

仕 様 書

1 対象事業の名称

令和6年度千葉市チャレンジシニア教室運営業務委託

2 履行期間

令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

3 業務の概要

(1) 内容及び構成

「チャレンジシニア教室事業実施要綱」（以下、「実施要綱」という。）に基づき、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上及び認知機能低下予防・支援プログラムを実施するほか、閉じこもりへのアプローチとして、特に男性高齢者の興味・関心をひくため、アミューズメント・カジノ等の非日常的な空間を体験する機会を設けるなど多様なプログラムで構成する。

(2) 目的

多様な分野の実習、グループワーク等を通して、参加者が楽しみや生きがいを感じながら、主体的な介護予防行動に取り組むことができるよう支援を行うため複合型介護予防事業を運営する。

(3) 目標

参加者が教室で学んだことや他者との交流を通じて、自身の介護予防に自主的かつ継続的に取り組めることを目標とする。

(4) 対象者

千葉市に住所を有する要支援・要介護の認定を受けていない65歳以上で、事業に参加する意欲を有すると認められ、週1回程度（全6回）の教室に通え、実施要綱第3条の各号に該当しない者。

(5) 実施プログラム

ア 運動器の機能向上プログラム

転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図る観点からストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等を実施する（器具を使用しない機能的トレーニングも可能）。

イ 栄養改善プログラム

高齢者の低栄養状態を早期に発見し改善するとともに、食を楽しみ、「食べること」を通じて、いつまでも健康な生活を送るために減塩などの知識を身に着けることを目的として、栄養教育のプログラムを実施する。

ウ 口腔機能の向上プログラム

高齢者の摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を予防する観点から口腔機能の向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練の指導等を実施する。

エ 認知機能低下予防・支援プログラム

運動やレクリエーション等を通じて、コミュニケーションを図るとともに、認知症に関する知識を普及・啓発するなど、認知機能低下予防に効果的なプログラムを実施する。

オ 実施効果の評価

前記アからエの項目について、初回及び最終回（もしくは5回目）に参加者ごとに評価を行う。具体的には、基本チェックリストの実施、体力測定（開眼片足立ち、5m歩行もしくはTUGを必須項目とする。）および認知機能測定を行う。

認知機能測定については、長谷川式認知症スケールにより行うこととするが、受託者の判断により他の方法（参加者が質問に対し直接回答する形式のものに限る）での測定や併用も可とする。

なお、評価については参加者にも千葉市が作成する「いきいき活動手帳」等を配布したうえで、教室終了後も日常生活において自主的に介護予防に取り組むことができるよう具体的にアドバイスを行う。

(6) 実施場所

各コースにおいて、千葉市内各区1か所、合計6か所で実施する。会場については、発注者（千葉市）〔以下「発注者」〕が下表のとおり指定する。ただし、やむを得ない理由で発注者が指定する会場での実施が困難な場合は、発注者と受注者との協議の上、実施場所を変更することができる。なお、会場使用料は受注者が委託料から支出する。

第1コース会場（予定）

区	会場	住所
中央区	中央コミュニティセンター	中央区千葉港2-1
花見川区	幕張コミュニティセンター	花見川区幕張町3-7 7 3 0-4
稲毛区	穴川コミュニティセンター	稲毛区穴川4-1 2-3
若葉区	都賀コミュニティセンター	若葉区都賀4-2 0-1
緑区	土気あすみが丘プラザ	緑区あすみが丘7-2-4
美浜区	高洲コミュニティセンター	美浜区高洲3-1 2-1

第2コース会場（予定）

区	会場	住所
中央区	蘇我コミュニティセンター	中央区今井1-1 4-4 3
花見川区	さつきが丘公民館	花見川区さつきが丘1-3 2-4
稲毛区	長沼コミュニティセンター	稲毛区長沼町4 6 1-8
若葉区	千城台コミュニティセンター	若葉区千城台西2-1-1

緑区	鎌取コミュニティセンター	緑区おゆみ野 3-15-2
美浜区	打瀬公民館	美浜区打瀬 2-13

第3コース会場（予定）

区	会場	住所
中央区	蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館	中央区千葉寺町 1208-2
花見川区	花島コミュニティセンター	花見川区花島町 308
稲毛区	黒砂公民館	稲毛区黒砂 2-4-18
若葉区	千城台コミュニティセンター	若葉区千城台西 2-1-1
緑区	鎌取コミュニティセンター	緑区おゆみ野 3-15-2
美浜区	高洲コミュニティセンター	美浜区高洲 3-12-1

