

葛城市介護予防普及啓発事業

「アクティブシニアフィットネス」事業業務委託仕様書

1. 件名

葛城市介護予防普及啓発事業 「アクティブシニアフィットネス」事業業務委託

2. 目的

定期的に介護予防教室「アクティブシニアフィットネス」（以下、教室という）を開催することにより、高齢者の介護予防・認知症予防・重度化防止を推進すると共に、これら予防の取組が住民主体で普及されるような地域社会の実現を目的とする。

3. 対象者

- (1) 市内に住所のある 65 歳以上の方
- (2) 市内に住所のある 60 歳以上 65 歳未満の方

※(1)の対象者は主に「介護予防」（介護予防・認知症予防・重度化防止）を目的とする。

(2)の対象者は主に「健康づくり」を目的とする。

(1)(2)ともに自力でいきいきセンターまで来所できる方。

また、(1)(2)の対象者を完全に分けるプログラムでなくともよいこととし、「5. (2)a 教室」のように強度や内容をいくつか設定し、(1)(2)の対象者が上記の目的をもって参加できるように工夫すること。

4. 委託期間

契約日から令和 9 年 3 月 31 日まで

事業開始時期 令和 6 年 7 月 1 日（予定）

受託者は契約終了後、業務開始前に、以下①～③を委託者に提出すること

- ①着手届（様式 1-a）
- ②業務計画書（様式 1-b）※年度ごとに提出
- ③従事者名簿（様式 1-c）※年度ごとに提出

5. 委託業務の概要

(1)開催日・時間

平日（月～金曜日） 午前 10 時～午後 4 時（いきいきセンター管理運営規則第 3 条）の時間で、下記の(2)教室内容にあたる教室を実施する。準備・後片付けはこの時間に限

らず、午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分まで可能とする。

※年末年始（12 月 28 日～1 月 4 日）、日曜日、国民の休日、また、天災等により避難所となる場合は中止とする。

(2) 教室内容

a. 教室

- ・教室は下記 a-1、a-2 を想定。ただし、本業務の主旨を踏まえたより有効な提案を妨げるものではない。
- ・下記 a-1 と a-2 とともに、介護予防と認知症予防両面の目的を持つこと。（教室内容は、介護予防マニュアル第 4 版参照）

a-1 介護予防に資する運動指導及び実技教室

- ・すべての参加者に運動を継続する動機づけを行うとともに、参加者が自宅でも取り組める内容を含むこと。
- ・原則、月～金曜日の週 5 日、1 日あたり 3 教室を実施すること。
- ・1 教室につき定員 15 名。実施頻度は原則週 1 回、期間は 1 クール全 10 回。
- ・令和 6 年度は 2 クール、令和 7 年度及び令和 8 年度はそれぞれ 3 クール実施すること。
- ・下記プログラム例のように、運動強度別や目的別のプログラムをバランスよく行ない、より多くの対象者の参加を促すこと。

<プログラム例> () 内は休憩含む 1 回あたりの所要時間目安。

- ①油圧式トレーニングマシンを使用したサーキットトレーニング（90 分）
- ②油圧式トレーニングマシンを使用しない座位中心のプログラム（75 分）
- ③骨盤底筋運動や転倒予防・柔軟・コグニサイズ体操など（75 分）

a-2 アクティブサポーター養成講座

- ・受講後に、介護予防と認知症予防の両面を持つ住民主体の運動教室（以下、「アクティブ教室」という）の立上げを目的としたアクティブサポーター養成プログラム
- ・各年度ごとに 1 教室以上を実施すること。
- ・定員 10 名。実施頻度は原則週 1 回、期間は 1 クール全 6 回。
- ・休憩含む 1 回あたりの所要時間は、75 分を想定。
- ・委託期間終了後もアクティブ教室が住民主体の取組として継続するよう工夫すること。特に、委託期間中にアクティブ教室に提供した受託者オリジナルコンテンツを委託期間終了を理由に回収するなどして委託期間終了後のアクティブ教室の運営継続に支障が出ることのないよう工夫すること。

b. 健康管理

教室は、開始前に血圧・脈拍測定など参加者自身が体調の自己管理ができるように

指導を行うことを含む。

c. 効果分析

受託者は、参加者の個人分析と事業全体に対する年間事業分析を行い、評価分析結果を報告する。

個人分析 : 体組成測定（筋量の維持向上や適正な体脂肪率の維持など）・体力測定（TUG・握力・開眼片足立ち・5回立ちあがりのカットオフ値との比較）・基本チェックリスト・葛城市アクティブシニアフィットネス参加シート開始時・修了時（別紙1・2）等を用いた個人分析を行い、各教室終了後参加者へ分析結果を説明し、書面で返却した上で、介護予防の動機づけとなるようアドバイスをする。その後、委託者にも書面で個人分析内容（様式任意）を提出する。

