

令和7年度口コモーショントレーニング事業

記入例集

1. 登録手続き用書類

- | | |
|----------------------|---|
| (1) 登録団体承認申請書（第1号様式） | 1 |
| (2) 活動計画書（第2号様式） | 2 |
| (3) 登録者名簿（第3号様式） | 3 |

2. 実績報告用書類

- | | |
|---------------------------|---|
| (1) 口コモ5チェック、開眼片足起立時間記録用紙 | 4 |
| (2) 参加状況及び評価票 | 5 |
| (3) 不参加状況調査票 | 6 |

3. その他書類（必要時）

- | | |
|----------------------|---|
| (1) 登録団体承認変更届（第6号様式） | 7 |
| (2) 登録団体承認辞退届（第7号様式） | 8 |

書類作成時における留意点については、活動の手引き12ページをご参照ください。なお、関係書類は市ホームページにも掲載しておりますので、必要な方はダウンロードしてご使用ください。

全ての書類において、
令和7年度版であることを
ご確認ください。

令和7年度版

第1号様式（第3条関係）

登録団体承認申請書

届出日をご記入ください。

〇〇年 〇月 〇〇日

浜松市長 宛

肩書きのある場合はご記入ください。

（団体名） フリガナ イエヤス カイ
家康の会

（代表者名） フリガナ ハママツ タロウ
浜松 太郎

〒 430-0946

申請団体

（代表者住所） 浜松市 中央 区元城町〇〇〇-〇

フリガナをご記入ください。

（電話番号） ××× - ××× - ××××

（携帯電話） △△△ - △△△△ - △△△△

登録団体の承認を受けたく 申請します（届出します）。

いずれかひとつに〇をつ
けてください。

フリガナ サロン名	イエヤス カイ ロコトレ部			（管理番号 〇〇〇）	
活動種別 (いずれかに○)	①シニアクラブ（市老連） ②自治会 ③地区社協 ④有志の集まり ⑤事業所・医療機関 ⑥その他（ ）				
活動内容 (2つまで○)	①ロコトレ以外の運動 ②茶話会 ③認知症予防 ④趣味活動・学習 ⑤その他（ ）				
実施会場	会場名 〇〇会館 所在地（浜松市 中央 区 元城町〇〇〇-〇）				
活動費助成 (どちらかに○)	活動費助成を受ける • 活動費助成を受けない				
事業責任者 (代表者名)	浜松 太郎				
事務担当者	（氏名） ハママツ タロウ 浜松 太郎 (住所) 〒 430-0946 浜松市 中央 区 元城町〇〇〇-〇 (連絡先) TEL : ××× - ××× - ×××× 携帯 : △△△ - △△△△ - △△△△ FAX : ××× - ××× - ×××× Email : hamamatsutaro@×××.co.jp				
ロコモ普及員	普及員番号	氏名	普及員番号	氏名	
	〇〇〇〇〇	浜松 太郎	代表者と事務担当者が同じ 場合でも、氏名・住所・連絡先 のすべてをご記入ください。		
	〇〇〇〇〇	浜松 花子	ロコモ普及員番号が分からぬ場合は空欄可。 欄が不足する場合は、この用紙をコピーし、 ご記入ください。		
	〇〇〇〇〇	静岡 太郎			

第2号様式（第3条関係）

活動計画書

届出日をご記入ください。

〇〇年〇月〇〇日

浜松市長宛

肩書きのある場合はご記入ください。

フリガナ
(団体名) イエヤス カイ
家康の会フリガナ
(代表者名) ハママツ タロウ
浜松 太郎

〒 430-0946

申請団体

(代表者住所) 浜松市 中央区元城町〇〇〇-〇

(電話番号) XXX-XXX-XXXX

(携帯電話) △△△-△△△△-△△△△

次のとおり実施したく、届出します。

フリガナをご記入ください。

フリガナ サロン名	イエヤス カイ 家康の会 ロコトレ部	(管理番号 〇〇〇)
--------------	-----------------------	------------

事業参加の期間
令和7年10月1日～令和8年3月31日

活動月 実施計画（日程） 合計回数

月	日	日	日	日	回
					回
					回

継続的に活動することが望ましいため、
同日（午前・午後）の実施は不可。(※) 活動しても構いませんが、活動費を請求される場合、
「1回」とみなします。

- ・毎月1回以上実施してください。
- ・月5回以上実施する場合でも、
日程の記載は4回までとしてください。

8月	日	日	日	日	回
9月	日	日	日	日	回
10月	7日	14日	21日	28日	4回
11月	4日	11日	18日	日	3回
12月	以下同様に記載		日	日	回
1月	日	日	日	日	回
2月	日	日	日	日	回
3月	2日	9日	16日	23日	4回
			計	47回	

