

別紙 1

碧南市運動機能向上事業（一般介護予防事業）業務仕様書

1 委託事業の目的

トレーニングマシン等を利用した運動により、運動機能の維持向上を促すことで、生活機能全般を向上させ、要介護状態になるのを防ぐことを目的とする。

2 事業対象者

60歳以上の市民（当該年度中に満60歳に達する人を含む。）

3 実施場所

(1) 碧南市東部市民プラザ高齢者元気ッス館内筋トレルーム60

碧南市照光町5丁目3番地

(2) 碧南市農業活性化センターあおいパーク内筋トレルーム60

碧南市江口町3丁目15番地3

(3) 勤労青少年水上スポーツセンター内筋トレルーム60

碧南市湖西町5丁目59番地

4 実施時間

	東部市民プラザ	あおいパーク	勤労青少年水上 スポーツセンター
従事 時間	9時15分から15時45分（12時から13時は休憩時間）	9時15分から15時45分（12時から13時は休憩時間）	9時30分から18時30分（12時から13時は休憩時間）
指導 時間	9時30分から15時30分（12時から13時は休憩時間）	9時30分から15時30分（12時から13時は休憩時間）	10時から18時（12時から13時は休憩時間）

5 実施期間

令和9年1月4日から令和11年12月29日までの指定した日。ただし、暴風警報発令等の荒天により、中止等の変更をする場合がある。東部市民プラザについては、選挙投票会場により、中止等の変更をする場合がある。

(1) 東部市民プラザ 高齢者元気ッス館

週1日休館（基本月曜日、休日の場合は翌平日休館）、年末年始12月28日から1月4日、3・9月高齢者元気ッス館6日程度休館。（メンテナンスのため）

(2) 農業活性化センター あおいパーク

週1日休館（基本月曜日、休日の場合は翌平日休館）、年末年始12月30日から1月3日、1月4日は月曜日でも開園、8月のお盆週は休園日なし。

(3) 勤労青少年水上スポーツセンター

月曜日休館、年末年始12月29日から1月3日、勤労青少年水上スポーツセンター使用不可の日は開設しない。

(4) 開設予定日数

年度	期間	筋トレルーム60設置場所		
		東部市民プラザ	あおいパーク	勤労青少年水上スポーツセンター
8年度	令和9年1～3月	68	75	74
9年度	令和9年4月 ～令和10年3月	295	310	309
10年度	令和10年4月 ～令和11年3月	294	310	308
11年度	令和11年4～12月	226	235	233

6 委託事業の内容

(1) 運動指導について

ア 対象者の身体機能等のアセスメントに応じた、マシンを使用した具体的な運動指導を実施する。

イ マシンを利用したトレーニングの実施については、主に集団的に対応し、個別的な配慮が必要な場合には個別的な内容を加味して行う。

ウ マシンを利用したトレーニングの実施については、対象者に過度の負担がかからないように設定する。

エ 随時、利用者と話し合いの機会をとり、モチベーションが維持できるように実施する。

(2) 使用マシン

実施場所	使用マシン
東部市民プラザ	酒井医療コンパスシリーズ4種4台（水平レッグプレス、トーン EXT/FLEX、ローイング MF、ヒップ AB/ADD）
あおいパーク	油圧マシン6種6台（チェストプレス／ローバック、アブダクション／アダクション、ロータリートルソー、レッグエクステンション／レッグカール、ショルダープレス／ラットプル、スタンディングスクワット）、エアロバイク4台、トレッドミル2台

勤労青少年水上 スポーツセンター	油圧マシン6種6台（チェストプレス／ローバック、アブダクション／アダクション、ロータリートルソー、レッグエクステンション／レッグカール、ショルダープレス／ラットプル、スタンディングスクワット）、ウエイトトレーニング器具4種4台（レッグプレス／カーフエクステンション、チェストプレス、ラットプルダウン、ロータリートーソ）、エアロバイク3台、トレッドミル4台
---------------------	---

- (3) フリースペース等にて、準備体操の指導を行う。また、介護予防・健康づくりのために、運動器具を用いたストレッチ等の指導を行う。

実施場所	運動器具
東部市民プラザ	フィットネスマット（60×180cm）3枚
あおいパーク	フィットネスマット（60×180cm）7枚、ストレッチポールMX 5本、ストレッチポールEX 2本
勤労青少年水上 スポーツセンター	ストレッチマット（200×200cm）2枚、フィットネスマット（60×180cm）8枚、ストレッチポールMX 5本、ストレッチポールEX 4本、ストレッチポールハーフカット6組

- (4) 運動開始前に血圧測定等の体調確認を行い、安全に運動を実施できるよう指導する。
- (5) 新規利用者に対して、施設利用の説明、参加登録票の作成等及びマシン利用の説明、運動指導を行う。また、効果判定評価に必要な項目を実施する。
- (6) 利用者に対する定期的（1年に1回以上）な効果判定評価を行う。
- (7) 従事職員は、マシントレーニングについて十分な指導経験を持つ者とする。理学療法士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、高齢者体力づくり支援士、介護予防運動指導員、中高老年運動指導士等のいずれか運動指導の資格をもつ者が筋トレルーム60の3カ所のうち1名以上従事すること。
- (8) 従事職員数
各実施場所に2名以上、常駐とする。
- (9) 利用者に対する筋トレルーム60の利用が継続できる取り組みを行う。
- (10) 利用者が増加するための取り組みを行う。
- (11) 使用マシンの日常的な管理及び筋トレルーム60の日常的な管理（簡易な清掃等を含む。）を行う。
- (12) 安全管理マニュアルを整える。
ア 安全に運動を実施するための対応及び緊急時の対応

イ 事故防止の対策

ウ 事故・トラブル等発生時の対応

エ 災害時の対応

7 委託事業実績報告書等の提出

(1) 業務日報（利用者数、利用者状況等）等の関係書類を作成し、事業実績の報告を行う。

(2) 利用者に対する効果判定評価について、個人及び集団別に報告を行う。

(3) 利用者に対する筋トレルーム60の利用が継続できる取り組みについて報告を行う。

(4) 利用者が増加するための取り組みについて、報告を行う。

(5) (1)から(4)における報告時期については、以下の通りとする。

報告内容	報告時期	
業務日報		毎週水曜日（休日の場合は翌平日）
効果判定評価 利用が継続できる取り組み 利用者が増加するための取り組み	令和8年度分	令和10年4月末日まで
	令和9年度分	
	令和10年度分	令和11年4月末日まで
	令和11年度分	令和12年1月10日まで

(6) 安全管理マニュアルについて報告を行う。

ア 令和9年1月末日までに報告を行う。

イ 報告内容に変更が生じた場合は、すみやかに報告を行う。

ウ 事故・トラブル等が発生した場合は、すみやかに報告を行う。

8 費用の支払い

36回払い

9 委託事業実施職員の責務

対象者及び対象世帯のプライバシーの尊重に万全を期するものとし、正当な理由なく、その業務に関して知り得た秘密を漏らしてはならない。

10 その他

(1) 勤労青少年水上スポーツセンター内筋トレルーム60については、「勤労青少年水上スポーツセンター内の筋トレルーム60（高齢者筋力トレーニング室）に係る使用賃貸契約書」による業務運営に関して、公益社団法人日本モーターボート選手会と碧南市及び受託者と「勤労青少年水上スポーツセンター内の筋トレルーム60（高齢者筋力トレーニング室）に係る業務運営に関する覚書」を締結する。

(2) この事業の運営上において疑義を生じた場合は、速やかに高齢介護課と協議を

行い円滑かつ効率的な事業運営に努めるものとする。