

1 事業目的

60歳以上の高齢者を対象として、参加者が自主的かつ継続的に介護予防活動に取り組めるよう介護予防に資する自主活動グループの立ち上げを行う事業である。終了後も地域において主体的・継続的に健康づくりに取り組めるよう支援することで、フレイルや要介護状態になることを予防し、地域における介護予防活動の拡充につなげることを目指す。

2 事業目標

- (1) 参加者同士で自主活動グループ（住民主体の通いの場）を立ち上げ運営し、事業終了後も自立したグループ活動が継続して行われる。
- (2) 参加者が、介護予防の大切さや必要性を理解し、健康づくりに役立つ知識や技術を身につけることができる。
- (3) 参加者一人ひとりが、事業で学んだことを日常生活の中で習慣として継続できるようになる。
- (4) 参加者の体調確認が習慣化し、介護予防活動に参加できるかどうかを自分で判断できるようになる。

3 履行期間

令和9年4月1日から令和10年3月31日まで

※契約は1年単位とするが、履行状況を確認し、業務執行状況が良好な場合には、契約を2回まで更新することができる。（初年度を含めて最大3年間の契約となる。）

4 履行場所

区内の公共施設（目黒区総合庁舎、高齢者センター、住区センター等）の会議室等※は区で確保する。なお、区内の公共施設以外の会場を事業者が独自に用意できる場合は、事業終了後も自主グループ活動が継続できる（当該会場が継続使用可能か、その他の会場の候補等）ことを前提に提案すること。

※区内の公共施設（集会・スポーツ）は、目黒区公式ウェブの以下 URL を参照すること。

目黒区施設予約システム https://resv.city.meguro.tokyo.jp/Web/Home/WgR_ModeSelect

5 事業コース

区分	コース名	回数	時間	定員
A	ウォーキング&フィットグループづくりコース	12回	120分/回	20人
B	男性向けグループづくりコース	12回	120分/回	20人
C	60～70代前半向けグループづくりコース	12回	120分/回	20人

6 コース概要

A) ウォーキング&フィット グループづくりコース（以下、「Aコース」という。）

屋外でのグループウォーキングと屋内で実施するエクササイズを組み合わせた活動を週1回程度、定期的に行うグループづくりを行うコースとし、季節や天候の影響を受けにくく、参加者同士が楽しみながら継続的に取り組むことができる内容とすること。自主グループ活動は講師不在を前提とする。

B) 男性向けグループづくりコース（以下、「Bコース」という。）

本事業参加者に占める男性の割合（令和7年度）は20%となっており、男性の参加率の低さが課題となっている。そこで、本コースでは、男性を主な対象として、介護予防・フレイル予防に資する活動を定期的に行うグループづくりを行う。男性が興味を持ち、参加しやすく、主体的に活動に関わることができる活動テーマや手法を取り入れた内容とすること。

※男性限定のコースではなく、女性も参加が可能なコースとする。

C) 60代～70代前半向けグループづくりコース（以下、「Cコース」という。）

地域活動をまだ始めていない60代から70代前半の方を対象とし、健康づくりを「自分ごと」として捉え、必要な知識を習得するとともに、人とのつながりや地域活動への参加を通じた健康づくりのきっかけとなるグループづくりを行うコースとする。前期高齢者層が興味・関心を持ちやすく、無理なく活動を継続できる活動テーマや手法を取り入れた内容とすること。

7 実施内容

(1) 留意点

本事業は終了後も地域で自主的に継続し介護予防活動や運動等に取り組めるよう、住民主体のグループ活動を立ち上げることを目的とした事業である。
基本的な内容は、以下を確認すること。

- ・ 厚生労働省ホームページ 「介護予防マニュアル（第4版）」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_25277.html
- ・ 国立長寿医療研究センター 「介護予防ガイド 通常版」「介護予防ガイド実践編」
<https://www.ncgg.go.jp/ri/topics/pamph/index.html>
- ・ 国立長寿医療研究センター 「在宅活動ガイド」
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/index.html>
- ・ 厚生労働省ホームページ「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」ダイジェスト版（平成29年3月）」等
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html

(2) プログラムの共通事項

ア 事業全体を通じて、参加者自らが主体的に介護予防活動に取り組み、継続的な自主活動グループが立ち上がるように支援する。

イ 事前アセスメントに基づき、厚生労働省「介護予防マニュアル（第4版）」等を参考にプログラムを

実施する。日常生活の中で継続して介護予防に取り組めるよう実践しやすい内容とする。

ウ フレイル予防を目的とした講話は保健医療の専門職が実施する。

エ 開始時と終了時に、体力測定、基本チェックリスト、アンケート等のアセスメントを実施する。

オ 参加者の意欲及び主体性を引き出し、自主活動グループ立ち上げへの動機づけにつながる講話及びグループワークを実施する。

カ 参加者同士の交流を促進し、仲間づくりや地域におけるつながりの形成を支援する内容とする。

(3) 各コースのプログラムにおける留意事項

ア A コース

参加者が年間を通じて、季節や天候等に応じてウォーキングや屋内エクササイズを主な活動として継続できるよう構成する。屋内エクササイズについては、テキスト等を活用して指導し、講師が不在でも参加者自ら継続して実践できるよう、内容の理解及び習得を支援するものとする。

イ B コース

趣味活動、参加者同士の交流を中心とした活動、達成感を得られる活動、地域における役割形成につながる要素を含む活動など、男性が無理なく参加し、継続しやすい工夫を行うものとする。

ウ C コース

介護予防を全面に打ち出さないなど、前期高齢者が興味及び関心を持ち、参加しやすい内容とする。また、日常生活の中で無理なく継続できる活動内容とし、継続的な社会参加や介護予防活動につながるよう構成するものとする。

(4) 自主グループ立ち上げ後の支援

事業終了後も自主グループの活動を継続できるよう、フォローアップとして講師派遣を行う。講師派遣は同一年度内で最大3回までとし、以下の場合には支援対象外とする。

- ・自主グループ化に至らなかった場合
- ・立ち上げ後も外部講師を招き、継続的な指導を受けているグループ

8 依頼コース数・実施時期

事業は年間でA・B・Cコース合わせて合計10本を実施する予定。内訳は、Aコースは5本、B及びCコースは合わせて5本とする。依頼するコース・本数・日程・会場は、令和9年1～2月に事業者と連絡調整を行ったうえで、区において決定する。なお、コース及び本数は複数の事業者に分散して割り当てられる場合がある。

例) Aコースを実施するα社は1本、β社は2本、γ社は2本実施する など

9 対象者

60歳以上の区民で、自力で参加可能な方

10 実施体制

(1) 人員配置

ア グループワーカーやファシリテーターの経験のある者で、全12回は原則として同一の従事者と

する。

イ 保健医療の専門職（保健師又は看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、柔道整復師、健康運動指導士、介護予防運動指導員）は必要に応じて配置する。

（２）研修等

事業者は、従事者に対して事業実施に必要な知識・技術を事前に習得させる。また従事者は、区が開催する研修会、説明会及び連絡会等に参加すること。

1 1 関係法令の順守

事業の実施にあたっては、介護保険法、労働関係法令その他関係法令を順守し、適切に履行するものとする。

以 上