

旭川市介護予防運動教室事業実施業務 仕様書

この業務は、旭川市介護予防運動教室事業実施要綱（以下「要綱」という。）及び次に示す事項に基づき実施するものとする。

1 業務の概要

旭川市介護予防運動教室事業（以下「事業」という。）は、介護予防を目的として、週1回、1回当たり50分、通年で実施するいきいき運動教室（以下「教室」という。）を開催するものとする。

2 プログラム等

事業において実施するプログラムは、要綱第5条第2項各号に掲げる内容を複合的に実施するものとし、プログラム構成においては次の事項に留意するものとする。

- (1) 毎回実施するストレッチ、有酸素運動、筋力向上運動及びバランストレーニング等の共通プログラムと、参加者が飽きることなく楽しく継続できるよう、運動の方法及び種類に変化を持たせたプログラムで構成すること。
- (2) 定員を設けていない教室であることから、その日の参加人数に応じて実施方法を変更できる柔軟なプログラムであること。
- (3) 会場を広く使えるよう椅子は使用せず、立位又は床に座って実施できるプログラムとすること。
- (4) 運動強度「強」の教室としていることから、地域介護予防運動教室事業よりも運動強度の強いプログラムであること。
- (5) 実施したプログラムは自宅でも実施できるよう、運動のポイントを資料として配付することとし、資料は1回につきA4両面1枚程度のものを介護予防手帳に綴じることができるよう資料の左側に2穴パンチで穴を開けておくこと。なお、資料については、字の大きさや図の挿入等、参加者が見やすいように工夫すること。

3 受付の流れ

受託者は、次のとおり教室の受付を行うものとする。

- (1) 自動血圧計を用意し、参加者が血圧測定を終えてから受付を行う。受託者は、参加者に分かりやすいよう案内板を掲示する。また、注意事項が記載されているものを掲示し、随時参加者に呼びかける。
なお、大成市民センター体育館については、血圧測定を会議室で実施する等、体育館を広く使用できるよう工夫して実施すること。
- (2) 新規参加者には「いきいき運動教室」の利用について（別紙2）を用いて参加に関する説明を行い、健康調査票（要綱様式第1号）及び同意書（要綱様式第2号）の提出を受ける。事業の参加に支障がないと認められるときは、介護予防手帳及び「出席カード（通年参加証）」（別紙3）を交付する。

- (3) 参加者は出席者名簿（大成市民センターのみ、いきいき運動教室参加受付票）に名前を記入する。受託者は、安全管理のために参加者が特定できる名札等を用意する。教室参加中は参加者に名札を身に付けてもらい、終了後に返却してもらう。
- (4) 血圧の測定値を確認し、介護予防手帳の出席カードに出席印を押印する。
- (5) 介護予防手帳を参加者に返却する。

4 実施会場等

原則として、次の表に定める会場及び開催時間で実施するものとし、実施日程の詳細は別紙1のとおりとする。なお、会場は市が確保し、会場の使用に係る申請書（事前登録会の使用に係る申請書を含む。）の提出及び利用料の支払は受託者が行う（会場利用料は委託料に含めており、無料のいきいきセンター神楽を除き、受託者の負担とする。）。

会場	開催時間
北部住民センター（月曜日） 春光5条4丁目 体育室	1コース 9:50～10:40
	2コース 11:00～11:50
いきいきセンター神楽（水曜日） 神楽4条8丁目 多目的ホール3	3コース 13:00～13:50
	4コース 14:00～14:50
	5コース 15:00～15:50
大成市民センター体育館（金曜日） 6条通14丁目 体育館・会議室	6コース 9:50～10:40
	7コース 11:00～11:50

5 従事者

受託者は、次の各号の表に定める業務を行うため、同表に定める職種及び人数を配置し、従事させるものとする。

なお、教室の1回目から4回目までは新規参加者が多いことが見込まれることから、その期間においては次の各号に定める従事者に加え、受付を円滑に行うために、事務補助者を1人増員することとする。

(1) 北部住民センター

職種	業務	人数
健康運動指導士、健康運動実践指導者、スポーツプログラマー等の運動指導に係る資格を有する者	運動指導業務	2人
介護職員等	教室運営補助及び受付	1人

