

## 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5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7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7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 開催地域

講座名	開催地区	定員	備考
メンズ健康増進セミナー	佐世保市	30名	
レディース健康増進セミナー	長崎市	30名	
	大村市	30名	
健康増進セミナー（離島地区）	壱岐市	30名	男女問わない
リラクゼーションセミナー	長崎市	30名	男女問わない
	佐世保市	30名	
	対馬市	30名	
計	7会場	210名	

### 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、8/9、8/11～8/16、8/19、8/22～8/31は避けること。

7月22～8月8日、8月10日、8月17～18日の期間となる（土日祝除く）。

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。

### ③ 開催内容

新型コロナウイルス感染症対策のため、講義は事前視聴用動画を視聴してもらい、会場では実技のみ実施する形式とする。

- ・講義は期間限定で動画を事前配信し、開催日までに視聴する（YouTube、DVD、URL等）。動画の時間は1時間程度とする。
- ・実技の時間は2時間～2時間半程度とする。午前・午後は問わない。
- ・会場で実施する際は、事前視聴する講義について質疑応答の時間を設けること。
- ・昼食の提供はしない。

#### ■ 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）

- ・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内容及び禁煙に関する内容を盛り込むこと。長崎県健康栄養調査の結果を踏まえ、高血圧や禁煙の内容については必ず盛り込むこと。

- ・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、事前視聴用動画のDVD等を添付すること。

### 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：令和3年度実施内容】

1. 講座名 「メンズ健康増進セミナー」
2. 開催日及び履場所  
令和3年8月4日（水）長崎市（セントヒル長崎 1階 出島の間）
3. 講座スケジュール及び講座内容

【講義】※事前視聴用動画

時 間	項 目	内 容
5分	本日の流れ	開講あいさつ/問題定義 健康寿命延伸のための取り組みについて
50分	栄養	男性が今日から始めやすい内容を用意し、食習慣の癖から、目的に応じた食事選びを中心に実施します。 男性教員に多い生活習慣病への意識を変えることはもちろん、実践的・具体的な改善を目指します。

【実技】

時 間	項 目	内 容
9:30 ～ 10:00	受 付	・参加者受付
10:00 ～ 10:10	はじめに 脳トレ実践！	・開講あいさつ ・シナプソロジーの体験
10:10 ～ 10:40	自宅で出来る！ 『ミニバンドエクササイズ』	・ミニバンドと自体重を使ったトレーニング方法を体感します。
休 憩（5分）		
10:45 ～ 11:15	体の不調を改善する『カラダ・うごく』  夏に向けてお腹を引き締めよう！ 『お腹シェイプ』	・動かしながらのストレッチを取り入れながら、凝り固まった筋肉を緩め、肩こりや腰痛の予防・改善に繋がります。  ・短時間で腹筋群の筋肉を刺激し、自宅でも行えるエクササイズを案内します。
休 憩（5分）		
11:20 ～ 11:50	アロマ腰痛予防ストレッチ	・心身共に癒されるアロマの中で腰痛に関連の深いストレッチを行います。ご自宅でも簡単にできるストレッチを紹介します。
11:50 ～ 12:00	質疑応答・まとめ	・動画配信内容の質疑応答時間 ・目標宣言 ・事後アンケート記入 ・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。