

## 令和8年度「セルフケアセミナー（40歳未満）」業務委託仕様書

- 1 委託業務名 セルフケアセミナー
- 2 委託期間 契約締結の日から令和8年9月30日まで
- 3 実施回数等 (1) 1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			定員
令和8年 月 日( )	別府会場	豊泉荘	別府市青山町5-73	80名

### 6 業務日程

- 9時30分 受付
- 9時50分 開会
- 15時30分 閉会

※メンタルヘルスに関する講演(約80分)、運動を伴う実技、栄養講座に加えて適宜休憩を取り入れること。なお、12時前後に昼食休憩を約1時間とること。

### 7 留意事項

#### (1) 実施プログラムの企画立案について

- ・メンタルヘルスに関する講演(80分)、運動を伴う実技、栄養講座を盛り込むこと。  
栄養講座については、組合員の朝食欠食率を減らすため、朝食を摂ることの大切さを具体的に伝えるとともに、簡単に準備できる朝食メニューを紹介すること。  
あわせて身近なコンビニ等を活用した、疲れた日でも簡単に作れる健康メニューや、脂質・血糖を抑える簡単メニューを紹介すること。  
運動実技については、筋トレやストレッチ、ピラティス等、すき間時間にできる疲れを解消する運動メニュー、及びストレス発散、メタボ予防・改善のための脂肪燃焼エクササイズ等の紹介を行うこと。  
なお、栄養講座及び運動講座については、セミナー実施後も組合員が継続して取り組めるよう、具体的なメニューを資料に掲載すること。
- ・支部の「第3期データヘルス計画書」(令和6年4月1日開始)に沿って、当支部の実情に応じた対策を盛り込むこと。  
(データヘルス計画書は支部のHPに掲載(<https://www.kouritu.or.jp/oita/>))
- ・運動を伴う実技、栄養講座の講師については、受託者又は受託者が選定した者とする。ただし、上記メンタルヘルスに関する講演の講師については、大分支部が別途決定し、依頼する。

(2) セミナーの開催

- ・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・アンケート配布等)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、集計結果を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、会場費、その他事務費