(7) 実施日時・回数等

次のア～キを踏まえ、発注者が指定する日時で実施する。ただし、やむを得ない理由で発注者が指定する日時での実施が困難な場合は、発注者と受注者との協議の上、実施日時を変更することができる。

ア 原則として1コース6回（毎週1回程度、同一曜日開催）とし、各区年間3コース実施する。※日土祝日には開催しない。

イ 第1コース（第1期）の開始を6月、第2コース（第2期）の開始を10月、第3コース（第3期）の開始を1月とする。

ウ 各コースとも、各区（6区）の初回開催日は同一週ではなく、2週間程度開催時期をずらすことがある。このため、各コースとも開始から終了まで3か月目にかかることがある。また、各コースとも同一日の午前と午後に異なる2会場での開催となる場合がある。

エ 1回の所要時間は概ね120分間程度とする。

オ やむを得ない事情により実施日時の変更を行う時は、発注者の了解をとった上で参加者へ周知、連絡等を行うこと。

カ 台風や積雪等の悪天候が予報されている場合、受注者の判断で実施予定であったプログラムの一部または全部を中止することができる。その際、必ず開催日前日までに発注者及び参加者へ連絡をすること。

ただし、地震等の予見できない自然災害が発生した場合は、受注者の判断で開催日当日でも実施予定であったプログラムの一部または全部を中止することができる。この場合、直ちに発注者及び参加者へ連絡をすること。

キ 上記カの理由により実施予定であったプログラムの一部または全部を中止した場合、その回数の補填は義務とはしない。

(8) 利用定員

定員は1コース20人とする。

4 委託業務の内容

(1) 参加者募集

参加者を「ちば市政だより」で募集するため、発注者の記事原稿作成に協力する。周知用チラシは発注者から指示があった場合は受注者において作成する。また、応募者、参加者より、教室に関する問い合わせを受けた際は対応する。

令和6年度参加者募集スケジュール（予定）

	応募受付開始(掲載)	当落結果通知発送
第1コース	5月（月初め）	5月下旬
第2コース	9月（月初め）	9月下旬
第3コース	12月（月初め）	12月下旬

※募集期間は、応募受付を開始してからおよそ15日間程度を予定。

(2) 参加者決定

受注者は発注者の指示を受けたら、応募者の情報を会場ごとに、別表2における仕様書様式2「応募状況一覧表」へ記載し3日以内に提出する。（メール提出可）

また、定員を超える応募があった場合、発注者の指示のもと公開抽選等により公正に当選者を選定する。

※ 発注者は「応募状況一覧表」をもとに応募者が参加要件を満たしているかどうかの審査を行った上で、最終的な参加者の決定を行う。

受注者は参加者の決定及び落選の通知、それに伴う問い合わせの等の対応を行う。

参加決定通知及び落選通知は、文書を応募者へ送付することにより行う。その際、次のア～エに留意すること。

ア 参加決定通知及び落選通知は、応募者が郵送した往復はがきの返信用を用いることができる。なお、電子申請による応募者及び誤って通常はがきにより申し込んだ者等へ通知する際に発生する通信運搬費については、受注者が委託料から支出する。

イ 通知文書には、問い合わせ先として受注者の連絡先を記載すること。その際、業務を受注している旨を記載すること。

ウ 参加決定通知には、コース初日の集合時間・集合場所・持ち物・欠席する場合の連絡先等、参加に必要な情報を記載するが、通知文書と別に参加案内文を作成することを可とする。

エ 通知文書の内容は発注者と受注者で協議して決定する。

オ 通知文書は発注者の許可を受けた上で発送し、発送後速やかに発注者まで連絡すること。会場毎の開催日の1週間前には通知が応募者に届くよう発送すること。

(3) 出欠確認及び体調確認

出席確認及び体調確認は次のア～エを踏まえて行う。

ア 受注者は参加者に対し、「自宅での検温実施」、「熱がある場合や咳などの症状がある場合には参加を控える」等のことを周知する。

イ 受注者は毎回、参加者の出欠確認及び体調確認を教室開始時に行う。体調確認は、発熱がみられるか、咳などの症状があるか等の他、主観的健康感の聞き取りによって

行う。また、運動等を実施する回については、血圧の測定も行う。

- ウ 体調確認の結果、熱がある場合や咳などの症状がある、血圧測定の結果数値が高い、参加者の体調がすぐれない様子などがあれば、その旨を参加者へ説明し、原則として教室への参加を控えてもらうこと。
- エ 参加者が当日急に欠席する場合の連絡受付体制を整え、その連絡先を参加者に知らせること。

