

令和8年度鳥栖市介護予防事業仕様書  
(鳥栖市いきいき健康教室業務)

1 目的

介護保険法（平成9年法律第123号）第115条の45第1項第2号の規定に基づき、65歳以上の高齢者に対して、介護予防に資する運動の実践や実施方法についての指導等を行うことで、加齢等に伴う心身の機能低下を予防し、また、介護予防や地域ボランティア活動等についての情報提供、普及啓発等を行うことにより、地域での自分らしい自立した生活の実現を促すとともに、地域活動への積極的な参加やボランティアの育成の意識づけを行うことを目的とする。

2 用語の定義

(1) 利用者

鳥栖市に住所を有する65歳以上の者で、本事業へ参加する者。

(2) 事業者

本事業を受託する事業者のことをいう。

3 履行予定期間

令和8年5月1日から令和9年3月31日

4 委託上限額

3,927,000円（消費税及び地方消費税を含む）

## 5 実施体制等

- (1) 「介護予防マニュアル【第4版】(令和4年3月改正)」を参考に、効果的な事業実施が可能な体制を整えること。
- (2) 事業者は、教室を担当する職員に対し、介護予防や地域ボランティアの育成に資する研修を積極的に受講させるものとし、本事業全体が利用者の自立した日常生活や地域でのボランティア活動を支援する一連のものであるとの認識のもと、職員相互が常に情報共有し、効果的な事業実施に努めるものとする。
- (3) 事業者は、鳥栖市からの要請に対し、臨機応変かつ迅速に対応できる体制であること。

## 6 事業内容等

### (1) 教室概要

- ① 各町区の公民館や集会場、まちづくり推進センター等へ出向いて、健康講話や運動実技指導等を行う。1回あたり30分～90分程度、1回あたり10～50人程度の利用者数が想定される。

#### 【通いの場での出前講座】

### 年間92回程度。

現在決まっている町区の実施予定日は下記の表の通りである。(町区の要望によって、今後日程が変更になる可能性がある)

#### 【通いの場以外での出前講座】

### 年間10回程度。

団体の申請に基づき実施すること。

通いの場以外の出前講座に関しては、各団体年間2回程度までの回数制限を設ける。

【通いの場での出前講座日程】 いきいき健康教室 A

	場所	予定【R7年度】	曜日	時間	実施内容	
1	蔵上公民館	4月9日	水曜日	9:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
2	永吉町公民館	4月24日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
3	江島町公民館	5月8日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
4	田代新町・田代上町共同公民館	5月12日	月曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
5	西新町公民館	5月14日	水曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
6	田代新町・田代上町共同公民館	5月22日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
7	下野町公民館	5月26日	月曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
8	松原町公民館	6月16日	月曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
9	田代外町公民館	6月19日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
10	山都町	6月20日	金曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
11	一本杉区公民館	6月28日	土曜日	9:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
12	柳区公民館	7月17日	木曜日(第2は不可)	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
13	田代本町公民館	8月28日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
14	儀徳町公民館	9月11日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
15	古賀団地公民館	9月18日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
16	本町会館	9月26日	金曜日	9:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
17	加藤田町公民館	9月27日	土曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
18	弥生が丘中央区公民館	10月2日	月1回第1木曜日	9:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
19	弥生が丘東区公民館	10月7日	火曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
20	桜ヶ丘町公民館	10月16日	木曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
21	田代島町公民館	10月20日	月曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
22	宿町公民館	11月4日	火曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
23	平田町公民館	11月13日	木曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
24	姫方町公民館	11月17日	月曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
25	高田町公民館	12月3日	水曜日	9:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
26	西田町公民館	12月17日	水曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
27	立石町公民館	1月9日	金曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
28	原古賀町公民館	1月20日	火曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
29	中央区会館	1月26日	月曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
30	東町公民館	1月29日	木曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
31	真木町公民館	1月31日	土曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
32	今泉町公民館	2月3日	月1回第1火曜日	9:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
33	本通町公民館	2月4日	水曜日	13:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
34	原町公民館	2月17日	火曜日	9:30~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
35	田代外町住宅公民館	2月27日	金曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
36	田代大官町公民館	3月9日	月曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
37	飯田町公民館	3月11日	水曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
38	曾根崎町公民館	3月17日	火曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ
39	今町公民館	3月23日	月曜日	10:00~	③ 生活習慣病の予防について	④ コグニサイズ

