

## 令和8年度「健康スキルアップセミナー」業務委託仕様書

- 1 委託業務名 健康スキルアップセミナー
- 2 委託期間 契約締結の日から令和8年9月30日
- 3 実施回数等 (1) 2回  
(2) 募集人員を超えた場合には、抽選により決定する。
- 4 委託業務の内容 (1) 実施プログラムの企画立案  
(2) セミナーの開催  
(3) セミナー当日の運営  
(4) 結果報告

### 5 実施日、会場及び人員

実施日	会場			人員
令和8年 月 日( )	別府会場	豊泉荘	別府市青山町5-73	70名
令和8年 月 日( )				70名

### 6 業務日程

9時30分 受付

9時50分 開会

15時30分 閉会

※健康診断の結果の見方の説明、医師による生活習慣病予防のための講演（約90分）、栄養講座、運動実技に加えて適宜休憩を取り入れること。

### 7 留意事項

#### (1) 実施プログラムの企画立案について

・生活習慣病、栄養講座、運動実技に関する講演を盛り込むこと。

なお、生活習慣病に関する講演では、生活習慣（食事・運動・睡眠・喫煙・飲酒）が運動していることを盛り込み、当支部の健康課題である高血圧、糖尿病、脂質異常等の予防、改善に寄与する内容とすること。

栄養講座については、多忙な教職員の実情を踏まえ、「いつ」「なにを」「どのように食べるか」（時間栄養学）を具体的なメニューとともに紹介し、また、脂質や血糖値を抑える、減塩に繋がる等の食事の健康法（代替食品や調理方法等）について紹介すること。

運動実技については、無理なく続けられる、運動強度のレベル（運動習慣の有無、年齢等）に分けた運動メニューや、部位別のすき間時間にできる運動メニュー等を紹介するとともに、継続のコツ等を伝える。

・講師は、受託者または受託者が選定した者とする。

・生活習慣病に関する講演については医師が行うこと。

(2) セミナーの開催について

- ・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。
- ・公立学校共済組合大分支部職員が当日立ち会う。

(3) セミナー当日の運営について

- ・当日は業務の全て(受付、司会、会場設営、資料の配布等)を行うこと。

(4) 結果報告

- ・内容についてのアンケートをセミナー終了後に行い、報告書とともに提出すること。

8 その他

- ・受託者はセミナーの実施に係る責任者を配置すること。
- ・開催内容の詳細は7(1)の企画立案を基に、公立学校共済組合と協議を行い決定すること。
- ・昼食は、管理栄養士により栄養バランスの調整及びカロリー計算を行うこと。

9 セミナー実施に係る項目

人件費、食糧費、資料代、検診代、会場費、その他事務費