

さいたま市ますます元気教室開催業務（中央区）仕様書

1. 目的

高齢者が自立した生活機能を維持し、要介護状態等になることをできる限り予防するため、いきいき百歳体操をはじめとする各種体操や簡単な運動・栄養改善・口腔ケア、認知症予防等の講習を通じて、高齢期の生活全般にわたって必要な知識を提供するとともに、介護予防活動を継続し自主的な活動を行うグループ化を促すなど、社会参加につながるよう支援することを目的とする。

2. 履行場所

さいたま市中央区内

3. 対象者

市内在住の 65 歳以上で次のいずれかに該当する方

- (1) 教室に関心のある方
- (2) 介護予防ケアマネジメントにより一般介護予防事業の対象となった方

4. 定員

定員は 1 会場につき 30 人を上限とし、会場の規模や状況等に応じて会場ごとに定員を定める。

5. 参加者募集

参加者の募集は各区役所高齢介護課が行い、定員を超えた場合は抽選により決定し、参加者及び受託者へ通知する。

6. 参加者負担

各教室の参加料は無料とし、参加者から費用を徴収しないこと。また、営利目的となる物品の販売や勧誘等の案内を行わないこと。

7. 実施会場及び実施日時等

(1) 実施会場及び実施日時

委託者が提示する日程表（別紙 1）のとおりとする。実施会場及び実施日時等について変更が生じる場合は、委託者と受託者が協議のうえ定めるものとする。

(2) 講座時間

1 回 120 分程度（準備と片付けに要する時間は除く）とする。

(3) 使用料等

会場利用に際し使用料が発生する場合、施設の光熱費を含めた使用料は受託者の負担とする。ただし、1会場で1日あたり5,000円を超える場合には、その負担について委託者と受託者が協議の上定めることとする。

8. 教室運営方法等

(1) 受託者説明会

教室開催前に委託者が主催する受託業者説明会に参加し、指導者を含めた教室従事者に説明会の内容を伝達し、周知を図ること。

(2) 物品等の準備

①名札

参加者の名札を作成し講座実施中着用させること。形状は参加者同士が互いに確認しやすいものとすること。

②参加者名簿及び出欠表

参加者名簿及び出欠表（別紙2）を作成すること。

③重錘バンド

いきいき百歳体操で使用する重錘バンドは、市が提示する規格（別紙3）を参考に各会場の定員数分を1コース目開始までに受託者の費用で確保し、教室開催当日に参加者に貸与すること。また、重錘バンドは受託者の責任において保管、運搬すること。

④配布資料

さいたま市が提供した資料を基に、さいたま市の状況や介護予防の必要性を記載したカラー印刷のテキストを作成し、参加者に配布すること。また、教室に関与する各区役所高齢介護課担当者などの関係機関にも配布できるよう、参加者配布用に加え5冊以上予備を作成すること。なお、資料については教室終了後1部委託者へ提出すること。

⑤その他

その他教室運営に必要な物品は、原則、受託者が用意することとする。なお、施設管理者の許可を得た上で、必要に応じて施設の備品等を使用することは差し支えない。

(3) 会場設営及び撤去

受託者は会場設営、受付及び片付けを行うこととする。会場は原則として原状復帰することとし、施設管理者の指示に従うこと。

なお、公民館会場の場合は、会場利用者報告とは別に、当日の教室参加人数を公民館施設管理者に報告すること。

(4) 欠席者への対応

参加者が事前の連絡なく、教室を欠席した場合、教室開始後に電話連絡等により、欠席の理由の確認や参加への動機づけに努め、教室参加を継続できるように支援を行うこと。また、電話連絡などの結果については各区役所高齢介護課担当者へ報告すること。

(5) 修了証の交付

「さいたま市ますます元気教室修了証」を作成し、教室最終日に交付すること。委託者が直接交付することとした場合は、作成のみ行うこと。最終日の欠席者が修了証の交付条件を満たす場合には、受託者より修了証を送付すること。

(6) 中止等に伴う措置

天災その他やむを得ない理由により、教室最終日が中止となった場合は、受託者の責任において、参加者への修了証の送付、アンケートの送付、回収、アンケート集計を行うこと。

9. 教室内容等

教室のプログラムは別紙5のとおりとする。各日の実施内容を入れ替えて実施しても差し支えないが、必ずすべてのプログラムを実施すること。プログラムの詳細は、以下の(1)から(4)のとおりとする。また、いきいき百歳体操および体力測定は、さいたま市が作成したテキストの内容を基に指導及び実施すること。

(1) いきいき百歳体操

いきいき百歳体操を全日程で実施し、参加者が重錘バンドを使用した筋力トレーニングに馴染めるよう取り組むこと。いきいき百歳体操の実施にあたっては、さいたま市が作成したテキストを参照し、準備体操、重錘バンドを使う体操、整理体操を行うこと。また、体操を行う際には体操の効果や留意点を伝えるとともに、6種類の体操を原則各10回実施すること。ただし、参加者個々の体力に応じて、重錘バンドを使用しない等の判断をした場合は、この限りではない。

