

令和8年度地域巡回指導・普及啓発事業の活用希望について

平素は、本会の活動に格別のご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、高齢者の健康保持・増進を目的とする標記事業について、今年度も引き続き、奈良県後期高齢者医療広域連合から委託を受け実施いたします。

つきましては、当事業の活用を希望される場合は、下記のとおりお申込みくださいますようお願いいたします。

なお、今年度の運動指導・栄養指導等の講師派遣業者は株式会社OSU Health Support Academyに決定しており、歯科健診・口腔指導については奈良県歯科医師会の協力を得て実施します。

記

1. 派遣時期 令和8年7月1日（水）～令和9年3月15日（月）
2. 提出期限 令和8年6月30日（火）但し、7月中に実施希望の場合は6月19日（金）
※提出期限以降についても、予算の範囲内で申込受付はいたします。
3. 提出書類 別紙1「令和8年度地域巡回指導・普及啓発事業の活用申込書」
4. 提出方法 メールまたはファックス
5. 留意事項
 - （1）参加申込人数は15名以上としてください。
（15名未満の場合はご相談ください。）
 - （2）申込は原則先着順となります。
 - （3）申込状況によっては、同一会場での複数回のお申込みをお断りする場合もあります。
 - （4）キャンセルや日程変更は、事業実施日の1ヶ月前までに本会事務共同化推進課まで書面（変更届）にてご連絡下さい。（開催日1週間以内のキャンセルが度重なり、次年度から講師を派遣出来なくなる場合があります）
 - （5）申し込みをご検討いただくにあたり、6月16日（火）14時からオンライン説明会を実施します。参加を希望される場合は別紙2をご提出ください。

（提出先）

国保事務支援センター 事務共同化推進課
電話：0744-29-8315 FAX：0744-29-8322
E-mail：hokenjigyoku@kokuhoren-nara.jp

令和8年度 地域巡回指導・普及啓発事業の活用申込書

○申込者連絡先

市町村:	電話:
所属:	FAX:
担当者:	メールアドレス:

○実施予定内容

①	事業の主体						
②	事業の種別		介護予防事業 ・ その他 (老人クラブ ・ 地域サロン ・ 生涯学習 ・ 地域保健事業 ・ その他)				
③	当日の担当者			電話番号 (携帯電話番号)			
④	実施場所 ※車2台分の駐車スペースを確保してください。	会場名	ふりがな				
		住所(番地まで)					
		駐車場の有無	有 ・ 無	(無い場合の対応)			
		会場の形状	フローリング ・ 畳 ・ 他 ()	椅子	有 ・ 無		
		備品関係の有無 (使用可があれば○)	ピンマイク ・ TV ・ DVDデッキ ・ PC ・ スクリーン ・ プロジェクター ・ ホワイトボード				
⑤	実施日時	第1希望日	令和 年 月 日 ()	AM PM	: ~	AM PM	:
		第2希望日	令和 年 月 日 ()	AM PM	: ~	AM PM	:
⑥	参加予定人数	名					
⑦	希望する指導内容 (下記1~4の希望する番号に○を付けてください) ※いずれも高齢者(概ね65歳以上)対象						
	1	歯科健診・指導(歯科医師・歯科衛生士) ※木曜日限定 ・義歯チェック、嚥下など高齢者の口腔状況に合わせて個別指導をする。		【歯科プログラム時の資料・備品などの事前送付先】 (〒・住所・宛名) ※資料、備品等を会場に届けて終了後に歯科医師会に返送して頂ける部署名と担当者名をご記入下さい。			
	2	歯科口腔集団指導(歯科衛生士) ・嚥下体操、口腔体操、「お口の働きについて」等の講習などを実施する。					
	3	栄養指導 (管理栄養士・栄養士・または、この資格に準ずる知識や経験のある者)					
		どちらか 選択	☐ 栄養指導のみ ☒ 栄養指導+菜量計測定(体内の野菜摂取量を数値で評価)				
4	運動指導 (健康運動指導士・介護予防運動指導員、または、この資格に準ずる知識や経験のある者) ※運動指導プログラム一覧の中から1つお選びください					参加者の方は、軽い運動ができる服装と、 運動できる靴での受講をお勧めします。	
⑧	普段、誤嚥にナラん体操を行っていますか？		〈その他のご希望、お問い合わせ等〉				
	☐ している ☐ していない						

○注意事項

- ・歯科健診(歯科医師の派遣)については、原則木曜日の実施となります。
- ・運動指導、栄養指導、口腔指導(歯科衛生士)の実施は、曜日を問いません。
- ・申込の受付は基本先着順ですが、新規のお申込み等ご相談に応じます。
- ※歯科健診、口腔指導を希望される場合は、提出期限にかかわらず、実施希望日の40日前までに申込書を提出してください。

