令和４年度版

健康すこやか学級

＜発行＞

社会福祉法人　京都市社会福祉協議会

<問合せ先＞

社会福祉法人　京都市左京区社会福祉協議会

〒６０６－８１０３

京都市左京区高野西開町５　京都市左京合同福祉センター内

TEL　０７５-７２３－５６６６　FAX　０７５-７２３－５６６５

Mail　s-csw@sakyoku-syakyo-kyoto.jp

P1　目次

P2　はじめに

P3　目的

P4　概要

P5　事務

1　提出書類について

2　助成金について

P8　保険

P9　コロナ禍でも安心・安全に実施するためのチェックシート

P11　コロナ禍でのアイデア集

〇参加者の滞在時間を短くして開催

〇参集とオンラインのハイブリットで開催

〇屋外を活用した開催

P13　コラム：フレイルって何？

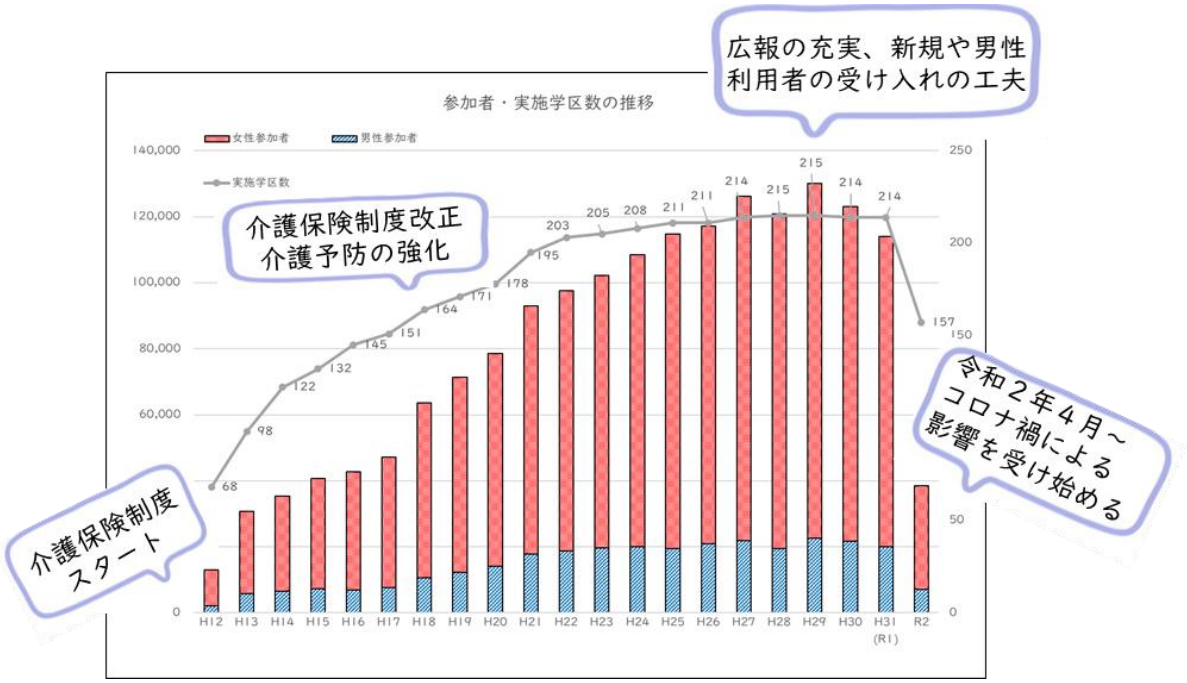
はじめに

「健康すこやか学級事業」は平成１２年から介護保険制度のもと、介護予防を目的に、学区社協の役員・ボランティアの方々のご協力により、京都市からの委託事業として実施してまいりました。その中で、下記グラフのとおり、コロナ感染拡大前の平成３０年度までに、市内２１５学区において年間延べ約１２万人を超える高齢者が参加される、全国にも類をみない事業規模となり地域に根を張り大きく広がりました。また、介護予防の目的に留まらず、住民の参加と交流、学びの機会、見守りや支え合い、情報収集・発信の場ともなっており、住民主体の地域福祉活動の拠点として重要な取組となっています。