(2) 体力測定

教室開催中、体力測定を2回実施すること。1回目を2日目、2回目を5日目に実施し、参加者の体力の評価、運動の必要性について伝えること。なお、体力測定の実施項目は、委託者と打ち合わせの上で決定すること。また、順番を待っている参加者が時間を持て余すことがないよう、脳トレやストレッチなど教室修了後も活用できる指導を行うこと。

また、各体力測定の結果は体力測定結果表（別紙11）にまとめること。

(3) 講義

- ① 8 (2) ④で作成したテキストに沿って講義を実施し、参加者が自身の健康を振り返り、教室終了後も介護予防を継続できるように指導すること。
- ② 教室開催期間中2回、テキストに掲載の口腔体操を実施すること。
- ③ 教室開催期間中1回、テキストの内容のおさらい、もしくはグループワーク、地域包括支援センターや区高齢介護課からのお知らせの時間を設けること。実施項目については区担当者と事前に調整すること。

(4) 教室終了後に向けた活動支援

教室開催中、いきいき百歳体操の効果や介護予防の必要性等を参加者に伝え、継続して体操が行えるよう促すこと。また、参加者が教室終了後もいきいき百歳体操を取り入れた自主的な活動が継続できるよう参加者同士で実施できる方法（これまでの関わりの中で上手くいった例など）を紹介すること。参加者が教室終了後も体操を自主的に継続する意志が確認できた場合には、会場区役所高齢介護課担当者へ報告すること。

10. 業務実施体制

(1) 業務従事者

業務従事者は高齢者の特性を総合的に理解し、この業務を安全かつ効果的に提供できる者とする。派遣する業務従事者は、理学療法士、作業療法士、介護予防運動指導員、健康運動指導士、保健師、看護師の資格を有する者とすること。

(2) 業務実施体制

参加人数に合わせ、メインで体操や講義を主として行う業務従事者、体操の補助等を行う業務従事者、医療的な専門知識を有し、事故などが発生した際に対応可能な業務従事者を配置し、参加者の安全管理に努め、業務を適切に履行するための必要な人員を確保すること。

(3) 留意事項

業務実施体制に係る留意事項は以下のとおりとする。

- ①当該事業1コース実施中の従事者は、原則同一人物とすること。やむを得ず交代する場合は各区役所高齢介護課担当者へ報告すること。
- ②受託者は契約締結後速やかに、当該事業に従事する者の名簿を委託者に提出すること。
- ③従事者名簿には、従事者の氏名を記載し、資格証の写しを添付すること。
- ④定期的にいきいきサポーター養成講座講師の理学療法士と打ち合わせを行い、自主活動グループにおけるいきいき百歳体操との連携を図ること。実施時期については委託者受託者協議の上設定する。

11. 安全管理等

(1) 健康状態の確認

参加者の健康状態を把握し、事故を未然に防ぐことができるよう、教室初日に問診票（別紙6）を記入してもらうこと。また、毎回参加者に体調の自己チェックをしてもらうための体調チェックシート（別紙7）の結果に応じ、無理をしないよう注意喚起すること。教室開催中の体調の変化には十分注意を払い、事故やけがに備えること。

(2) 安全管理マニュアル

事業を安全に実施するため、事故発生時の対応を含めた安全管理マニュアルを整備すること。なお、契約締結後速やかに委託者に安全管理マニュアルの写しを提出すること。

(3) A E D

業務従事者は救急法及びA E D使用法の講習を受講し、万が一の事故に対応できる能

力を有していること。

(4) 傷害保険

参加者の講習中及び住居から会場までの往復途上での万が一の事故やケガに備え、傷害保険に加入すること。なお、傷害保険は一人当たり補償額が死亡・後遺障害 500 万円、入院日額 3,000 円、通院日額 1,500 円以上のものとし、保険加入の事務手続き、及び経費は受託者の負担とする。傷害保険証の写しは、契約締結後速やかに、委託者に提出すること。

(5) 緊急時の対応等

①事故等

事故等の緊急時の対応に際し、受託者の責任において適切な対応を図ること。速やかに参加者家族へ連絡するとともに、委託者にも連絡を行うこと。また、委託者へ事故報告書（別紙 8）により事故報告を行うこと。教室開催時間の前後 30 分間について、参加者からの連絡に対応できるような連絡先を委託者及び参加者に伝えること。

