

## 一般介護予防事業(資料 4)についての質問

### はつらつ教室 (市内 16ヶ所の地域公民館：高齢者学級)

Q 1：16ヶ所とは？(下記：行田市公民館/集会所一覧より)チェックする

市ホームページでは…

ながちか体操(4 公民館) 健口マスター(5 公民館) 筋力アップのコツ(12 公民館)

カーレット(13 公民館) 脳を鍛えよう(9 公民館) 知れば健康(5 公民館)とされているが…。

ひとつの公民館で資料 4 の通り全内容が実施されているのではないということでもよろしいか？

A 1： 市内 16ヶ所の地域公民館(下記のとおり)にて開催しています。

星宮(公)、埼玉(公)、太田(公)、佐間(公)、星河(公)、桜ヶ丘(公)、忍・行田(公)

下忍(公)、荒木(公)、太井(公)、須加(公)、長野(公)、北河原(公)、持田(公)

南河原(公)、地域文化センター(公)

各公民館へながちか体操、口腔、栄養、運動、認知症予防、カーレットの 5 種類の講座の中より、事前に各公民館から希望を聴取し、高齢者福祉課にて希望日や内容、日程調整等を行い、各公民館で 3 種類ずつ講座を実施できるようにしています。

Q 2：開催 1 回ごとのおおよその参加者数は？

A 2：地域によって差があり、1 桁の参加者数の場合もあれば、70 名近く参加される場合もございますが、1 講座につき、おおよそ 20～30 名参加している公民館がほとんどです。

Q 3：参加されている顔ぶれは(同じ方が毎回参加している)？

A 3：はつらつ教室は各地域公民館の高齢者学級と共催で開催しています。公民館によって年間で学級生を募集しカリキュラム化している公民館もあれば、開催日ごとに地域に募集を行う公民館もあるため、毎年参加していただいている方ももちろんいらっしゃいますが、内容に興味を持たれたり、友人に誘われるなど単発で参加される方もいらっしゃいます。

Q 4：運動成果(評価は?)

A 4：単発での実施のため運動実施後の効果測定等はできませんが、前年度に受講された参加者等から継続して実施しているなどの声をいただくことも多くあるため、自宅でできる介護予防の意識付けにはなっていると思われまます。

Q 5：どなたがリーダーとして行っているのか？

A 5：教室の運営や講師の調整、市内全体への周知については高齢者福祉課にて実施しており、各地域への呼びかけや出欠確認については各地域公民館職員が行っています。

Q 6：教室が求めている目標やねらいは？

A 6：介護予防の意識付けや運動等の実践はもちろんですが、各地域で開催することでの閉じこもり予防や仲間作りもねらいとしております。

Q 7 : 認知症予防として内容は？誰が指導、技術提供されているのか？

A 7 : 大友式認知症予測テストを用いた認知症の自己チェック、認知症と加齢によるもの忘れの違い、認知症予防における基本的な知識を学んでもらい、指先を使った脳トレやコグニサイズ、パネルクイズなどを実施しています。

毎年プロポーザルを実施し、決定した委託業者の介護予防運動指導員が講師を務め、教室中の指導を行います。

Q 8 : ロコモ予防として内容は？誰が指導、技術提供されているのか？

A 8 : 日常生活にて必要な筋力を向上させるため、自宅でも実践可能な筋トレを紹介し、自宅での応用ができるように指導しています。また、動きの内容毎のチェック表も一緒に渡しており、継続して実践できるように工夫しています。

(講師は認知症予防と同じ)

Q 9 : 口腔・栄養として内容は？誰が指導、技術提供されているのか？

A 9 : 口腔の内容は、ながちか健口体操の唾液腺マッサージや口腔体操、摂食嚥下について、誤嚥性肺炎の予防を中心に実施しています。

講師は認知症予防と同じ委託業者へ委託しており、その業者により、埼玉県歯科衛生士会に所属している歯科衛生士を派遣してもらっています。

栄養の内容は、「食べる」ことの効果、塩分について、まんべんなく栄養を摂取するための調理や献立の工夫など低栄養状態にならないような内容を中心として実施しています。

講師は、栄養士の会「花みずき」の管理栄養士の方に依頼しています。

Q 10 : 予算・決算？財政は？

A 10 : 平成29年度の予算は、介護保険事業費特別会計の一般介護予防費の委託料から支出しており、はつらつ教室(委託部分)、楽しく長生き講座(委託部分)、体力づくりで介護予防(アクアフィットネス教室、チャレンジ・ザ・ジム!)、エンジョイ!やすらぎ事業を合計し3,000千円となっております。

また、はつらつ教室のカーレット・栄養、楽しく長生き講座の栄養は、介護保険事業費特別会計の一般介護予防事業の謝金として合計268,000円(カーレット:10,000円/回、栄養:7,000円/回)にて対応しております。

平成28年度決算については、合計2,630千円の支出となっております。

Q 11 : 募集の宣伝は？

A 11 : 市報、ホームページへの掲載、介護予防事業等でのチラシの配布、公共施設や窓口、循環バスへのチラシ及びポスターの設置、来庁した方への参加勧奨、公民館のお知らせ、地域包括支援センターによる相談、介護予防ケアマネジメントでの参加勧奨です。

