

令和7年度長浜市運動・スポーツ習慣化促進事業業務委託 仕様書

- 1 委託業務名 令和7年度長浜市運動・スポーツ習慣化促進事業
- 2 業務目的 スポーツを実施する人とならない人との格差を縮小することを目的に、運動・スポーツ実施率が低い女性の運動・スポーツの習慣化を促進するため、令和7年度運動・スポーツ習慣化促進事業として「健康スポーツプログラム事業」を実施する。本業務は、市が実施する当該プログラムにおける体力測定および教室等の開催支援を行うもの。
- 3 業務概要 本事業は、約150名(うち女性120名程度)を対象に、活動量計・体組成計による計測及び体力テストに基づいた個別運動プログラムを提供する。生活習慣病や運動器疾患、サルコペニア予防に資する内容とし、女性特有の健康課題に対応するとともに、ライフパフォーマンスの向上を図る。週1回、専門指導員が安全で効果的な有酸素運動・筋力トレーニングを指導し、ICTで蓄積されたデータに基づいて継続支援を行う。個別の運動強度を設定し、筋骨格系疾患等のリスク保有者にも十分に配慮した内容とする。
なお、本契約は単年度のものであるが、本事業はスポーツ庁の地方スポーツ振興費補助金(スポーツによる地域活性化推進事業)による支援を求めながら3年間実施する予定であり、4年目以降は市の単独事業として長期的な継続を見込んでいる。
- 4 契約期間 契約締結日から令和8年3月27日までとする。
- 5 業務場所 湖北THGツインアリーナ(長浜市木之本町西山)ほか
- 6 業務内容 本件の受注者は、次の3つの業務を行うものとする。
 - 【1】 体力測定及び教室等開催支援業務
 - (1) 体力測定開催支援
内容：健康スポーツプログラムにおける評価及び参加者へのフィードバックを行うため、6種目(握力、長座体前屈、開眼片足立ち、上体起こし、10m障害歩行、6分間歩行)の体力測定会の開催支援及び開催に伴う運動指導者の派遣(2人：A氏、B氏)を行う。
時間：120分(体力測定90分+準備及び片付け30分)/回
回数：16回程度(8回×参加前・参加後の計2回)

(2) 教室等開催支援

内容：有酸素運動及び筋力トレーニング等を組合せた健康スポーツプログラムにおいて、参加者が安全かつ効果的に運動・スポーツに取り組めるよう運動指導者(1人：A氏)及び補助員(1人：C氏)の派遣を行う。その際、健康スポーツプログラムで用いるシステムの結果等も活用し、参加者が運動・スポーツの効果を実感し意欲を高められる継続支援を行う。

時間：90分(教室60分+準備及び片付け30分)/回

回数：合計128回程度

(例：週8回×4週間=32回、32回×4ヶ月=128回)

(3) 教室等開催支援(立上げ期)

内容：(2)において、教室立上げ期は運動指導者(2人：A氏、B氏)の派遣とする。

時間：90分(教室60分+準備及び片付け30分)/回

回数：17回程度

【2】事業推進支援及び評価分析業務

事業の効果的な運営・周知等のための情報提供や調整、助言や指導を行う。また事業に参加する市民に関して、市から提供されるデータ及びアンケート調査票等の評価・分析し、事業の成果と課題を明らかにすることを目的とする。

(1) 事業推進支援業務

- ① 事業立ち上げにおける情報提供、助言、指導
- ② 関係機関連携にむけた調整、助言、指導
- ③ 推進組織への情報提供、助言、指導
- ④ 先進事例、コンテンツの提供
- ⑤ 体組成・活動量データ測定支援
- ⑥ 広報・周知活動への支援

(2) 評価分析業務

- ① 評価項目及び評価方法の提案・設定
 - ・評価項目の例：身体活動量、BMI、血圧、アンケート等
- ② アンケート調査票の設計
 - ・アンケート内容：運動・スポーツへの意欲、運動・スポーツ実施率、主観的健康観、精神・ストレス健康度、Well-Being得点等の意識調査
- ③ アンケート、身体機能データの結果分析
 - ・調査時期：プログラム開始前からプログラム終了まで
 - ・検証方法：アンケート項目と身体機能データ結果等による集計・統計的比

較等による評価

- ④ アンケートの入力
- ⑤ 報告書の作成、結果分析の報告

【3】個別運動・栄養プログラムシステム提供業務

市が実施する健康スポーツプログラムで使用する個別運動・栄養プログラムシステムの提供業務を行うものとする。

(1) 管理スタッフ向けサービスの提供

データベースに登録した利用者のデータに基づき以下のサービスを提供すること

- ① データの管理・検索・閲覧
 - 1. 日々の活動量データ（筋力トレーニングや歩数等）
 - 2. 体組成データ
 - 3. 運動可否判定データ
 - 4. 体力テストデータ
 - 5. 健康診断データ
 - 6. トレーニング実施データ
- ② 利用者のプログラム等の作成と提供
 - 1. 体力・身体活動量・ライフスタイルを評価した個別運動・栄養プログラム
 - 2. トレーニング実施状況や体組成データの個別評価シート

(2) 利用者向けサービスの提供

利用者又は管理スタッフがデータベースに登録した、個人のデータに基づきデータ閲覧等のサービスを提供すること

- 1. システムでの活動量、体組成、体力、データ推移の閲覧
- 2. 体力・身体活動量・ライフスタイルを評価した個別運動・栄養プログラムの受領
- 3. トレーニング実施状況や体組成データの個別評価シート

《事業の実施スケジュール(予定)》

項目	実施時期
広報誌掲載	10月上旬
申込受付開始	〃
参加前調査及び体力測定の実施	11月
健康スポーツプログラム開始	〃
参加後調査及び体力測定の実施	2月上旬
介入前後調査比較による分析・事業評価	3月中旬