

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) 初心者向けの健康づくり支援講座（講座名称：健康づくりスタートセミナー）
- (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8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)～(5)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。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等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回の健康づくり講座の企画立案を行う。なお、全て終日開催の日程で開催するものとする。

- (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。なお、会場における机・椅子の配置等の会場設営、司会進行、講座用品の搬入搬出、アンケートの配布・回収・会場整理その他開催日の運営に関する一切は、委託者所管の職員の立会いのもと、受託者所管の職員が行うものとする。

①開催地域

講座名	開催地区	定 員	備 考
健康づくりスタートセミナー	長崎市	30 名	男女問わない
	佐世保市	30 名	
レディース健康増進セミナー	長崎市	50 名	
	大村市	50 名	

	島原市	30 名	
健康増進セミナー（離島地区）	対馬市	30 名	男女問わない
リラクゼーションセミナー	長崎市	50 名	男女問わない
	佐世保市	50 名	
	諫早市	50 名	
計	9 会場	370 名	

②開催日

日	月	火	水	木	金	土
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23

7 月 23 日～8 月 7 日、8 月 18 日～22 日の期間（土日祝除く）。

なお、以下の 3 つの開催地区においては、共済組合員を対象とした別のセミナーが行われるため避けること。ただし、地区が重ならないければ開催可とする（例：7/28 にリラクゼーションセミナーの諫早会場を開催する。）。

佐世保市：7/28（月）、長崎市：7/31（木）、諫早市：8/1（金）

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健康増進セミナー（離島地区）においては原則として月曜日を避けること。本土地区においては月曜日開催も可とするが、開催の有無の判断と通知についてあらかじめ公立学校共済組合長崎支部と協議すること。

③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。なお、講話等の講師については、保健師・管理栄養士等の資格を持った者とする。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。
- ・食育指導の一環とした昼食を提供すること（外注も可とする）。
- ・講座当日、参加者本人の健康状態をフィードバックさせること。（例：体組成計等を用いて基礎代謝量や筋肉量等を測定し、測定結果表を本人へ提供する。）
- ・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。

■健康づくりスタートセミナー、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）

- ・実技については、健康づくりスタートセミナーは運動習慣のきっかけづくりになるような運動初心者向けに、レディース健康増進セミナーは女性の健康課題に資するものに、健康増進セミナー（離島地区）は健康づくりスタートセミナーとリラクゼーションセミナーを混ぜた内容にすること。

・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、禁煙に関する内容を盛り込むこと。長崎県栄養健康調査の結果を踏まえ、「長崎健康革命」に示された健康課題解決の内容を盛り込むこと。がん検診や定期健診の必要性、その後の保健指導の必要性について盛り込むこと

・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。

・公立学校共済組合で講師を招いてメンタルヘルスに係る講義を実施するため、その時間と場所を60分確保すること。

（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、報告書には講座現地開催時の写真、講座資料を添付すること。

（5）新型コロナウイルス感染対策

今般の感染症法上の位置付けの変更により、令和5年5月8日より、基本的対処方針や業種別ガイドラインは廃止になったことから、自主的な感染対策に取り組むこと。

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6年度実施内容】

1. 講座名 「レディース健康増進セミナー」
2. 開催日及び履行場所
令和6年7月26日（金）長崎市（出島メッセ長崎）
3. 講座スケジュール及び講座内容

時 間	項 目	内 容
9:15～10:00	受付・血管年齢測定	専用の機器を用いて血管年齢を調べます。
10:00～10:05	はじめに	開講挨拶
10:05～10:20	長崎県の健康課題について	長崎県健康革命の内容に沿った講話をいたします。
10:20～10:30	血管年齢測定結果説明	血管年齢測定結果を説明いたします。
10:30～10:45	シナプソロジー	「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えます。感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上を図るプログラムです。
休 憩（10分）		
10:55～11:55	からだマネジメントセミナー	楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。健康に対するマネジメント力を養います。
11:55～12:55	昼食&休憩	5大栄養素・「まごわやさしい」を意識したお弁当を準備しております。「時間をかけて」「よく噛む」を意識してお昼をとっていただきます。
12:55～13:55	腸活セミナー	①正しい「腸活」を理解し、腸の働きを活性化させる食生活を学びます。 ②日常生活の中で腸活のための食事と行動が取れることを目指します。
13:55～14:40	シェイプアップウォーキング	正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。また、歩くためのストレッチを行うことで、怪我をしない歩き方を実践します。通勤や日常生活の中での「歩

		き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的な運動プログラムです。
休憩（10分）		
14:50～15:35	ボディメイクヨガ	ヨガのポーズと筋力トレーニングを通じて、引き締まったボディラインを目指すプログラムです。日頃あまり使わない筋肉を意識して動かしながら、全身のたるみを解消していきます。
15:35～15:55	目標宣言・アンケート記入	
15:55～16:00	まとめ・終了	閉講挨拶

※講座の3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