

## 令和6年度函館市介護予防教室事業 実施業務委託 仕様書

### 1 業務名

令和6年度函館市介護予防教室事業実施業務委託

### 2 業務目的

高齢者が、要介護状態または要支援状態となることを予防するとともに、地域において自発的な介護予防に資する活動を実施する契機とするため、各種の介護予防教室を開催し、自ら介護予防の活動に参加することにより、介護予防に向けた取組みが主体的に実施されるような地域社会の構築を目指すものとする。

### 3 業務委託期間

契約の日から令和7年3月31日までとする。

### 4 事業対象者

65歳以上の函館市民

(ただし要介護・要支援認定者および事業対象者を除く)

### 5 業務内容等

次の各号に掲げる教室を開催するものとし、定員および内容は下記のとおりとするほか、詳細は別紙「介護予防教室 内容詳細」のとおりとする。

なお、事業名および教室名は参加者に親しみやすい名称(教室名はかっこ内の名称)を用いて公表するものとする。

#### (1) 事業名称

プラチナフィットネス

#### (2) 教室名称および業務内容

##### ① 転倒骨折・認知機能低下予防教室(脳も!からだも!いきいき教室)

ア 定員 20人

- イ 内容
- ・介護予防全般, 転倒予防やロコモティブシンドローム, および認知症予防等に関する講話
  - ・体力測定の実施(前後)と個々の評価
  - ・転ばない身体づくりのための運動(ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動等)の実施
  - ・認知機能低下予防等のための運動等の実施(デュアルタスクでの有酸素運動や, 拮抗運動等)
  - ・自宅で継続して実施できる運動等の実施・指導  
(参加者へ「はこだて賛歌 de 若返り体操」のDVD配布可)

② 75歳以上の転倒骨折・認知機能低下予防教室（脳も！からだも！いきいき教室）

ア 定員 15人

- イ 内容
- ・介護予防全般，転倒予防やロコモティブシンドローム，および認知症予防等に関する講話
  - ・体力測定の実施（前後）と個々の評価
  - ・転ばない身体づくりのための運動（ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動等）の実施
  - ・認知機能低下予防等のための運動等の実施（デュアルタスクでの有酸素運動や，拮抗運動等）
  - ・自宅で継続して実施できる運動等の実施・指導  
（参加者へ「はこだて賛歌 de 若返り体操」のDVD配布可）

③ マシントレーニング教室（マシンで！筋力アップ教室）

ア 定員 15人

- イ 内容
- ・介護予防全般，転倒予防やロコモティブシンドローム等に関する講話
  - ・体力測定の実施（前後）と個々の評価
  - ・筋肉トレーニング用マシンを使用した運動等の実施
  - ・マシンを使用しない運動（ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動等）の実施
  - ・自宅で継続して実施できる運動等の実施・指導  
（参加者へ「はこだて賛歌 de 若返り体操」のDVD配布可）

## 6 実施場所

実施場所は，受託者施設または受託者が確保した会場とし，実施場所に係る費用は委託料に含むものとする。このとき，参加者が前記5の内容を安全に行うための広さ等に充分留意すること。

## 7 開設期間および実施回数，時間

各教室は以下の各期間において，原則1週間に1回，計15回実施すること。

また，1回の実施時間は90分から120分とすること。なお，健康状態の確認（8(3)②)のための時間は含まない。

- ① 1期 令和6年 6月24日～令和6年10月27日
- ② 2期 令和6年11月25日～令和7年 3月30日

## 8 教室の実施方法

### (1) 参加者の募集・決定

参加者の募集は市が行い，昨年の受講歴のない人を優先したうえで，定員を超えた場合は抽選により決定し，参加者および受託者へ通知する。なお，実施期間中，辞退者が出た場合の追加募集は行わないものとする。

## (2) 参加料

各教室の参加料は無料とし、参加者からいかなる利用料も徴収してはならない。  
ただし、参加者が本人の意思により器具等の販売を求めた場合はこの限りでない。

## (3) 教室の実施・報告

- ① 市が作成した参加登録者名簿および出欠表を管理し、備え付けること。
- ② 各回の教室開始前に、参加者の健康状態(検温含む)を口頭および血圧測定により確認し、その状態に応じ(血圧測定値が市の指定した基準を超える場合等)、運動を休むまたは中止するよう指導すること。体温が、37.5度以上の場合等は参加を断ること。
- ③ 市が定める評価内容により、体力測定等の評価を行うこと。(前後での比較)  
また、市が定めた媒体に入力し提出すること。(CD-RWにて)
- ④ 運動等の実践時においては、参加者の体力や安全に配慮し、適切な指導・助言を行うとともに、状況に応じ運動の中止等の対応をすること。
- ⑤ 各期の教室の最終日に市が配付するアンケートを配付実施し、市が定めた様式に入力し提出すること。(CD-RWにて)
- ⑥ 各期の教室終了後は、出欠状況を記載した参加者名簿、回収したアンケートとともに、別に定める実施報告書を市に提出すること。

## 9 従事者

受託者は、介護予防の知識や経験を持つ従事者を1名以上配置するものとする。

## 10 安全管理

- ① 国が示している基本的感染対策の考え方を参考に、感染症拡大防止対策を講じること。
- ② 受託者は必要な傷害保険に加入し、保険料は委託料に含むものとする。
- ③ 体温計や血圧計、およびAEDなどを用意するとともに、安全・管理運営等に関するマニュアルを整備し、事故防止策の徹底や事故時の適切な対応に努めること。

## 11 個人情報保護

受託者は、函館市個人情報の保護に関する法律施行条例を遵守するほか、個人情報保護対策を施した管理下で業務を行うこと。また、業務期間中および業務終了後において、個人情報その他業務上知り得た内容を第三者に漏らし、または公表してはならない。

## 12 その他

感染症拡大防止対策のため、「5 業務内容等、7 開設期間および実施回数、時間」等、変更・修正を行う場合は、市と協議の上決定する。