②天災等

天災その他やむを得ない理由により、委託者が教室の開催が困難と判断した場合は、委託者の指示を受け、その旨参加者に連絡すること。

12. 賠償責任

業務の履行にあたって、故意または過失により委託者または参加者ならびに第三者に損害を与えた場合は、受託者はその賠償の責を負うものとする。

13. 実施状況報告等

(1) コース完了時

教室の最終日に委託者が提示した参加者アンケート（別紙 4）を実施し、その結果をアンケート集計結果表（別紙 10）にまとめ、委託者へ提出すること。

(2) 隨時

委託者は、受託者に対し必要に応じて委託事業の実施状況について報告を求めることができる。また、報告が委託事業の実施内容と相違が認められた場合は、受託者に対し指示することができる。

14. 委託料の請求等

受託者は各コース終了後、次の（1）から（8）に提示する提出物を添えて、速やかに完了報告書を委託者に提出すること。なお、委託料の請求は区内の各会場で実施する全てのコースの検査が終了した後に行うものとする。ただし、委託者と受託者が支払方法について協議して別紙により定めた時は、別紙の請求区分により業務委託料を請求することができる。

(1) ますます元気教室実施報告書（別紙 9）

ースの検査が終了した後に行うものとする。ただし、委託者と受託者が支払方法について協議して別紙により定めた時は、別紙の請求区分により業務委託料を請求することができる。

(1) ますます元気教室実施報告書（別紙9）

(2) 教室開催中に配布した資料

(3) 参加者名簿及び出欠表（別紙2）

(4) 問診票（別紙6）※要変更

(5) 体調チェックシート（別紙7）

(6) 参加者アンケート（別紙4）

(7) アンケート集計結果表（別紙10）

(8) 体力測定結果表（別紙11）

※(3)、(7)、(8)については紙データ1部の他に、電子データをCD-ROM等に格納して2部提出すること。

15. 法令順守等

(1) 個人情報の保護対策

受託者は本業務を実施するにあたっては、個人情報保護法、さいたま市個人情報の保護に関する法律施行条例などを遵守し個人情報の保護対策を講ずること。

(2) 法令等の遵守

受託者は本業務を実施するにあたっては、関係法令等の規定及び基準を遵守するものとする。

(3) 人権の尊重

受託者は、業務を履行するにあたり、人権の尊重を基本とするとともに、人権に関する社員研修の実施等により、業務従事者が人権に配慮することができるよう努めること。

16. 疑義についての協議

本契約の各事項、仕様書について疑義が生じたとき、又は本契約に定めのない事項については、委託者と受託者が協議の上定めるものとする。

別紙1 R8年度 中央区公民館会場 ますます元気教室日程表

会場名	鈴谷公民館			会場名	大戸公民館			会場名	与野本町公民館			会場名	上落合公民館						
コース	1コース目	定員	20名	コース	1コース目	定員	20名	コース	1コース目	定員	20名	コース	1コース目	定員	20名				
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間				
1	5月19日	火	10:00 ~ 12:00	1	6月12日	金	10:00 ~ 12:00	1	5月20日	水	10:00 ~ 12:00	1	5月21日	木	10:00 ~ 12:00				
2	5月26日	火		2	6月19日	金		2	5月27日	水		2	5月28日	木					
3	6月2日	火		3	6月26日	金		3	6月3日	水		3	6月4日	木					
4	6月9日	火		4	7月3日	金		4	6月10日	水		4	6月11日	木					
5	6月16日	火		5	7月10日	金		5	6月17日	水		5	6月18日	木					
6	6月23日	火		6	7月17日	金		6	6月24日	水		6	6月25日	木					
コース	2コース目	定員	20名	コース	2コース目	定員	20名	コース	2コース目	定員	20名	コース	2コース目	定員	20名				
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間				
1	10月28日	水	14:00 ~ 16:00	1	9月25日	金	10:00 ~ 12:00	1	10月21日	水	10:00 ~ 12:00	1	10月22日	木	14:00 ~ 16:00				
2	11月4日	水		2	10月2日	金		2	10月28日	水		2	10月29日	木					
3	11月11日	水		3	10月9日	金		3	11月4日	水		3	11月5日	木					
4	11月18日	水		4	10月16日	金		4	11月11日	水		4	11月12日	木					
5	11月25日	水		5	10月23日	金		5	11月18日	水		5	11月19日	木					
6	12月2日	水		6	10月30日	金		6	11月25日	水		6	11月26日	木					
コース	3コース目	定員	20名	コース	3コース目	定員	20名	コース	3コース目	定員	20名	コース	3コース目	定員	20名				
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間				
1	1月8日	金	14:00 ~ 16:00	1	1月8日	金	10:00 ~ 12:00	1	1月13日	水	10:00 ~ 12:00	1	1月12日	火	10:00 ~ 12:00				
2	1月15日	金		2	1月15日	金		2	1月20日	水		2	1月19日	火					
3	1月22日	金		3	1月22日	金		3	1月27日	水		3	1月26日	火					
4	1月29日	金		4	1月29日	金		4	2月3日	水		4	2月2日	火					
5	2月5日	金		5	2月5日	金		5	2月10日	水		5	2月9日	火					
6	2月12日	金		6	2月12日	金		6	2月17日	水		6	2月16日	火					
1コース部屋名	2階 大会議室			1コース部屋名	3階 ホール			1コース部屋名	2階 第2集会室			1コース部屋名	1階 大ホール						
2コース部屋名	2階 大会議室			2コース部屋名	3階 ホール			2コース部屋名	2階 第2集会室			2コース部屋名	1階 大ホール						
3コース部屋名	2階 大会議室			3コース部屋名	3階 ホール			3コース部屋名	2階 第2集会室			3コース部屋名	1階 大ホール						
駐車場の有無		有	駐車場の有無			有	駐車場の有無			有	駐車場の有無			有					
その他				その他				その他				その他							

