

令和 6 年 7 月 3 日
高 齢 福 祉 部
介護予防・地域支援課

介護予防筋力アップ教室等の実施事業者の選定について

1 主旨

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、介護予防筋力アップ教室、はつらつ介護予防講座、まるごと介護予防講座（以下「3事業」という。）については、平成28年度から事業者に委託して実施しており、事業者の選定にあたっては、事業実施に求められる能力が共通していることから、3年每一括して事業者を選定し、契約している。

今期の委託期間が令和4年度から令和6年度までで終了となるため、次期令和7年度以降の3事業の実施事業者を選定する。

2 委託する事業について

（1）各事業の概要

①介護予防筋力アップ教室

- ・ 目的：専門職による短期集中的な介入により、身体機能、生活機能及びセルフケア能力を向上させ、要介護状態になるおそれがある高齢者が、介護予防に継続して取組めるよう、定着、習慣化に向けた支援を行う
- ・ 対象：65歳以上の区民のうち、要支援認定者又は基本チェックリストにより事業対象者に該当した方で、地域包括支援センター（あんしんすこやかセンター）のケアマネジメントにより参加が適当と判断された方
- ・ 内容：介護予防についての講話（※）と「世田谷いきいき体操」を行い、自分の健康を管理する力や生活動作に必要な筋力を向上する教室。
1クール12回（約3ヶ月）、各地域で年間3クール実施
- ・ 会場：実施事業者の確保する会場（15会場）
- ・ 位置づけ：介護保険法第115条の45第1項第1号ロに規定する第1号通所事業（介護予防・生活支援サービス事業のうち、通所型の短期集中予防サービス）

②はつらつ介護予防講座

- ・ 目的：高齢者が、介護予防の必要性和現在の自分自身の状態を理解し、セルフマネジメント及び地域での介護予防に取り組めるよう、動機付けを行う。
- ・ 対象：65歳以上の区民
- ・ 内容：介護予防についての講話（※）と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型の体験型講座。各会場で月2回程度実施（年21回程度）
- ・ 会場：まちづくりセンター等（28会場）
- ・ 位置づけ：介護保険法第115条の45第1項第2号に規定する一般介護予防事業（介護予防普及啓発事業）

③まるごと介護予防講座

- ・目的：高齢者が、自ら継続して介護予防に取り組めるよう気付きを促し、セルフマネジメント能力の向上を目指す。
- ・対象：65歳以上の区民
- ・内容：介護予防についての講話（※）と「世田谷いきいき体操」を行い、介護予防に必要な知識を習得し、自分の健康を管理する能力を向上する全4回の講座。（年20講座程度）
- ・会場：区民会館、地区会館、まちづくりセンター等（各地域3～5会場を予定）及びオンライン
- ・位置づけ：介護保険法第115条の45第1項第2号に規定する一般介護予防事業（介護予防普及啓発事業）

※介護予防についての講話：運動、栄養、口腔機能、認知症の備え、地域とのつながりなど、介護予防全般について

（2）応募できる事業の組み合わせ ※カッコ内は令和5年度の委託事業者数
事業者は、以下の組み合わせ中からいずれかで応募することができる。

- I（2）：介護予防筋力アップ教室、はつらつ介護予防講座、まるごと介護予防講座
- II（7）：介護予防筋力アップ教室、はつらつ介護予防講座
- III（2）：介護予防筋力アップ教室

3 選定事業者数

最大15事業者の選定

なお、現在は11事業者と契約しているが、実施会場の地域偏在を解消するため、選定事業者数を拡大する。

4 委託期間

令和7年4月1日～令和10年3月31日（3年間）

なお、各年度において本契約に係る予算の配当があること及び履行実績が良好であることを条件に、契約は単年度ごとに締結する。

5 選定方法

- （1）公募型プロポーザル方式により選定する。
- （2）選定にあたっては、「世田谷区介護予防・日常生活支援総合事業（介護予防筋力アップ教室事業等）実施事業者選定委員会設置要綱」に基づき、選定委員会を設置する。委員会は、区長が委嘱する学識経験者、医療関係者、区民、及び区職員で構成する委員で組織する。

6 今後のスケジュール（予定）

令和6年	7月中旬	プロポーザル公告
	8月上旬～9月上旬	提案書受付
	12月	選定委員会（書類審査、ヒアリング審査）
令和7年	2月	福祉保健常任委員会報告（選定結果）
	4月	事業開始

（参考）参加者数実績（延人数）

	令和4年度	令和5年度
介護予防筋力アップ教室	2, 315人	2, 101人
はっらっ介護予防講座	8, 571人	8, 422人
まるごと介護予防講座	1, 239人	1, 277人

委託3事業の目的：区民の健康寿命の延伸

① 介護予防 ② 重度化防止 ③ 健康づくり

- ① わかりやすい情報提供 専門職の助言
- ② 集団の力を使ったエンパワーメント 利用者の主体性を引き出す
- ③ 効果を実感できる機会を増やす セルフマネジメント方法の習得
- ④ 社会参加について具体的に考える機会とする。

介護予防

重度化防止

健康

まだまだ自分でできるレベル

プレフレイル

なんとか自立レベル

フレイル

生活支援必要レベル

身体介護必要レベル

要介護

一般
介護予防

まるごと介護予防講座

事業目的

元気高齢者が、自ら継続して介護予防に取り組めるよう、正しい知識とスキルを知り、セルフマネジメント能力を向上させ、動機づけを行う。

元気高齢者の入門

- ・セルフマネジメントの動機付け
- ・社会参加の動機付け

介護予防
生活支援

介護予防筋力アップ教室（個別支援）

事業目的

生活機能が低下し要介護状態になるおそれがある高齢者が、適切な介護予防に継続して取り組めるよう、専門職による短期集中的な介入により、身体機能、生活機能及びセルフケア能力を向上させ、定着、習慣化に向けた支援を行う。

- ・世田谷いきいき体操による筋力向上 → 自主グループ化も視野に
- ・理解を深めるワーク
- ・行動変容理論に基づいた行動変容プログラム
- ・教室卒業後の取り組みを自分で考えて決める。社会参加の場合

適切なサービスの選択

通所サービス等

動機付けして
自助の取組へ

自分で
の取組
継続

対象となる人をつなぐ

状態維持に活用

自主グループ化
サロン等への参加

自分での
取組継続

適切な
サービス
選択

一般
介護予防

はつらつ介護予防講座

事業目的

主に、体力の低下や物忘れ、閉じこもり等の恐れがある高齢者が、介護予防の必要性と現在の自分自身の状態を理解し、セルフマネジメント及び地域での介護予防に取り組めるよう、動機づけを行う。介護予防ボランティアなど高齢者の活躍の場

- ・身近な介護予防体験の場、ボランティア
- ・世田谷いきいき体操の体験と地域での自主グループ活動への入り口
- ・参加者による役割分担
- ・様々な対象者の参加入口であり、地域参加への入り口：担い手発掘

自主活動への参加

地域での
活動
（社会参加）

仕事

シルバー
人材

ボラン
ティア

リーダー

自主
グループ

サロン
ミニデイ
1

高齢者ク
ラブ

趣味の集
まり

世田谷区推奨
世田谷いきいき
体操

友だちづ
きあい

地域デイ