

公立学校共済組合長崎支部健康づくり講座業務委託仕様書

1. 業務名

公立学校共済組合長崎支部健康づくり講座業務委託

2. 業務の目的

公立学校共済組合長崎支部組合員の心身の健康づくりを支援するため、本委託業務を実施する。

- (1) 男性組合員の健康づくり支援講座（講座名称：メンズ健康増進セミナー）
- (2) 女性組合員の健康づくり支援講座（講座名称：レディース健康増進セミナー）
- (3) 組合員の健康づくり支援講座（講座名称：健康増進セミナー（離島地区））
- (4) メンタルヘルス対策支援講座（講座名称：リラクゼーションセミナー）

3. 契約期間

契約日から令和2年2月29日まで

4. 委託業務の内容

以下の(1)～(4)及びその他本業務遂行に当たって必要な業務一式。

- (1) 健康づくり講座実施会場の確保
- (2) 健康づくり講座の企画立案
- (3) 健康づくり講座の開催
- (4) 健康づくり講座の結果報告

5. 仕様等

受託者は本講座の実施に係る責任者を配置すること。

- (1) 健康づくり講座実施会場の確保

落札後に受託者が健康づくり講座実施会場の確保をすること。会場の選定にあたっては、講座内容に適した広さ、更衣室及び参加者の駐車場も確保すること。

※落札後、実施日程および実施会場については双方で協議することとする

- (2) 健康づくり講座の企画立案

4講座全9回の健康づくり講座の企画立案を行う。

- (3) 健康づくり講座の開催

公立学校共済組合長崎支部との連携のもと、4講座全9回の健康づくり講座を開催する。

① 開催日及び開催地域

- メンズ健康増進セミナー（30名）

7～8月 佐世保市

- レディース健康増進セミナー（各50名）

7～8月 長崎市、佐世保市

- 健康増進セミナー（各30名）

7～8月 対馬市、五島市 ※参加は男女問わない

- リラクゼーションセミナー（長崎市50名、諫早市50名、島原市40名、壱岐市30名）

7～8月 長崎市、諫早市、島原市、壱岐市

なお、会場借上げ料は受託者が負担すること。

■ 開催日について

7/22、8/9、8/13～8/16、8/21、8/26～8/30は避けること。また、天候不良の際、開催の有無の連絡がとりやすいよう原則月曜日を避けること。やむをえず月曜日に実施希望の場合は、支部へ連絡し協議するものとする。

② 開催内容

■ 共通

- ・講師については、受託者または受託者が選定した者とする。また講座資料については、受託者において作成し必要部数を準備すること。
- ・開催内容等の詳細は5の(2)の企画立案を基に公立学校共済組合長崎支部と協議を行い決定すること。
- ・安全面に配慮し、傷害保険に加入させること。
- ・屋外や運動施設での実施も可とするが雨天時の対策等をとること。
- ・公立学校共済組合長崎支部職員が当日立ち会う。

■ メンズ健康増進セミナー、レディース健康増進セミナー、健康増進セミナー（離島地区）

- ・日々の生活で実践できる運動を伴う実技を盛り込むこと。
- ・食育指導を盛り込むこと。（飲酒や食習慣など）
- ・口腔の健康に関する内容及び禁煙に関する内容を盛り込むこと。
- ・支部のデータヘルス計画書に沿って、当支部の実情に応じた生活習慣病対策（高血圧、糖尿病、脂質異常等）を盛り込むこと。
（データヘルス計画書は支部のHPに掲載しています

<https://www.kouritu.or.jp/nagasaki/>

■ リラクゼーションセミナー

- ・心のリフレッシュ促進につながる実技を盛り込むこと。

(4) 健康づくり講座の結果報告

講座内容についてのアンケートを講座終了後に行い、集計結果を報告書とともに提出すること。なお、報告書には講座開催時の写真及び講座資料を添付すること。

6. 業務の適正な実施に関する事項

(1) 個人情報保護

受託者が委託業務を行うにあたって個人情報を取り扱う場合には、公立学校共済組合が定める個人情報取扱特記事項に基づき、その取扱いに十分留意し、漏えい、滅失及びき損の防止その他個人情報の保護に努めること。本事業の実施に係る責任者を配置すること。

