

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

定期的に一般介護予防教室「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)ともに階段昇降に支障がなく自力で会場まで来れる方

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.(3)α 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 12 年 3 月 31 日まで

事業開始時期 令和9年4月（別に令和8年度中に引継ぎ期間を設ける）

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 Ⅰ-a）
- ②業務計画書（様式 Ⅰ-b）※1クールごとに提出
- ③従事者名簿（様式 Ⅰ-c）※1クールごとに提出

5. 委託業務の概要

(1) 実施場所

葛城市いきいきセンター（所在地：葛城市林堂123番地）

(2) 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)の時間で実施する。準備・後片付けはこの時間に限らず、午前9時～午後5時まで可能とする。

※年末年始(12月28日～1月4日)、土曜日、日曜日、国民の休日、また、市のやむを得ない事情が生じた場合は中止とする。

(3) 教室内容

α. 教室

・教室は下記α-1、α-2、α-3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α-1、α-2の実施について、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)

α-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。また、下記A～Dのすべてを満たす教室であること。

A.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。

B.1教室につき定員15名。参加者は週1回参加し全10回で1クールとする。

C.各年度につき、3クール実施すること。

D.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)

α-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）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を実施すること。
- ・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。

※アクティブサポーターは、アクティブ教室を立ち上げ、その中でリーダーとして活動します。

α-3 アクティブサポーターフォローアップ支援

- ・受託者は、活動継続及び活動の資質向上を図るため、年1回以上、アクティブサポーター（現アクティブサポーターを含む）を対象としたフォローアップ支援を実施すること。支援内容は、アクティブサポーターの活動に資する内容とする。

b. オリジナルコンテンツ DVD の提供

- ・受託者は、アクティブサポーターがアクティブ教室で使用する運動プログラム DVD を毎年度2枚委託者に提供すること。DVD は、アクティブシニアフィットネス修了者の継続的な運動習慣の定着を目的とし、本事業を実施する運動内容を踏まえた受託者オリジナルコンテンツとする。なお、提供した DVD は契約期間終了後もアクティブサポーターが運営するアクティブ教室においてのみ継続して使用できるものとする。

c. 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。

d. 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、委託者にも書面及びデータにて個人分析内容（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、満足度、リピーター率、アクティブ教室参加率などの分析をし、年度の教室終了後に結果を書面及びデータにて委託者（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)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指導者または、介護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。

(4)参加費

参加者の負担はなし。

(5)教室への新規参加者促進イベントの企画運営

教室参加者の維持・拡大を図るため、新規参加者の増加につながるイベント（参加費なし）を企画運営すること。企画するにあたっては、気軽に参加できる体験会や新たな参加や行動につながる試みなど、より多くの方が参加できるように工夫すること。

(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

α.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 Ⅰ-d）、クラス参加者名簿（開始時）（様式 Ⅰ-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・体組成計等）

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、委託者に帰属するものとする。

7. その他

(1) 事業の引継ぎについて

a. 事業を円滑に実施するため、受託者は契約締結後速やかに、委託者及び前受託者との引継ぎ及び事前協議を行う。なお、引継ぎは令和9年3月31日までに完了すること。

b. 契約期間終了後に受託事業者が変更となる場合は、本事業を継続的に実施できるよう次期受託者に引継ぎを行うものとする。なお、引継ぎに要する費用は受託者負担とし、引継ぎの方法及び時期については、市と協議するものとする。

(2) 令和9年度春期（5月期）教室実施に係る留意事項

令和9年度春期（5月期）教室を円滑に実施するため、参加者募集、申込受付、広報用印刷物の作成その他教室開始に必要な準備を速やかに行うこと。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 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。

(6) 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。業務の履行に関し発生した損害（第三者に及ぼした損害を含む。）のために生じた経費は、受託者の負担とする。ただし、その損害の発生が委託者の責めに帰すべき理由がある場合には、その過失の範囲内で委託者が負担するものとする。

(7) 各教室終了後、下記様式を速やかに提出すること。（パスワードを設定した電子メールで提出するとともに、紙媒体でも提出すること）

①クラス実施報告書（様式 2-b）

②クラス参加者名簿（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 3 クール目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、業務実施状況を不適当と認めた場合は、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。