書類作成及び提出が、下半期実績報告の締め切りに間に合うようにお願いします。

(注) 活動回数：月1回以上、一月あたり上限4回までとする。

年間の実施回数（合計）をご記入ください。

第3号様式（第3条関係）

登録者名簿

届出日をご記入ください。

〇〇年 〇月 〇〇日

浜松市長 宛

フリガナをご記入ください。

フリガナ
サロン名イエヤス カイ
家康の会 ロコトレ部

（管理番号 〇〇〇）

	登録者氏名	住所（町名まで）	生年月日	性別
1	浜松 太郎	中央 区 元城町	大・昭 29.5.21	男・女
2	浜松 花子	〃 区 〃	大・昭 28.10.10	男・女
3	遠州 健男	〃 区 〃	大・昭 14.7.12	男・女
4	遠州 康子	〃 区 〃	大・昭 15.12.30	男・女
5	静岡 太郎	中央 区 鴨江〇丁目	大・昭 36.3.8	男・女
6	西部 浜子	中央 区 鴨江〇丁目	大・昭 36.4.1	男・女
7		番地は不要です。	65歳未満の方は記載できません。 (昭和36年4月1日までに 生まれた方まで記載可。)	男・女
8				男・女
9				男・女
10				男・女
11				男・女
12				男・女
13				男・女
14				男・女
15				男・女
16				男・女
17	21人以上となる場合は、 2枚目名簿に続けてご記入ください。			男・女
18				男・女
19				男・女
20				男・女

(注)

- 登録要件を満たす方（浜松市在住、65歳以上（S36年4月1日まで）、他団体で登録なし）のみ記載可。
- 一度登録された方は年度内の削除は不可、及び並び順の変更も不可。
- 登録者を追加する場合は最終登録者の次に記載し、実績報告時に登録者名簿（追加者分だけではなく登録者全員分）をご提出ください。

名前：遠州 康子

記入日：2026年 1月 6日

口コモ5チェック

痛さ、困難さなどあてはまる程度に○をつけてください。

日常生活動作の困難さを聞いて、運動障害の早期発見をするための指標です。各項目を5段階の選択肢から答え、それぞれに点数をつけていきます。

5項目の合計が、0点が一番良い状態、20点が一番悪い状態となります。6点以上が口コモに陥っている状態と考えられます。

■この1か月のふだんの生活についてお聞きします

		困難 でない	少し 困難	中程度 困難	かなり 困難	ひどく 困難
1 階段の上り下りは、どの程度困難ですか	0点	1点	2点	3点	4点	
2 急ぎ足で歩くのは、どの程度困難ですか	0点	1点	2点	3点	4点	
3 休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください）	2~3 km 以上 (0点)	1km 程度 (1点)	300m 程度 (2点)	100m 程度 (3点)	10m 程度 (4点)	
4 2kg 程度の買い物（1リットルの牛乳パック2本程度）をして持ち帰ることは、どの程度困難ですか	0点	1点	2点	3点	4点	
5 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）はどの程度困難ですか	0点	1点	2点	3点	4点	
小計（たての列を足してください）	0	1	6	3	0	
合計点				10	点	

開眼片足起立時間

机などにつかまらずに片脚で立っていられた時間（秒数）を記入してください。

バランス能力の低下による転倒リスクの有無を確認するための指標です。15秒未満の場合、転倒リスクが高いといえます。

目を開いたまま 片足立ち	左（右足を地面から離す）	右（左足を地面から離す）
1回目	18 秒	15 秒
2回目	20 秒	10 秒

口コモ5合計点と開眼片足起立時間（記録の良い方）を参加状況及び評価票に書きうつしてください。

令和7年度ロコモーショントレーニング事業

サロン名と管理番号を記入。

参加状況及び評価票

開催月を記入。

サロン名

〇〇の会 ロコトレ部

(管理番号 〇〇〇)