別紙1 R8年度 中央区公民館会場 ますます元気教室日程表

会場名	下落合公民館			会場名				会場名				会場名							
コース	1コース目	定員	20名	コース		定員		コース		定員		コース		定員					
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間				
1	6月8日	月	10:00 ~ 12:00	1				1				1							
2	6月15日	月		2				2				2							
3	6月22日	月		3				3				3							
4	6月29日	月		4				4				4							
5	7月6日	月		5				5				5							
6	7月13日	月		6				6				6							
コース	2コース目	定員	20名	コース		定員		コース		定員		コース		定員					
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間				
1	10月5日	月	10:00 ~ 12:00	1				1				1							
2	10月19日	月		2				2				2							
3	10月26日	月		3				3				3							
4	11月2日	月		4				4				4							
5	11月9日	月		5				5				5							
6	11月16日	月		6				6				6							
コース	3コース目	定員	20名	コース		定員		コース		定員		コース		定員					
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間				
1	1月19日	火	13:30 ~ 15:30	1				1				1							
2	1月26日	火		2				2				2							
3	2月2日	火		3				3				3							
4	2月9日	火		4				4				4							
5	2月16日	火		5				5				5							
6	3月2日	火		6				6				6							
1コース部屋名	2階ホール			1コース部屋名				1コース部屋名				1コース部屋名							
2コース部屋名	2階ホール			2コース部屋名				2コース部屋名				2コース部屋名							
3コース部屋名	2階ホール			3コース部屋名				3コース部屋名				3コース部屋名							
駐車場の有無		有	駐車場の有無			駐車場の有無			駐車場の有無			駐車場の有無							
その他				その他				その他				その他							

別紙1－2 R8年度 中央区公民館以外会場 ますます元気教室日程表

会場名	円阿弥自治会集会所			会場名	日本赤十字看護大学さいたま看護学部			会場名	下落合小学校			会場名	上峰コミュニティホール				
コース	1コース目	定員	20名	コース	1コース目実施せず	定員		コース	1コース目実施せず	定員		コース	1コース目実施せず	定員			
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		
1	5月26日	火		1				1				1					
2	6月2日	火		2				2				2					
3	6月9日	火		3				3				3					
4	6月16日	火		4				4				4					
5	6月23日	火		5				5				5					
6	6月30日	火		6				6				6					
コース	2コース目実施せず	定員		コース	2コース目	定員	10名	コース	2コース目	定員	20名	コース	2コース目実施せず	定員			
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		
1				1	10月2日	金	10:00 ～ 12:00	1	10月6日	火	10:00 ～ 12:00	1					
2				2	10月9日	金		2	10月13日	火		2					
3				3	10月16日	金		3	10月20日	火		3					
4				4	10月23日	金		4	10月27日	火		4					
5				5	10月30日	金		5	11月3日	火		5					
6				6	11月6日	金		6	11月10日	火		6					
コース	3コース目実施せず	定員		コース	3コース目実施せず	定員		コース	3コース目実施せず	定員		コース	3コース目	定員	15名		
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		
1				1			10:00 ～ 12:00	1			10:00 ～ 12:00	1	1月18日	月			
2				2				2				2	1月25日	月			
3				3				3				3	2月1日	月			
4				4				4				4	2月8日	月			
5				5				5				5	2月15日	月			
6				6				6				6	2月22日	月			
会場費	0円			会場費	なし			会場費	0円			会場費	0円				
光熱水費	0円			光熱水費	1時間100円	1200円		光熱水費	0円			光熱水費	0円				
住所	さいたま市中央区円阿弥5-1-23			住所	さいたま市中央区上落合8-7-19			住所	さいたま市中央区上落合1-7-33			住所	さいたま市中央区上峰2-3-5				
定員	上限100名			定員	上限16名			定員	上限20名			定員	上限15名				
床タイプ	フローリング			床タイプ	フローリング			床タイプ	フローリング			床タイプ	畳				
駐車場の有無		有		駐車場の有無		有		駐車場の有無		有		駐車場の有無		有			
その他	土足不可			その他	会場：別館 クロスルーム 土足可			その他	会場：1階 会議室 駐車場はありますが1台のみ。 土足可			その他	会場：2階 和室 駐車場はありますが1台のみ。 土足可				

