

令和5年度運動指導実施業務委託仕様書

1 目的

本市では、就労世代において運動習慣のない人の割合が高い状況にあり、気軽に運動に取り組めるような支援と環境整備が必要とされている。そこで、市民等が日常生活に取り入れられる運動の指導を受ける機会を提供し、運動習慣の定着を図ることを目的とする。

2 事業概要

健康運動指導士等による健康づくりの講話及びストレッチやウォーキング等、日常生活に取り入れられる運動の実技指導を行い、運動習慣が定着するように支援する。

本業務の受託者は、業務を実施するにあたり、委託者の意図及び目的を十分に理解し、適切な人員を配置して、最高技術を発揮するよう努力するとともに、正確かつ丁寧に行わなければならない。

(1) チャレンジ運動講習会

市内の事業所や団体等に健康づくりのための講話と運動実技指導を行う健康運動指導士等を派遣する。指導方法は、申込者の希望により、市内事業所や自治会館等へ指導者の派遣、若しくはオンラインでの指導とする。

申込者：市内事業所や自治会等の代表者等

(2) ヘルスサポーター養成教室

保健福祉センター健康課等において、地域の中心となって運動を継続するヘルスサポーターを養成する。当該教室に運動実技指導を行う健康運動指導士等を派遣する。指導方法は、申込者の希望により、当該教室会場へ指導者の派遣、若しくはオンラインでの指導とする。

申込者：保健福祉センター健康課

(3) フォローアップ教室

ヘルスサポーター養成教室およびチャレンジ運動講習会の受講者等に対し、今後も地域で運動を継続するためのフォローアップ教室を開催する。当該教室に運動実技指導を行う健康運動指導士等を派遣する。指導方法は、申込者の希望により、当該教室会場へ指導者の派遣、若しくはオンラインでの指導とする。

申込者：保健福祉センター健康課

3 委託場所

市内に所在する事業所、自治会館や公共施設等の市が指定する場所

4 委託期間

契約締結日～令和6年3月31日

5 委託内容

(1) 健康運動指導士等の派遣及びオンライン指導に関すること

申込者が選択する指導方法(指導者を会場へ派遣またはオンラインでの指導)に対応すること。

ア 運動実技指導者の要件

健康運動指導士または健康運動実践指導者の資格を有し、かつ救急法を取得している者とする。

健康運動指導士とは、個々人の心身の状態に応じた安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行う者である。健康運動実践指導者とは、積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力を有すると認められる者である。それぞれ講習会を受講するか、養成校の養成講座を修了し、認定試験に合格したうえで、健康運動指導士、健康運動実践指導者台帳に登録された者であること(講習会、養成校の認定、認定試験、登録いずれも公益財団法人健康・体力づくり事業団が実施)。

イ 運動指導実施日

土日、祝日を含む、市が指定する日とする。

但し、年末年始(令和5年12月29日から令和6年1月3日)を除く。

なお、実施予定日の1か月前までに日程調整依頼があった場合、原則対応すること。

ウ 運動指導実施時間

a 対応時間 8:30~21:00

b 1回あたりの対応時間は、概ね30分から120分とする。

ただし、派遣先への移動時間は含まない。

エ 派遣場所 市内に所在する事業所や自治会館などの市が指定する場所

オ 予定回数 69回(派遣による対面指導66回+オンライン指導3回)

(2) 運動指導の実施について

ア ヘルスチェック

運動を行う前に、千葉市が定める様式に基づき実施すること。普段から血圧が高めの参加者(収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上である場合)に対しては、血圧計で測定すること。

また、チャレンジ運動講習会では、受託者が血圧計を持参すること。オンラインの場合は、適切な方法で受講環境と体調の確認を行うこと。

イ 運動指導の心がまえ

運動指導に当たっては、参加者のヘルスチェックの状況や運動経験等を考慮するとともに、下記を踏まえて指導すること。

a 健康づくりのための運動の必要性や注意点

b 健康づくりのために実施したい運動の種類とその効果

c 運動を継続することの大切さ

ウ 運動指導内容

運動指導内容は下記のとおりとする。

a 肩こり・腰痛予防のためのストレッチ

b 手軽にできる筋力アップ体操

- c ウォーキング
- d ラジオ体操
- e ロコモティブシンドローム予防のための運動
- f 身体の歪みを整えるためのヨガ

(3) 資料の配布

千葉市から示された健康づくり情報の提供がある場合は、参加者へ配布すること。

(4) 事業の評価

事業効果判定のため、講習会終了時にアンケート等を実施し、業務報告とあわせて報告すること。

(5) 運動指導実施日の日程調整

ア 健康推進課との連絡調整

健康推進課から受託者へ申込連絡をした日から原則1週間以内に実施日時及び担当者を決定し、健康推進課に報告すること。ただし、令和5年4月29日から5月5日、年末年始はこの限りではない。

