

～地域でいきいき元気に！～

令和7年度  
**地域介護予防活動補助金事業の手引き**



大網白里市のキャラクター「マリン」

**大網白里市役所**  
**高齢者支援課 地域包括支援センター**

# はじめに

## 地域でいきいき元気に！

高齢者の皆さんのがいつまでも住み慣れた地域でいきいきと健康ですごせるよう、身近な「通いの場」において、人と人とのつながりを通した介護予防活動に取り組んでいただくことで、生きがいづくりや体力の維持・向上など、心と体の健康度を高めることが期待できます。

このため、大網白里市では、市民の皆さんのが主体的・継続的に介護予防活動に取り組めるよう、体操などの介護予防活動を実施する自主団体に対して、活動費等の補助を行います。



# 令和7年度地域介護予防活動補助金事業の手引き

## 【目次】

( 1 )	補助金の趣旨	4
( 2 )	補助対象となる活動	4
( 3 )	補助対象となる団体	4
( 4 )	補助対象となる経費	5
( 5 )	補助額	6
( 6 )	申請方法及び受付窓口	7
( 7 )	申請受付期間	8
( 8 )	補助金の交付決定	8
( 9 )	補助金の請求、支払い方法	8
( 1 0 )	活動の実施	9
( 1 1 )	実績報告書の提出	9
( 1 2 )	申請書類等の記入例	10

## 【Q & A】

## 【参 考】

## (1) 補助金の趣旨

この補助金は、市民の皆さんがあなたの地区で、主体的・継続的に介護予防活動に取り組めるよう、体操などの介護予防活動を実施する自主団体の活動を支援しようとするとします。

## (2) 補助対象となる活動

この補助金の交付対象となる介護予防活動の内容は以下のとおりです。

- ①介護予防を目的とする活動であって、運動機能の向上に役立つ体操を行う活動  
※1回当たり30分以上実施するものに限る。  
※転倒予防のためのストレッチ、バランス運動及び筋力向上のための運動を含む。  
例…ロコモ体操、ラジオ体操など
- ②その他市長が介護予防に役立つと認める活動



## (3) 補助対象となる団体

この補助金の交付対象となる団体は、以下の①～⑥すべての条件に該当するものになります。

- ①対象となる活動を週1回以上行っている団体で、その活動のために会費を徴収している団体 ※初年度に限っては、月2回以上の活動
- ②市の住民基本台帳に記載されている者のみで構成されている、おおむね10人以上の団体
- ③団体員の8割以上が65才以上の者で構成された団体
- ④地域の住民等が誰でも参加できる団体
- ⑤実施している場所や団体の連絡先などを市民に情報提供することに同意する団体
- ⑥定款、規約、会則など組織の運営に関する定めがある団体

※ただし、以下のいずれかに該当する団体は対象外となります。

- ①政治活動、宗教活動または営利を目的とした団体
- ②補助事業について、国、地方公共団体等から他の制度による補助金等の交付を受けている団体
- ③暴力団員を団体員にしている団体や暴力団または暴力団員と密接な関係がある団体

## (4) 補助対象となる経費

活動に必要と認められる経費は、下記の表に記載されているものとなります。

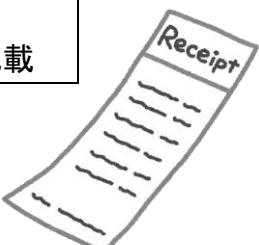
経費	内容
報償費（謝礼金）	講師への謝礼金 ※1回当たり交通費を含め10,000円を限度とします。 ※参加者など、団体内部に対するものは除きます。
消耗品費	事務用品（ノート、ファイル、コピー用紙等）、名札、書籍や教材等の購入費等
印刷製本費	補助対象事業を紹介するためのチラシ、パンフレット等の印刷費
食糧費	補助対象事業の実施に当たり必要となる水分補給のための飲料代のみ（食事代は対象外です。）
保険料	補助対象事業の実施に当たり加入する傷害保険等の保険料
使用料及び賃借料	使用する施設の使用料及び物品の借上費
備品購入費	機材、器具等の備品購入費 ※備品1品目当たり20,000円を限度とします。

