

白岡市シニア元気アップ教室運営業務委託特記仕様書

この仕様書は、白岡市シニア元気アップ教室運営業務の実施に関し、白岡市標準業務委託契約約款に定めるもののほか、業務の実施に関し、必要な事項を定めるものとする。

1 事業名 白岡市シニア元気アップ教室運営業務

2 実施会場

- (1) 白岡市高岩 2177番地1 介護予防事業拠点施設「いきいきさぽーと」
- (2) 白岡市篠津502番地3 市役所篠津分館

3 実施期間 令和8年4月1日から令和13年3月31日まで

4 委託内容

この事業は、白岡市介護予防・日常生活支援事業一般介護予防事業として実施するものとし、次の業務を委託するものとする。

- (1) シニア元気アップ教室（本体事業・フォローアップ事業）の管理及び運営
 - ア 筋力向上トレーニングの指導（フレイル対策を含む。）
 - イ 栄養改善プログラム及び口腔機能の向上プログラムの実施
 - ウ 脳トレーニングプログラムの実施
 - エ フリートレーニングの管理・運営
 - オ 健だま運動教室の管理・運営
 - (ア) 利用者の出欠席の把握
 - (イ) 健だま運動指導員への助言及び補助
 - (ウ) 事故等の緊急時の対応等
 - カ 介護予防ボランティアのトレーニングサポーター及び健だま運動指導員のスケジュールの管理及び連絡調整
 - キ 実施会場の管理
 - (ア) 実施会場の開錠及び施錠
 - (イ) 実施会場の設備管理
 - ク 機械器具の保守点検
 - (ア) 日常点検 隨時
 - (イ) 定期保守点検 年1回

※機器の修理及び部品交換は発注者の負担とする。

- (2) 利用申請の受付・取りまとめ

実施会場において、シニア元気アップ教室の各期の開始前々月に、市が指定する様式により申請を受け付けるものとする。

また、申請内容を取りまとめ、市が別に指定する「利用申込者名簿」を施設別に作成し、市に提出する。

- (3) 利用者選考会への指導員の派遣

受注者は、事業の各期の開始前月に市が開催する利用者選考会に2名以内の指導員を派遣するものとする。

5 業務従事者

(1) 業務従事者（指導員）の資格等

受注者が派遣する業務従事者は、次のいずれかに準ずる資格を有する者とし、業務遂行上必要な知識及び技術を有する者とする。

なお、フリートレーニングの管理・運営業務従事者については、トレーニングマシーンを利用した運動指導に5年以上携わり、筋肉向上トレーニングについて精通している者であれば、資格等は不要とする。

ア 筋力向上トレーニング及び脳トレーニングプログラム

(ア) 介護予防運動指導員

(イ) 健康運動指導士

(ウ) 健康運動実践指導者

(エ) トレーニング指導士

(オ) トレーニング指導者

イ 栄養改善プログラム及び口腔機能向上プログラム

(ア) 管理栄養士又は栄養士

(イ) 歯科衛生士

(2) 服務基準等

ア 受注者は、事業の実施に当たり利用者が快適にトレーニングできるよう適切な指導をしなければならない。

イ 受注者は、指導内容を明確にし、事前に市と管理業務の運営及び指導計画を協議しなければならない。

ウ 受注者は、業務従事者をあらかじめ市に報告しなければならない。

エ 受注者は、業務従事者の労務管理及び健康管理を適正に行い、業務従事者に事故があったときは、代替要員を確保し、業務に支障がないようにしなければならない。

(3) 配置人数

ア シニア元気アップ教室 指導員2名

市が養成した介護予防ボランティアのトレーニングサポーターが、利用者のトレーニングの補助をする。

イ 栄養改善プログラム及び口腔機能の向上プログラム 指導員2名

管理栄養士又は歯科衛生士が1名及びサポート役の指導員1名とする。

6 事業内容

(1) 本体事業

ア 事業目的

高齢者向けの機器を使用した筋力向上トレーニングを実施することにより、運動能力の向上、運動の習慣化及び利用者同士の交流による介護予防の普及啓発を図る。

イ 対象者

市内に住所を有する 65 歳以上で別紙 1 「白岡市シニア元気アップ教室 参加者選考基準」の「1 対象者要件」に該当する者とする。

ウ 対象者数

高岩 1 コース 12 名以内

篠津 1 コース 10 名以内

エ 実施回数等 年間 3 期、各 4 コース (1 コース全 24 回)