【通いの場での出前講座日程】 いきいき健康教室 B

	場所	予定【R7年度】	曜日	時間	講話内容
1	田代大官町公民館	4月21日	月曜日	10:00~	口腔・耳の講話
2	桜ヶ丘町公民館	4月24日	木曜日	13:30~	口腔・耳の講話
3	平田町公民館	5月29日	木曜日	13:30~	口腔・耳の講話
4	原町公民館	6月3日	火曜日	9:30~	口腔・耳の講話
5	儀徳町公民館	6月5日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
6	西田町公民館	6月11日	水曜日	10:00~	口腔・耳の講話
7	古賀団地公民館	6月12日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
8	飯田町公民館	6月18日	水曜日	10:00~	口腔・耳の講話
9	高田町公民館	7月2日	水曜日	9:00~	口腔・耳の講話
10	江島町公民館	7月10日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
11	姫方町公民館	7月14日	月曜日	13:30~	口腔・耳の講話
12	立石町公民館	7月18日	金曜日	13:30~	口腔・耳の講話
13	加藤田町公民館	7月26日	土曜日	10:00~	口腔・耳の講話
14	西新町公民館	8月6日	水曜日	10:00~	口腔・耳の講話
15	本通町公民館	8月27日	水曜日	13:30~	口腔・耳の講話
16	真木町公民館	8月30日	土曜日	10:00~	口腔・耳の講話
17	田代新町・田代上町共同公民館	9月4日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
18	中央区会館	9月8日	月曜日	10:00~	口腔・耳の講話
19	宿町公民館	9月9日	火曜日	13:30~	口腔・耳の講話
20	蔵上公民館	9月17日	水曜日	9:30~	口腔・耳の講話
21	東町公民館	9月25日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
22	原古賀町公民館	9月30日	火曜日	10:00~	口腔・耳の講話
23	松原町公民館	10月6日	月曜日	13:30~	口腔・耳の講話
24	永吉町公民館	10月9日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
25	田代外町住宅公民館	10月31日	金曜日	10:00~	口腔・耳の講話
26	曾根崎町公民館	11月4日	火曜日	10:00~	口腔・耳の講話
27	山都町	11月7日	金曜日	10:00~	口腔・耳の講話
28	一本杉区公民館	11月8日	土曜日	9:30~	口腔・耳の講話
29	田代新町・田代上町共同公民館	11月10日	月曜日	10:00~	口腔・耳の講話
30	田代外町公民館	11月27日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
31	弥生が丘中央区公民館	12月4日	月1回第1木曜日	9:30~	口腔・耳の講話
32	今町公民館	12月8日	月曜日	10:00~	口腔・耳の講話
33	藤木町公民館	12月17日	月1回第3水曜日	10:00~	口腔・耳の講話
34	柳区公民館	1月15日	木曜日(第2は不可)	10:00~	口腔・耳の講話
35	田代昌町公民館	1月19日	月曜日	10:00~	口腔・耳の講話
36	弥生が丘東区公民館	2月3日	火曜日	10:00~	口腔・耳の講話
37	下野町公民館	2月9日	月曜日	13:30~	口腔・耳の講話
38	田代本町公民館	2月19日	木曜日	10:00~	口腔・耳の講話
39	今泉町公民館	3月3日	月1回第1火曜日	9:30~	口腔・耳の講話
40	本町会館	3月13日	金曜日	9:30~	口腔・耳の講話

② 事業を行う場合においては、令和4年3月改正「介護予防マニュアル【第4版】」に基づいて実施すること。

③ カリキュラム作成の際の留意事項

教室のカリキュラム等は、次の点に配慮して検討、決定すること。

a 本事業が効果的なものとなるよう、内容を工夫し、かつ、参加者が意欲的に取り組めるよう、わかりやすい説明や楽しんで参加できる要素を取り入れることとする。

b 教室終了後も日常生活の中で引き続き取り組める内容にするとともに、利用者が継続して取り組める意欲を引き起こさせるような工夫あるプログラムであること。

c 各教室において、血压管理の重要性、特定健診やフレイル健診（後期高齢者健康診査）の受診勧奨に関する内容を必ず講話の中に数分程度入れる。

d より多くの参加者を見込める内容とする、もしくは事業の内容をより多くの住民にPRできるように創意工夫を行うこと。

例：電子媒体（SNS等）を利用する、事業の効果がわかるチラシ・新聞を作成する等

## (2) 実施内容

通いの場での出前講座に関しては、下記のメニューで実施をすること。いきいき健康教室Aは「生活習慣病の予防について」「コグニサイズ」、いきいき健康教室Bは「口腔・耳の講話」を実施とする。通いの場より他の内容を希望された場合には実施内容が変更となる可能性がある。