※補助金交付決定日から翌年3月31日までの間に支出が完了するものが対象です。

### 領収書の必要項目

- ①日付
- ②宛名（申請時と同じ正式な団体名）
- ③金額（訂正不可）
- ④内訳（金額の明細がわかるようにしてください。）
- ⑤発行人（代金を受け取った者）の氏名・捺印

※講師への謝礼を支払った場合の領収書には、講師の職種や資格等も記載



## ◆注意事項◆

### 1. 備品購入

- ①備品購入費については、活動に必要な機材、器具等であり、その使用が介護予防活動に限定されるものに限ります。
- ②申請書提出時に、購入価格等の資料を提出していただく場合があります。
- ③補助金を受けて購入した機材、機器等の備品については、次年度以降も耐用年数まで適正に管理するとともに活用していただきます。
- ④購入した機材、機器等は、補助金交付の目的に反して使用、譲渡、交換等をすることはできません。これらに反した場合には、補助金の返還を求める場合があります。

### 2. 対象とならない経費

上記の「(4) 補助対象となる経費」の表に記載されている経費以外は補助対象とはなりません。

#### 【例】

- ・会場までの団体員の交通費
- ・個人が負担すべき会費
- ・食材費、食事代（弁当代や茶菓子代）等

### (5) 補助額

補助額は、経費の合計額に 10 分の 8 を乗じて得た額とします。（その額に 1,000 円未満の端数が生じたときは、これを切り捨てた額とする。）ただし、上限は 80,000 円となります。



## (6) 申請方法及び受付窓口

この補助金を受けるための手続きは、介護予防活動団体の代表者もしくは代理の者が、下記の必要書類を市（高齢者支援課）へご提出ください。

### 【申請者】

介護予防活動団体の代表者

### 【申請時に必要な書類】

- ①大網白里市地域介護予防活動補助金交付申請書（第1号様式）
- ②団体概要書（第2号様式）
- ③大網白里市地域介護予防活動実施計画書（第3号様式）
- ④収支予算書（第4号様式）
- ⑤定款等が記載されている書類の写し

※見積書その他の算出根拠の参考とした資料またはその写し等を求める場合があります。

### 【受付窓口・お問い合わせ先】

大網白里市役所 高齢者支援課 地域包括支援センター

電話 0475-70-0439

## (7) 申請受付期間

受付期間：令和7年4月1日（火）から9月30日（火）まで

受付時間：土・日曜日及び祝日を除く午前8時30分～午後5時15分まで

## (8) 補助金の交付決定

提出していただいた申請書、添付書類の内容を市が確認、審査した上で、補助金の交付の可否、補助金額、交付の条件等を決定し、大網白里市地域介護予防補助金交付決定（却下）通知書を申請者に送付させていただきます。

※申請書類の内容等について、お問い合わせをさせていただく場合があります。

また、審査の結果、申請額より減額となる場合があります。

## (9) 補助金の請求、支払い方法

補助金の請求について、概算払いを希望する団体は大網白里市地域介護予防補助金概算払請求書（第13号様式）を提出してください。

また、概算払いの他に、活動期間終了後の支払いを選択することもできます。

注1) 補助金は口座振込みとなります。

注2) 振込先口座の名義は「団体名＋代表者名」に限りますので、あらかじめご了承ください。

注3) 概算払いにより交付する額は、交付決定額の10分の8を上限とし、1,000円未満の端数が生じた場合は切り捨てて交付します。

注4) 補助対象事業の内容・交付決定額に変更等がある場合は、大網白里市地域介護予防補助金変更（中止・廃止）承認申請書（第6号様式）を提出する必要があります。年度末の実績報告提出時に交付決定額の変更となるときに提出が必要となります。

