百歳体操 × ラグビー！

【城東区】レッドハリケーンズと百歳体操拠点での参加者交流

レッドハリケーンズ大阪（ラグビーチーム）の選手が百歳体操の拠点に来訪し、参加者とともに百歳体操を実施、またラグビー体験や交流を実施

ボランティアを通じて 高齢者の外出・交流を促進！

【大正区・平野区 ほか】

「種から育てる地域の花づくり」事業を活用した取組

「健康・いきがいづくり」や「こころの健康づくり」を支援するため、参加者（ボランティア）を募集した上で、種から育てた苗を公園などの公共施設に無償で提供する取組を実施



「種から育てる地域の花づくり」事業

市民が自分たちの手で種から花を育て、その花をまちなかに植えることで、きれいな暮らしやすいまちにし、愛着を深めながら自主的なまちづくりへの参加意識を高め、潤いのある美しいまちづくりを進めていこうとする運動を支援する事業

就労の機会を提供して 高齢者の健康やいきがいを実現！

【西区】

健康・生きがい就労トライアル事業

短期間・短時間の就労の機会を高齢者に提供し、継続的就労につながるきっかけとすることで、健康や生きがいの実現を図るため、NPO法人健康・生きがい就労ラボの支援を受け、求人を希望する事業所への声かけやハローワーク等への協力要請を実施



高齢者が特技等を生かして活躍できる活動の場を創出！

【西淀川区】にしよどシニアサポーター支援事業

高齢者が特技等を生かして地域で活躍できる場を区役所が創出

【港区・大正区・西淀川区】ものづくり企業とシニア人材サービス会社・学校等との交流会

多様な人材（ミドル／シニア含む）の就業につなげるため、3区役所合同で企業・人材サービス会社・学校等の交流会を開催



特色ある料理教室を開催！

【都島区・中央区・港区・住之江区】料理教室

【都島区】シニア男性料理教室

フレイル予防等の講話と調理実習を実施

参加された方には、健康講座保健栄養コースも周知し、ボランティアへの参加も促進

【中央区】男性向け料理教室

生活習慣病予防をテーマとした料理講習を実施

【港区】男の料理教室

60歳以上の男性を対象とした調理実習、高齢者の栄養についての講話を実施

【住之江区】シニアの食育料理教室・男性の料理教室

高齢者を対象としたフレイル予防を目的とした料理教室や、男性を対象とした「男の料理教室」を開催



住之江区で開催した料理教室

区民参加型の健康イベントや講座を実施！

【全区】区の特性に応じて工夫を凝らしたイベントや講座を開催

(例)

【此花区】此花けんこうEXPO

連携協定を締結している区内の病院、生命保険会社等と共催で、誰でも楽しみながら健康について学べるイベントとして開催

【淀川区】老人福祉センターでの健康講座

60歳以上の区民を対象に健康講座を実施

災害時の備え（日頃の体力づくり等）、ロコモ予防、結核をテーマとし、クイズ形式の確認問題、簡単な運動、脳トレを導入

【淀川区】骨粗しょう症予防講座

区民を対象に骨粗しょう症予防の講座を実施しており、6月にはすこやかパートナーとの協働で実施

今後、骨粗しょう症検診を講座に組み込む予定

【東住吉区】骨密度測定（はつらつ骨折転倒予防教室）

通いの場において、骨折・転倒予防に関する健康教育、アンケート、骨密度測定を実施後、測定結果の見方を説明

骨密度が著しく低い場合は、かかりつけ医に相談するよう指導し、概ね1か月後にかかりつけ医へ相談の有無等を把握

認知症予防を目的とした取組を実施！

【大正区】脳の健康教室

地域包括支援センター、済生会泉尾病院と共催し、介護保険サービスを利用していない高齢者を対象として、認知症予防を目的とした医学知識の講座や脳トレ、体操等、脳の健康教室を10回コースで実施

【旭区】あさひ脳活塾(認知症予防プログラム)

平成26年度から、区独自事業として高齢者を対象に、全5回の認知症予防教室を実施
各回でウォーキングイベントの実施につながるグループワークや、交流促進のためLINEの活用も実施
自主グループの立ち上げ支援で、毎年新たなグループが活動を開始しており、年1回「あさひ脳活塾修了者交流会」を開催し、活動報告や交流、休止中のグループの方が再活動できるよう活動中のグループとつなぐなど、継続的な活動も後押し



ウォーキングイベントとは？

- ▶ 皆さんで**ウォーキングの計画をたてて実行**します。
- ▶ ウォーキングの計画・実施・振り返りを通じて、日常生活の中で、**エピソード記憶・注意分割機能・計画力**を使う習慣を身につけることを目指します。



【ウォーキングイベント(例)】

(京街道ななまがり散策)
4人でウォーキングを実施。
日陰を選んで歩き、神社で参拝、淀川の堤防へ、メモリアルゲート、城北公園、風通りのいい休憩場所を選択、サルスベリを鑑賞、ランチをして区民ホールで解散！LINEで写真を共有。

【ウォーキングイベント(例)】

(中之島散策)
4人で博物館を見学。中之島公園を歩き、新しい高層ビルで景色を楽しみながらランチ。話に花が咲いた。LINEで写真と感想を共有。

【平野区】いきいき脳活

区の認知症予防推進事業検討会※を年5回実施

区の広報誌を活用した認知症予防の啓発や、地域に出向いて認知症予防講座を実施

※地域における認知症の医療・介護に関わる専門職・団体のメンバー等と認知症予防の取組について検討するもの