

## 資料8 各プログラム関連情報

### (1) 地域の考え方について

本事業における「地域」とは下記6地域を指す。

地域	地区	
	コミュニティ数※1	行政区域※2
豊岡地域	10	123
城崎地域	1	31
竹野地域	3	43
日高地域	6	70
出石地域	6	51
但東地域	3	42
合計	29	360

※1 コミュニティ：小学校単位程度の規模。

※2 行政区域：集落のこと。自治会。

### (2) 保健指導に係るプログラム作成及び指導業務

#### ① 対象者の選定について

現事業者は、特定健診の結果に基づき、特定保健指導業務、生活習慣病予防支援業務や運動指導事業業務（以下「特定保健指導等」という。）のうち、生活習慣の改善等保健指導が必要と判断された市民に対する保健指導を行っている。

2022年度の特定健診の実施スケジュールは次のとおりである。

例年集団での健診を5月～11月の6か月間で実施することが多く、市内医療機関で受診する個別健診は、通年実施している。受診者数は集団健診が圧倒的に多い。

	実施時期	特定健診対象者	実施健診
集団健診	5月～11月(8月を除く)	豊岡市国民健康保険加入者のうち 年度末年齢40歳から75歳未満の 者	特定健診
個別健診	通年		

#### ② 業務規模（2022年度実績）

業務内容		委託 対象者数	実施 方法	訪問	業務に当たる者
特定 保健 指導 業務	動機づけ 支援	353名	個別 プログラム	豊岡地域以外 2件の 訪問実績有	保健師1名 管理栄養士1名 健康運動指導士1名 (他運動に関する実践指導者)
	積極的支援	110名			
生活習慣病予防 支援業務		134名	個別 プログラム	訪問なし	保健師1名 管理栄養士1名 健康運動指導士又は理学療法 士1名 (他運動に関する実践指導者)
糖尿病運動指導業務		8名	個別 プログラム	訪問なし	保健師1名 管理栄養士1名 健康運動指導士又は理学療法 士1名

(3) 低体力高齢者等を対象とした介護予防に係るプログラム作成及び指導業務(独立採算業務)

① 業務規模(2022年度実績)

業務内容	対象者数	頻度	参加料 ※参加料は市が徴収	業務に当たる者
運動プログラム (はつらつ チャレンジ塾)	25名程度	4カ月16回 (90分 ~120分)	月額1,000円 (4カ月4,000円)	<p>■毎回従事するスタッフ 保健師等1名 健康運動指導士1名</p> <p>■講和等実施回により必要なスタッフ 管理栄養士 理学療法士 ※他必要な専門職は市と相談</p>

② 第1期事業における業務区分

主担当：◎ 銃担当：○

段階	業務内容	役割区分		業務に当たる者
		市	事業者	
事前	対象者の選定		◎	—
初回	事前アセスメント (医学的な側面に関する評価及び体力測定・体組成測定)	○※1	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>理学療法士</li> <li>健康運動指導士等</li> </ul>
	個別(サービス計画)・問診票の作成			
	血圧測定方法(自己測定)の指導			
1ヶ月目以降	健康チェック		◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>理学療法士</li> <li>健康運動指導士等</li> </ul>
	運動指導		◎	
	栄養指導・歯科講話・健康講話等		◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>管理栄養士</li> <li>栄養士</li> <li>歯科衛生士</li> <li>保健師</li> <li>看護師等</li> </ul>
3ヶ月ごと	体力測定・体組成測定の日程調整		◎	—
	体力測定・体組成測定の実施		◎	
6ヶ月後	事後アセスメント (医学的な側面に関する評価、体力測定及び健康関連QOL測定、市の定める様式のアンケート等)	○※1	◎	<ul style="list-style-type: none"> <li>理学療法士</li> <li>健康運動指導士等</li> </ul>

※1 当該業務を履行するに当たり、市の確認・調整等を図る箇所。

③ 第1期事業における運動プログラム

通常訓練 (90分)	健康 チェック (20分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイタルチェック</li> <li>・体調確認</li> <li>・前回から当日までの自宅での訓練内容確認</li> </ul>
	運動 (60分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ、筋力トレーニング、音楽体操 (25分)</li> <li>・お口の体操 (5分)</li> <li>・チェアウォーキング (5分)</li> <li>・ストレッチ、リラクゼーション (10分)</li> </ul> ※適宜、休憩を入れる。
	次回に 向けた 連絡事項等 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動器に関連する知識、技能の提供 (栄養・口腔・健康全般)</li> <li>・本日の内容の確認</li> <li>・次回までの自宅における筋トレの内容 (特にスクワットとつま先立ち) の確認</li> <li>・自宅運動での課題解消</li> <li>・目標、効果の再確認</li> <li>・個別相談等</li> </ul>

④ 第1期事業の事前アセスメントの概要

事前アセスメント	
医学的な側面に関する評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・既往歴、家族歴、服薬、転倒経験、生活習慣等</li> <li>・ニーズの聴取</li> <li>・自覚症状の有無</li> <li>・脈拍測定</li> <li>・血圧測定</li> <li>・痛み</li> <li>・日常生活活動能力等</li> <li>・実施方法</li> <li>・市の様式による状況調査 (アンケート調査)</li> </ul>
体力測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・握力</li> <li>・機能的移動能力 (Timed Up &amp; Go Test 等)</li> <li>・歩行能力 (通常歩行速度)</li> <li>・フレイルチェック</li> </ul>
健康関連QOL測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問紙調査</li> </ul>

⑤ 第1期事業の事後アセスメントの概要

事後アセスメント	
医学的な側面からの評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自覚症状の変化</li> <li>・血圧測定</li> <li>・脈拍測定</li> <li>・痛みの変化</li> <li>・日常生活活動能力等</li> <li>・筋トレ実績（自宅での実施頻度や種目等）</li> <li>・市の様式による状況調査（アンケート調査）</li> </ul>
体力測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・握力</li> <li>・機能的移動能力（Timed Up &amp; Go Test等）</li> <li>・歩行能力（通常歩行速度）</li> <li>・フレイルチェック</li> </ul>
健康関連QOL測定	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問紙調査</li> </ul>

(1) 特定高齢者を対象とした介護予防に係るプログラム作成及び指導業務

① 業務規模（2022年度実績）

業務内容の区分	定員 (名/回)	回/週	対象地域	予定コース数 /年※ <sup>1</sup>
短期集中予防サービスC	15名程度	1回	豊岡地域※ <sup>2</sup>	8
			城崎地域 (港地区含む)	4
			竹野地域	4
			日高地域	4
			出石地域	4
			但東地域	4

※1 6ヶ月で1コースであり、教室開催回数は23～24回程度である。

※2 例えば豊岡地域であれば、時間を分け4コース（①9時～、②10時45～、③13時15分～、④15時～）を年2回実施しているため、8コースとなっている。

※3 2022年度の送迎対応回数は846回である。