原則として、健康推進課報告後に実施日時の変更はしないこと。

なお、日程が決定していないと会場確保ができない団体については、実施日の決定までに仮予約日の設定をする。健康推進課から受託者へ申込連絡をした日から原則7日以内に実施日時及び担当者を決定し、その日を仮予約日とする。その後、同じく7日以内に健康推進課は申込者へ会場確保を確認し、仮予約日を実施日とする。申込者が会場確保できなかった場合は、再度、仮予約日を設定し調整するか、中止とする。

イ 各会場の主催者との連絡調整

実施日及び担当者の決定後、おおむね1週間以内に申込者に対して電話等で連絡をとり、業務が滞りなく円滑に実施できるように十分な打ち合わせを実施すること。

また、打ち合わせ開始以降、実施日の変更について申込者から受注者へ申し出があった場合は、健康推進課へ報告し、実施日を調整すること。

なお、実施日までの期間、申込者からの連絡に対応できる体制を整えること。実施日の7日前（少なくとも3日前）に再度連絡をとり最終調整を行う。ただし、申込者が連絡を希望しない場合はその限りではない。

(6) オンライン指導に関するサポート体制

オンライン指導の場合、受講方法について、参加者に対しサポートできる体制を整えること。指導時間の15分前までに、インターネットの接続環境や安全に運動できる環境等を確認すること。

(7) 業務報告に関すること

ア 運動指導業務を実施した場合、その都度、千葉市が指定する報告書を実施日から 10 日以内に健康推進課へFAXまたはメールにて提出すること。

また、配布した資料がある場合は、その旨を記載すること。

なお、実施報告書及び資料の原本は、実施月の翌月 10 日までにまとめて提出すること。

イ 受託者は、年度末に全ての業務が完了した後、完了届を千葉市に提出すること。

(8) 請求に関すること

健康運動指導士等の派遣及びオンライン指導業務について、実施月の翌月 10 日までに、運動指導実施回数の当該月分をまとめて請求すること。

なお、実施予定日に派遣または指導予定の運動実技指導者等を確保した後であっても、開催が中止となった回数は含まないこととする。

6 業務実施上の注意事項

- (1) 運動前のヘルスチェックで異常があると認められる参加者に対しては、運動の中止又は一部制限を行い、当該参加者に対して運動中の注意を怠らないようにしなければならない。
- (2) 運動中に異常が認められる参加者に対しては、運動の中止又は一部制限を行い、当該参加者に対する注意を怠らないようにしなければならない。
- (3) 運動中に身体にかかる重大な事故等があったときには、速やかにけが人等を医療機関に搬送し、千葉市及び関係者に報告しなければならない。
- (4) 運動中に前号にいたらない身体にかかる事故があったときには、運動指導終了後、速やかに千葉市及び関係者に報告しなければならない。
- (5) 実施会場及びその備品を遺失または破損したときは、速やかに施設の管理者及び千葉市、関係者に報告しなければならない。
- (6) 新型コロナウイルス感染症等の拡大防止のため、適切な感染症予防対策を行うこと。また、感染症予防対策について、会場となる各施設から別途指示がある場合はそれに従うこと。

7 損害賠償

派遣従事者が業務実施にあたり、故意または過失によって派遣先の設備、備品等を遺失または破損したときは、受託者の責任において派遣先に生じた損害を賠償するものとする。

また、派遣従事者が業務実施にあたり、対象者に損害を及ぼしたときは対象者の責めに帰する場合を除き、受託者はその責めを負わなければならない。

8 個人情報の保護

業務の遂行において、知り得た秘密及び個人情報を漏えいしてはならない。

また、派遣業務期間終了後も同様とする。

9 その他

この仕様書に定めのない事項については、両者の協議により決定する。

令和5年度運動指導実施業務報告書

*業務終了後、10日以内に提出してください。

<input type="checkbox"/> チャレンジ運動講習会 <input type="checkbox"/> ヘルスソポーター養成教室 <input type="checkbox"/> フォローアップ教室		<input type="checkbox"/> 対面指導 <input type="checkbox"/> オンライン指導				
実施日	令和 年 月 日 () : ~ :					
対象団体名						
実施会場						
参加人数	年齢	~19歳	20~39歳	40~64歳	65歳~	計
	男性					
	女性					
	合計					
実施内容 * 実施した内容 にチェックをつ けて下さい	<input checked="" type="checkbox"/> 健康づくりの話 (必須) <input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング <input type="checkbox"/> ウオーキング <input type="checkbox"/> ラジオ体操 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム予防のための運動 <input type="checkbox"/> 身体の歪みを整えるためのヨガ					
反省・感想 * 参加者の反応 や、気がついた事 を記入してくだ さい	①【ヘルスチェックでの体調不調者】 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (対応 :) ②【配布資料】 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 ③【実施者の感想等】					
事業の評価						
報告者氏名						
	記入日 : 令和 年 月 日					