令和２年からのコロナ禍において、本事業はこれまでのようには開催できない事態となりました。このような中にあっても、感染拡大が落ち着いている時期は、感染対策徹底のもと、創意工夫を凝らし様々な形態・内容での新たな活動が生まれています。また、健康すこやか学級はフレイル※予防としても非常に効果的な取組です。

そこで、地域役員等をはじめとした関係者が、本事業の目的や意義を再確認でき、またウィズ・アフターコロナを見据えた実施方法等も共有できるツールとして令和４年度版の手引きを作成しました。本事業の発展と充実への手立て・ヒントとなれば幸いです。

※Ｐ１３「コラム：フレイルって何？」参照



健康すこやか学級事業の目的は、**「高齢者の社会参加の促進及び介護予防に関する意識の向上を図ること」**です。目的達成に向けて、下記 3 点に意識しながら取り組みましょう。

1 ～介護予防の場として～

介護予防とは、65 歳以上の高齢者が「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと」「要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐ、さらには軽減を目指すこと」を目的とした取組を指します。心身機能の向上を目指し、運動機能や栄養状態の改善のための体操や講座・情報提供をはじめ、参加者の交流を促すレクリエーション、認知症の予防につながるゲーム等を取り入れ、参加者全員で楽しく体を動かし学べる介護予防をすすめましょう！

2 ～社会参加の促進の機会に～

定期的な外出の機会を提供することや、参加者とのふれあいを深め交流することは、社会参加を促進し、孤立・孤独の予防につながります。また、参加者にもこれまでの経験やキャリアを活かして活躍頂く等の工夫によって、参加者のやりがい・生きがいづくりも意識してすすめましょう！

3 ～身近な地域福祉活動の拠点に～

地域にある保健・福祉・医療の専門機関や、施設・病院・診療所、あるいは地域内の各種団体との連携を深めるきっかけになります。本事業を学区内の地域住民が気軽に参加して多様な主体とつながる地域福祉活動の拠点にしましょう！

京都市から京都市社協が委託を受け、各区社協に再委託し、学区社協活動に位置付けて実施しています。委託事業の要綱に沿って、適切に実施することが継続と発展につながります。

	要綱を踏まえた実施原則	感染症対策に伴う対応
対象	・６５歳以上の高齢者。 ・広報活動により広く募り、希望があれば受け入れる。	・会場で決められた定員の概ね半分以下を目安とした定員。 ・参加者の入替制、２部制、事前申込制、登録制等の人数制限も可。
頻度	・１日につき概ね２時間程度。 ・月１回程度の実施。	・約１時間の短時間実施も可。
場所	・学校の空き教室、地域の会館、福祉施設、その他市長が指定する施設等。（屋外も可）	・屋外での実施可。ただし新たな会場に変更する場合は区社協に要相談。
内容	① 介護予防に関する知識の普及・促進を目的とした講座等の開催 （専門機関等の実施メニュー等） ② 介護予防に資する軽易な運動 （いきいき筋トレ、すこやか体操、ストレッチ、ヨガ等の各種体操） ③ 認知症予防 （脳トレ、指体操、ぬりえ、折り紙、手芸、ちぎり絵、作品制作、クイズ、俳句等） ④ 健康状態の確認 （医療機関・看護師によるバイタルチェック、健康相談等） ⑤ 栄養改善・口腔機能の向上 （栄養に関するチェックやアドバイス、口腔体操等） ⑥ その他健康すこやか学級の目的を達成するために必要と認められるサービス	・左記と同様であるが、感染症対策に関するガイドラインを遵守して行う。