通いの場以外での出前講座に関しては、下記①～⑤のメニューの中から、申請者の希望に応じて実施する。①及び②は組み合わせて実施する場合もある。

### ①健康講話

(ア) 介護予防の目的と課題について

- (イ) ボランティア活動について
- (ウ) 生活習慣病予防について
- (エ) 一般市民を対象とした体調急変者の救急対応について
- (オ) ヒートショックについて
- (カ) ロコモティブシンドロームについて
- (キ) 認知症予防について

②運動実技指導 ※実施前には血圧測定・アイスブレイクを実施すること

- (ア) ストレッチ・筋力トレーニング
- (イ) とすっこ体操
- (ウ) 効果的なウォーキング
- (エ) デュアルタスクレクリエーション・コグニサイズ
- (オ) ふまねっと運動
- (カ) 健康マージャン・脳トレやニュースポーツなど

③栄養講話

④口腔講話

⑤音楽教室

(3) 事業の流れ

- ① 鳥栖市は、事業者に対し、申請者の基本情報を提供する。
- ② 本事業実施にあたっての準備、受付、撤去等作業は、鳥栖市が指定する施設の責任者と協議の上、事業者が実施すること。
- ③ 利用者の身体状況に合わせた運動実践とし、疼痛の発症や症状の悪化を来たさないように十分に注意を払うこと。

7 職員の配置

医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士、介護福祉士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、音楽療法士、音楽健康指導士、生涯学習音楽指導員等の専門職種を開催プログラムに沿って2人以上配置すること。ただし、運動実技指導に関しては、安全面の配慮ができる人員体制とする。

## 8 事業の評価

- (1) 令和4年3月改正「介護予防マニュアル【第4版】」に従い、適切に行うこと。
- (2) 結果を十分に分析するとともに、本事業の課題や改善策についても検討し、市に対して具体的な提案を行うこと。

## 9 記録の作成等

### 事業終了後の実績に関する資料

- (1) 事業実績報告書（プログラムの概要、実施場所、参加人数、実務担当者名、総評、考察、課題等がまとめられたもの）
- (2) 編纂、提出方法  
紙資料にて製本した状態で全体事業報告書を提出し、入力データを市が求める場合はCD-R等へ保存し、提出すること。
- (3) 各月の実績報告書を翌月10日までに提出し、事業全体終了後の30日以内に総評等の実績報告書を提出すること。

## 10 安全管理等

- (1) 事業を安全に実施するために、事故発生時の対応を含めた安全管理マニュアルを整備すること。
- (2) プログラム実施にあたり必要な傷害保険に加入し、その証券の写しを契約時に市に提出すること。
- (3) 教室各会場において、AEDの設置場所、使用方法を確認しておき、適切に使用できる体制を整えておくこと。
- (4) 万一事故が発生した場合は、速やかに必要な措置をとり、市に報告すること（報告書様式は任意）。
- (5) 利用者の身体状態に気を配り、適切な実施に努め、安全管理を徹底すること。
- (6) 事業実施にあたっては、感染症対策を講じること。

## 1 1 損害の補償

事業の実施にあたり、利用者及び第三者等へ損害を与えた場合は、事業者の負担とする。

## 1 2 個人情報保護とセキュリティ対策

個人情報保護法を遵守すること。個人情報の取り扱いには慎重を期し、業務に関する事項及び業務上知り得た秘密を他人には漏らしてはならない。また、業務終了後においても同様とする。

## 1 3 その他

- (1) 善良なる管理者の注意義務を怠らないこと。
- (2) この業務仕様書に定めのない事項並びに業務仕様書に疑義が生じたときは、必要に応じて双方協議の上決定する。
- (3) 事業開始前に、従事者名簿、資格証の写し、傷害保険証券の写し、安全マニュアル、参加者配布資料、教室計画書を市に提出すること。
- (4) 実施した事業の報告内容の記録について、事業終了後5年間は保管しておくこと。
- (5) この契約の実施にあたり、特段の事情により、実施回数等の変更、又は利用者の大幅な減少等の事態が生じたときは、市及び事業者双方協議の上、解決するものとする。
- (6) 事業内で参加者に配布する資料については、事前にデータもしくは紙資料にて市に相談・提出すること。