

## 仕様書

下関市介護予防教室事業実施要領（以下「要領」という。）に基づき、次のとおり下関市介護予防教室（以下「教室」という。）を実施する。

### 1. 業務名

令和8年度下関市介護予防教室実施業務

### 2. 目的

介護予防の普及啓発に資する運動、栄養、口腔等に係る介護予防教室を実施することにより、高齢者が介護を要する状態となることの予防や健康状態の維持及び改善を図り、もって高齢者の介護予防への自主的な取組と自立した生活を支援することを目的とする。

### 3. 実施会場・実施日時

#### <全教室共通事項>

次項に示す4. 実施内容の（8）「事故及び悪天候時等について」により、教室が中止となった場合は、市と受託者協議の上、可能な限り代替日を設けることとする。

#### （1）マシンで筋力アップ教室

会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定する場所①（下関市内に限る）※ <sup>1</sup>	6月1日～3月31日の期間で週1回、合計12回※ <sup>2</sup>	月曜日～金曜日の間で任意の曜日。 ただし、原則曜日は固定とする。 ※ <sup>3</sup>	9:00～11:30 又は 13:30～16:30 の間に90分とする
会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定する場所②（下関市内に限る）※ <sup>1</sup>	6月1日～3月31日の期間で週1回、合計12回※ <sup>2</sup>	月曜日～金曜日の間で任意の曜日。 ただし、原則曜日は固定とする。 ※ <sup>3</sup>	9:00～11:30 又は 13:30～16:30 の間に90分とする

※1 受託者が指定する場所①、②は同一会場でも可

※2 教室の実施日は、土曜日及び日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、8月13日から8月16日、12月29日から1月3日までを除くこと。

※3 固定した曜日が、国民の祝日に関する法律に規定する休日又は8月13日から8

月 16 日までに該当する場合、同一週に限り曜日変更を可能とする。

(2) プール元気教室

会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定 する場所① (下関市内に 限る) ※ <sup>1</sup>	6月1日～3月31日の 期間で週1回又は週2 回、合計8回 ※ <sup>2</sup> ※ <sup>3</sup>	月曜日～金曜日の間で任 意の曜日。 ただし、原則曜日は固定と する。 ※ <sup>4</sup>	9:00～11:30 又は 13:30～16:30 の間に90分とする
会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定 する場所② (下関市内に 限る) ※ <sup>1</sup>	6月1日～3月31日の 期間で週1回又は週2 回、合計8回 ※ <sup>2</sup> ※ <sup>3</sup>	月曜日～金曜日の間で任 意の曜日。 ただし、原則曜日は固定と する。 ※ <sup>4</sup>	9:00～11:30 又は 13:30～16:30 の間に90分とする

※1 受託者が指定する場所①、②は同一会場でも可

※2 教室の実施日は、土曜日及び日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、  
8月13日から8月16日、12月29日から1月4日までを除くこと。

※3 週1回又は週2回、合計8回の実施については、連続して実施すること。た  
だし、※2に規定する除外日は除く。

※4 固定した曜日が、国民の祝日に関する法律に規定する休日又は8月13日から8  
月16日までに該当する場合、同一週に限り曜日変更を可能とする。

(3) 笑顔あふれる健康運動教室

①

会場	曜日	時間	6月	7月	8月
下関市立 彦島公民館	火	10:00～ 11:30	2日・9日 16日・23日 30日	7日・14日 21日・28日	4日・18日・ 25日

②

会場	曜日	時間	6月	7月	8月
下関市立 北部公民館	火	14:00～ 15:30	2日・9日 16日・23日 30日	7日・14日 21日・28日	4日・18日・ 25日

③

会場	曜日	時間	6 月	7 月	8 月	9 月
下関市立 長府公民館	木	14:00～ 15:30	4 日・11 日 18 日・25 日	9 日・16 日 23 日・30 日	20 日・27 日	3 日・10 日

④

会場	曜日	時間	6 月	7 月	8 月
安岡コミュニティ センター	月	10:00～ 11:30	1 日・8 日 15 日・22 日 29 日	6 日・13 日	3 日・10 日 17 日・24 日 31 日

⑤

会場	曜日	時間	9 月	10 月	11 月
下関市立 王司公民館	金	14:00～ 15:30	4 日・11 日 18 日・25 日	2 日・9 日 16 日・23 日	6 日・13 日 20 日・27 日

⑥

会場	曜日	時間	9 月	10 月	11 月	12 月
下関市立 勝山公民館	水	14:00～ 15:30	9 日・16 日 30 日	7 日・14 日 21 日・28 日	11 日・18 日 25 日	2 日・9 日