## (10) 活動の実施

この補助金を受けて、介護予防活動を実施する際には、以下の点にご注意ください。

- ①地域の高齢者をはじめとする市民に広く周知を図るとともに、活動する際には安全に十分配慮してください。
- ②参加者の体調管理、ケガに十分配慮し、緊急時の連絡先等を把握しておいてください。
- ③閉じこもりがちな高齢者に対しては、活動への参加呼びかけをお願いいたします。
- ④活動の運営方法等、お困りの事がありましたら市（高齢者支援課）へご相談ください。
- ⑤代表者の交代や活動が中止となった場合は、別途手続きが必要となる場合がありますので、市（高齢者支援課）まで連絡してください。

## (11) 実績報告書の提出

この補助金の申請時に提出していただいた「大網白里市地域介護予防活動実施計画書」の活動期間の完了後30日以内または翌年4月10日のいずれか早い日までに以下の書類の提出をお願いします。

- ①大網白里市地域介護予防活動補助金実績報告書（第8号様式）
- ②大網白里市地域介護予防活動実績調書（第9号様式）
- ③収支決算書（第10号様式）
- ④その他、活動の様子がわかる資料（会報等）

注1) 概算払いした補助金額よりも確定した補助金額が大きい場合には、差額分を請求してください。（第12号様式）

注2) 概算払いした補助金額よりも確定した補助金額が少ない場合には、差額分を返還していただきます。（第6号様式）

## (12) 申請書類等の記入例

別 記

第1号様式（第5条）

令和〇〇年〇月〇〇日

### 大網白里市地域介護予防活動補助金交付申請書

大網白里市長 様

住 所 大網白里市〇〇〇〇〇

団体の名称 大網〇〇クラブ

代表者氏名 大網 太朗 印



大網白里市地域介護予防活動補助金の交付を受けたいので、大網白里市地域介護予防活動補助金交付要綱第5条の規定により、関係書類を添えて下記のとおり申請します。

記

1 申請額 80,000 円

2 添付書類

- (1) 団体概要書（第2号様式）
- (2) 大網白里市地域介護予防活動実施計画書（第3号様式）
- (3) 収支予算書（第4号様式）
- (4) 団体の定款、規約、会則等の書類の写し
- (5) その他（ ）

## 記入例

第2号様式（第5条第1号）

(表)

## 団体概要書

## 1 団体の概要

団体の名称	大網〇〇クラブ	事務局の連絡先	0475-〇〇-△△△△
代表者名	大網 太朗	代表者の住所・電話番号	大網白里市〇〇〇〇〇 事務局と同じ
活動拠点	大網〇〇公民館	活動回数	年間〇〇回予定 (毎週水曜日)
参加見込人数	10人／回 (うち 65歳以上 9人／回)	新たな参加者の受け入れ体制	チラシ・ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">声かけ</span> ・その他 ( )
活動実績	1. <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新規</span> 2. 既に実施 ( 年から実施)		
活動内容(該当する活動にチェックし、その概要を記載)	<p>■ 体操等を通じた運動機能の向上に関する活動 転倒予防のためのストレッチ、バランス運動、筋力向上運動など</p> <p><input type="checkbox"/> 他の介護予防活動</p> <p>活動の概要 毎週水曜日の午後〇〇時から、〇〇公民館で、大網白里市が勧めている「ロコモ体操」を中心に、ストレッチ、柔軟体操や拮抗体操など認知症予防に効果的とされる「頭の体操」を取り入れる。また、会員の多くが俳句を趣味としており、レクリエーションの1つとして、作成や詠みあいなどもおこない地域の高齢者が誰でも楽しめるクラブとしていく。</p>		