(4) 同意書提出及び初回評価

参加者の初回参加時に実施要綱第6条に基づく「チャレンジシニア教室利用申出書(様式第1号)」、「チャレンジシニア教室参加同意書(別紙)」の提出を参加者に依頼すること。目標の設定と生活機能・認知機能の状態を評価するため、本仕様書3(5)オにある測定等を実施するほか、適宜資料を提供するなどして結果の説明等を行う。また発注者の指定する基本チェックリストの回答を参加者に依頼すること。

(5) プログラム等の実施

本仕様書3(5)のプログラム及びその趣旨を考慮したアクティビティを実施する。プログラム内容は受注者が企画するが、本事業の目的に鑑み、下記ア～キに留意すること。

ア 料理実習を1コース6回のうち1回実施すること。実施に際しては、マスクの着用、手指の洗浄・消毒、食品・調理器具の適切な取り扱い、参加者の体調・食物アレルギー等の確認等に留意し、食中毒・感染症対策を十分に講じること。

料理実習の内容については、本仕様書3(5)イの栄養改善でプログラムに従事する管理栄養士等(別表1参照)の監修を受けた上で行うものとする。

イ アミューズメント・カジノ(ルーレット、チップ、スコア表、ディーラー係等を用いた本格的なカジノの雰囲気を楽しめるゲーム。ただし、チップを換金・景品交換することは認めない。)を1コースにおいて2回実施すること。ただし、うち1回は初回に実施することとする(その各回において、栄養、口腔機能等についての講話や体力測定等と組み合わせることは可能とする。)

ウ 運動器の機能向上プログラムについては、参加者が自宅でも行える運動を1コース6回のうち2回以上実施すること。2回は45分間程度以上(適宜休憩含む)とする。

エ 講話を実施する回は、上記イとウを組み合わせる等、参加者が座って聴講するのみで身体を動かさず終始することがないように留意すること。

オ 上記イを実施する回は、本仕様書3(5)オのプログラム実施及び評価と組み合わせることを可とする。

カ 参加者が自発的に介護予防に取り組めるよう工夫をすること。一例として、教室期間中に課題を出し、参加者が教室で学んだことを自宅でも取り組めるようにするなど、教室の外でも学んだことを反復できる仕組みを設定すること。

キ 教室でグループワークを実施し、参加者同士の交流を図れるよう促すことで、教室終了後に参加者同士が自主グループとして介護予防に取り組めるような仕組みを設定すること。

ク 今後の教室実施の参考とするため、発注者のアンケートに協力すること。

ケ 参加者から実施プログラムの内容等に関して質問があった際には、懇切丁寧に対応すること。なお、参加者の個人的な健康に関する質問など医療機関への相談が妥当なものは受診をすすめる等の適切な対応をとること。

(6) 終了時評価

教室参加による目標の達成と客観的な生活機能・認知機能の状態を評価するため、本仕様書3（5）オにある項目による測定等を実施するほか、初回の測定結果も踏まえ、適宜資料を提供するなどして結果の説明等を行う。発注者の指定する基本チェックリストの回答を初回とは別に参加者に依頼（2回目）すること。

5 人員配置

業務を実施するに当たっては、別表1のとおり人員を配置すること。

6 委託料

(1) 委託料は、別紙積算内訳書を参考に見積ることとする。なお、諸経費については次の内容を含むものとする。

ア 別紙積算内訳書の記載以外の直接的業務費及び専門業者等への再委託する場合に必要なとなる間接的経費

イ 当該業務を実施する企画の経費であって、役員報酬、従業員給与手当、退職金、法定福利費、事務用品費、通信運搬費、水光熱費、広告宣伝費、交際費、寄付金、地代家賃、減価償却費、租税公課、保険料、雑費等

ウ 当該業務を実施する企業を継続的に運営するのに要する費用であって法人税、地方税、株主配当金、内部留保金、支払利息及び割引料、支払保証料、その他の営業外経費

(2) 支払方法は、コース終了毎に完了払いとする。

7 参加者負担

参加者負担は無料とする。

8 安全管理体制

本委託業務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こと。また、実施に当たっては安全に配慮するとともに、看護職員等の医療従事者を配置し、有事に際して速やかに対応できる体制を整えること。なお、事故等が発生した場合は直ちに発注者に報告すること。