(2) いきいきセンター神楽

職種	業務	人数
健康運動指導士，健康運動実践指導者，スポーツプログラマー等の運動指導に係る資格を有する者	運動指導業務 (1名は受付と兼務)	3人

(3) 大成市民センター体育館

職種	業務	人数
健康運動指導士，健康運動実践指導者，スポーツプログラマー等の運動指導に係る資格を有する者	運動指導業務	3人
介護職員等	教室運営補助及び受付	2人

6 事前登録会及び事前打合せ

- (1) 受託者は，事前登録会及び事前打合せに，前項各号に定める従事者を参加させるものとする。
- (2) 受託者は，事前登録会で受け付けた健康調査票（要綱様式第1号）及び同意書（要綱様式第2号）を，事前登録会終了後，速やかに市長に提出するものとする。

7 記録の作成

受託者は，事業の実施に当たり，次の書類を整備し，利用者の把握及び事業状況の記録を行うものとする。

- (1) 「いきいき運動教室」月間実績報告書（別紙4）
- (2) 「いきいき運動教室」出席者名簿（別紙5）
- (3) その他経過記録表等運営上必要な書類

8 報告

受託者は，実施の月ごとに，翌月10日（休日に当たるときは，休日を経過した最初の日。3月にあつては，3月31日）までに，「いきいき運動教室」月間実績報告書（別紙4），「いきいき運動教室」出席者名簿（別紙5）及び配付資料を市長に提出し，報告するものとする。

また，新規参加者がいた場合は，月ごとの報告と合わせて，健康調査票（要綱様式第1号）及び同意書（要綱様式第2号）を市長に提出するものとする。

9 個人情報の保護等

受託者は，この事業に関して知り得た個人情報を他に漏らし，又は不当な目的に利用してはならない。事業実施終了後においても，同様とする。

10 安全管理体制

- (1) 運動プログラムを安全に実施するために，事故発生時の対応を含めた安全管

理マニュアルを整備するものとする。

- (2) 傷害保険には加入せず，参加者の自己責任において参加するものとする。
- (3) 事故が発生したときは，速やかに必要な処置を行い，事故発生時の状況，対応，改善策等を記載した報告書（様式は任意とする。）を市長に提出するものとする。

11 再委託の禁止

- (1) この仕様書で示す業務の全部を一括して第三者に委託してはならない。
- (2) この仕様書で示す業務の一部を第三者に委託しようとするときは，あらかじめ書面にて市の承諾を得なければならない。

12 その他

この仕様書に定めるもののほか必要な事項については，両者で協議の上，決定する。

平成30年度 いきいき運動教室開催日程

	北部住民センター	5月14日	10:00~11:30
事前登録会	いきいきセンター神楽	5月23日	14:00~15:30
	大成市民センター体育館	5月18日	10:00~11:30

〈開催時間〉

■北部住民センター（月曜日）

①9:50~10:40 ②11:00~11:50

■いきいきセンター神楽（水曜日）

③13:00~13:50 ④14:00~14:50 ⑤15:00~15:50

■大成市民センター体育館（金曜日）

⑥9:50~10:40 ⑦11:00~11:50

〈開催日程〉

会場		北部住民センター （月曜日）					いきいきセンター神楽 （水曜日）					大成市民センター体育館 （金曜日）				
平成 30 年	6月	4日	11日	18日	25日		6日	13日	20日	27日		8日	15日	22日	29日	
	7月	2日	9日	16日	23日	30日	4日	11日	18日	25日		6日	13日	20日	27日	
	8月	6日	13日	20日	27日		1日	8日	15日	22日	29日	3日	10日	17日	24日	31日
	9月	3日	10日	17日	24日		5日	12日	19日	26日		7日	14日	21日	28日	
	10月	1日	8日	15日	22日	29日	3日	10日	17日	24日	31日	5日	12日	19日	26日	
	11月	5日	12日	19日	26日		7日	14日	21日	28日		2日	9日	16日	23日	30日
	12月	3日	10日	17日	24日	31日	5日	12日	19日	26日		7日	14日	21日	28日	
平成 31 年	1月	7日	14日	21日	28日		2日	9日	16日	23日	30日	4日	11日	18日	25日	
	2月	4日	11日	18日	25日		6日	13日	20日	27日		1日	8日	15日	22日	
	3月	4日	11日	18日	25日		6日	13日	20日	27日		1日	8日	15日	22日	29日