(2) 守秘義務

受託者は、委託業務を行うに当たり、業務上知り得た秘密を他に漏らし、または自己の利益のために利用することはできない。また、委託業務終了後も同様とする。

7. 知的財産権の取扱い

受託者は、本委託業務の実施のために必要な受託者が従前より有する知的財産

権、あるいは第三者が有する知的財産権については、当該権利の利用にあたり支障のないよう書面により確認しなければならない。書面による確認がない場合に、以後何らかの問題が発生した場合は、受託者の責任により対処すること。

8. 業務の一括再委託の禁止

受託者は、受託者が行う業務を一括して第三者に委託し、又は請け負わせることは出来ない。ただし、業務を効果的に行ううえで必要と思われる業務については、書面により公立学校共済組合長崎支部の承諾を得て、業務の一部を委託することができる。

9. その他

- (1) 本仕様書に明示なき事項、または業務上疑義が発生した場合は、公立学校共済組合長崎支部及び受託者の協議により業務を進めるものとする。
- (2) 契約締結後、速やかに業務実施に係る計画書（実施内容、スケジュール等を記載）を作成し、公立学校共済組合長崎支部の承認を得ること。また、業務の実施にあたっては、公立学校共済組合長崎支部と十分協議したうえで行うこと。

【参考：平成30年度実施内容】

1. 講座名 「メンズ健康増進セミナー」
2. 開催日及び履行場所
 - ・平成30年7月23日（月）長崎市（ルネサンス長崎ココウォーク）
3. 講座スケジュール及び講座内容

時 間	項 目	内 容
8:45 ~ 9:00	受 付	・参加者受付
9:00 ~ 9:20	はじめに 脳トレで楽しくスタート	・開講あいさつ ・健康寿命延伸のための取り組みについて ・脳を刺激し、集中力UPと気分のリフレッシュ
9:20 ~ 10:40	生活習慣病に効果的な 食育セミナー	・高血圧の改善方法や運動習慣による予防法を含め、男性も実践しやすい生活習慣改善セミナー
休 憩（10分）		
10:50~ 11:50	自分の「クセ」を知っていますか？ 動きの質を高めるテクニクとは？	・自分の動きのクセを確認し、腰痛・肩こりの予防・改善のための運動法を紹介します。 ・どこでもできる簡単運動で疲れの溜まらないカラダを作ろう。
11:50~ 12:50	休憩&ヘルシー昼食	「ヘルシー昼食」
12:50~ 13:50	これなら「できる！」 気軽な運動方法	・私にあった運動強度とは？自覚的運動強度を知り、正しい姿勢での運動を実践しましょう。 ・体幹トレーニングツール（ファンクショナルボール）も一部使用します。
休 憩（10分）		

14:00～ 14:40	日常動作を変える！ ウォーキング指導&ウォーキングプログラム で脂肪燃焼！	・人間の三大姿勢の一つでもある『歩く』動作を改善する事で日常的な運動効果を向上させます。また、ウォーキングプログラムでは自宅でもできる下半身強化のエクササイズを紹介します。
休 憩（10分）		
14:50～ 15:30	心身ともに癒される アロマストレッチ	・癒しの『音』『香り』『ストレッチ』で日頃の疲れやストレスをリフレッシュしましょう。
15:30～ 15:55	おわりに	・目標宣言 ・アンケート記入等、閉講あいさつ

※講座の2カ月後に受講者自身が設定した目標に対して助言を加え、郵送でフォローアップを行う。

4. 講座実施に係る項目（1会場分）

- ① 講座実施スタッフ（2名）
- ② 食育指導講師（1名）
- ③ テキスト・資料（受講者数分）
- ④ 食育指導教材（受講者数分）
- ⑤ 会場使用料（駐車場利用料を含む）
- ⑥ 交通費・旅費
- ⑦ その他企画事務運営等に必要な物品

※傷害保険に加入させること