

名張市「筋トレ応援事業」業務委託 仕様書

1. 事業の目的

糖尿病、高血圧、肥満等の生活習慣病は、その後の心臓病、脳卒中、透析等の重症化を招くことが懸念されている。これらを予防するため、本事業に参加し、運動の効果・成果・爽快感等を体感することで、継続的に筋力トレーニング（以下「筋トレ」という。）に取り組むきっかけとする。

2. 対象者

40歳以上の名張市国民健康保険の特定健診結果で筋トレ等の運動習慣がなく、腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質等の数値の改善が必要な者とする。ただし、医師から運動を止められている人は除く。

なお、実施期間中の参加見込み者数は30名程度とし、委託者が選定した者とする。

3. 委託期間 契約日から令和9年3月31日

4. 業務内容

(1) 筋トレの企画及び実施

全6回、1回あたり最低50分のトレーニング機会を1コースとして設け、コース前の参加者の個別目標の決定、筋トレ指導、コース終了後の評価等を行うこと。

なお、企画段階で委託者と実施内容について協議すること。

ア 利用者の個別目標の決定

コース初回に、参加者本人の同意を得て委託者から提供された聞取等の内容を踏まえ、健診時の体重やBMI、又は本人等で測定した血圧・体重・体脂肪等の把握、日頃の運動習慣、体の痛みを含む体調等、参加者への事前アセスメントを行い、終了時の個別目標を決定するとともに、スムーズに取り組めるようオリエンテーションを実施すること。

イ トレーニングの指導

マシンを活用した筋トレによる基礎代謝向上や体幹・脚筋力の強化、トレーニングフォーム及び負荷重指導、その他自重トレーニング等、内臓脂肪燃焼に資するプログラムを実施すること。また、ケガ予防のための運動前後の必要なストレッチを実施すること。

指導期間中は、筋トレの効果を少しでも本人が実感できるよう、自宅で自主的に行える運動に関する情報提供や指導、及び参加者の状態に適したトレーニングメニューの提案を行い、運動の習慣化を支援すること。

ウ コース終了後の評価等

最終回には、事後アセスメントとして、初回に確認した数値の確認、又はコース前の個別目標に対する達成状況等の聞取等を実施し、達成度等の説明を行う。加えて、本人が自主的に自宅で行える運動に関する情報提供や指導、及び参加者の状態に適したトレーニングメニューの提案等を行い、コース終了後も運動を継続できるよう、運動の習慣化を支援すること。

なお、測定項目等、詳細については契約締結時に協議を行い決定するものとする。

また、各種数値の把握については、健診時の体重や BMI の数値、受託者による測定、又は参加者の自己測定によるものとする。

エ コース終了後の参加者アンケートの実施

今後の運動の継続性などを把握するため、参加者に対しアンケート調査を実施する。アンケート内容については、委託者と協議を行い決定するものとする。

(2) 指導従事者

筋トレ指導にあたっては、健康運動指導士等の専門資格を有するトレーナー、又は同等の実務経験を有する者で、高齢者を含めた運動指導経験が5年以上ある者を従事させること。

(3) 安全管理等

事業実施にあたり必要な傷害保険やレクリエーション保険等に必ず加入すること。

加えて、事業実施中の怪我や体調不良に対する救急体制を事前に構築し、参加者の緊急連絡先等を確認するとともに、必要に応じ自動体外式除細動器（AED）を設置すること。

なお、受託者は実施前に参加者の体力レベルや既往歴、体調等を把握した上で、無理のない個別指導・安全配慮を行うこととし、運動中に次の症状を自覚する等体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止すること。

ア 胸痛 イ 強い空腹感やふるえ ウ 冷や汗 エ 動機
オ 日頃と違う強い疲れ カ めまいやふらつき キ 関節や筋肉の強い痛み 等

(4) 実施場所等

受託者自らが提案内容に適した実施場所を確保すること。

なお、当該実施場所の施設の利用規約がある場合は、受託者は参加者に対し、安全管理も含め、当該利用規約を同意させるものとする。

(5) 経費負担等

本事業の実施に伴う指導料及びその他経費に要する費用については、委託者が受託者に支払う委託料に含むものとし、参加者の自己負担はないものとする。ただし、実施場所により必要となるマシン使用料、又は施設利用料は参加者の自己負担とする。

(6) その他

平日の夜間19時以降や土・日曜日、祝日等、仕事を持つ人も参加しやすい方法で実施し、運動をしたことがない人をはじめ、利用者が運動に興味を持ち楽しく取り組める環境づくりや、意欲継続や連帯感の保持のためにグルーピングを行うなど工夫すること。

