令和９・１０年度高齢者パワーアップ教室業務委託仕様書

1. 業務名

高齢者パワーアップ教室（以下「本事業」とする）

2. 目　的

活動性や生活機能が低下して要介護状態となるおそれの高い高齢者に対して、日常生活を維持・改善するために必要な運動器の機能向上プログラム、口腔機能及び栄養改善指導、保健指導等を行い、一人ひとりの生きがいや社会参加等 QOL 向上に向けた支援を行うことを目的とする。

3. 委託期間

令和９年４月１日から令和１１年３月３１日

4. 実施場所

沖縄市内

ただし、通所介護事業を実施している場所は除く。

（一人当たり 3 ㎡の広さを確保すること）

5. 対象者

市内に住所を有する 65 歳以上で医師より運動制限を受けていない者で､要介護認定を受けていない者、介護保険における通所系サービスを利用していない者を対象とする。

上記対象者の内、基本チェックリストの「事業対象者に該当する基準」に該当する者を優先とする。

6. 委託事業内容

（1）事業の流れ

①市が対象者に呼びかけて参加者を募り、利用者を選定後、事業受託者に利用者の基本情報（基本属性、疾患、身体活動等申請時の聴取内容）を提供する。

②事業受託者は、参加者の教室への送迎、運動の実技指導と健康指導を織り交ぜ実施し、実績及び事業評価を市へ報告する。

（2）実施回数及び実施時間

①実施回数は週 2 回の全 24 回を 1 クールとし、年間 3 クール実施予定。
台風等で実施できない回数については、可能な限り延期し実施する。
延期が行えない回数については遠隔地で指導を行えるようにする。

②1 回の実施時間は約 2 時間（プログラムに要する時間は 90 分～120 分）

③実施時期及び場所は、市と協議するものとする。

(3) 利用人数

1クール概ね15名とする

※但し、欠員が出た場合においては、市及び事業受託者と協議の上、利用者の補充を行うことができるものとする。

(4) 利用料（利用者自己負担金）

①教室参加料1回100円

②送迎料（往復）1回200円　　＊片道利用でも200円とする。

＊市県民税非課税世帯及び生活保護受給者は無料

(5) 実施内容

①事業実施前と実施後に、身体機能や健康状態等を測定・把握し、初期評価及びトレーニング効果の評価・健康状態の評価を行い、その評価を利用者と共有する。

②事業実施前と実施後に主観的健康観及び主観的幸福感を把握し評価を行う。

③事業実施前に行うアセスメントを参考に、沖縄市がんじゅう手帳等を活用し、教室参加者とともに目標（「どのような（生活上の役割や社会活動等）ができる」など）を設定する。

④③の目標達成に向けて、家庭で実践できる内容を含めた個別運動プログラムの作成と個別保健指導プログラムの作成、運動指導、保健相談を行う。

⑤毎回の教室時（運動実施前）に血圧測定及び体調確認を、保健師等専門スタッフが行うこと。また保健師等専門スタッフが個別の保健指導を計画し、日常生活における疾病管理（うつ予防等を含む)、内服管理、食事指導、生活習慣病の管理指導等（定期受診の必要性）を行うこと。保健指導計画については、沖縄市がんじゅう手帳にも掲載し卒業後に利用者自身で管理できるよう毎回、管理方法等を他のスタッフと共同で指導・助言する。

（健康管理に関する保健指導については運動実施前の時間で不十分な場合、個別指導の待ち時間や休憩時間等を活用すること。この時特定健診を受けてない場合は受診勧奨も行う。）

⑥ ADL及びIADLの維持・向上、フレイル予防を目的とした、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングの実施及び膝痛、腰痛、尿失禁対策等に重点をおいたトレーニングを取り入れる。

⑦教室参加者が継続して自主的に健康づくり・介護予防が行えるよう、自宅でもできる運動の習得を図る。

⑧後期高齢者の質問票を活用するなど、フレイル状態にある高齢者等を把握し、状態に応じた保健指導、生活機能向上に向けた支援等を行う。

⑨介護予防の意識を高めることや仲間づくりを目的とした、利用者同士の交流

の機会をもつ。

⑩家庭での役割や介護予防活動、生きがいづくり活動、社会活動への参加を働きかけ、日常生活の活動量維持・向上に資する取り組みを支援すること。

⑪プログラム 8～12 回目頃に、沖縄市生活支援コーディネーターによる地域資源（就労、趣味、ボランティア活動、通いの場、サークル活動、多世代交流等）の紹介及び個別相談（30～60 分）を設けること。