※各会場の定員は目安であり、委託者が今後30名を越えない範囲で決定する。

※会場費・光熱水費は現在の目安であり、変更となる場合がある。

別紙1－2 R8年度 中央区公民館以外会場 ますます元気教室日程表

会場名	与野本町老人憩の家			会場名				会場名				会場名			
コース	1コース目実施せず	定員		コース		定員		コース		定員		コース		定員	
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間
1				1				1				1			
2				2				2				2			
3				3				3				3			
4				4				4				4			
5				5				5				5			
6				6				6				6			
コース	2コース目実施せず	定員		コース		定員		コース		定員		コース		定員	
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間
1				1				1				1			
2				2				2				2			
3				3				3				3			
4				4				4				4			
5				5				5				5			
6				6				6				6			
コース	3コース目	定員	20名	コース		定員		コース		定員		コース		定員	
	月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間		月日	曜日	開催時間
1	1月14日	木		1				1				1			
2	1月21日	木		2				2				2			
3	1月28日	木		3				3				3			
4	2月4日	木		4				4				4			
5	2月11日	木		5				5				5			
6	2月18日	木		6				6				6			
会場費	なし			会場費				会場費				会場費			
光熱水費	なし			光熱水費				光熱水費				光熱水費			
住所	さいたま市中央区本町東5-17-25			住所				住所				住所			
定員	上限25名			定員	上限 名			定員	上限 名			定員	上限 名		
床タイプ	畳、フローリング			床タイプ				床タイプ				床タイプ			
駐車場の有無		有	駐車場の有無			駐車場の有無			駐車場の有無			駐車場の有無			
その他	会場：1階和室 土足不可、駐車場は2台まで			その他				その他				その他			

※各会場の定員は目安であり、委託者が今後30名を越えない範囲で決定する。

※会場費・光熱水費は現在の目安であり、変更となる場合がある。

令和8年度： コース目 さいたま市ますます元気教室 参加者名簿（　　区）会場名：

参加者名簿

重錘バンド規格

- | | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1. 物品種別 | 重錘バンド |
| 2. おもりの重さ | 200 g から 1 kg 程度の範囲で 200 g ずつ調節可能とする。 |
| 3. 形状 | 手足に巻きつけられるものとする。 |

※例示品として以下のようないわが考えられます。

- ①負荷調整重錘バンド

ますます元気教室 アンケート

別紙 4

お住いの区 区 性別 (男・女) 年齢 歳

ますます元気教室のご参加ありがとうございました。参加者様がより満足できる教室内容を検討するために、参考にさせていただきますので、ご協力をお願いします。
なお、いただいた個人情報につきましては、本事業の検討以外には使用しません。何卒よろしくお願ひいたします。

[1] この教室を何で知りましたか。(あてはまるもの全てに○)

- ① 市報さいたま ② チラシ ③ 公民館報 ④ 自治会回覧板
- ⑤ 区役所 ⑥ さいたま市ホームページ ⑦ 社会福祉協議会
- ⑧ 地域包括支援センター ⑨ 友人・知人に誘われた ⑩ 民生委員
- ⑪ その他()

[2] この教室に参加した目的を教えてください。(あてはまるもの1つに○)

- ① 体力づくり ② 友達づくり ③ 健康づくりについて学びたい
- ④ 外出の機会 ⑤ グループでの活動 ⑥ その他()

[3-1] 教室の内容はいかがでしたか?(あてはまるもの1つに○)

- ① とても満足 ② 満足 ③ やや不満 ④ とても不満

[3-2]

[3-1]のように思われた理由をご記入ください。

[4] 教室の回数についてうかがいます。(あてはまるもの1つに○)

- ① 6回は多すぎる ② 教室の内容を考えると妥当 ③ 回数を増やしてほしい

[5] 教室終了後も、いきいき百歳体操などの運動を継続できそうですか?

