

様式第8号（第11条関係）

令和7年3月28日

吉野川市長 原 井 敬 様

団体名：特定非営利活動法人
おえっこスポーツクラブ
代表者：渡部 國博



補助事業等実績報告書

吉野川市補助金交付規則第11条の規定により、次のとおり関係書類を添えて実績を報告します。

- 1 補助事業等の名称 吉野川市市民提案型まちづくり推進事業
- 2 交付決定番号 6吉市第243号
- 3 交付決定額 金400,000円
- 4 関係書類
 - ・事業実績書
 - ・収支決算書
 - ・その他市長が必要と認める書類

事業実績書

<p>事業の目的</p>	<p>健康寿命を延伸できるよう『フレイルチェック事業』を行い、①自分の身体の状態を知る、②要介護状態にならないためにどのような体操やスポーツをすれば良いか、また改善のための適切な指導を行う体制づくりを構築し、高齢者がいつまでも健康で地域活動ができる吉野川市を目指す。</p>
<p>事業の内容 (規模及び数量等)</p>	<p>①日本フネン市民プラザ内での測定 ・クラブ事務所前、サブアリーナ前（平日 9:00-17:00） デジタルサイネージ・広報用看板設置、測定補助 測定者数 1115名（記名協力者数のみ） ・クラブイベント 11/24 ダンススポーツフェスタ 参加者 120名 ・天寿会カラーリング大会 11/8, 12/6 参加者 250名 ・吉野川市民体育祭 体力測定参加者対象 記録なし</p> <p>②その他市内一円での実施 R6.10月～R7.2月 各所無料チケット 計 90枚配布（10枚追加） ・森山公民館 10/9 測定者 4名 ・鴨島公民館 10/23 測定者 57名 ・山川公民館 10/25 測定者 15名 ・山川地域総合センター11/29 参加者 33名 記録なし ・川島公民館 2/7～デジタルサイネージ1台設置</p> <p>③おえっこスポーツクラブ会員対象 5回計測者 37名（R6.10～R6.11）</p> <p>④広報用チラシ製作、各所ほか吉野川市内新聞折込配布</p>
<p>事業の効果</p>	<p>各所での広報活動や製作チラシ等によりフレイルチェック椅子の周知が測られ、測定目的による市民プラザの来館者の増加がみられた。また椅子の設置により、通りすがりの『ついで測定』により自身で健康チェックを行うなど、近隣住民の健康への関心度が向上、また、無料配布の教室参加チケット利用者3名がクラブ会員となり、教室への習慣的な参加につながった。クラブ事務所前のデジタルサイネージ活用により、測定方法の周知やフレイル予防についての関心度を高められた。</p>
<p>事業完了年月日</p>	<p>令和7年3月26日</p>

様式第10号（第11条関係）

収 支 決 算 書

収入の部

(単位：円)

項 目	本 年 度 予 算 額 (A)	本 年 度 決 算 額 (B)	差引増減額 (B)-(A)		備 考 (積算の根拠等)
			増	減	
市 補 助 金	400,000	400,000	0	0	
他の補助金 (国・県)等	0	0	0	0	
そ の 他	自己負担金	2,075	0	0	
合 計	400,000	402,075	0	0	

支出の部

(単位：円)

項 目	本 年 度 予 算 額 (A)	本 年 度 決 算 額 (B)	差引増減額 (B)-(A)		備 考 (積算の根拠等)
			増	減	
チラシ製作費	30,000	29,392	0	608	別添資料参照
広告宣伝費	50,000	43,714	0	6,286	別添資料参照
備品購入費	246,400	246,400	0	0	別添資料参照
消耗品費	9,600	10,569	969	0	別添資料参照
教室参加チケット	64,000	72,000	8,000	0	別添資料参照
合 計	400,000	402,075	8,969	6,894	

『気軽に！簡単！フレイルチェック』事業

健康長寿のカギは『フレイル予防』！

～フレイルの予防は知ることから～

吉野川市

(フレイル評価椅子の設置・管理)

おえっこ
スポーツクラブ

(フレイル評価椅子の設置・管理)

兵庫県立

福祉のまちづくり研究所

(フレイル評価椅子の貸与)

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階



3者協定締結



『座って立つだけ！』フレイル度チェック！！

高齢による衰弱

関節疾患

骨折・転倒

認知症

『フレイル』の兆候に早く気づき生活習慣を改善して『健康長寿』へ

フレイル評価椅子

◆センサー内蔵

◆簡単に計測可能

設置場所：市役所1階市民ホール、日本フネン市民プラザ

『気軽に！簡単！フレイルチェック』～フレイル予防は知ることから～

座ってピッ！と鳴ったら立ち上がる！

計測の仕組み

※支えの必要な方はご注意ください。

測距センサー



体幹角度

股関節

膝関節

大腿角度

※特許取得済み(特許7134371)



1日以上間隔をあけて5回以上計測し、3回以上出た表示に応じて以下の対応を行いましょ



健康！

健康です。半年に1回程度チェックしましょう



おおむね健康！

身体機能に大きな問題はありますが、こまめにチェックしてください。



フレイルのなり始め

少し身体が弱っています。いつもの生活に一つ運動を追加しましょう。



フレイル

フレイルになっています。長寿いきがい課(0883-22-2264)にご相談を。



重篤なフレイル

身体に何か問題を抱えているかもしれません。関係機関などにご相談を。

- ◆心肺機能高め、体力、持久力の向上を促すことのできる有酸素運動
- ◆筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチング
- ◆筋力を強くし、筋肉量の増加が望める筋力トレーニング
- ◆転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練などがおすすめ！

運動はもはや『医療』です！



『座って立つだけ』でフレイル評価

早めに気付いて『フレイル予防』

ちょっとした運動でも継続してリスク軽減！

フレイル評価椅子の設置場所・教室等についてのお問合せはこちら



吉野川市総合型地域スポーツクラブ

おえっこスポーツクラブ

長寿いきがい課 TEL 0883・22・2264 FAX 0883-22-2260

〒776-0010 吉野川市鶴島町鶴島252番地1

日本フネン市民プラザ内

0883-22-2444

info@oekkospc.com

受付時間
平日 9:00-17:00