

令和8年度 豊見城市 介護予防トレーニング事業 業務仕様書

1. 業務名

豊見城市 介護予防トレーニング事業

2. 事業概要

本事業は、豊見城市介護保険地域支援事業実施要綱に定める、一般介護予防事業による介護予防普及啓発事業として実施する。

高齢者の生活の質の向上を目指し、ニーズや地域課題に応じた適切な生活習慣やセルフケアに関する指導及び運動指導等を実施し、運動習慣の形成及び維持を支援することで、日常生活の活動を高め、参加が促進され、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現の取り組みにつながるよう支援することを目的とする。

3. 委託期間

業務締結日から令和9年3月31日までとする。

事業実施期間は令和8年4月から令和9年2月28日までとする。ただし、役所の開庁日に実施するものとする。

4. 事業実施場所

豊見城市社会福祉センター（豊見城市字平良 467-4）または市が認めた場所

5. 準拠法令等

地域支援事業実施要綱

（平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省老健局長通知）

沖縄県介護保険広域連合地域支援事業の実施等に関する規則（平成27年第10号）

豊見城市介護保険地域支援事業実施要綱（平成28年3月29日告示第48号）

豊見城市 介護予防トレーニング事業 実施要領

6. 対象者

豊見城市内在住であり、かつ豊見城市介護保険地域支援事業実施要綱第4条、別表中一般介護予防事業の対象者（1）とする。

7. 従事者

少なくとも2名以上で実施すること。

- (1) 主な従事者（1名以上） 理学療法士、健康運動指導士、介護予防運動指導員
- (2) 補助者（1名以上） 介護予防に関する運動指導経験者、看護師等を適宜配置

8. 業務内容

加齢に伴う運動器の機能低下の予防や機能向上及び維持を図り、運動習慣の形成・維持や介護予防に関する情報提供並びに利用者同士の交流を図ることで、教室終了後も継続した社会参加促進に繋がるものになるよう、次に掲げる内容とする。

(1) 利用人数

1クラス8名以内とする。

(2) 実施回数

1クール：週1回 計12回とし、3クール実施する。

2クラス編成とする。（トレーニングマシンと自重トレーニングのハイブリット型）

（利用者の希望及び運動習慣や年齢等を考慮した上で市が決定する）

※但し、利用者が事業を休んだ場合も1回と数える。

(3) 実施時間

1回あたり概ね120分程度とする。

午前の部 午前10時00分から午前12時00分

午後の部 午後2時00分から午後4時00分

(4) 体調確認・感染予防対策

従事者が、利用者の健康状態、生活習慣、体力その他の個別の状況を把握する。

(5) 事前評価（初回カウンセリング）

体力測定及び基本チェックリストもしくは後期高齢者質問票などにより利用者の事前評価を行う。

(6) 介護予防に効果のある運動及び脳力トレーニング等の実施

マシントレーニングクラスと自重トレーニングを中心に実施するクラスで展開する。また、利用者同士の交流が図れる内容とする。

自宅等において、利用者のみで可能な内容を実施する。

(7) 介護予防に関する情報提供

フレイル予防を中心とした介護予防に関する内容を提供する。

(8) 中間カウンセリング（個別支援）

教室期間中に、運動継続の状況をアセスメントし運動習慣の形成に繋がるような励ましや効果が実感できるような支援を行う。また、その他個別的に支援が必要な場合は、市担当者へ報告し協議する。

(9) 事後評価

事業実施期間の終了時に、参加状況、生活改善状況、体力測定及び基本チェックリスもしくは後期高齢者質問票などの評価を基に、利用者が継続して介護予防に取り組めるようにアドバイスをする。