すこやか学級に来て頂ける講師・団体一覧を市・区社協で作成しています。
ぜひ、区社協にご相談ください！

健康すこやか学級は委託事業（公的事業）であることから助成金が目的に沿った使途で適正に執行されているのかを確認と報告ができるようにしておく必要があります。

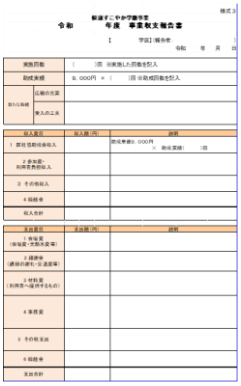
1 提出書類について

（様式１）事業計画・収支予算書

※事業実施年度の５月に提出

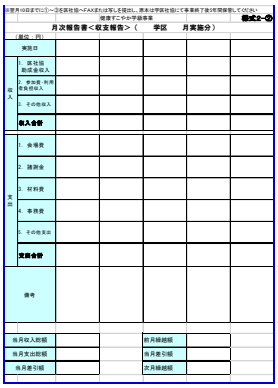
（様式３）事業収支報告書

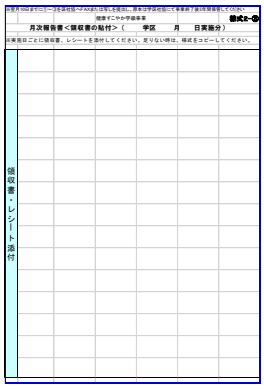
※年度終了後の５月に提出



今回より様式1.3押印欄を省略しています。

（様式２―①②③）月次報告書　　※毎月、事業終了後、翌月10日までに提出





2 助成金について

京都市全学区統一で、１回実施につき9,000円を助成しています。皆さんが楽しく充実した介護予防活動に取り組めるよう、積極的に活用してください。また収入・支出項目については、下記点にもご留意ください。

<収入・支出項目について>

収入	１助成金	9,000 円×回数（年間 50 回上限）
	２参加費・ 利用者負担収入	参加者から徴収した金額
	３その他収入	委託費以外の収入 （学区社協自主財源、自治連合会助成金、寄付等）

支出	１会場費	会場使用料、光熱水費
	２諸謝金	講師謝礼・講師交通費
	３材料費	参加者に直接提供されるものにかかる費用 （レク材料、お茶、コーヒー、茶菓子、紙コップ等）
	４事務費	文具、消耗品、必要備品、チラシ・ポスター作成経費、打ち合わせ費用、恒常的に直接関わる担い手のボランティア保険料、広報誌発行経費（開催案内を掲載）等
	５その他支出	食事提供、外出行事に伴う交通費・行事保険、入場拝観料等 ※ただし、助成金からは支出できないため、上記にある収入項目の２・３から支出してください。

助成金からは支出できない例

× 参加者や講師、ボランティアの食事代
× 参加者個人への記念品、プレゼント
× 外出行事に係る移動経費・会場費、行事保険料
× 介護予防を目的とした事業以外の経費（敬老会など）
× 役員・ボランティアへの謝礼
（ただし、筋トレボランティア等、一定の資格を有した指導者には１回あたり 3,000 円を上限に支出可）
× その他、参加者が負担することが望ましい経費