- ① 今までも運動をしているし、今後も続けていく
- ② 今まで運動をしていなかったが、今後は運動を続けていきたい
- ③ 教室終了後に、運動を続けることは難しい

[6] 自分の健康状態をどのように感じていますか?(あてはまるもの1つに○)

- ① とても健康である ② おおむね健康である ③ あまり健康ではない
- ④ 健康ではない

[7] この教室に関する感想、ご意見・ご要望等がありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。



【令和8年度 ますます元気教室 プログラム案】

別紙5

内容 日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
固定メニュー	導入～オリエンテーション						
	いきいき百歳体操						
日替わり メニュー	<input type="checkbox"/> 挨拶 ◇区高齢介護課 () ◇公民館 ()	<input type="checkbox"/> テキスト「フレイルを予防しま しょう」 <input type="checkbox"/> 体力測定	<input type="checkbox"/> テキスト「お口の健康でフレ イルを予防する」 <input type="checkbox"/> 嚥下機能の低下 ◇誤嚥性肺炎の予防に関する 内容 <input type="checkbox"/> 口腔体操（1回目）	<input type="checkbox"/> テキスト「食事でフレイルを 予防する」 <input type="checkbox"/> 高齢者の低栄養状態の予 防 <input type="checkbox"/> 口腔体操（2回目）	<input type="checkbox"/> テキスト「認知症予防につい て」 <input type="checkbox"/> テキスト「加齢性難聴につい て」 <input type="checkbox"/> 体力測定	<input type="checkbox"/> テキスト「今後も介護予防を 続けていくために」 ◇通いの場のススメ <input type="checkbox"/> 体力測定結果説明 <input type="checkbox"/> 個別的な運動の アドバイス <input type="checkbox"/> 挨拶 ◇区高齢介護課 () ◇公民館 ()	
	□選択メニュー（2～5日目に1回実施） 以下内容から1つ選択肢し、実施する。内容は区担当者と事前に調整する。 ◇テキスト内から1項目選択し、内容のおさらい、深堀 ◇地域包括支援センター、区高齢介護課からのお知らせ ◇参加者同士のグループワーク（既存のグループワークの時間との接続可）						
コミュニケーションメニュー (グループワーク)	<input type="checkbox"/> 自己紹介・参加動機 <input type="checkbox"/> 参加者同士の交流① (参加者同士で、繋がれる きっかけづくり) 【テーマ例】 -健康のために気を付けている こと -趣味、地域情報の共有 -必要に応じて、コミュニケーションゲーム等	<input type="checkbox"/> 参加者同士の交流②（2～6日目で1回実施） (参加者同士で、繋がれるきっかけづくり) 【テーマ例】 -いきいき百歳体操を継続、 通いの場に参加していくためには -健康のために気を付けていること -趣味、地域情報の共有 -必要に応じて、コミュニケーションゲーム等					

※ 体力測定の日は、百歳体操と順番を入れ替え可です。

準備体操→体力測定→百歳体操（時間の都合で回数等調整可）

令和8年度 ますます元気教室

問診票

NO. _____ 氏名 _____ 男・女 _____ 歳

安全に楽しく、教室に参加していただくために、あなたのお身体のことについて教えてください。



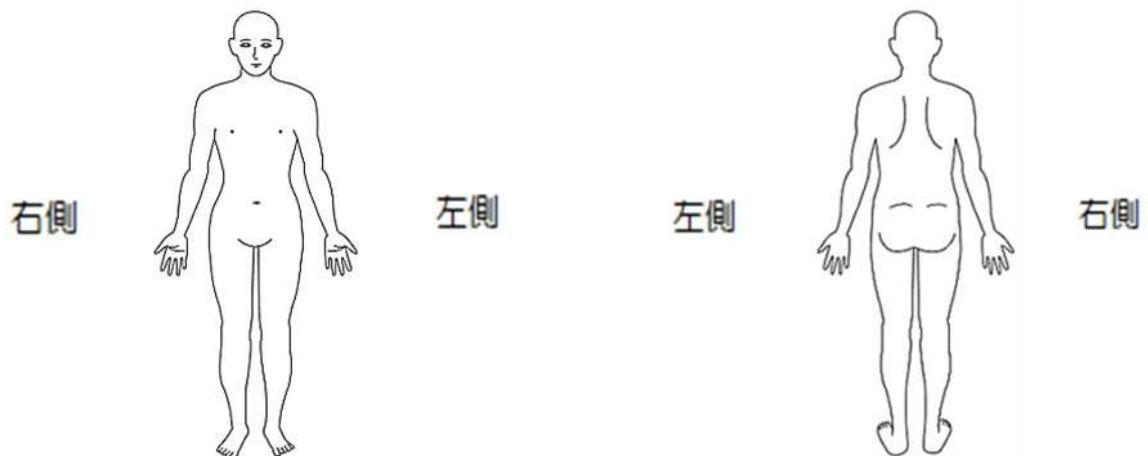
1、以下の病気について該当する場合は欄の中に番号を記載、または○をしてください。