9 感染症対策

プログラム等の実施に際しては、新型コロナウイルスや季節性インフルエンザ等の感染症の蔓延状況に留意し、次のア～エを踏まえて、感染症対策に効果的な換気や「3つの密」（密閉、密集、密接）の回避、手指の洗浄・消毒、マスクの着用等適宜必要な対策を行う

こと。

ア 教室開催時のマスク着用について、参加者は個人の判断とし、従事者は原則着用とする。ただし、料理実習の際は、食品衛生の観点から参加者にもマスクを着用させること。また、マスクを持参し忘れた参加者に対応するため、予備のマスクを準備しておくこと。

イ 使用会場で感染症対策に指定の方法がある場合、その方法を遵守すること。

ウ 感染症対策に掛かる消耗品費（アルコール消毒、マスク、体温計、清掃用消毒液、その他の備品類等）については、受注者が委託料から支出すること。

1 0 損害賠償

本委託業務の実施に際して受注者の責に帰すべき事由により発生した一切の事故については、その損害を賠償すること。

1 1 個人情報の保護

提供を受ける個人情報及び業務実施に当たり知り得た秘密を他に漏らしてはならないこととし、本業務履行期間終了後においても同様とする。

1 2 傷害・損害賠償保険等の加入

傷害・損害賠償保険等に加入することにより、業務実施中の事故等に備えること。

1 3 サービスの質の向上

参加者の意見等を汲み取り、サービスの質の向上に努めること。

1 4 成果物の提出について

委託業務の成果物として、別表2のとおり発注者まで提出すること。

その他、発注者から事業の実施状況について報告の求めがあった場合、任意の様式にて提出すること。

1 5 本仕様書に定めのない事項について

本仕様書に定めのない事項、若しくは、本仕様書について解釈上疑義の生じる事項があるときは、発注者と受注者との協議のうえ実施すること。

別表 1

()内は運動器機能向上プログラムの人員と兼務可能とする。

	実施プログラム	運動指導者 (※1)	運動指導補助者 (※2)	管理栄養士等 (※3)	歯科医師等 (※4)	看護師等 (※5)
基本の 人員配置	運動器の機能向上	1	1			1
	体力測定、認知機能測定 (体力測定は「開眼片足立ち」、「5m歩行」、「TUG」等)	1	1			1
	栄養改善			1		
	口腔機能の向上				1	
	認知機能低下予防・支援	(1)	(1)			
	料理実習〔仕様書4(5)ア〕	2 (資格不問、兼務可)				
	アミューズメントカジノ〔仕様書4(5)イ〕	2 (資格不問、兼務可)				
	軽度な運動等〔仕様書4(5)エに対応するため、 運動器の機能向上には当たらない運動を行う場合〕 (例：椅子に座ったままで心拍数を上げないもの)	1				運動指導者1人のほか1人 (資格不問、兼務可)
※1 運動指導者とは、理学療法士、作業療法士、機能訓練指導員、健康運動指導士、介護予防指導士、柔道整復師、あんまマッサージ指圧師、経験ある看護職員又は介護職員等 ※2 運動指導補助者とは、上記※1の資格保有者の他、資格を問わず運動指導経験者も可とする。 ※3 管理栄養士等とは、管理栄養士、栄養士（5年以上の実務経験者） ※4 歯科医師等とは、歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士 ※5 看護師等とは、看護師、准看護師、保健師、医師等						

別表 2

成果物（計画及び履行実績に関する書類）	提出の時期
<ul style="list-style-type: none">・ 事業プログラム・従事職員一覧（仕様書様式 1） ※従事職員の資格を証するものの写しを添付すること。・ その他、参加者に配布を予定している書類等	各コース開始日の 30 日前 (土日祝日に当たる場合はその前日)
<ul style="list-style-type: none">・ 応募状況一覧表（仕様書様式 2）	申込はがき、電子申請データを全量預かってから 3 日以内（メール可） ※発注者から、募集期間の途中で一部（はがき、電子申請データ）の引渡し可能とする。
<ul style="list-style-type: none">・ 事業報告書（教室実施日日報）（仕様書様式 3）、・ 実績報告書（仕様書様式 4）・ 個別結果表（仕様書様式 5）	各コース全会場の全日程終了日から 30 日以内 ※ただし第 3 コースについては、3 月 20 日までとする。