⑦

会場	曜日	時間	9 月	10 月	11 月	12 月
下関市生涯学習 プラザ	木	10:00～ 11:30	17 日・24 日	1 日・8 日 15 日・22 日 29 日	5 日・12 日 19 日・26 日	3 日

⑧

会場	曜日	時間	12 月	1 月	2 月	3 月
下関市民センター	火	10:00～ 11:30	1 日・8 日 15 日・22 日	12 日・19 日 26 日	2 日・9 日 16 日	2 日・9 日

⑨

会場	曜日	時間	12 月	1 月	2 月	3 月
下関市立 西部公民館	木	14:00～ 15:30	3 日・10 日 17 日・24 日	7 日・14 日 21 日・28 日	4 日・18 日 25 日	4 日

⑩

会場	曜日	時間	12 月	1 月	2 月	3 月
下関市立 川中公民館	金	10:00～ 11:30	4 日・11 日 18 日・25 日	8 日・15 日 22 日・29 日	12 日・19 日 26 日	12 日

## (4) 認知症予防教室

①

会場	曜日	時間	6 月	7 月
下関市生涯学習 プラザ	水	10:00～ 11:30	10 日・17 日 24 日	1 日・8 日 15 日・22 日 29 日

②

会場	曜日	時間	9 月	10 月	11 月
下関市立 川中公民館	金	10:00～ 11:30	4 日・18 日 25 日	2 日・9 日 30 日	13 日・20 日

③

会場	曜日	時間	1 月	2 月	3 月
下関市立 勝山公民館	水	14:00～ 15:30	13 日・20 日 27 日	3 日・10 日 17 日・24 日	10 日

#### (5) トランポリン教室

会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定する場所① (下関市内に限る) ※ <sup>1</sup>	6月1日～3月31日の 期間で週1回又は週2 回、合計12回 ※ <sup>2</sup> ※ <sup>3</sup>	月曜日～金曜日の間で任 意の曜日。 ただし、原則曜日は固定と する。 ※ <sup>4</sup>	9:00～11:30 又は 13:30～16:30 の間に90分とする
会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定する場所② (下関市内に限る) ※ <sup>1</sup>	6月1日～3月31日の 期間で週1回又は週2 回、合計12回 ※ <sup>2</sup> ※ <sup>3</sup>	月曜日～金曜日の間で任 意の曜日。 ただし、原則曜日は固定と する。 ※ <sup>4</sup>	9:00～11:30 又は 13:30～16:30 の間に90分とする

※1 受託者が指定する場所①、②は同一会場でも可

※2 教室の実施日は、土曜日及び日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、8月13日から8月16日、12月29日から1月4日までを除くこと。

※3 週1回又は週2回、合計12回の実施については、連続して実施すること。ただし、※2に規定する除外日は除く。

※4 固定した曜日が、国民の祝日に関する法律に規定する休日又は8月13日から8月16日までに該当する場合、同一週に限り曜日変更を可能とする。

#### (6) 企画提案型教室

会場	実施日・回数	曜日	時間
受託者が指定する場所（下関市内に限る）	指定なし ※	月曜日～金曜日の間で任 意の曜日。 ただし、原則曜日は固定と する。	9:00～16:30の間 で、実施時間は指 定なし。

※ 教室の実施日は、土曜日及び日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、8月13日から8月16日及び12月29日から1月4日までを除くこと。

### 4. 実施内容

#### (1) 実施時間

1回の実施時間は休憩を含めて90分程度とすること（企画提案型教室は除く）。

#### (2) 実施形態

教室は集団的に行うこと。

#### (3) オリエンテーション

教室初回時に、参加者に対して次の項目について説明や手続等を行う。

①教室の内容と進め方、効果、リスク、緊急時の対応、感染症対策、欠席時の連絡等の説明

※参加者から欠席の連絡が無い場合は電話連絡等により、欠席の理由を確認すること。

②注意事項の周知

- ・運動直前の食事を避ける。
- ・水分補給を十分に行う。
- ・睡眠不足、体調不良時は無理をしない。
- ・からだに何らかの変調がある場合には従事者に伝える（感冒、胸痛、頭痛、めまい、下痢など）。