助成金からの支出が可能な例

○　茶菓子・飲み物の提供（一人１回あたり２５０円を上限）

○　本事業に関する備品の購入経費。事前に区社協に相談してください。

※緊急の場合を除いて年度末に購入する。

※購入限度額は助成総額の１／２。

○　事業案内のチラシ作成にかかる経費

※学区社協が発行する広報紙に関しては、紙面の割合に応じて支出しましょう。また自治連合会等が発行する広報紙への記事掲載についても同様の扱いです。

○　外出行事であるが介護予防の取組にかかる材料費

（例：トレーニングチューブ、ヨガマット、縄跳び、ボール等）

○　役員・ボランティアの実費弁償

※自宅コピーやＦＡＸなどの事務費などは、年間１人あたり 2,500 円上限で、学区内２人まで。（目安：FAX　50 円×2 枚×25 回）

※下記「領収証」を参考にしていただき、諸謝金の項目で支出してください。

領収証

ひとまち　学区社会福祉協議会　会長　様

以下の内容で領収しました。

領収年月日	令和　4 年　5 月　9 日
領収金額	500 円
領収内容	5月○日（●）実施予定の健康すこやか学級 電話連絡調整に係る謝礼金として

（所属）　ひとまち学区社会福祉協議会（副会長）

（氏名）　京都　太郎　印

実施に必要な経費に対して助成するものですので、例えば、実際の経費が助成額を下まわる場合には、実際の経費の額に応じて、助成対象となる回数を調整することもあります。

（例）月 2 回実施し、2 回分の実施経費の合計が 9000 円だった場合は助成対象回数を１回として、実際の経費と釣り合うように調整する。

安心して活動を行って頂くための保険があります。
詳細は区社協に問い合わせるか、各パンフレットを参照ください。

○　まごころワイド（市社協にて加入しています！）

計画書に基づく学校や自治会館等、指定された公的な実施場所において、参加者の事故に対する保険です。（外出行事は適用外。）
会場での事故だけではなく、行き帰りの事故にも適用されます。

現在は、感染症拡大の影響で、従来の会場が使えず（もしくは、感染リスクを懸念して屋内での開催を避けて）屋外で開催している学区も増えてきています。その場合に備え、やむを得ず近隣の公園等に場所を変えて活動する場合にも適用されるプランに加入しています。また感染症の発生に伴い緊急対応費（消毒等の処理）を負担することによって被る損害への補償が可能となっています。

○　ボランティア保険（活動者の方は加入してください！）

ボランティア活動中の過失による事故に対して適用されます。
多くの学区社協の役員・ボランティアにご加入いただいている保険です。
※ボランティア活動中にボランティア自身が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合も補償されます。ただし活動中の感染か否かは、活動前後の状況を確認し、保険会社にて判断されます。

○　福祉行事保険（外出行事の際は加入してください！）

実施する事業（行事）に対しての保険で、主催者の賠償責任と参加者の傷害補償がセットになっています。
外出行事等、普段とは違う場所で実施する場合、加入をおすすめします。

＜事故報告について＞

事故報告書（兼）証明書の作成が必要となり、事故発生日から３０日以内に保険会社に提出します。
事故が生じた場合は、すみやかに区社協まで報告をお願いいたします。

何かあった時の対応のために、参加者の緊急連絡先は把握しておきましょう！

コロナ禍でも安心・安全に実施するためのチェックシート

１、始めるとき

✓項目	☑
自身や同居の家族の体調が良好。発熱や咳等の風邪症状もない。	
自身や同居の家族に、濃厚接触者の疑い、PCR 検査結果待ち、陽性と判明し外出自粛や健康観察の期間中といった状況はない。	
全員がマスクを正しく着用している。	
全員が手指の消毒をしている。	
参加者の名前・連絡先を把握している。	

２、行っているとき

✓項目	☑
全員がマスクを正しく着用している。（不織布マスク推奨）	
お互いに手を伸ばしても届かない距離を目安に、人との間隔を十分確保している。	
複数の窓（なるべく向かい合う２方向）を同時に開け、十分換気している。	
共有器具の使用を控え、使用が必要な場合は前後に消毒をしている。	

＜歌唱を行うとき＞

✓項目	☑
曲の前後に正しくマスクの着用ができているか確認している。	
なるべく横並び一列とし、複数列となる場合は、参加者が同じ方向を向き、前後２メートルの間隔がとれている。	
歌唱時間は１５分以内を目安とし、前後５分程度の換気を行っている。	
楽譜やプリント類の共有はしていない。	
マイクを使用する場合は、使用前後に消毒している。	

＜管楽器演奏を鑑賞するとき＞

✓項目	☑
演奏者と聞き手の距離を２メートル以上離している。	
会話をする際にはマスクを着用している。	
演奏時間は１５分以内を目安とし、前後５分程度の換気を行っている。	
飛沫が発生する楽器で、参加者での合奏は行っていない。	

