

仕様書

1. 件名 元気はっけん広場
2. 目的 介護保険法第115条の45第1項第2号に掲げる一般介護予防事業として、気軽に訪れることが出来る通いの場としての介護予防教室を実施し、高齢者が出来る限り要介護状態等になることなく健康で生き生きとした生活を送れるよう支援し、その生活の質の向上に寄与することを目的とする。
3. 利用対象者 町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
4. 委託期間 令和8年4月1日から令和9年3月31日まで
5. 事業内容 原則次のとおりとする。
- (1) 開催期間・回数
下記のとおり計4クール、1クールあたり12回実施し、日程は別紙1予定表のとおりとする。
第1クール：4月～6月
第2クール：7月～9月
第3クール：10月～12月
第4クール：1月～3月
- (2) 開催時間
下記のとおりとし、1回あたり2時間とする。
9時45分から11時45分まで
- (3) 開催場所
シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館）
- (4) 定員
1回あたり100名程度とする。
また、参加は当日受付制とし、受付事務についても行うものとする。
- (5) 実施内容
・実施内容等については、原則別紙2のとおりとし、全12回で完結するプログラムとする。また、計4クールの中で、2種類のプログラムを各2クール実施すること。
・参加者の介護予防に対する普及啓発を行い、事業終了後も各自で継続して取り組める内容を組み込

むこと。

また、地域での仲間づくりやその参加に繋がることを目的としたグループワークを取り入れ、住民主体の介護予防活動へ結びつくような指導に努めること。

- ・各教室の事前事後に、運動器の機能向上と認知症予防プログラムの効果測定の為、測定会を実施すること。測定会の実施種目については、握力、開眼片足立ち、Timed Up & Go Test、5 m歩行時間（通常・最大）等、介護予防マニュアル（第4版）を参考に、それぞれ5段階で評価することを必須とし、その他前述の効果測定を行う為に必要な種目を適宜設定すること。

また、測定結果はわかりやすく編集した上で参加者に配布し、自己管理を行う際の手助けとなるよう配慮すること。

(6) 各プログラム項目の実施回数

次の各項目について、全12回のプログラムの中で下記のとおり実施すること。

- ・測定会：2回（事前及び事後）
- ・運動器の機能向上及び認知症予防：計12回

(7) 送迎

参加者は公共交通機関を用いて本事業に参加することとし、送迎は実施しない。

(8) 損害賠償

受託事業者は、参加者の本事業実施中の事故等に備え、損害賠償保険等に加入すること。なお、事業実施により参加者等に損害を与えた場合は、当該受託事業者が賠償すること。

6. 事業報告

各月及び各クール終了後、翌月10日までに実施内容や参加者のアンケート結果、測定会の結果データ等について電子及び紙媒体で報告・提出すること。

7. その他

- (1) 事業実施にあたり、会場の利用規約を遵守し、別紙3の内容をはじめとした感染症対策を行うこと。
- (2) 開催期間中、荒天や災害等不測の事態が生じた場合は、事業の中止・延期・振替を実施するものとする。
- (3) その他仕様書に定めのない事項については、必要に応じて双方が協議して定めることとする。

別紙1

令和8年度「元気はっけん広場」予定表

【第1クール】

4月	★6日（月） サブアリーナ	13日（月） サブアリーナ	20日（月） サブアリーナ	28日（火） サブアリーナ	
5月	11日（月） サブアリーナ	18日（月） サブアリーナ	26日（火） サブアリーナ		
6月	1日（月） サブアリーナ	8日（月） サブアリーナ	★15日（月） サブアリーナ	23日（火） サブアリーナ	29日（月） サブアリーナ

【第2クール】

7月	★6日（月） サブアリーナ	13日（月） サブアリーナ	21日（火） サブアリーナ	28日（火） サブアリーナ	
8月	3日（月） サブアリーナ	10日（月） サブアリーナ	17日（月） サブアリーナ	25日（火） サブアリーナ	31日（月） サブアリーナ
9月	★7日（月） サブアリーナ	14日（月） サブアリーナ	29日（火） サブアリーナ		

【第3クール】

10月	★5日（月） サブアリーナ	13日（火） サブアリーナ	19日（月） サブアリーナ	27日（火） サブアリーナ	
11月	2日（月） サブアリーナ	9日（月） サブアリーナ	16日（月） サブアリーナ	25日（水） サブアリーナ	30日（月） サブアリーナ
12月	★7日（月） サブアリーナ	14日（月） サブアリーナ	21日（月） サブアリーナ		

【第4クール】

1月	★12日（火） サブアリーナ	18日（月） サブアリーナ	26日（火） サブアリーナ		
2月	1日（月） サブアリーナ	8日（月） サブアリーナ	15日（月） サブアリーナ	24日（水） サブアリーナ	
3月	1日（月） サブアリーナ	8日（月） サブアリーナ	★15日（月） サブアリーナ	24日（水） サブアリーナ	29日（月） サブアリーナ