（４）体力測定および身体測定・口腔機能測定の実施

○マシンで筋力アップ教室

①初回又は２回目と最終回又は最終回直前の回に実施する。（前後での比較）

②以下に示す体力測定を実施し、その結果を体力測定結果表により市に報告すること。

項 目
握力
椅子からの立ち上がり（３０秒間）
長座位体前屈
開眼片足立ち
５ｍ最大歩行

○笑顔あふれる健康運動教室

①初回又は２回目と最終回又は最終回直前の回に実施する。（前後での比較）

②以下に示す身体測定・口腔機能測定を実施し、その結果を体力測定結果表により市に報告すること。

種 目
身長（教室初回・２回目のみ）
体重
BMI
握力
パタカ測定
笑顔あふれる健康運動のための１５の質問票
歯科調査票（教室初回・２回目のみ）

※なお、受託者の判断で各教室においてその他の項目を追加測定することや体力測

定等を実施することは制限しないものとする。この場合において、市への報告は不要とする。

#### (5) 教室プログラムについて

##### ＜共通事項＞（企画提案型教室は除く）

- ①教室プログラムは内容を充実させ、複数のプログラムを実施すること。
- ②参加者の運動機能や運動の習得状況に合わせて、運動強度や内容を検討すること。
- ③参加者自身が自宅で実施できるトレーニング等を指導し、教室以外の場においても健康づくりに取り組めるよう、介護予防の自主的な取組や自立した生活を支援すること。

##### ＜マシンで筋力アップ教室の事項＞

筋力強化を図る専門の機器や器具を用いて、筋力強化を目的としたプログラムを中心に実施すること。

##### ＜プール元気教室の事項＞

プール（水中）での運動や体操等を中心に実施すること。

##### ＜笑顔あふれる健康運動教室の事項＞

運動、栄養、口腔、社会参加等の笑顔あふれる健康運動を目的としたプログラムを実施すること。全12回の教室のうち、「運動」、「栄養」、「口腔」、「認知症予防」及び「社会参加」に関する内容については、それぞれ1回以上実施すること。

##### ＜認知症予防教室の事項＞

講話、脳トレ、運動等の認知症予防を目的としたプログラムを中心に実施すること。

##### ＜トランポリン教室の事項＞

運動器等の機能向上を目的としたストレッチ、筋力運動、有酸素運動等を、トランポリンを使用して実施すること。なお、使用するトランポリンは、手すりが設置されてある等、高齢者が安全に運動できるトランポリンを使用すること。

##### ＜企画提案型教室の事項＞

介護予防に資する活動であれば実施内容は指定しない。

#### (6) 当日準備・片付け

- ①教室開始30分前には準備を完了させ、受付等参加者への対応ができるようにしておくこと。
- ②教室の会場として使用した施設及びその備品等は、使用後に清掃を行うとともに整理整頓し、当該施設の管理者に返却すること。

#### (7) 健康管理

- ①毎回教室開始前に一定の安静後、以下の項目により必ず受託者が参加者の健康

状態を確認し健康問診票に記録すること（企画提案型教室は除く）。

○問診（自覚症状の有無）

○バイタル測定

- ・ 血圧測定
- ・ 脈拍測定
- ・ 体温測定
- ・ 動脈血酸素飽和度測定

②教室実施日における各参加者の運動実施の可否については、要領別紙1「運動の中止等基準について」を参考に受託者が判断すること。

③教室の終了に当たって、参加者の異常がないことを確認すること。バイタル測定については必要に応じて実施すること。

#### （8）事故及び悪天候時等について

事故や悪天候、新型コロナウイルス等の感染症発生等で教室の実施が難しい場合は、市と協議の上、教室実施の可否を決定するものとする。

なお、教室の実施を中止する場合の参加者への連絡は受託者が行うものとする。

#### （9）感染症対策について

①スタッフの健康管理の徹底を図ること。

②（7）健康管理に示した問診・バイタル測定の実施を遵守し、発熱等の症状がある参加者に参加を控えるよう要請すること。なお、企画提案型教室については、（7）健康管理に示した問診・バイタル測定に定める測定を必須としないが、参加者の健康状態の把握に十分努めること。

③会場への出入り口にはアルコール消毒液を配置すること。また、機材等の使用後はアルコール消毒を徹底すること。

④密閉・密集・密接の3つの要素のリスクを避ける対策を講じること。

#### （10）事故対応について

①受託者は、教室を安全に実施するために、適した環境を整備するとともに、参加者に対する注意を怠らないようにすること。

②事故発生時には、要領別紙2「緊急時の対応について」に沿って対応すること。

③受託者は業務の履行上発生した損害については、市から必要な指示を受け、自己の責任において処理し、損害を負担しなければならない。ただし、その損害が市又は参加者の責任に帰する理由の場合においてはこの限りでない。