1月

登録者氏名 (登録者名簿と同順)	参加状況 (署名)				評価票		
	1回目	2回目	3回目	4回目	合計	開眼片足起立時間 【最大60秒】	
	1/4	1/11	1/18	1/25		左	右
1 浜松 太郎	太郎	太郎	実施日を記入。	太郎	1	50	55
2 浜松 花子							
3 遠州 健男	遠州		遠州	遠州	13	8	9
4 遠州 康子	やすこ	やすこ		やすこ	10	20	15
5 静岡 太郎	静岡 太郎	静岡 太郎	静岡 太郎	静岡 太郎	0	60	60
6 西部 浜子	ハマコ		ハマコ	ハマコ	2	48	55
7 ○○ ○○		欠席は空欄とする。					
8 ○○ ○○							
9 ○○ ○○							
10 ○○ ○○							
11 ○○ ○○							
12 ○○ ○○							
13	登録者名簿と同じ順に氏名を記入。 ※登録者名簿に記載されていない方の氏名は記入できません。 ※参加状況及び評価票は毎月1枚使用します。 氏名を記入した後、6か月分をコピーしてください。						
14							
15							
16	実施日の縦欄にある署名の数をかぞえ、参加人数の合計の欄にかぞえた数を記入する。 ※1~20までの合計人数になります。2枚以上になる場合は、ページ毎にそれぞれ合計人数を記入してください。						
17	参加人数の合計に間違いがないことを確認し、すべてのページ(20名以下の団体については1枚のみ)に代表者(事業責任者)、事務担当者、ロコモ普及員のいずれかの者が署名する。						
18	10月開始団体の評価月は 1回目: 10月 2回目: 1月もしくは2月です。 ※決められた評価月に、必ず評価を実施してください。						
19							
20							
1~20までの 参加人数の合計	5	3	3	5	※備考 【10月開始団体評価月】 1回目: 10月		
事業担当者の署名	太郎	太郎	静岡 太郎	太郎			
浜 (何時)	月1回以上の活動を計画していたが、中止となった結果、月1回以上の活動ができなかった場合は、中止理由を記載してください。						
月1回以上の活動ができなかつた理由:	熱中症警戒アラートが発表されていたため。						

サロン名と
管理番号を記入。

不参加狀況調查票（下半期用）

サロン名 家康の会 ロコトレ部

(管理番号 ○○○)

市では、サロン型口コモーショントレーニング事業の実参加人数を集計しています。下半期（10月～3月）において、参加回数0回（参加状況の欄に署名がないひとつもない方）の名簿番号と氏名をご記載ください。

ご協力をお願いいいたします。

名簿番号	登録者氏名	名簿番号	登録者氏名
2	浜松 花子		

半期を通じて、参加状況の欄に署名が
ひとつもない方の名簿番号と氏名を
ご記載ください。

第6号様式（第6条関係）

登録団体承認変更届

届出日をご記入ください。〇〇年〇月〇〇日

浜松市長 宛

フリガナ
(団体名) イエヤス カイ
家康の会

(管理番号) 〇〇〇

フリガナ
(代表者名) シズオカ タロウ
会長 静岡 太郎

〒432-8023

(代表者住所) 浜松市 中央区鴨江三丁目〇-〇〇

登録承認の申請内容について、令和〇年〇月〇〇日付で下記のとおり変更しますので
届出いたします。

記

変更する箇所のみ記入してください。

※記入例では、事務担当者の変更をしないため、
空欄となっています。

変更事項	旧(変更前)	新(変更後)
申請団体	(代表者住所) 〒430-0946 浜松市中央区元城町〇〇〇-〇 フリガナ (団体名) イエヤス カイ 家康の会 肩書きのある場合は ご記入ください。	(代表者住所) 〒432-8023 浜松市中央区鴨江三丁目〇-〇〇 フリガナ (団体名) シズオカ タロウ 会長 静岡 太郎
	フリガナ ハママツ タロウ (代表者名) 浜松 太郎	フリガナ シズオカ タロウ (代表者名) 会長 静岡 太郎
	(電話番号) ×××-×××-××× (携帯電話) △△△-△△△△-△△△△	(電話番号) ○○○-○○○-○○○○ (携帯電話) ▽▽▽-▽▽▽▽-▽▽▽▽
	フリガナ イエヤス カイ 家康の会 フロコトレ部	フリガナ イエヤス カイ 家康の会 フロコトレサロン
実施会場	(会場名) 〇〇会館	(会場名) 〇〇体育館
	(所在地) 浜松市中央区元城町〇〇〇-〇	(所在地) 浜松市中央区鴨江三丁目〇-〇〇
事務担当者	フリガナ (氏名)	フリガナ (氏名)
	(住所)	(住所)
	(連絡先)	(連絡先)
	TEL	TEL
	携帯	携帯
	FAX	FAX
	Email	Email

(注) 変更する箇所のみご記入ください。ロコモ普及員を変更・追加する場合は、届出は不要です。

第7号様式（第7条関係）

登録団体承認辞退届

浜松市長 宛

届出日をご記入ください。〇〇年〇月〇〇日

フリガナ
(団体名) イエヤス カイ
家康の会

申請団体

フリガナ
(代表者名) ハママツ タロウ
浜松 太郎

肩書きのある場合はご記入ください。

〒 430-0946

(代表者住所) 浜松市 中央区元城町〇〇〇-〇

登録承認を辞退したく、届出いたします。

サロン名	家康の会 ロコトレ部	(管理番号 〇〇〇)
辞退の理由	・・・のため登録承認を辞退します。	辞退理由をご記入ください。