※上記のプログラムだけでなく、高齢者の健康づくりや通いの場となり、社会参加が促進されるよう様々なプログラムを実施することとする。

(10) 事業評価

・個人評価

事業実施終了後に事前評価及び定期的なアセスメント、事後評価を基に利用者の評価を行う。

・教室評価

新たな住民主体の通いの場が立ち上がった団体数、もしくは今後その予定等。

フォローアップ教室に繋がった人数。

(11) 自然災害や感染症の発生時の対応

自然災害や感染症の蔓延等で教室が行えず、やむを得ない場合、対象者に対して教室開催日に以下の通りの個別支援を行う。

①電話

②手紙

③訪問

④その他

※状況に応じて自宅で行える運動の指導や取り組みの確認、情報提供等を実施し、利用者には、臨機応変に支援方法を組み合わせることを可能とする。

(12) 中断者（欠席者）への対応

利用者が、教室の欠席が2回以上連続した場合は状況の確認を行う。但し、欠席する旨の連絡があった場合はその限りではない。中断者がいた場合、もしくは利用者の参加状況において市と協議が必要と思われる場合は市担当者へ報告する。

(13) 運動の実施上の注意

運動の実施に当たっては、参加申込書により運動に関する注意点・制限の有無に関して確認の上で実施する。また以下の項目は毎回実施前に確認し該当する場合は、事業の参加はできない。

①安静時に収縮期血圧 180mmhg 以上または拡張期血圧 110mmhg 以上である場合

※再検し値が下がっている場合は実施可能である。

②安静時脈拍数が 110 回/分以上または 50 回/分以下の場合

③関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化がみられる場合

④その他、体調不良などの自覚症状の訴えがある場合

9. 安全管理体制の整備及び事故などに関する対応等

- (1) 安全に実施するために、事故発生時（緊急事態）の対応を含めた安全管理マニュアル、感染症拡大防止のマニュアルを整備し、事業実施前に市へ提出すること。
- (2) 利用者個々のリスクを従事者全員が把握すること。必要に応じ市に報告すること。
- (3) 事業実施中に利用者に緊急を要する事態及び事故が発生した場合は、受託者の責任において適正に対処し、速やかに利用者の家族及び市に報告すること。また、事故発生時の状況や対応及び改善策等を記載した報告書（様式は任意）を市へ提出すること。
- (4) 事業実施中に利用者に緊急を要する事態が発生した場合に備え、賠償責任保険への加入等を含めた必要な体制を整えておくこと。

10. 利用料

利用者から利用料の徴収は行わない。

11. 用具品等の準備について

本事業に必要な用具品等に関して、受託者で準備すること。

12. 書類の保存

すべての書類は、この事業終了後、翌年度4月1日から起算して5年間保存しなければならない。

13. 実績報告書等

市が指定する期日までに、次の報告書等を市へ提出するものとする。

- (1) 契約締結後速やかに提出するもの。
 - ・実施計画書
 - ・職員実施体制表
 - ・9. (1) に掲げる安全管理マニュアル
 - ・賠償責任保険に加入していることを示す書類の写し
- (2) 実績のある翌月の10日までに提出すること。
 - ・月次実績報告書（出席状況名簿、事業運営日誌、配布資料等）
- (3) 事業実施期間終了後に提出すること。（クール終了毎）
 - ・事業報告書（8. (5) 及び(8)～(10)の内容を含めて報告する。）
 - その他関係資料（個別支援者の対応記録等）

14. 委託経費及び請求

- (1) 委託料は、1 回あたりの単価に開催回数に乗じた額とし、実績のある翌月の 10 日までに、請求書、業務実績報告書、業務実績明細書を合わせて市へ委託料の請求を行うものとする。
- (2) 自然災害や感染症の蔓延等で通所が行えないために、個別支援を実施した場合の委託経費及び請求については、指導内容を詳細に記載したサービス提供実績報告書と使用した資料等を添付し、1 回あたりの単価に個別支援者／利用者に乗じた額を請求する。
- (3) 委託料は、1 回あたりの単価となるため、自然災害や感染症の蔓延等で 8. 業務内容 (11) の方法によっても実施できない場合は請求できないものとする。

15. 留意事項

- (1) 受託者は、本業務により知り得た情報等を本業務においてのみ使用することとし、これらを他の目的に使用し、又は他のものに漏えいしてはならない。本業務の契約が終了した後においても同様とする。
- (2) 本仕様書に定めのない事項又は本仕様書について疑義の生じた事項については、市と受託者とが協議して定めるものとする。
- (3) 個人情報の取扱いについては、個人情報取扱特記仕様書に基づき、適正に行うこと。