補足　＜飲食を伴うとき＞

✓項目	☑
座席の配置は横並びとし、複数列となる場合は参加者全員が同じ方向に向くように配置し、列の前後の間隔も十分にとっている。	
料理は個別配膳、茶菓は個別包装を準備している。	
黙食を徹底し、会話時はマスクの着用をしている。	
食器やコップ、箸等は、マイ食器や使い捨てを使用し、共有を避けている。	
調理時にはマスクやエプロン、三角巾を着用し手洗い消毒を徹底している。	
飲食後は、椅子や机の消毒をしている。	

３、終えるとき

✓項目	☑
帰り及び帰宅後での手洗いや手指の消毒を呼びかけている。	
鼻水や唾液のついたゴミは袋で密閉し、各自持ち帰りを呼びかけている。	
ドアノブ、手すり、机、椅子等の消毒をしている。	

～開催後、参加者に新型コロナウイルス感染症を発症した方がいることがわかった場合～

・区社協に連絡し、落ち着いて、保健所の指示に基づいて行動してください。

・感染された方のプライバシーの保護について十分に配慮しましょう。

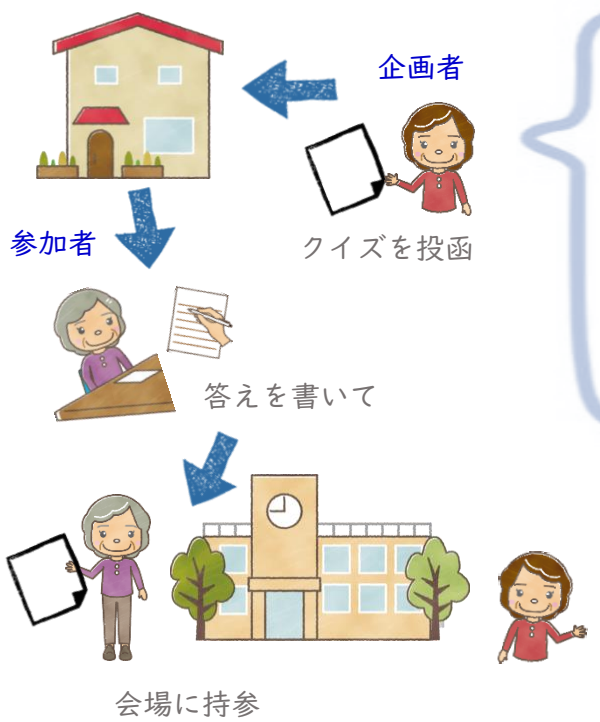
※このチェックシートは、京都市作成「健康すこやか学級事業における感染症対策に関するガイドライン」に基づき、作成しています。

コロナ禍でのアイデア集

～参加者の滞在時間を短くして開催～

1 企画者（役員ボランティア）が地域住民（参加者）のお家にクイズ（間違い探し、クロスワード）等をポスティング。

2 クイズ等の回答を決められた日時、場所に持参した方に答え合わせ。
帰りに手作りの品やフレイル対策に関するチラシ等を手渡す。



＜案内文＞
答えがわかった方は
〇月〇日△～△時に
●●会館に持ってきて
ください。
プレゼントも用意
しています！

【会場の開設】
２時間程度を設定。
※神社等の屋外も可

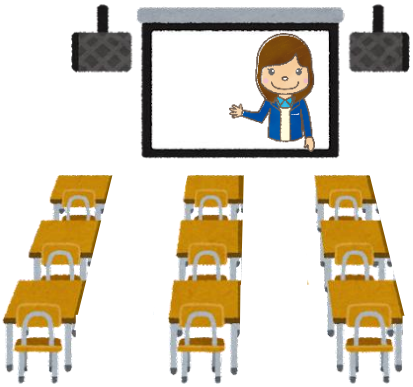
長所

・一斉に集まらないため、密集を避けやすい。
・クイズ等の配布エリアごとに案内時間を分ける等工夫すれば
一層、密集を避けやすくなる。

フレイル対策の強化につながる＋αの視点

・クイズ等の内容を、フレイルに関するものにする。
・〇つけの際に、体調確認等の声かけをする。
・会場への行き帰りに、安全な区間で「インターバル速歩※」を取り入れる。
※「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分ずつ交互に繰り返すウォーキング法。