Q 12 : 事業について市は完全に把握しているのか？

A 12 : 講座の前後に講師や委託業者、各公民館との連絡調整を行っております。

高齢者福祉課職員(保健師)が教室へ出向き、教室の運営、内容の把握を行っています。

委託業者には、毎回の実績報告を提出させています。

直営のはつらつ教室（カーレット、栄養）は、高齢者福祉課職員が運営しています。

### 楽しく長生き講座（講師派遣）

Q 1 : どこで行われ、それぞれの分野（認知・運動・口腔・栄養・体操）頻度は？

A 1 : 申込団体（シニアクラブ、いきいきサロン、自治会等）の希望の会場（市内）にて実施するため、自治会館や集会所で行うことがほとんどです。

分野については申込団体からの希望に応じて行っており、昨年度は認知9回、運動5回、口腔4回、栄養3回、体操7回の計28回実施しました。

Q 2 : 開催1回ごとのおおよその参加者数は？

A 2 : 申込み団体によって異なりますが、20名前後の団体がほとんどです。

Q 3 : 参加されている顔ぶれは（同じ方が毎回参加している）？

A 3 : 申込み団体はほぼ、シニアクラブやいきいきサロンであり、年間予定として毎年のように利用申込団体もあります。

毎年度初めて利用していただく団体も複数あるため、毎回同じ方とは限りません。

Q 4 : 運動成果（評価）は？市が手配を行っているということは、報告があるのか？

A 4 : 単発での実施のため運動実施後の効果測定等はできませんが、少人数の講座のため、自宅でできる介護予防のポイント等を伝えやすく、介護予防だけでなく定期的集まる地域の団体として互いに支えあうことについての意識付けにもなっていると思われま。

Q 5 : 講師はどのようにして選択され、その基準は？直営とは？

A 5 : 口腔、運動、体操、認知については、はつらつ教室同様委託業者へ依頼しており、栄養についても、はつらつ教室同様に栄養士の会「花みずき」へ依頼をしています。

委託業者については、準備片付、運営を含む委託となっています。

栄養については講座、準備片付、教室運営は市職員が行っているため、直営としています。

また、団体より指定日時での申込みのため、講師の調整がつかない場合や年度の委託期間外の申込みの場合には、市職員（保健師）が講師として講座を実施するため、直営としています。

Q 6 : 講座が求めている目標やねらいは？（講座任せ？）

A 6 : 介護予防の意識付けや運動等の実践はもちろんですが、各地域で開催することでの閉じこもり予防、また、講座後も団体で継続して行えるレクリエーションの紹介、地域コミュニティの大切さの理解もねらいとしております。

講座の内容は、委託業者には仕様書を提示し、事業開始前に教室内容の協議を実施しています。

直営は事前に内容協議を講師とともに実施しています。

当日は、可能な限り担当者も出向いて運営を行っており、地域との関係づくりをすることもでき、団体の活動や地域の活動状況等の情報共有も行っています。

委託業者には、実績報告書の提出及び、参加者にはアンケート記入をし、教室評価をしていま

す。

Q 7 : 認知症予防として内容は？誰が指導、技術提供されているのか？

Q 8 : ロコモ予防として内容は？誰が指導、技術提供されているのか？

Q 9 : 口腔・栄養として内容は？誰が指導、技術提供されているのか？

Q 10 : 予算・決算？財政は？

A 7 ~ 10 : はつらつ教室のQ 7 ~ Q 10 をご参照ください。

Q 11 : 募集の宣伝は？

A 11 : 市報、ホームページへの掲載、介護予防事業等でのチラシの配布、公共施設や窓口へのチラシ及びポスターの設置、来庁した方への参加勧奨、公民館のお知らせ、地域包括支援センターによる相談、介護予防ケアマネジメントでの参加勧奨です。

また、シニアクラブやいきいきサロンの代表者に対して毎年度当初に事業の周知を行っております。

Q 12 : 事業について市は完全に把握しているのか？

A 12 : 委託分であっても、可能な限り担当者が同行しており、同行ができない場合は委託業者や団体代表と連絡調整を行っています。

委託業者には、毎回の実績報告を提出させています。

参加者にはアンケート記入をし、教室評価をしています。

Q 13 : はつらつ教室との差は？何をもちて実施されているのか？

A 13 : はつらつ教室は当日に急遽参加も可能であり、幅広く多くの方に参加いただける教室ですが、楽しく長生き講座は申込みのあった団体に対して実施するため、講座の形式自体が異なります。

楽しく長生き講座は、公民館までの交通手段ない方へより身近な場所で開かれているシニアクラブやサロン等、地区の団体であれば参加できる方への、より地域に密着した講座として実施しています。

