

うるま市介護予防・日常生活支援総合事業（一般介護予防事業） げんきづくり支援事業仕様書

1. 委託事業名

うるま市介護予防・日常生活支援総合事業（一般介護予防事業）げんきづくり支援事業業務委託

2. 事業委託期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日

3. 目的

地域支援事業実施要綱(平成18年6月9日老発第0609001号厚生労働省通知)及びうるま市介護予防・日常生活支援総合事業実施要綱(平成28年2月26日うるま市告示第30号)に規定する一般介護予防事業として、地域でフレイルの予防を目的とした教室を開催することにより、高齢者の心身機能の改善、日常生活の活動性を高め、家庭や社会活動への参加が促進されることが期待できる。それによって一人ひとりの生きがい活動や自己実現の取組みにつながるよう支援することを目的とする。

4. 実施対象者

うるま市在住の概ね65歳以上の高齢者

5. 実施内容

実施内容は次のとおりとする。なお参加者への配布資料の作成及び会場準備は受託者にて行う。

(1) 事業開始までの流れ

ア 市は、チラシを作成し、市民等へ周知を行い、申込受付期間を設けて、参加者を募ることとする。またチラシは「うるま市介護予防事業」と記載し、事業名「げんきづくり支援事業」、事業日時、申込受付期間、申込連絡先、教室開催場所、定員、服装、持ち物等注意事項を記載する。

イ 市は、電話により申込の受付をする。名簿を作成し、各会場の定員の範囲内で受付する。

ウ 市は、申込受付後、参加同意書と日程表をイの申込受付者へ郵送し、申込受付名簿を作成後、受託者へ申し送ることとする。

エ 受託者は、ウの申込受付者から参加同意書を受け取り、事業を実施する。

(2) 介護予防教室の内容

介護予防教室を市内公共施設や各公民館にて開催し、介護予防の知識や技術の普及啓発を行う。

具体的な内容等は下記のア～オとする。

ア 介護予防教室の内容

転倒骨折の防止及び加齢に伴うフレイル（運動機能や認知機能低下）の予防や機能向上を図り、ADL・IADLおよび生活習慣の改善や日常生活の活動を高め、社会参加促進につなげる観点から運動指導（ストレッチ、筋力向上運動、バランス運動、認知機能向上トレーニング等）や生活習慣改善の指導を行う。

イ プログラムの流れ

- (ア) 体調確認、感染予防対策
- (イ) ウォーミングアップ・ストレッチング
- (ウ) ミニ講話（介護予防に関する講話等）
- (エ) トレーニング（運動機能向上及び認知機能向上のトレーニング等）
- (オ) クールダウン
- (カ) 体力測定（Timed UP&GO TEST、30秒椅子立ち上がりテスト、開眼片足立ち、最大5m歩行） *事業実施前及び実施後に実施

ウ プログラムを実施する際に考慮すべき点

- (ア) 専門技術を有する従事者が指導する。
- (イ) 運動の進め方
 - a 参加者のADLや習得状況に合わせて、運動強度や脳トレの難易度等を検討する。
 - b 参加者自身が自宅で可能なトレーニングを指導し、教室以外の場においても主体的にフレイル予防や健康づくりに取り組めるように支援する。
 - c 継続参加者へトレーニングの効果をフィードバックし、運動継続を支援する。
 - ※1 教室参加の効果をフィードバックする方法として、以下の項目について参加者に対しアセスメントを定期的（年2～3回程度）に行い、結果説明をミニ講話等で実施する。
 - <運動器評価項目>
 - (i) Timed UP&GO TEST、(ii) 30秒椅子立ち上がりテスト、(iii) 開眼片足立ち、(iv) 最大5m歩行
 - ※2 その他の項目については市と協議し、決定するものとする。
 - ※3 教室参加による効果をフィードバックするだけでなく、カットオフ値などでスクリーニングを行い、状態にあったサービス（介護保険サービス、通所型Cサービス、通所型Aサービス、その他サービス等）へつなげていく。
- (ウ) 体調確認、感染予防対策のため看護師を配置
 - a 検温、風邪症状の確認、手洗い、手指消毒の確認を行う。体調確認シートにて管理。
 - b 参加者の名簿管理を行う。会場の感染予防対策を行うことや、感染予防のための講話、参加者へのセルフケアの指導を行う。
- (エ) 新型コロナウイルスの感染拡大時に備え、教室の内容は自宅でも行える体操の指導や、資料提供なども積極的に行うものとする。

エ 自然災害や感染症の蔓延等で教室が行えず、やむを得ない場合、対象者に対して、教室開催日に以下のとおりのオンライン支援あるいは個別支援を行う。

(ア) オンライン支援

スマートフォンやパソコン、タブレット等通信機器を使用し、参加者が人とのつながりを感じながら自宅で行える運動を一緒に実践する。

(イ) 個別支援

- a 手紙
- b 電話 ※社会的フレイル予防として月に1回は実施する。
- c 訪問
- d その他

※状況に応じて自宅で行える運動の指導や取り組みの確認、適切な外出や会話を促すきっかけづくり、情報提供等を実施し、対象者には、臨機応変に支援方法を組み合わせることを可能とする。