## 2 団体の構成員

No	氏名	住所	年齢	団体での役割
1	大綱 太朗	大綱白里市〇〇〇〇〇	75	会長
2	山辺 花子	大綱白里市〇〇〇〇〇	65	副会長
3	白里 次郎	大綱白里市〇〇〇〇〇	69	会計
4	増穂 三郎	大綱白里市〇〇〇〇〇	74	庶務
5	瑞穂 四郎	大綱白里市〇〇〇〇〇	72	
6	駒込 五郎	大綱白里市〇〇〇〇〇	64	
7	金谷郷 花代	大綱白里市〇〇〇〇〇	65	
8	仏島 六郎	大綱白里市〇〇〇〇〇	73	
9	仏島 花江	大綱白里市〇〇〇〇〇	66	
10	細草 七郎	大綱白里市〇〇〇〇〇	68	
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

&lt;合計&gt; 10 人

## 大網白里市地域介護予防活動実施計画書

団体の名称	<b>大網○○クラブ</b>
月別	主な活動内容予定
5月	第1、4水曜日 俳句の作成、詠みあい等 (会の始まり時に、30分のストレッチとロコモ体操) 第2、3水曜日 講師による体操指導
6月	第1、4水曜日 俳句の作成、詠みあい等 (会の始まり時に、30分のストレッチとロコモ体操) 第2、3水曜日 講師による体操指導 俳句の発表会
---	---
2月	第1、3水曜日 講師による体操指導 第2水曜日は、市の「出前講座」を利用して勉強会 第4水曜日 俳句の作成、詠みあい等 (会の始まり時に、30分のストレッチとロコモ体操)
3月	第1水曜日 講師による体操指導 第2水曜日 俳句の詠みあい、年間俳句大賞発表 第3水曜日 総会 (会の始まり時に、30分のストレッチとロコモ体操)

## 収支予算書

団体の名称：大網○○クラブ

## &lt;収入の部&gt;

(単位：円)

項目	金額	内訳等
市補助金	80,000円	補助率80%
会費	36,000円	300円×10名×12か月
その他	なし	
合計	116,000円	

## &lt;支出の部&gt;

(単位：円)

項目	金額	内訳等
報償費	36,000円	講師 6,000円×1回(月)×6か月
消耗品費	10,000円	名札(首下げ式) 10名分 コピー用紙 1束 鉛筆 2ダース 消しゴム 2個 ファイル 10冊 参考書(体操) 1冊 救急セット(絆創膏、消毒液等) 救急箱(1箱)
印刷製本費	1,000円	名簿・連絡網コピー代 体操資料コピー代
食糧費	24,000円	お茶 48回分
保険料	13,000円	スポーツ保険 10名分
使用料及び賃借料	20,000円	会場使用料 48回分
備品購入費	12,000円	CDラジカセ 1台 自動血圧計 1台
合計	116,000円	

## **Q & A**

(事業の概要に関すること)

**Q 1.** この補助金事業は、個人で申請できますか？

**A 1.** 市民の団体で申請をしてください。

**Q 2.** 団体として、1回につき30分以上、週1回の体操を行ったら、運営費について10万円の補助金を受けれられますか？

**A 2.** 1回につき30分以上の運動機能の向上に資する体操やロコモ体操、ラジオ体操などを、週1回（申請をした初年度に限り月2回以上）行った場合に、かかった運営上の経費の8割を補助します。

ただし、上限額は8万円となります。また、参加者のうち、65歳以上の市民が8割以上いることも条件となります。

**Q 3.** 申請団体の受付数は？

**A 3.** 令和7年度は、2団体を予定しています。

なお、3団体目以降につきましては、申請受付期間内であっても予算の都合により受付できない場合があります。

**Q 4.** 活動している場に市の職員が見に来たりしますか？

**A 4.** 市職員による訪問調査を実施する場合があります。

**Q 5.** 介護予防活動の体操はどんな体操をいいますか？

**A 5.** 当事業での体操とは、スポーツ（競技）ではなく、転倒予防のためのストレッチ、バランス運動及び筋力向上運動のことで、市では健康運動指導士が作成したロコモ体操をお勧めしています。

**Q 6.** これから活動を始めたいと思いますが補助対象となりますか？

**A 6.** 申請した日から翌年3月までの継続した6か月以上の活動を継続していただくことを条件に補助対象となります。

(申込みについて)

