

## 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）
- (5) 若年層向けメンタルヘルス対策支援講座（講座名称：フレッシュセミナー）

### 3. 契約期間

契約日から令和9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

受託者決定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。

- (2) 健康づくり講座の企画立案

5講座全10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。また、組合員向けの募集チラシを作成すること（原則データで提供）。

- (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、5講座全10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	40名	
	佐世保市	40名	
	諫早市	40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	40名	男女問わない
	島原市	30名	
	大村市	40名	
フレッシュセミナー	長崎市	30名	※
計	10会場	350名	

※男女は問わないが、29歳以下または30代で採用5年未満程度の組合員

## ②開催日

日	月	火	水	木	金	土
7/19	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

7月22日～8月7日、8月17日～20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、地区が重ならなければ開催可とする（例：8/3にリラクゼーションセミナーの島原会場を開催する。）。

長崎市：7/22（水）、7/23（木）、8/3（月）、8/5（水） 佐世保市：7/23（木）  
大村市：8/7（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。
- ・支部のデータヘルス計画の一環として、生活習慣病予防及び重症化予防、食育指導（飲酒、食習慣、禁煙、口腔の健康）やがん検診や定期健診の必要性、健診後の保健指導の必要性などの中から、各セミナーの特徴に沿った内容にすること。また、「長崎県健康革命」の情報も活用すること。

（データヘルス計画書は支部のHPに掲載。<https://www.kouritu.or.jp/nagasaki/>）

#### ■健康づくりスタートセミナー

- ・実技は、日々の生活で実践できる運動を伴い、ふだんあまり運動をしない方でも実践できる運動初心者向けとすること。
- ・講義は、上記データヘルス計画の中から老若男女を問わない内容で実施すること。
- ・運動習慣の定着や生活習慣の改善を主とすること。
- ・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）。

#### ■レディース健康増進セミナー

- ・実技は、日々の生活で実践できる運動を伴い、女性特有の悩み等に合わせた女性向けとすること。
- ・講義は、上記データヘルス計画の中から女性に特化したものを中心とすること。
- ・対象は年齢不問の女性であり、更年期症状、女性特有のがん、月経随伴症、ホルモンバランス、体型維持など女性に特化した内容とすること。
- ・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）。

#### ■健康増進セミナー（離島地区）

- ・実技は、老若男女が日々の生活で実践できる運動で、心身のリフレッシュ促進につながるものとする。
- ・講義は、上記データヘルス計画の中から老若男女を問わない内容で実施すること。
- ・運動習慣の定着や心身のリフレッシュを主とすること。
- ・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）。

#### ■リラクゼーションセミナー

- ・実技は、心身のリフレッシュ促進につながるもので、老若男女を問わない内容とすること。
- ・講義は、上記データヘルス計画の中から老若男女を問わない内容で実施すること。
- ・心身のリフレッシュを目的とすること。
- ・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。
- ・実施会場をホテルとすること（長崎会場については、なるべくホテルセントヒル長崎を利用すること）。
- ・昼食を提供すること（外注も可とする）。

#### ■フレッシュセミナー

- ・実技は、心身のリフレッシュ促進につながるもので、若年層向け（20代が主）とすること。
- ・講義は、上記データヘルス計画の中から支部の現状や加齢に伴うリスク、がん検診や定期健診の必要性等について周知すること。
- ・受講者同士がコミュニケーションをとれるような内容を盛り込むこと。
- ・若手世代が抱えがちな日々の不安やストレスの解消、心身のリフレッシュを目的とすること。
- ・公立学校共済組合で講師を招いて若年層向け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。
- ・実施会場をホテルとすること（なるべくホテルセントヒル長崎を利用すること）。
- ・昼食を提供すること（外注も可とする）。

#### (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7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7年7月30日（水）長崎市（ザ・ヴィラズ長崎）

3. 講座スケジュール及び講座内容

時間	項目	内容
9:30～10:00	受付/インボディ・ベジチェック測定	専用の機器を用いて体組成、骨密度、推定野菜摂取量を調べます。
10:00～10:50	はじめに	開講挨拶/交流レクリエーション、ストレッチ等
休憩（10分）		
11:00～11:30	女性向け健康セミナー	女性に起こりやすい病気や体調の変化について、講話します。

11:30～12:00	測定結果返却	インボディやベジチェックの結果を返却し、ご自身の身体の状態を把握します。
昼食&休憩（1時間）ヘルシーランチ		
13:00～14:00	生活習慣病予防のための健康講話	高血圧や高血糖による体への影響や長崎健康革命（野菜摂取234.4gなど）や第3期データヘルス計画等の内容を交えながら、バランスのよい食事のとり方、飲酒に対するリスクに関する講話をします。また、口腔ケア、禁煙に関する情報提供も行います。
14:00～15:20	柔軟で強い身体づくり	筋トレ・体幹トレーニング・ピラティス等を行います。また、ヨガやストレッチも取り入れ、1日の疲れを取ります。※適宜休憩をとります。
休 憩（10分）		
15:30～15:55	まとめ・アンケート記入	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健康宣言を記入し、発表します。
15:55～16:00	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（3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