

健康増進センター運動講座事業実施業務 仕様書

1 業務名

健康増進センター運動講座事業実施業務

2 業務目的

健康面での心がけが不十分な傾向にある健康無関心層等の市民を対象に、専門的な知識を持つ指導員による生活習慣病やフレイル予防等に関する運動講座を実施することで、市民の健康寿命の延伸、生活習慣の改善、健康格差の縮小を図ることとする。

3 業務委託期間

契約の日から令和10年3月31日までとする。

なお、履行期間については、令和8年10月1日から令和10年3月31日までとする。

4 事業対象者

函館市民

5 業務内容

次の各号に掲げる講座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「健康増進センター運動講座内容詳細」のとおりとする。

なお、講座名は参加者に親しみやすい名称（かっこ内の名称）を用いて公表するものとする。

(1) 講座名称および業務内容

ア 運動初心者向け講座（はじめてエクササイズ）

- (ア) 目的
- ・運動初心者でも気軽に運動を始め、安全な運動の仕方を学ぶこと。
 - ・運動に対しポジティブな気持ちを持つこと。

(イ) 定員 30人

(ウ) 対象 問わない

(エ) 運動強度 低～中強度 (2.5～4METs)

- (オ) 内容
- ・運動初心者で何をすればいいかわからない方，楽しそうなことをしてみたい方，軽い運動を継続したい方，本格的なジムや運動教室に通う前に一度試してみたい方等を想定した内容とすること。
 - ・週ごとに異なる4種類の内容を実施すること。ただし連続して受講する必要がないよう，1回ごとに完結する内容とすること。
 - ・(例) ストレッチ，自重トレーニング，ヨガおよび室内ウォーキング等
 - ・各回において，将来における運動・栄養・口腔等のフレイル予防等の普及啓発活動を必ず実施すること。
 - ・自宅等で継続して実施できる運動等の実施・指導をすること。
 - ・市から依頼があった場合は，チラシ配布等により市の事業紹介をすること。

イ 保健指導対象者向け講座 (カラダ変わるフィットネス)

- (ア) 目的
- ・生活習慣病予防のための運動の仕方を学ぶこと。
 - ・参加により減量につながること。

(イ) 定員 30人

(ウ) 対象 問わない

(エ) 運動強度 中強度 (3～5.9METs)

- (オ) 内容
- ・参加条件は問わないが，主に特定保健指導の対象者など，減量や生活習慣病の意識的な予防が必要な方，少し強度の強い運動をしたい方，本格的なジムや運動教室に通う前に試してみたい方等を想定した内容とすること。
 - ・週ごとに異なる4種類の内容を実施すること。ただし連続して受講する必要がないよう，1回ごと

に完結する内容とすること。

- ・（例）軽めのエアロビクス，パワーヨガ，マットピラティス，筋力トレーニング等
- ・各回において，将来における運動・栄養・口腔等のフレイル予防等の普及啓発活動を必ず実施すること。
- ・自宅等で継続して実施できる運動等の実施・指導をすること。
- ・市から依頼があった場合は，チラシ配布等により市の事業紹介をすること。

ウ 若い世代向け講座（おやこからだあそびラボ）

- (ア) 目的
- ・運動に対しポジティブな気持ちを持つこと。
 - ・親が「子どもとできる安全な運動」を学び，家庭でも実践できること。
 - ・子どものうちから運動・スポーツに親しみを持ち，将来的な運動習慣に寄与すること。

(イ) 定員 30人

(ウ) 対象 年長～小学2年生の児童およびその親

(エ) 運動強度 低～中強度（2.5～5.9METs）

- (オ) 内容
- ・子どもに多様な遊びをさせたい方，子育て中で運動不足を感じている方等を想定した内容とすること。
 - ・月ごとに異なる4種類の内容を実施すること。ただし連続して受講する必要がないよう，1回ごとに完結する内容とすること。
 - ・（例）親子ヨガ，親子エアロビクス，親子リズム体操，親子フィットネスゲーム等
 - ・自宅等で継続して実施できる運動等の実施・指導をすること。
 - ・市から依頼があった場合は，チラシ配布等により市の事業紹介をすること。