⑫教室のプログラムに、以下の講話・実技を含めること（30～60 分/回）

（ア）管理栄養士等による高齢期の栄養に関する栄養プログラム（栄養、食事の姿勢、管理等）（2～3 回）＊（イ）との併用可

（イ）歯科衛生士等による口腔機能向上（テーマ：口腔ケア、嚥下、笑顔等）に関するプログラム（2～3 回）＊（ア）との併用可

（ウ）保健師等による認知症の理解、及び予防（耳の聞こえ等）に関するプログラム

（毎回のプログラムに盛り込むことや講話（1～2 回程度）として実施）

（エ）高齢期の心身の変化や疾病に関する講話

（毎回のプログラムに盛り込むことや講話（1～2 回程度）として実施）

（オ）⑪の紹介と合わせて「いきいき百歳体操」の実施

⑬教室参加者のうち、送迎希望者の送迎を実施すること。

⑭教室開催前及び終了後は、市と利用者の情報交換を行う。また、教室実施中でも必要時、市へ情報提供を行うこと。

⑮教室参加者より利用料を毎回徴収し、領収書等を発行するなどして事業受託者で管理し、教室終了後 30 日以内に、利用料納付報告書（任意様式）を市へ提出するものとする。それに基づき、市より発行された納付書にて速やかに納入手続を行うこと。

⑯教室終了後の継続した介護予防活動を促進するため下記のことを行う。

・本人の今までの生活状況を聞き取り改善の見立てから、生活の中での役割を見出すことや社会活動等の目標を利用者と設定し、教室実施期間中に役割や目標達成に向けた取り組みを沖縄市がんじゅう手帳等で確認しながら介護予防活動が卒業後も自己で行えるようアプローチする。

・教室参加者自身が介護予防に取り組めるよう、プログラムについても教室参加者が主体となるよう工夫すること。

・参加者個々の状況に応じて、担当地区の地域包括支援センターや生活支援コーディネーターと情報交換し、卒業後の地域参加のきっかけ等を作る支援に繋げられるようアプローチする。

・市から借用した「オレンジファイル」（地域の通いの場情報誌）や、運動方法の持ち帰り資料を、参加者が気軽に活用できるよう設置すること。

・参加者からの質問に答えられるよう受託者は予め内容を理解しておくこと。

⑰教室で利用する沖縄市がんじゅう手帳は事業受託者にて作成すること。

⑱自然災害や感染症の蔓延等でやむを得ず教室が行えない場合は、代替施設を確

保する等し、運動プログラムを実施する。

(6) 人員体制

①運動指導、体力測定等の担当者として理学療法士、作業療法士、または健康運動指導士等の運動指導員（2 名以上）

② 体調管理、個別相談等の担当者として保健師または看護師（1 名以上）

③ その他運動補助員（1 名以上）

④ 体力測定時のみの補助員（適宜配置）

⑤ (5) ⑫の栄養及び口腔機能向上に関する講話に係る専門職については、外部講師による対応可とする。その際には、外部講師情報を市へ報告すること。

⑥送迎業務については道路運送法の許可や登録を行っている事業所の場合は外部委託も可能とし、外部委託事業者名等の情報を市へ報告すること。

⑦教室の担当者は各自情報を共有し、事業にあたること。

(7) その他

①教室を行う施設については沖縄市内とする。

②施設については受託者にて確保し市と協議の上決定する。

7. 委託料について

(1) 委託料には、人件費、事務費、送迎費、保険料の負担分、個別運動プログラム作成、運営、実施にかかる費用等を含むとする。

(2) 支払いは実績払いとし、事業受託者は実施報告書を提出後、市に請求する。市は正当な請求のあった日の翌日から起算して 30 日以内に事業者に直接委託料を支払うものとする。

8. 賠償保険

①本事業に関し、事業受託者の責に帰すべき事由により発生した事故等により生じた損害については、事業受託者が賠償すること。

②本事業の参加に関し、利用者が事業実施会場と自宅間の通常の経路往復中に発生した事故等により生じた賠償について、利用者の責めに帰すべき事由によるものを除き、事業受託者が賠償すること。

③事業受託者自身において、賠償に応じられる体制を整備しておくこと。

9. 秘密の保持・個人情報の取扱い

事業受託者は、本事業を行うにあたって、利用者の人格を尊重するとともに、事業実施中に知り得た秘密を他人に漏らしてはならない。

また、本委託業務就業者は、各自機密保持契約書を市長へ提出すること。

10. 実施報告

事業受託者は１クール終了毎に事業評価（利用者個人や教室実施の評価等）を含む実施報告書を作成し、教室終了日 30 日以内もしくは各年度末（開庁日）いずれか早い方の日までに、市に提出すること。

11. 安全管理体制

(1) 安全に事業実施するために、事故発生を未然に防止するための安全管理マニュアルの整備及び緊急時に対応できるよう体制を整備すること。

(2) 事故発生時の緊急対応方法について、教室従事者間で共有し、事故発生時には速やかに対応を行い、事故報告を市へ行うこと（様式任意）。

(3) 教室開催中や送迎の際は感染症対策を講じ、感染予防を万全にすること。

(4) 教室参加者の健康状況やリスクについて事業従事者全員で把握すること。また教室実施中に新たに把握した内容がある場合は、市に報告すること。

(5) 運動実施の基準を設定し、必要な場合は、利用者の主治医に意見を求めるなど、安全管理に努めること。

12. 気象警報発令時の事業実施について

(1) 教室開始時間の 2 時間前に気象等の警報が発令された場合、教室参加者の安全面を考慮し、教室実施を中止し、振替対応とする。

(2) 教室開始後に気象等の警報が発令された場合は、送迎時の安全を考慮し早めの対応を行う。