○運動指導について

開催日:

⑦で4の運動指導を希望された場合は下記についてもご記入ください。

開催場所:

運動プログラム一覧(下記1～10の中で希望する番号に○を付けてください)

1	みんなで楽しく！「誤嚥にナラン！体操」プログラム (DVDを使って、誤嚥にナラン体操の目的や効果を学ぶ)	
2	自身を知ろう！体力測定プログラム (自身の体力数値を把握し、運動継続へのモチベーションに導く) 握力・開眼片足立ち・TimeUp & Goなど	どちらか選択してください ★足首関節角度測定 する ・ しない
3	転ばぬ先の杖！転倒予防プログラム (転倒予防のためのバランス機能・認知機能が向上するよう筋力トレーニングなどを学ぶ)	どちらか選択してください ★足首関節角度測定 する ・ しない
4	元気でいきいき！足腰鍛えて腰痛・膝痛予防プログラム (腰痛・膝痛予防のための筋トレやストレッチを学ぶ)	
5	あんしん！尿もれ予防プログラム (骨盤底筋を鍛えるための骨盤体操や筋力トレーニングを学ぶ)	
6	こころとからだを元気に！フレイル予防プログラム (フレイルチェック(指輪っかテスト)などを行い基礎となるストレッチや筋力トレーニングを学ぶ)	
7	今日から始める腸寿生活！腸活プログラム (運動や食事などを意識して、すっきり快便を目指せるよう学ぶ)	
8	音楽にあわせて！血管若返りプログラム (動脈硬化を予防する大切さを伝え、血管も見た目も若返る方法をリズム体操などで学ぶ)	
9	脳の若返り！認知症予防プログラム (認知症の正しい理解を学び、脳を活性化する体操など楽しいプログラムを提供する)	
10	質よく快眠！睡眠改善プログラム (量・リズム・質の良い睡眠がとれるよう適度な運動で良い睡眠を目指す)	

1番以外のプログラムでも、最後に「誤嚥にナラン！体操」(15分程度)は実施します。

実施を希望しない場合は理由をご記入ください。

参加対象者は地域の集いの場で、普段から運動の取組みをされていますか？

・している	(実施頻度) 月1回 ・ 週1回 ・ その他 (
	(内容) いきいき100歳体操 ・ 誤嚥にナラン体操 ・ その他
していない ・ わからない	

ご要望などがあれば、何でもご記入ください。(例えば、かなりご高齢の方が多い。運動強度を少し上げてほしい。講話は少なめにしてほしい。ゲーム遊びのようなものを取り入れてほしい等)

令和8年度地域巡回指導・普及啓発事業 オンライン説明会参加申込書

標記事業の申し込みをご検討いただくにあたり、以下の日時にオンライン説明会を開催します。

オンライン説明会への参加を希望される場合は、本申込書を6月12日(金)までにご提出いただきますようお願いいたします。

◆開催日時：令和8年6月16日(火)14時～(1時間程度)

※開催日までに、記載いただいたメールアドレスへ説明会の概要及び接続先URL等を送付いたします。

<回答者>

機関名	
課名等	
氏名	
連絡先(TEL)	

<接続予定端末台数>

	台
--	---

<出席者>

課名等	氏 名	メールアドレス

<質問>

ご質問等があればご記入ください。(説明会では別途質疑応答の時間も設ける予定です。)

--

締め切り：令和8年6月12日(金)

提出先：奈良県国民健康保険団体連合会

国保事務支援センター 事務共同化推進課

E-mail:hokenjigyoku@kokuhoren-nara.jp

奈良県

専門家チームによる教室 普及啓発事業



あなたの地域をさらに元気にしませんか？



令和7年度

20市町村で教室開催

グループの
立ち上げの
きっかけ作りが
したい！

自主グループを
もっと
良いグループに
したい！

普段自己流で
行っている
運動のコツを
教えてほしい

- ・高齢者の方の健康維持・増進を目的として、奈良県国民健康保険団体連合会が奈良県後期高齢者医療広域連合から委託を受けて実施している事業です。
- ・歯科医師、歯科衛生士、運動指導士、管理栄養士等の専門家を派遣し、皆様の希望に合わせてプログラムを選んでいただき、教室指導・指導啓発を実施します。
- ・会場使用料や参加される方々の交通費等を除いた開催費用は、基本的に奈良県国民健康保険団体連合会で負担いたします。



申込、申請はとても簡単！

お電話かメールで
ご連絡ください

課題・希望を
お伺いします

希望に沿った
教室を開催

奈良県国民健康保険団体連合会 国保事務支援センター 事務共同化推進課

TEL：0744-29-8315/FAX：0744-29-8322

E-mail：hokenjigyou@kokuhoren-nara.jp

介護予防事業等と連携した
事業実施体制イメージ