はつらつ教室、楽しく長生き講座も、介護保険法地域支援事業、一般介護予防事業の介護予防普及啓発事業として実施しています。

## **アクアフィットネス教室（民間事業者へ委託）**

### **チャレンジ・ザ・ジム！（民間フィットネスクラブと連携し開催）**

Q 1 : 情報宣伝はどのようにしているのか？

A 1 : 市報、ホームページへの掲載、介護予防事業等でのチラシの配布、公共施設や窓口や循環バスへのチラシ及びポスターの設置、来庁した方への参加勧奨、公民館のお知らせ、地域包括支援センターによる相談、介護予防ケアマネジメントでの参加勧奨です。

Q 2 : 周知徹底がされていると市は考えているか？仮に不十分の場合にどのように対処を考えているか？

A 2 : 更なる周知が必要と考えています。特に、前期高齢者の出席するような集まり等へ出向き周知を行うこと、又、市役所が出される通知等に同封するなどして事業の情報が手元に届くような周知を行っていきたいと考えています。

Q 3 : 利用者の状況は？同じ顔ぶれであるのか？

A 3 : アクアフィットネス教室については今年で3年目の事業となりますが、かなり好評であり、各コース定員20名のおおよそ半数が新規の方です。口コミ等でも広がっており、リピーターの方が参加したことのない友人を誘って参加されることも増えてきています。  
チャレンジ・ザ・ジム！については、「本事業に一度も参加したことのない方」という対象者の条件があり、毎回新規の参加者となっています。

### エンジョイ！やすらぎ事業（社会福祉協議会へ委託事業）

Q 1 : 情報宣伝はどのようにしているのか？

A 1 : 高齢者福祉課の窓口、社会福祉協議会にてポスターやチラシを掲示、循環バスへのポスター掲示、地域包括支援センターによる相談、介護予防ケアマネジメントでの参加勧奨です。

Q 2 : 周知徹底がされていると市は考えているか？仮に不十分の場合にどのように対処を考えているか？

A 2 : 委託事業内容として「高齢者カラオケ教室」「骨盤シェイプアップ教室」「高齢者脳トレ体操教室」「高齢者マージャン教室」「高齢者水泳教室」を実施しているところですが、毎回定員以上のお申込みがある状況です。今後も更に周知が広げられるようポスター広報が可能な場所に掲示するなど、実施してまいります。

Q 3 : 利用者の状況は？同じ顔ぶれであるのか？

A 3 : 参加の要件として初回参加とは限定していないため、リピーターの参加もあるかと思われませんが、特に把握はしておりません。

### 公園で若返り！パワーアップ教室（市主催事業）

Q 1 : 情報宣伝はどのようにしているのか？

A 1 : 高齢者福祉課にて、市報の掲載、教室のチラシを配布、公共施設や窓口、循環バスへのチラシ及びポスターの設置をしています。また、シニアクラブやはつらつ教室参加者に対しても、チラシを配布し勧奨を行っております。

Q 2 : 周知徹底がされていると市は考えているか？仮に不十分の場合にどのように対処を考えているか？

A 2 : 今年度は6月に実施したところですが、年々、参加者数が減少しており、周知は不十分と考えています。

様々なイベントや、地域組織への周知等、方法を含めて事業内容の見直しを行っていく方向で考えております。

Q 3 : 利用者の状況は？同じ顔ぶれであるのか？

A 3 : 今年度実施した中には、数人が昨年度も参加したという方がいらっしゃいましたが、ほとんどが初回の参加者となっています。

### いきいき栄養教室（市主催事業）

Q 1 : どこで行われ、頻度は？

A 1 : 平成 28 年度は、年 2 回の調理実習講座を実施しました。会場は、「やすらぎの里」および「佐間公民館」にて実施しました。

平成 29 年度は、秋以降の開催を予定しております。（全 2 回）

Q 2 : 開催 1 回ごとのおおよその参加者数は？市は把握しているのか？

A 2 : 平成 28 年度は、やすらぎの里会場が 7 名（男性限定講座）、佐間公民館会場が 16 名の参加がありました。市主催事業であり、市が参加申込みを受け付けているため、参加状況については把握しております。

Q 3 : 参加されている顔ぶれは(同じ方が毎回参加している)？

A 3 : いきいき栄養教室へのリピーターの参加はあまりありませんが、他の一般介護予防事業にも参加している方が多くみられます。

Q 4 : 講師はどなたかが行っているのか？

A 4 : 栄養士の会「花みずき」へ依頼をしています。

Q 5 : 講師はどのようにして選択され、その基準は？

A 5 : 栄養士の会「花みずき」へ依頼し、会員の中から高齢者栄養や地域における栄養講座の経験もある管理栄養士の方をご推薦いただいております。

Q 6 : 予算・決算？財政は？

A 6 : 平成 29 年度予算は、管理栄養士講師謝金（1 回 7,000 円）、消耗品費（食材料費）を確保し合計で、32,360 円です。

平成 28 年度の決算では、34,798 円。

財源は、介護保険事業費特別会計より支出しております。

Q 7 : 募集の宣伝は？

A 7 : 高齢者福祉課にて、市報の掲載、教室のチラシを配布、公共施設や窓口、循環バスへのチラシ及びポスターの設置をしています。また、シニアクラブやいきいきサロン参加者に対しても、チラシを配布し勧奨を行っております。