年間事業分析：年間評価として参加者全体の効果判定を行う。全体の体力測定カットオフ値比較や参加率、OB会参加率・満足度・リピーター率などの分析をし、年度の教室終了後に結果を書面で委託者（様式任意）に提出する。

※なお、本事業に関するすべてのデータ所有権は委託者に帰属するものとする。

(3) 開催場所

葛城市いきいきセンター

（所在地 葛城市林堂 123 番地）

(4) 指導者

本業務を遂行するにあたり、介護予防・認知機能トレーニングの専門知識を有する健康運動実践指導者または、介護予防運動指導員並びに同等の能力を有する者（以下「主指導者」という）がプログラムを実施すること。また主指導者を含む合計2名以上で実施すること。

主指導者は、高齢者の運動指導について3年以上の実務経験を有する者とする。

(5) 参加費

参加者の負担はなし。

(6) 募集、申込受付及び決定者への連絡等

a. 募集資料の作成

ア 市ホームページ掲載用の広告作成を行うこと（データで提出）。

イ パンフレットやちらし等の広告用印刷物の作成を行うこと

b. 募集と申込受付

a. を活用して募集し、高齢者に容易な方法で申込受付を行うこと。

アクティブシニアフィットネス参加者票（様式1-d）、教室参加者名簿（開始時）（様式1-e）を作成して受託者に提出し、申込者の対象者要件について受

託者の確認を受けること。

c. 決定者への連絡

申込者に対して、高齢者に容易な方法で参加可否を連絡すること。

d. 参加者の出席管理

ア 参加者が欠席する際の連絡として、受託者の連絡先を周知し、参加者からの連絡を受けること。なお、2回以上欠席した場合は、電話連絡し参加を促すこと。

イ 参加者の出席状況を把握し、出席名簿（様式 2-a）を作成し管理すること。

e. 中止の振替

天災等によりやむを得ず中止にする際は、事前に委託者に報告し、参加者に連絡すること。なお、1教室について2回以上中止となる場合は、振替日を設けるものとする。

6. 設備等

①高齢者の介護予防を主な目的としたマシン（高齢者が利用可能なものとし、サーキットトレーニング用として最低6台、マシン内容：転倒予防・介護予防に効果が発揮できるもの）

②教室に必要な機器、健康管理用品（血圧計・体組成計・体重計）

③効果測定を行うために必要な機器一式（体力測定機器等）

④その他必要となる運動器具等（運動用マット・ボール・トレーニング用品等）

⑤運営上必要な備品、事務用品一式（音楽デッキ・パソコン・プロジェクター等）

※上記①～⑤は管理保守も含め、すべて受託者負担とする。

※本事業の実施にともない作成されるデータの所有権は、本市に帰属するものとする。

7. その他

(1)各業務を実施するにあたり、事前に委託者と十分協議を行うこと。

(2)業務実施に必要な事務用品や消耗品などの準備、資料や名札などの作成・印刷は受託者にて行うこと。

(3)事業の実施にあたっては、安全管理マニュアルを作成し、参加者の感染症予防対策及び安全管理に十分注意すること。

万が一事故が発生した場合は、直ちに委託者へ連絡するとともに、事故報告書（任意様式）を委託者に提出すること。参加者への補償については、全国町村会総合賠償補償保険制度により行われる。ただし、受託者の故意又は重大な過失による場合は、この限りではない。（参加者の事故等に備えて傷害保険に加入すること。）

(4)各教室終了後、下記様式をすみやかに提出すること。(メールにパスワードをかけて提出。同時に紙面でも提出すること)

①教室実施報告書(様式2-b)

②教室参加者名簿(修了時)(様式2-c)

③効果測定分析結果(個人分析)※様式は任意とする。

(年間事業分析は年度ごとに提出すること)

④葛城市アクティブシニアフィットネス 参加シート(開始時・修了時)
(別紙1・2)

8. 支払い方法

受託者は、各年度の最終教室終了後に下記様式をすみやかに委託者に提出する。

①完了届(様式3)

②請求書(様式4)

委託者は請求内容を精査し、適当と認めた場合、受理した日から30日以内に振り込むものとする。

9. その他

(1) 実施状況

①受託者は、委託者の要求に応じ、随時進捗状況の報告を行うものとする。

②受託者が、業務実施状況を不相当と認めた場合は、その理由を明示し業務の改善、指導者の変更を受託者に求めることができる。

(2) 事業についての協力

①受託者は、委託者の求めに応じ、教室参加者を募る協力をする。

②受託者は、委託者が行う介護予防等に関連する事業について、市民への周知等の協力を努める。協力内容や方法については、委託者と協議し決定する。

(3) 個人情報の取扱い

個人情報の取り扱いに関しては、関係法令を遵守し、厳重に取り扱うことまたその保護に遺漏のないよう十分に留意すること。

(4) その他

この仕様書に定めのない事項及び協議の生じた事項については、委託者と受託者がその都度協議の上、決定するものとする。