- ①高血圧 ②脳卒中（脳出血・脳梗塞等） ③心臓病 ④糖尿病
 - ⑤高脂血症（脂質異常） ⑥呼吸器の病気（肺炎等）
 - ⑦消化器の病気（肝炎等） ⑧腎臓・前立腺の病気
 - ⑨筋骨格の病気（骨粗しょう症） ⑩外傷（骨折等）
 - ⑪がん・血液等の病気（悪性新生物や白血病等） ⑫うつ病
 - ⑬認知症（アルツハイマー病等） ⑭パーキンソン病
 - ⑮目の病気（白内障等） ⑯耳の病気（難聴等）
 - ⑰その他（ ）
- ⇒ 1年以内に入院した病気（ ） • 入院していない
- ⇒ 現在治療中の病気（ ） • 治療していない

2、耳の聞こえや目が見えにくいという心配がありますか。該当するものに○をしてください。

はい（耳の聞こえ • 目が見えにくい） • いいえ

3、痛みや動かしにくいところがありますか。下の身体の図の該当する箇所に○をしてください。



4、スタッフに伝えておきたいことがありますか？

NO. 氏名 _____

☆本日の体調で、1～12に該当する場合は○をしてください。（該当なければ空欄でお願いします）

項目 / 日時		1	2	3	4	5	6
		/	/	/	/	/	/
1	からだがだるい						
2	熱がある						
3	動悸や息切れがする						
4	咳や痰が出る						
5	胸やおなかが痛い						
6	下痢をしている						
7	食欲がない						
8	便秘が続いている						
9	めまいがする						
10	頭痛がする						
11	足元がふらつく						
12	痛み、動かしにくいところがある 該当する部位を記入してください。 例：右膝、肩、背中など						
13	全体的に今日の体調はどの程度ですか	1 非常に良い 2 良い 3 普通 4 やや悪い 5 かなり悪い					
14	備考						

事故報告書(1/2)

(あて先) さいたま市長 殿

法人の住所（所在地）

法人名

代表者の職・氏名

印

次のとおり事故の発生について、報告します。

【 報告（第 報）・終報 】		※報告が終了の場合は終報にもマルをしてください。						※法人の代表者印を押印ください。		
1 事 業 所 の 概 要	事業所（施設）名									
	所在 地	〒 -								
	電話番号				FAX番号					
記載者職・氏名										
2 対 象 者	氏名・年齢	氏名			年齢	才	性別	男・女		
	住所									
3 事 故 の 概 要	発生日時	年 月 日 () 時 分				発生場所				
	事故の内容	<input type="checkbox"/> 転倒	<input type="checkbox"/> 熱中症	<input type="checkbox"/> その他 ()						
		死亡に至った場合はその死亡年月日				年 月 日				
	事故発生の原因の因子 ※該当するものすべてにチェックしてください。	1 本人要因	<input type="checkbox"/>	体調不良	<input type="checkbox"/> その他 ()					
		2 事業者要因	<input type="checkbox"/>	安全確認不足	<input type="checkbox"/> 情報共有不足	<input type="checkbox"/> その他 ()				
		3 環境要因	<input type="checkbox"/>	設備の不備	<input type="checkbox"/> 管理の不備	<input type="checkbox"/> 整理整頓不足	<input type="checkbox"/> その他 ()			
	4 その他	<input type="checkbox"/> その他 ()		<input type="checkbox"/> 不明						
4 事 故 発 生 時 の 対 応	事故への対処方法									
	治療した医療機関									
	事故の結果	<input type="checkbox"/> 骨折	<input type="checkbox"/> 打撲・捻挫・脱臼	<input type="checkbox"/> 切傷・擦過傷・裂傷	<input type="checkbox"/> その他 ()					
	診断結果（詳細）				<input type="checkbox"/> 入院	<input type="checkbox"/> 通院	<input type="checkbox"/> 要観察	<input type="checkbox"/> その他		
	連絡済の関係機関 (利用者の家族含む) ※いつ、だれに、方法等を記載する事									

事故報告書(2/2)

@

5 事 故 發 生 後 の 狀 況 ・ 經 緯	事故発生時の状況 (時系列で記載)	日付	時刻	経緯		
		:	:			
		:	:			
		:	:			
		:	:			
		:	:			
		:	:			
		:	:			
		:	:			
事故発生時の詳細図		適宜下記の図を利用し、怪我等の部位を説明すること				
傷害・賠償保険等の状況		<input type="checkbox"/> 傷害済（予定） <input type="checkbox"/> 賠償済（予定） <input type="checkbox"/> その他（ ）				
原因						
対応策						
職員への周知方法等		周知の方法	<input type="checkbox"/> 職員会議	<input type="checkbox"/> 電子媒体を用いた方法（メール等）	<input type="checkbox"/> その他（ ）	
		周知の完了日	年 月 日 まで		周知の対象者	
		対応策完了日	年 月 日 まで			
その他報告事項（備考）		※上記以外に市に報告すべき事項がある場合、記入すること				
※市記載欄						