～参集とオンラインのハイブリットで開催～



1 オンラインを活用して、講師を呼び、
体操や運動・栄養に関する指導等を受ける。
（講師を手配せず、YouTube 等を活用して、
体操等の動画を視聴することも可能）

2 会場の座席は十分に間隔をあけて配置。

長所

・1番声を発する機会の多い講師が、会場で話すことがなく、飛沫の発生が抑えられる。
・講師が感染対策により参集ができない場合でも実施できる。
・オンラインだからこそ、普段は呼べない人が呼べる。

フレイル対策の強化につながる＋αの視点

・テーマの設定をフレイルに関するものにする。
・講座前後でフレイルチェックを入れる等、実感をもって取り組んで頂けるよう誘導する。
・会場への行き帰りに、安全な区間で「インターバル速歩」を取り入れる。

～屋外を活用した開催～

1 屋外を活用して、体操等の活動を行う。

2 ガーデニング等の活動を行うことも可能。

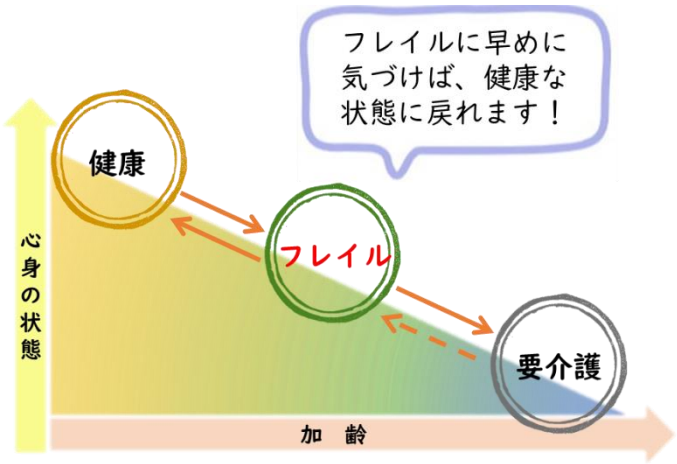
長所

・屋外であることから、密閉空間となることがない。
（ただし、参加者が集まれば密集することはあり得る。）
・屋内活動が出来ない場合でも実施可能である。
・多くの方の目に触れることで、新たな参加者の獲得にもつながる。

フレイル対策の強化につながる＋αの視点

・体操の前後に、レクリエーションの要素を取り入れ、参加者間の交流を促す。
・ガーデニング等を行う場合でも、準備運動を取り入れたり、作業姿勢を意識することで、
運動の要素を意識した取組となる。
・野菜等を育てる際には、栄養の話を入れる等工夫を行う。

「フレイル」って何？



年を重ねて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語 frailty を語源としてつくられた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

○フレイル予防につながる健康すこやか学級のプログラム

1.社会参加

□介護予防に関する知識の普及・促進を目的とした講座等の開催
□認知症予防に関する取組
（脳トレ、指体操、ぬりえ、折り紙、手芸、ちぎり絵、作品制作等）

＋

2.運動

□介護予防に資する軽易な運動
（筋力トレーニング、すこやか体操、ストレッチ体操等）

＋

3.栄養・口腔

□栄養改善・口腔機能の向上
（栄養に関するチェックやアドバイス、口腔体操等）

健康すこやか学級は、フレイル予防としても非常に効果的な取組です。フレイル予防に取り組み「健康寿命」をのばしましょう。

※参考資料：東京大学高齢社会総合研究機構 HP
飯島研究室 - いつまでも元気でいるために、だから今からフレイル予防（u-tokyo.ac.jp）

＜発行＞

社会福祉法人　京都市社会福祉協議会　地域支援部

〒６００―８１２７
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町８３－１
ひと・まち交流館　京都　３階
TEL　０７５-３５４－８７３２　FAX　０７５-３５４－８７３８
Mail　ｃｏｍｍｕ＠ｋｃｓｗ.ｊｐ