

## 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4年2月28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 講座の形態は下記5.(3)のとおり。
- (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

受託者は本講座に係る責任者を配置し、以下の(1)～(4)を実施すること。

- (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現地実施会場の確保をすること。会場の選定にあたっては、新型コロナウイルス感染予防のため「3つの密」を避けるよう広めの会場・換気等に配慮すること。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・会場または講座内容については、新型コロナウイルス感染症拡大状況により変更もありうるので、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（現地開催6回、オンライン講座3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。
- (4) 新型コロナウイルス感染症感染拡大予防  
総務省が示す当該業種別ガイドラインに沿った会場確保、設営及び運営を行うこと。

① 開催方法及び開催地域

■現地に集合して開催する講座

講座名	開催地区	定員	備考
メンズ健康増進セミナー	長崎市	20名	
レディース健康増進セミナー	佐世保市	20名	
	諫早市	20名	
健康増進セミナー（離島地区）	新上五島町	20名	男女問わない
リラクゼーションセミナー	長崎市	20名	男女問わない
	大村市	20名	
計	6会場	120名	

■オンラインで実施する講座

講座名	回数	定員
メンズ健康増進セミナー	1回	人数制限なし
レディース健康増進セミナー	1回	
リラクゼーションセミナー	1回	
計	3回	

合計	9講座
----	-----

② 開催日

現地開催については7月～8月の夏休み期間とする。7/21、8/7～8/15、8/20、8/26～8/31は避けること。また、天候不良の際など参加者へ開催の有無の連絡がとりやすいよう原則として月曜日を避けること。

オンライン講座については7月半ば～おおむね9月末の間に組合員が視聴できるようにする。

③ 開催内容

新型コロナウイルス感染症対策のため、現地に集合して開催する講座とオンラインで実施する講座の2パターンを実施する。

■現地に集合して開催する講座

- ・講義は期間限定で先行配信し、開催日までに参加者は視聴する（YouTube、DVD、URL等）。講義の時間は1時間程度とする。
- ・実技のみ各会場に集合し実施する。実技の時間は2時間程度とする。
- ・事前配信する講義部分についての質疑応答の時間を設けること。
- ・昼食の提供はしない。

■オンラインで実施する講座

- ・YouTubeやDVDなどで一方向に配信する。
- ・講義部分は現地開催の先行配信のものと同じ動画とする。
- ・実技部分は45分×2種程度とする。

## ■ 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。(現地開催)
- ・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。(現地開催)
- ・公立学校共済組合長崎支部職員が当日立ち会う。(現地開催)

## ■ 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)

- ・実技は、自宅や職場等日々の生活で実践できる運動を盛り込んだものとする。
- ・講義には食育指導(飲酒や食習慣など)や口腔の健康に関すること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、脂質異常症等)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

- ・実技は、心のリフレッシュ促進につながるものとする。

### (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、報告書には講座現地開催時の写真、講座資料や先行配信、オンライン配信DVD等を添付すること。

オンライン講座についてもアンケートを実施し、視聴回数などの集計結果を報告すること。実施方法については公立学校共済組合長崎支部と協議を行い決定すること。

## 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：令和元年度実施内容】

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  
令和元年8月7日（水）佐世保市（レオプラザホテル）
3. 講座スケジュール及び講座内容

時 間	項 目	内 容
9:00 ~ 9:30	受 付	・参加者受付 ・ボディコンディショナー測定
9:30 ~ 10:30	はじめに	・開講あいさつ ・交流レクリエーション ・ボディコンディショナー測定（全員測定終わるまでレクリエーションを実施している後方で測定）
休 憩（10分）		
10:40 ~ 11:00	強い身体作り	・筋トレ／体幹トレーニングを行い、強い身体づくりを目指します。
11:00 ~ 12:00	生活習慣病予防のための食 セミナー	・高血圧や高血糖による体への影響、くも膜下出血（脳卒中・脳梗塞）等を交えながら、バランスの良い食事のとり方、メニューの選び方を紹介します。また、口腔ケア、飲酒、禁煙に対する情報提供も行います。 ・メタボを含めた生活習慣病予防のための対策だけではなく、筋肉を作るための食事について紹介します。 ※適宜休憩
12:00 ~ 13:00	昼食	ヘルシーランチ

13:00 ~ 14:00	正しい姿勢と身体の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボディコンディショナーによる姿勢分析・身体動作分析の結果返却・結果説明します。</li> <li>・理学療法士により肩こり、腰痛、膝痛を予防・軽減するための手法を学びます。</li> </ul>
14:00~ 15:00	しなやかに動ける身体づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最後にヨガ（呼吸法・ストレッチ）を学び、しなやかな動ける身体作りを目指します。</li> </ul>
休 憩（10分）		
15:10 ~ 15:30	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の健康目標を認識し、具体的な改善策の継続実行へと繋げるための健康宣言を記入し、発表します。</li> <li>・アンケート記入</li> </ul>

※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。