【令和8年度 ますます元気教室実施報告書】

別紙9

【 区 公民館】(コース目)		担当事業所【 】				
内春	日目	○○月○○日	○○月○○日	○○月○○日	○○月○○日	○○月○○日
天気						
参加者 指導員	男性	名	名	名	名	名
	女性	名	名	名	名	名
	合計	名	名	名	名	名
	主	名	名	名	名	名
	資格	名	名	名	名	名
	副	名	名	名	名	名
	資格	名	名	名	名	名
	サブ	名	名	名	名	名
	資格	名	名	名	名	名
サブ	名	名	名	名	名	
資格	名	名	名	名	名	
事故・傷病者報告						
固定メニュー		いきいき百歳体操				
日替わりメニュー	<input type="checkbox"/> 挨拶 ◇区高齢介護課 () ◇公民館 ()	<input type="checkbox"/> テキスト「フレイルを予防しましよう」 <input type="checkbox"/> 体力測定	<input type="checkbox"/> テキスト「お口の健康でフレイルを予防する」 ◇嚥下機能の低下 ◇誤嚥性肺炎の予防に関する内容 ◇口腔体操（1回目）	<input type="checkbox"/> テキスト「食事でフレイルを予防する」 ◇高齢者の低栄養状態の予防 ◇口腔体操（2回目）	<input type="checkbox"/> テキスト「認知症予防について」 <input type="checkbox"/> 体力測定	<input type="checkbox"/> テキスト「今後も介護予防を続けていくために」 ◇通いの場のススメ <input type="checkbox"/> 体力測定結果説明 <input type="checkbox"/> 個別的な運動のアドバイス <input type="checkbox"/> 挨拶 ◇区高齢介護課 () ◇公民館 ()
	<input type="checkbox"/> テキスト「介護予防の必要性」 ◇いきいき百歳体操について ◇通いの場について					
コミュニケーションメニュー		<input type="checkbox"/> 選択メニュー（2～5回目に1回実施） 以下内容から1つ選択肢し、実施する。内容は区担当者と事前に調整する。 ◇テキスト内1項目選択し、内容のおさらい、深堀 ◇地域包括支援センター、区高齢介護課からのお知らせ				
コミュニケーションメニュー		<input type="checkbox"/> 自己紹介 ◇参加動機	<input type="checkbox"/> 参加者同士の交流 ◇地域情報の共有・趣味 ◇いきいき百歳体操を継続、 ◇通いの場に参加していくためには ◇健康のために気を付けて いること ◇コミュニケーションゲーム <参加者の様子>	<input type="checkbox"/> 参加者同士の交流 ◇地域情報の共有・趣味 ◇いきいき百歳体操を継続、 ◇通いの場に参加していくためには ◇健康のために気を付けて いること ◇コミュニケーションゲーム <参加者の様子>	<input type="checkbox"/> 参加者同士の交流 ◇地域情報の共有・趣味 ◇いきいき百歳体操を継続、 ◇通いの場に参加していくためには ◇健康のために気を付けて いること ◇コミュニケーションゲーム <参加者の様子>	<input type="checkbox"/> 参加者同士の交流 ◇地域情報の共有・趣味 ◇いきいき百歳体操を継続、 ◇通いの場に参加していくためには ◇健康のために気を付けて いること ◇コミュニケーションゲーム <参加者の様子>
選択メニュー		選択メニュー1つを実施 ※2～5回目中1回 10分程度				
その他の内容						
市への報告事項						
関係機関出席者	<input type="checkbox"/> 区高齢介護課 ()	<input type="checkbox"/> 区高齢介護課 ()	<input type="checkbox"/> 区高齢介護課 ()	<input type="checkbox"/> 区高齢介護課 ()	<input type="checkbox"/> 区高齢介護課 ()	<input type="checkbox"/> 区高齢介護課 ()
	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター ^{包括名() 氏名()}	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター ^{包括名() 氏名()}	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター ^{包括名() 氏名()}	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター ^{包括名() 氏名()}	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター ^{包括名() 氏名()}	<input type="checkbox"/> 地域包括支援センター ^{包括名() 氏名()}
	<input type="checkbox"/> 公民館 ()	<input type="checkbox"/> 公民館 ()	<input type="checkbox"/> 公民館 ()	<input type="checkbox"/> 公民館 ()	<input type="checkbox"/> 公民館 ()	<input type="checkbox"/> 公民館 ()
	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()

※ 体力測定の日は、百歳体操と順番を入れ替え可です。
準備体操→体力測定→百歳体操(時間の都合で回数等調整可)

事業所名【〇〇〇〇】 令和8年度ますます元気教室アンケート集計結果表（〇コース）

※合計が39行目にあるようにしてください。（行の削除等はしないようにご注意ください。）

参加者数	回答者数	年齢回答者数	年齢合計	平均年齢
	0	0	0	##

※年齢以外、該当を『1』で入力

令和8年度 ますます元気教室 体力測定結果表