④受託者は保険（傷害保険、損害賠償保険など）に必ず加入するようにすること。



## 5. 実施方法

(1) 受託者は、教室の実施に当たっては、要領、本仕様書及び契約締結時に交わす委託契約書に基づき実施するものとする。

(2) 対象者

要領に定めるとおり。

(3) 実施回数・定員

教室名	実施回数（1会場）	定員（1会場）
マシンで筋力アップ教室	12回	15人
プール元気教室	8回	15人
笑顔あふれる健康運動教室	12回	20人
認知症予防教室	8回	20人
トランポリン教室	12回	20人
企画提案型教室	指定なし	指定なし

(4) 対象者の選定

教室の実施に当たっては、参加希望者を市報等で広く募集し、申込期限までに応募があった者の中から受託者が参加者を選定する。なお、教室の参加希望者が定員を超えた場合は、教室の参加の公平を図るため、次の優先順に従って参加者を決定すること。

優先順	参加希望者の状況
1	市が実施する介護予防教室に参加したことがない人
2	市が実施する介護予防教室の参加経験者である場合、過去の参加回数が少ない人
3	同じ優先順の場合は、申込順

※笑顔あふれる健康運動教室に関しては、実施会場の日常生活圏域に在住の75歳以上（開始時時点）の方を必ず1人以上選定すること。

(5) 参加料等

保険料一部負担額について、参加者から一人当たり教室1期間500円前払いで徴収する。

(6) 受付等

教室に係る教室参加受付等は次に示す期日を遵守し受託者が実施するものとする。なお、受託者は電話受付期間の平日午前9時から午後5時までの時間は、電話受付できる体制を整えておくこと。

教室開始 時期	電話受付期間	参加申込書及び健康調査票 発送日	参加決定通知の発送 日
6月、 7月開始 の教室	令和8年5月1日（金） から 令和8年5月13日（水） まで	令和8年5月1日（金） から 令和8年5月15日（金） まで	令和8年5月22日 （金）まで
9月、 10月開 始の教室	令和8年8月3日（月） から 令和8年8月10日（月） まで	令和8年8月3日（月） から 令和8年8月14日（金） まで	令和8年8月21日 （金）まで
12月、 1月開始 の教室	令和8年11月2日（月） から 令和8年11月13日 （金）まで	令和8年11月2日（月） から 令和8年11月16日（月） まで	令和8年11月20 日（金）まで

※企画提案型教室は教室開始時期により受付期間が異なる。

※電話受付期間：電話受付期間を過ぎても参加定員に満たない場合、定員に達するまで申込を受け付けること。

※参加決定通知の発送：参加決定通知書の発送が初回教室開始までに間に合わない場合、電話連絡等で参加の可否を参加者に連絡すること。

## 6. 従事者

### <全教室の共通事項>

教室の実施に当たっては、1人以上の指導者を配置するとともに、当該指導者を補助する補助者を1人以上配置するものとする。

### <マシンで筋力アップ教室、笑顔あふれる健康運動教室の事項>

体力測定及び身体測定・口腔機能測定実施日である初回又は2回目及び最終回又は最終回直前の回には補助者を2人以上配置するものとする。

## 7. 個人情報の保護と取扱い

- (1) 本業務の実施に当たっては、個人情報の取扱いに十分注意し、関係法規、市条例等を遵守し、厳重に取扱うとともに、その紛失・遺漏がないように十分配慮すること。また、この契約が終了もしくは解除された後においても同様に取扱うものとする。

- (2) 本業務の参加者に関する全ての書類は、業務終了後、速やかに市に返却すること。  
また、データで管理している個人情報等については、業務終了後速やかに消去すること。

## 8. 委託料

- (1) 教室の実施に係る費用の総額について定める総価契約とする。  
(2) 教室の実施に係る一切の費用は全て受託者が委託料の中から支払うものとする。  
(3) 市が指定する会場で実施する教室の会場使用料については、市が全額免除の手続を行うため、委託料からの負担はありません。

※下関市生涯学習プラザ及び安岡コミュニティセンターを除く教室の実施会場で冷暖房を使用した場合の費用については、受託者が委託料の中から支払うものとする。また、教室に必要な機器（バイタル測定機器・評価機器等）は、受託者が用意することとし、必要な費用については、受託者が委託料の中から支払うものとする。

- (4) 保険料について、受託者が、参加者一人当たり教室1期間1000円以上の保険に必ず加入することとし、参加者の負担分一人当たり教室1期間500円は委託料から減じるものとする。