**Q 7.** 申込みはどこですればいいの？

**A 7.** 申込みは高齢者支援課窓口で受け付けします。

**Q 8.** 65歳以上とは、いつの時点で判断しますか？

**A 8.** 事業年度（4月～翌年3月）中に誕生日を迎えることを基準とします。

**Q 9.** 申請書類の印は何を押したらいいですか？

**A 9.** 団体印または代表者印を押してください。

**Q 10.** 申請時に定款等が必要とありますが定款ってなんですか？

**A 10.** 団体の規則等をまとめたものになります。作成をしていない団体は高齢者支援課へご相談ください。

#### (活動内容について)

**Q 11.** 1回あたり30分以上の体操とは、分割（10分×3回）でもよいのですか？

**A 11.** 1回あたりの体操をした合計が30分以上であれば、分割でも構いません。ただし30分以上体操をしたことがわかるように実績調書に記載してください。

**Q 12.** 座ったままで行う体操でも交付の対象事業になりますか？

**A 12.** 座ったままの体操でも1回30分以上であれば交付対象事業になります。

#### (対象経費について)

**Q 13.** 講師の支払いについて謝礼金のほかに交通費を支払ってもいいの？

**A 13.** 講師への支払いについては、交通費を含めた額で、1回あたり10,000円を限度とします。

**Q 14.** 領収書やレシートは写しでもよいでしょうか？

**A 14.** 領収書等は原本を提出してください。

**Q 15.** お弁当代や茶菓子代は対象経費になりますか？

**A 15.** 食糧費は運動中の水分補給のための飲料水のみ対象となります。

#### (補助金支払について)

**Q 16.** 活動の完了日は、すべて3月31日ですか？

**A 16.** 各団体で、活動が終了（完了）した日を指します。

**Q 17.** 口座名義に団体名が記載されている口座の登録は必要ですか？

**A 17.** 必要です。団体の活動に対しての補助金なので、振込も団体（口座名義に団体名と団体代表者名が記載されている口座）に行います。

その他、質問等ありましたらお気軽に高齢者支援課地域包括支援センターにお問い合わせください。



## 参考

### ロコモ体操

市では、誰でも気軽にできる健康体操「ロコモ体操」をお勧めしています。この体操は、市の介護予防事業で活躍している健康運動指導士さんが「ロコモかしこもサビないで」の曲に合わせて準備運動を兼ねた簡単な運動を作成しました。市の介護予防事業やイベント等で実施しているほか、初めての方でもわかりやすい解説が入ったDVD「ロコモ体操レッスン」の貸出しもしておりますので、是非ご活用ください。

※ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、「運動器」が衰えたことにより、日常生活の動作が困難になった状態のことです。

### 「老化に逆らう」歩き方のポイント！

※群馬県中之条町（姉妹都市）の身体活動と心身の健康に関する研究から、下表のとおり「歩き」と「病気」との関係が科学的に解明されています。

### 1日あたりの「歩数」「中強度の活動時間」と予防できる病気

平均歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、脳卒中、心疾患
7,000歩	15分	動脈硬化、骨粗しょう症、がん
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、 メタボリックシンドローム（75歳以上）
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

- ・「中強度の活動」は早歩き（何とか人と話せる程度）、階段の昇り降り、山歩き、ゴルフ、野球、雑巾がけなど。1日の運動の中に取り入れると効果があります。
- ・1日8,000歩に中強度の活動20分が理想です。20分は、連続でなくて構いません。また、普段から4,000歩未満の方は、まずは4,000歩を目指し少しづつ増やしてみましょう。
- ・日によって歩数が大幅にちがう方は、1週間、1ヶ月周期で目標の歩数を達成するようにしましょう。

出典：「1日8,000歩・早歩き20分健康法」青柳幸利著