なお、グルーピングを行う際は、当日の参加人数を考慮しながら最大5名までとする。

(7) 業務実施期間

令和8年11月から令和9年3月中旬（予定）。

5. 募集及び決定等

(1) 参加者の募集及び決定は委託者が行い、参加者への連絡通知等は受託者が行うこととする。なお、委託者が募集案内をする際、受託者が行う事業内容をリーフレット等で紹介する必要があるため、委託者が別に定める方法で、当該内容の原稿を委託者に提供するものとする。

(2) 委託者は、参加者が定員に達するまで、健診受診者へ結果説明会での案内勧奨、及び

毎月末に個別通知を行う等、様々な手段で参加者の募集を行うこととする。

6. 記録の作成及び報告

- (1) 受託者は、委託契約締結後速やかに、事業計画書（参考様式第1号）を作成し、紙媒体又は電子データにて提出すること。
- (2) 受託者は以下の点に留意して具体的なアプローチを実施し、事業終了後、委託者に年度末までに報告すること。

ア 留意事項

①事業継続率（全6回を受講した者の割合）/②運動効果の実感率（運動して気持ちがい、体調・痛みが少しでも回復した等、運動効果を実感した人の割合）/
③運動習慣定着率（コース終了後、アンケート等で今後も運動を継続したいと答えた人の割合）

イ 実施報告書及び参加者名簿等の提出

受託者は、参加者名簿（参考様式第2号）、及び【個別】実施報告書（参考様式第3号）を作成し、提出すること。

また、【最終】実施報告書（参考様式第4号）については、各人の運動効果を実感した言動等、また指導内容や成果目標に対する成果、アセスメントや分析結果、及び課題等をまとめて記載すること。

7. 委託料

- (1) 委託料には、人件費、教材費、医薬材料費、消耗品費、印刷費、傷害保険料、事業実施に伴う諸経費、及び事業の効果・分析等を行い各書類作成に要する経費等を含むものとする。

- (2) 委託料は、次の2項目で構成するものとする。

ア 1人が6回参加することを想定したトレーニング指導及び各参加者のアセスメントをはじめとする資料作成にかかる1人あたりの費用

イ 受託者が当該事業に取り組むための業務管理手数料

- (3) 受託者は、前項アにかかる費用として、参加者のコース終了ごとに当該参加者の参加実績に応じた金額を請求するものとし、6(2)イに定める【個別】実施報告書（参考様式第3号）及び参加者名簿（参考様式第2号）を添付するものとする。ただし、事業終了後に一括して請求することもできるものとする。

前項イにかかる業務管理手数料については、参加利用人数に関わらず事業終了後に委託者に請求するものとし、6(2)イに定める参加者名簿（参考様式第2号）及び【最終】実施報告書（参考様式第4号）を添付するものとする。

- (4) 委託者は、前項に規定する請求があったときは、請求を受けた日から30日以内に業務委託料を支払うものとする。

8. 個人情報保護とセキュリティ対策

個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）及び名張市個人情報保護法施行条例（令和4年名張市条例第16号）並びに別添「個人情報の取扱いに関する特記

事項」を遵守すること。個人情報の取扱いには慎重を期し、業務に関する事項及び業務上知り得た秘密を他人に漏らしてはならない。また、業務終了後においても同様とする。

9. 事故発生等への対応

- (1) 受託者は、事業実施中に事故が発生した場合は、以下の必要な措置を速やかに講じること。
 - ア 参加者に緊急を要する事態・事故等が発生した場合の迅速かつ適正な対処及び委託者・参加者家族等への報告
 - イ 事故の状況及び事故に際して行った処置の記録及び報告
 - ウ 賠償すべき事故が発生した場合の損害賠償
- (2) 感染症防止対策及び熱中症対策等の各種衛生管理に関する対策について、国又は県の方針等に基づき適切に講じること。
- (3) 受託者は、実施日の開始予定時間の1時間30分前の時点で気象警報（大雨、洪水、暴風、大雪等）が発令された場合、又は本事業終了までに気象警報発令が予想されている場合、あるいは事業実施中に気象警報が発令された場合は中止とし、参加者全員に速やかに中止の連絡を行うこと。また、この場合は1回実施したものとみなし、委託料を支払うものとする。
- (4) 参加予定者のキャンセルの対応については、実施日前日17時までにキャンセルの申し出があった場合は、中止又は振替の対応を行うものとする。なお、当日にキャンセルの申し出があった場合は1回実施したものとみなし、委託料を支払うこととする。

10. その他

この仕様書に定めのない事項及び仕様書に疑義が生じたときは、必要に応じて委託者と受託者とが協議のうえ決定すること。