※／の日は休みです。

「いきいき運動教室」について

<注意事項>

この教室は、65歳以上の方を対象とした介護予防のための教室です。

次のいずれか一つでも該当する場合は、参加を控えましょう。

- 1 収縮期血圧 180mmHg 以上又は拡張期血圧 110mmHg 以上の方
- 2 脈拍が、110 拍/分以上又は 50 拍/分以下の方
- 3 医師等から、運動を禁止されている方

○日頃運動をしていない方が急に運動すると危険な場合がありますので、無理をせず、体調を見ながら参加するようにしてください。

○運動中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じたときは直ちに運動を中止し、担当者に伝えてください。

○市の運動教室（筋肉ちょきんクラブ・筋肉らくらくアップクラブ）と同時期には参加できませんので、御了承ください。

◎教室参加時の事故については、自己責任となります。けがや事故への補償はありませんので、十分に注意してください。

上記の注意事項を十分に理解した上で、同意書に御記入ください。

65歳以上のための

いきいき運動教室

平成30年度 出席カード (通年参加証)

〈開催時間〉

- 北部住民センター (月曜日) ①19:50~10:40 ②11:00~11:50
 いきいきセンター神楽 (水曜日) ③13:00~13:50 ④14:00~14:50 ⑤15:00~15:50
 大成市民センター体育館 (金曜日) ⑥9:50~10:40 ⑦11:00~11:50

〈持ち物〉

介護予防手帳, 上靴, 飲物, 汗拭きタオル, 床に敷くバスタオル

氏名

年	月	月	水	金
平成30年	6	4日	6日	8日
		11日	13日	15日
		18日	20日	22日
		25日	27日	29日
	7	2日	4日	6日
		9日	11日	13日
		16日	18日	20日
		23日	25日	27日
	8	7月30日	1日	3日
		6日	8日	10日
		13日	15日	17日
		20日	22日	24日
		27日	29日	31日
	9	3日	5日	7日
		10日	12日	14日
		17日	19日	21日
		24日	26日	28日
	10	1日	3日	5日
		8日	10日	12日
		15日	17日	19日
22日		24日	26日	

年	月	月	水	金
平成30年	11	10月29日	10月31日	2日
		5日	7日	9日
		12日	14日	16日
		19日	21日	23日
		26日	28日	30日
	12	3日	5日	7日
		10日	12日	14日
		17日	19日	21日
		24日	26日	28日
		12月31日	2日	4日
		7日	9日	11日
		14日	16日	18日
平成31年	1	21日	23日	25日
		28日	30日	2月1日
		4日	6日	8日
		11日	13日	15日
		18日	20日	22日
	2	25日	27日	3月1日
		4日	6日	8日
		11日	13日	15日
	3	18日	20日	22日

介護予防運動教室事業「いきいき運動教室」月間実績報告書

実施会場:いきいきセンター神楽

(年 月分)

実施日	実施時間	参加者数	(うち新規参加者数)	従事者(職・氏名)	実施時間	参加者数	(うち新規参加者数)	従事者(職・氏名)	実施時間	参加者数	(うち新規参加者数)	従事者(職・氏名)
月 日	13:00 ~13:50				14:00 ~14:50				15:00 ~15:50			
月 日												
月 日												
月 日												
月 日												

※新規参加者数については、市で記載するため、空欄で提出してください。

上記のとおり当月分の業務が終了したので報告いたします。

年 月 日

住 所
名 称
代表者職氏名

(宛先)旭川市長

印

介護予防運動教室事業「いきいき運動教室」月間実績報告書

実施会場： _____

(年 月分)

実施日	実施時間	参加者数	(うち新規参加者数)	従事者(職・氏名)	実施時間	参加者数	(うち新規参加者数)	従事者(職・氏名)
月 日	9:50~10:40	人	人		11:00~11:50	人	人	
月 日	: ~ :	人	人		: ~ :	人	人	
月 日	: ~ :	人	人		: ~ :	人	人	
月 日	: ~ :	人	人		: ~ :	人	人	
月 日	: ~ :	人	人		: ~ :	人	人	

※新規参加者数については、市で記載するため、空欄で提出してください。

上記のとおり当月分の業務が終了したので報告いたします。

年 月 日

(宛先)旭川市長

住 所
名 称
代表者職氏名

印

介護予防運動教室事業「いきいき運動教室」出席者名簿

別紙5

実施日 年 月 日

新規参加者 チェック欄	番号	氏 名	血圧確認欄
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			180/110未満であること確認 <input type="checkbox"/>

※新規参加者チェック欄は、市が記載します。