6 実施場所

健康増進センター（函館市五稜郭町23番1号 函館市総合保健センター4階）

事業に使用する部屋面積は349.3㎡とするが、状況によっては別の部屋に変更の可能性あり。

7 開設曜日および実施時間帯等

各講座は原則次のとおり実施すること。ただし、12月29日から1月3日までを除く。

また、1回の実施時間は60分程度とし、実施時間帯は以下のとおりとすること。

- ・午前 午前9時から正午まで
- ・午後 午後1時から午後4時30分まで
- ・夜間 午後5時30分から午後8時30分まで

実施時間の前後各30分を準備時間、出欠確認時間、撤収時間に含めることとする。

講座名	実施曜日	実施時間帯	実施回数
①運動初心者向け講座	月	午前	原則週1回 (各コマ R8年度： 26回 R9年度： 51回 全77回)
	水	午前	
	木	午後	
	金	午後	
②保健指導対象者向け講座（平日日中）	月	午後	
	水	午後	
	木・金 のいずれか1日	午前	
③保健指導対象者向け講座（平日夜間） ※祝日は実施しないこととし、別日の同時間帯に	月・水・木・金 のいずれか1日	夜間	

振替実施すること。			
④若い世代向け講座	日	午後	原則月1回 (R8年度： 6回 R9年度： 12回 全18回)

8 講座の実施方法

(1) 参加者の募集・決定

参加者の募集は市が行い、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、実施までに辞退者が出た場合の追加募集は行わないこととし、参加者数が定員に満たない場合であっても、講座は原則として実施するものとする。

(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。

(3) 講座の実施・報告

ア 各講座の実施当日開始前に、市が作成した参加者名簿兼出欠表を以下の方法により受け取ること。

(ア) 平日午前・午後については、函館市総合保健センター3階健康増進課の担当職員から直接受け取ること。

(イ) 平日夜間、休日については、函館市総合保健センター1階警備室に設置のセキュリティボックスから受け取ること。

イ 各回の講座開始前に、参加者の健康状態を口頭により確認し、その状態に応じ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。

ウ 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。

エ 各講座の終了後、速やかに参加者の退出を促すとともに、忘

れ物等がないかチェックのうえ、参加者名簿兼出欠表を以下の方法により市に引き継ぐこと。

(7) 平日午前・午後については、函館市総合保健センター3階健康増進課の担当職員に直接引き継ぐこと。

(4) 平日夜間、休日については、函館市総合保健センター1階警備室に設置のセキュリティボックスに投函すること。

オ 毎月10日までに、別に定める実施報告書を市に提出すること。

9 指導員の配置人数および資格

(1) 運動講座の指導とその補助に当たる者を各講座につき原則として2名以上配置すること。

(2) 運動講座の指導とその補助に当たる者は、以下のとおり、受託する講座によっては、健康運動指導士、健康運動実践指導者、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士等の生活習慣病の発症や重症化の予防および心身機能の低下の防止等に関する資格を有する者とし、上記以外の資格等については、事前に市に確認すること。

なお、若い世代向け講座については、子どもの安全確保に十分配慮した人員配置とすること。

講座名	指導者の資格	補助者の資格
①運動初心者向け講座	必要	必要
②保健指導対象者向け講座 (平日日中)	必要	必要
③保健指導対象者向け講座 (平日夜間)	必要	不要
④若い世代向け講座	不要	不要

10 市負担分

運動講座の実施にあたっては、市が以下のとおり負担する。

- (1) 函館市総合保健センター駐車場
駐車場代は2時間まで無料となるが、2時間を超える分は受託者の負担とし、委託料には含めない。
- (2) 参加者の加入する傷害保険料
- (3) 講座で使用する楽曲使用料および音響設備賃借料
- (4) A E D賃借料

11 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) 参加可否の最終判断は、受託者が行うものとし、その判断にあたっては参加者の安全を最優先とすること。
- (4) 体温計や血圧計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とともに、必要なときは市職員に連絡すること。

12 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。

13 その他

本仕様書に定めのない事項または疑義が生じた場合は、市と受託者が協議のうえ決定するものとする。

また、本業務に係るプロポーザルの評価方法および審査基準については、別途市が定める。

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