オ コース及び時間等

コース	曜日	時間	実施会場
高岩 午前コース	月曜日・木曜日 (週 2 回)	午前 9 時 45 分から 11 時 45 分まで	介護予防事業 拠点施設
高岩 午後コース	月曜日・木曜日 (週 2 回)	午後 1 時 30 分から 3 時 30 分まで	介護予防事業 拠点施設
篠津 午前コース	火曜日・金曜日 (週 2 回)	午前 9 時 45 分から 11 時 45 分まで	市役所篠津分館
篠津 午後コース	火曜日・金曜日 (週 2 回)	午後 1 時 30 分から 3 時 30 分まで	市役所篠津分館

カ 実施日時

別紙 2 「白岡市シニア元気アップ教室スケジュール予定表」のとおり

キ 使用する機械器具等

機器の名称及び設置会場	介護予防事業 拠点施設	市役所 篠津分館
レッグエクステンション <サイベックス社製>	1 台	1 台
ヒップアブダクション <サイベックス社製>	1 台	1 台
ロウ／リアデルド <サイベックス社製>	1 台	1 台
シーテッドレッグプレス <サイベックス社製>	1 台	1 台
チェストプレス <サイベックス社製>	1 台	1 台
アブ／バック <サイベックス社製>	1 台	1 台
エアロバイク <キャットアイ社製>	アップライト タイプ (内リース 2 台)	3 台 (内リース 3 台)
	リカンベント タイプ (内リース 4 台)	5 台 (内リース 4 台)
その他、実施会場にある身長計、自動血圧計、体組織計、長座体前屈器具一式、握力計等の健康管理用備品、体力測定用備品		

ク 事業プログラム

当事業のプログラムは、原則として次のとおりとする。

- (ア) トレーニング開始前には、利用者の健康状態を把握すること。
- (イ) 利用者の体力・状態に最も適した内容・負荷・回数に応じた個別プログラムを作成すること。
- (ウ) 事業の開始時、中間時及び終了時に利用者の筋力、バランス能力、歩行能力、複合動作能力、柔軟性の各体力要素を評価・把握するため、次の測定種目を実施し、個人及び全体評価資料を作成すること。
 - a 握力
 - b ファンクショナルリーチ
 - c T i m e d u p & g o テスト
 - d 通常・最大歩行速度
 - e 片足立ち時間（閉眼）
 - f 長座位体前屈

- (エ) マシンを使わずに家庭でもできる機能トレーニングや健康体操（健だま運動を含む。）を利用者に習得させ、修了後も継続して運動ができるようすること。

なお、健だま運動は、ガンバルーン（株式会社コーチズインターナショナル製の柔らかいボール）又は同等のボールを使った運動とすること。

- (オ) 栄養改善プログラム及び口腔機能の向上プログラムを4回実施し、運動以外にもレクリエーション要素を含め、介護予防の効果を高める内容とすること。

- (カ) 脳トレーニングプログラムを4回実施し、利用者の認知機能低下予防の効果を高める内容とすること。

ケ アンケートの実施

事業プログラム終了後、次の項目についてアンケートを実施・結果を集計し、グラフ等を用いて実施会場に掲示すること。

- (ア) シニア元気アップ教室について

周知方法、実施回数、参加人数、本事業の在り方に関すること。

- (イ) 指導スタッフについて

人数、指導方法、対応に関するこ

- (ウ) 参加者自身について

身体状況・生活状況の変化、他者への本事業推奨に関するこ

- (エ) 意見・感想

本事業への意見や感想に関するこ

(2) フォローアップ事業

ア フリートレーニング

- (ア) 事業目的

シニア元気アップ教室修了者を対象にトレーニング室を開放し、運動継続の支援を図る。

- (イ) 実施日時

- a 月曜日から金曜日まで（祝日、12月29日から同月31日、1月1日から同月3日までを除く。）

- b 午前8時30分から午後5時まで

※他の介護予防事業（準備時間を含む。）の実施時間及び正午から午後1時30分までを除く時間

(ウ) 使用する機械器具等

本体事業と同様とする。

(エ) スタッフ体制

1施設につき指導員1名

(オ) 体力測定

年2回体力測定期間を設け、利用者の体力測定を実施し、トレーニングの成果について評価し、個人及び全体評価資料を作成すること。

(カ) 口腔機能チェック

年2回の体力測定期間に、口腔機能の評価も併せて行い、機能が低下した利用者へ指導・助言を行うこと。

(キ) 実績報告

1か月ごとに、次の書類を作成し、翌月20日までに市に提出すること。

a 実施回数及び利用人数等を取りまとめた報告書

b 参加者名簿

(ク) スケジュールの周知

フリートレーニングの日程等を市と調整するとともに、フリートレーニング時間予定表を作成し、利用者に周知すること。

イ 健だま運動教室

(ア) 事業目的

シニア元気アップ教室修了者を対象にフォローアップの一環として、市が養成した介護予防ボランティアの健だま運動指導員の指導による健だま運動教室を開催し、運動継続の支援を図る。