★の記載がある日にちは、測定会実施日

1. 実施内容

(1) 運動器の機能向上

運動器の機能維持向上に向けた指導や助言等を行う。

運動器の機能低下をきたしている又はきたす恐れのある参加者がいた場合は、その要因を把握するよう努めるとともに、可能な限り本人の要望や状況等を指導内容に反映させることとする。

指導内容

- ・参加者の個別の目標・計画にそった、トレーニング（有酸素運動、ストレッチ、簡易的な器具を用いた運動等）の指導等。
トレーニングの内容は、主に転倒予防に繋がるものとし、国内外の文献等において介護予防の観点から有効性が認められている等の適切なものとする。
- ・日常的に各自で実践できるトレーニング方法の提案や指導等。
- ・運動器の機能維持向上に関する個別的な相談や助言等。
- ・事業の効果測定のため、教室の事前事後に測定会を実施し、必要に応じて本人の状態を聴取及び記録し、評価を行う。

(2) 認知症予防

認知機能の維持向上、心身の活性化に向けた指導や助言等を行う。

認知機能の低下をきたしている又はきたす恐れのある参加者がいた場合は、その要因を把握するよう努めるとともに、可能な限り本人の要望や状況等を指導内容に反映させることとする。

指導内容

- ・参加者の個別の目標・計画等にそった、コグニサイズ等の認知症予防運動に関する指導。また、必要に応じて記憶訓練、計算訓練、音楽療法等脳への刺激となる活動を併せて行い、実施内容は、国内外の文献等において介護予防の観点から有効性が確認されている等の適切なものとする。
- ・日常的に各自で実践できる認知症予防方法の提案や指導等。
- ・認知機能の維持向上に関する個別的な相談や助言等。
- ・事業の効果測定のため、教室の事前事後に測定会を実施し、必要に応じて本人の状態を聴取及び記録し、評価を行う。

※利用者のニーズや心身の状況等に合わせ、上記（1）～（2）以外に効果的と考えられるプログラムについても、町と協議の上、実施可能とする。

(3) その他

- ・参加者の意識向上と主体的な取り組みを促すため、分かりやすい形式と言葉で、プログラムの内容や目的、スケジュール、効果、リスク等について十分な説明を行うとともに、事業者の創意工夫に基づく指導を行うこと。
- ・事業開始時に参加者の体調や心身の状況確認を行い、健康や安全に十分留意して指導を行う。また、必要に応じてその状況を記録し、町に報告すること。
- ・参加者の生活の質の向上のため、本人の要望や状況に応じた情報提供や、地域における自発的な活動等への参加を促すよう努めること。
- ・各クールの開催日時、プログラムの内容等がわかる案内を作成し、参加者へ配布すること。
- ・本事業の広報・周知のため、チラシの作成を実施すること。

2. 人員配置

(1) 運動器の機能向上及び認知症予防

指導者及び補助員（介護予防運動指導員、健康運動指導士、健康運動実践指導者、機能訓練指導員等）：各1名以上

(2) 全プログラム共通

看護職員等：1名以上

(3) 測定会

補助員：2名以上

3. 留意点

(1) 参加者への個別的な配慮

参加者の体調や心身の状況等、必要に応じて個別的な配慮に基づく指導を行うこと。また、疾病等を有する参加者への指導にあたっては、主治医や家族等と連携を図り、必要な管理指導のもと実施すること。

(2) 安全・衛生管理及び緊急時の対応

事業実施にあたり、安全や衛生管理には充分配慮すること。

また、事故等が発生した場合に備え、安全管理マニュアルや緊急連絡体制を整備するとともに、迅速かつ適切な対応を実施すること。

(3) 従事者同士の連携

各プログラムの従事者同士が充分な情報共有のもと、適切で効果的なサービス提供にあたること。

(4) 個人情報等の取扱い

参加者の個人情報及びその他業務上知り得た内容を第三者に漏らしたり公表してはならないこととし、事業終了後においても同様とする。

別紙 3

- ・事業開始前に参加者の検温や体調確認を行い、37.5度以上の発熱がある方は、参加を控えてもらうこと。また、体調不良や咳、くしゃみ、鼻水、喉の痛み、頭痛、倦怠感等の風邪症状が出ている場合には参加を控えてもらうこと。
- ・同居の家族等に体調が優れない方や感染が疑われる方がいる場合は、参加を控えてもらうこと。
- ・事業実施中、適宜手指消毒を行うこと。また、互いに接触したり、器具を通じた接触がある運動を行う場合は、器具の消毒及び参加者に接触する前後に手指消毒をさせること。
- ・会場の換気を行い、参加者同士の距離を十分にとること。
- ・参加者の中から感染者が確認された場合、感染経路の情報提供として、保健所等の調査へ協力すること。