

## 長浜市転倒予防自主グループ体操指導・体力測定業務委託仕様書

### 1. 件名

長浜市転倒予防自主グループ体操指導・体力測定業務委託

### 2. 目的

地域の高齢者が集い体操をしている転倒予防自主グループ（以下「自主グループ」とする。）について、効果的な体操の方法について指導し、体力測定を実施することで、自主活動継続の効果を把握・評価することを目的とする。

### 3. 業務要件

#### (1) 対象

市内で活動する自主グループ 40 グループ(1 グループ 10～30 名程度)

うち約 30 グループは、令和 5 年度に体力測定を実施したグループとする。

#### (2) 実施会場

自主グループが活動を行っている場所（自治会館や集会所など）とすること。

#### (3) 実施内容

自主グループそれぞれに対して体操指導を 1 回と体力測定を 1 回、別日に実施し、1 グループあたり計 2 回訪問すること。

##### ア. 実施回数および日程

- ・体操指導と体力測定の実施日は間隔を 3～6 か月程度あけること。
- ・日程は、原則、令和 7 年 1 月末日までに終わるよう設定し、市担当者と事前に協議したうえで決定すること。

##### イ. 事業の周知および参加募集

対象グループと相談し、自治会内でのチラシ配布などの手法により普段参加していない住民にも事業を周知するよう勧めること。

##### ウ. 事業実施を希望した自主グループにおける課題分析と対策方法の提案および実施

事業実施を希望した自主グループにおいて、参加者不足や担い手不足など活動を継続することにおける問題点や課題について情報収集を行い、市に報告すること。

##### エ. 自主グループ参加者への体操指導、体力測定

###### i) 体操指導

きんせ体操のメニューを参考に、約 1 時間程度の体操を指導すること。けがの予防のため、ウォーミングアップとクーリングダウンを必ず行うこと。また、それぞれのメニューの効果を説明し、体操の継続について動機づけとなるような声掛けをすること。

###### ii) 体力測定

体力測定と基本チェックリスト（様式 2）を行ない、参加者の心身の状況を把握すること。なお、体力測定では下記の項目は必ず測定し、内容について市担当者と事前に協議したうえで決定すること。

血圧  
身長  
体重  
握力（左右）  
長坐位体前屈  
開眼片足立ち（左右）  
TUG（Timed Up and Go）

- ・怪我等の予防のため体力測定の前には体操を行うこと。
- ・参加者の状態に合わせて測定を行うこと。
- ・測定結果を体力測定結果票（様式1）に記入し、参加者に説明のうえ返却すること

#### オ. 活動参加状況の把握

実施日の参加者の氏名、生年月日、住所、普段の自主グループ活動の参加の有無を把握すること。

#### カ. その他

- ・訪問時に、参加者から心身の状況について相談があれば対応すること。
- ・健診の受診勧奨を行うこと
- ・必要に応じて、介護保険サービスや医療受診を勧奨すること。
- ・相談などの対応を行った参加者の氏名や連絡先、および対応内容について、市に報告すること。

#### キ. 実施内容の変更

新興感染症の感染拡大や自然災害の発生等の理由により、実施内容の変更等を行なう場合は、事前に市と協議したうえで実施すること。

### （4）実施時間

自主グループへの訪問は1回およそ1時間半とすること。

### （5）従事者

- ・体力測定を実施するときは、運動指導員1名、看護師1名を含む計2名以上で従事すること。
- ・運動指導員とは、理学療法士、作業療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、介護予防指導士のいずれかとする。

### （6）事業報告

月末に実施回数、従事者名と職種、参加者数、を実施報告書（様式4）にて報告すること。また、すべての事業を実施後に参加者の基本チェックリスト、体力測定、期間中の活動参加日数等とその分析を結果一覧（様式5）や体力測定値集計（様式6）に、自主グループごとの参加者の自主活動参加状況を自主活動参加管理簿（様式3）に記載し報告すること。

## 4. 安全管理

### （1）事故の防止等

- ・事業実施にあたっては、常に利用者の心身状況の把握を行い、事故が起こらないよう万全の体制を図るとともに、万一事故等が起きた場合の対応・対策等に関する安全対策のマニュアルを

整備すること。

- ・実施会場に救命法の講習を受けた者を配置するなど、事故の発生時に対応できる体制を整備しておくこと。

(2) 感染症予防

体操指導や体力測定の実施にあたっては、必要に応じて、感染症に対する予防及び拡大防止の対策を講じること。

(3) 保険

傷害保険、損害賠償保険等の保険に加入し、その契約書等の写しを市に提出すること。

(4) 緊急時の対応

事業実施により事故等が発生した場合は速やかに市、利用者家族に連絡を行うとともに、必要な措置を講じること。

(5) リスク説明

プログラム実施にあたっては、利用者を実施するプログラム内容やリスクについての説明を行い、参加意思の有無の確認を行うこと。

5. 個人情報の管理

事業実施にあたっては、個人情報の取扱いに十分注意し、個人情報の保護に関する法律(平成15年法律第57号)を遵守すること。なお、当該業務に従事している者又は従事していた者が、正当な理由がなく、その業務上知り得た利用者又はその家族の秘密を漏らすことがないよう、必要な措置を講じること。

6. その他

仕様書に明記されていない内容については、市と相談のうえで決めること。