(イ) 実施場所等 多目的室及びホール（ホールは市役所篠津分館のみ）

a 事業内容

シニア元気アップ教室修了者を対象に随時参加可能で長期継続的な教室を行う。

b 実施日

各実施会場にて、1回につき60分以上、毎月2回以上実施する。

※実施日時については、介護予防ボランティア健だま運動指導員のスケジュールに準ずる。

※祝日、12月29日から同月31日、1月1日から同月3日までを除く。

(ウ) スタッフ体制

1教室につき指導員1名

(エ) 介護予防ボランティア健だま運動指導員の管理・指導

介護予防ボランティア健だま運動指導員のスケジュール管理及び指導を行う。

(オ) 実績報告

1か月ごとに、実施回数及び利用人数等を取りまとめた報告書を作成

し、翌月 20 日までに市に提出する。

(3) トレーニング機器調達業務

詳細は別紙 3 「トレーニング機器調達業務特記仕様書」のとおり

7 その他

(1) 事故防止及び緊急時の対応

事業の実施に当たっては、利用者の疾患と注意点を把握し、適切な事故防止策を図ること。また、緊急時にも対応できる体制を整え、事故が発生した場合は速やかに市へ報告すること。

(2) 傷害保険

事業の実施に当たっては、利用者に対する傷害保険に加入すること。

(3) 防火管理者を選任し、防火管理に係る消防計画を作成するとともに、防火管理上必要な業務を計画的に行うこと。

(4) 感染症予防対策として、機械器具等を消毒するための消毒液及び拭き取るためのタオル（紙製又は布製等）を用意すること。

(5) 施設の不具合や国等が発する緊急事態宣言等、利用者の安全を考慮し、施設を休館とする場合がある。

(6) 部分引渡し及び部分払い

本事業は、部分引渡しをするものとし、部分引渡しに係る業務が完了したときは、白岡市標準業務委託契約約款第 13 条及び第 14 条の規定により、検査完了後に部分引渡しに相応する委託金額を支払うこととする。

また、部分引渡しの指定部分は、実施コースの期別毎とし、その金額については以下のとおりとする。

ア 令和 8 年度

年間委託金額 円（税込金額）

期別支払金額（税込金額）

支払月	第 1 期 (4 月～7 月)	第 2 期 (8 月～11 月)	第 3 期 (12 月～3 月)
	8 月	12 月	業務完了後
支払額	円	円	円

※第 3 期に関しては、機械器具の定期保守点検分を含む。

イ 令和 9 年度

年間委託金額 円（税込金額）

期別支払金額（税込金額）

支払月	第 1 期 (4 月～7 月)	第 2 期 (8 月～11 月)	第 3 期 (12 月～3 月)
	8 月	12 月	業務完了後
支払額	円	円	円

※第 3 期に関しては、機械器具の定期保守点検分を含む。

ウ 令和 10 年度

年間委託金額 円（税込金額）

期別支払金額（税込金額）

支払月	第1期 (4月～7月)	第2期 (8月～11月)	第3期 (12月～3月)
	8月	12月	業務完了後
支払額	円	円	円

※第3期に関しては、機械器具の定期保守点検分を含む。

エ 令和11年度

年間委託金額 円（税込金額）

期別支払金額（税込金額）

支払月	第1期 (4月～7月)	第2期 (8月～11月)	第3期 (12月～3月)
	8月	12月	業務完了後
支払額	円	円	円

※第3期に関しては、機械器具の定期保守点検分を含む。

オ 令和12年度

年間委託金額 円（税込金額）

期別支払金額（税込金額）

支払月	第1期 (4月～7月)	第2期 (8月～11月)	第3期 (12月～3月)
	8月	12月	業務完了後
支払額	円	円	円

※第3期に関しては、機械器具の定期保守点検分を含む。

(7) その他

その他本仕様書に定めのない事項は、白岡市地域支援事業実施要綱（平成28年白岡市告示第302号）及び白岡市介護予防・日常生活支援総合事業実施要綱（平成28年白岡市告示第308号）並びに白岡市シニア元気アップ教室実施要領の規定によるほか、事業精算金を含め、市と受注者が協議して決定するものとする。