オ 介護予防教室や個別支援を複数回実施しても、不参加状況の持続及び連絡がつかない場合は、地域包括支援センターや関係機関へ報告・連携し対応すること。

(3) 定例会への参加

目的に沿った事業運営を目指し、関係機関と定期的に情報交換を行うため定例会へ参加することとする。

ア 検討内容

- (ア) プログラムの内容に関すること。
- (イ) 地域課題などに関すること。
- (ウ) 参加者の状況に関すること。(活動性を高める取り組みの検討)
- (エ) 新規参加者増に向けた取り組みに関すること。
- (オ) 事業の評価に関すること。

イ 構成員

- (ア) 市担当
- (イ) 一般介護予防事業受託事業所
- (ウ) 通所型サービス受託事業所
- (エ) うるま市地域包括支援センター職員
- (オ) その他関係団体等

※構成員に関しては、適宜関係機関と調整し、決定するものとする。

6. 実施方法及び期間、回数、時間 ※事業開始時点の日程は別紙のとおりとする。

- (1) 実施方法・期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日までの通年実施
※自然災害や感染症の蔓延等が発生した際は、その動向を踏まえた上で市と協議し、開催を決定していく。
- (2) 実施回数：各地区（15か所）においてそれぞれ週1回
※令和4年度当初13か所で開始。年度内に2か所増設予定。
- (3) 実施人数

- ア 受託事業所が安全に運動指導を行うことができ、会場に収容可能な人数とする。
- イ 人と人の間隔の確保等、密集しないような環境の工夫をし、定員数を会場ごとに設定する。
- ウ 参加希望者が多い場合は、三密の解消を図るため、実施回数の変更について、適宜協議するものとする。

(4) 実施時間：1回あたり概ね90分程度

(会場準備、換気、物品消毒、健康チェック、片付け等は含まない。)

7. 実施場所

うるま市内公共施設（事業開始時点では下記のとおりで予定） ※別紙参照

地区	具志川地区（北、西、東、みなみ）	石川地区	与勝西地区	与勝東地区	その他 2か所
場所	①健康福祉センターうるみんな ②江洲公民館 ③高江洲公民館 ④川崎公民館 ⑤石川前原公民館 ⑥平良川公民館 ⑦田場公民館 ⑧塩屋公民館	⑨石川保健相談センター2階ホール（Aグループ） ⑩石川保健相談センター2階ホール（Bグループ）	⑪勝連地区公民館ホール ⑫与那城西原公民館	⑬与那城地区公民館ホール	⑭ ⑮ 具志川地区・石川地区での増設を予定

※ただし、事業が適切に実施されると認められる場合は、上記以外の場所においても実施可能とする。

※実施場所に変更が生じた場合、新たな実施場所が決まり次第速やかに、市から受託者に連絡をするものとする。

8. 人員体制

- (1) 主な従事者（1名以上） 理学療法士、健康運動指導士、介護予防運動指導員、その他指導経験者
- (2) 補助者（1名以上） 看護師

9. 安全管理体制

- (1) 安全に実施するために、事故発生時（緊急事態）の対応を含めた安全管理マニュアル、新型コロナウイルス感染拡大予防のガイドラインを整備し、事業実施前に市へ提出すること。
- (2) 事故が発生した場合は、速やかに必要な処置を行い、事故発生時の状況や対応及び改善策等を記載した報告書（様式は任意）を市へ提出すること。

10. 実施報告及び委託経費請求

- (1) 実績報告は実績のある翌月の10日までに、月次業務実績報告書（出席状況名簿、事業運営日誌）を市へ提出し、委託料の請求を行うものとする。
- (2) 委託料は、1回あたりの単価に開催回数に乗じた額とし、実績に基づき支払うものとする。

- (3) 自然災害や感染症の蔓延等で教室が行えず、やむを得ず対象者に対してその状態に応じて、仕様書5. 実施内容(2)エ(ア)、(イ)の支援を実施した場合については、月次事業実績報告書として、①出席状況(オンライン支援・個別支援)名簿、②指導内容や担当者名、情報提供を詳細に記録したもの、③使用した資料を添付し、委託料の請求を行うものとする。
- (4) 委託料は1回あたりの単価に基づく実績払いとなるため、自然災害や感染症の蔓延等で前述の方法によっても実施できない場合は請求できないものとする。

1.1. 事業実施終了後に関する評価

事業実施状況や実施体制に関する評価については、受託者は、事業終了後に出欠状況を記載した参加者名簿、参加同意書、アセスメントシートとともに、事業実績報告書(事業実施状況、体力測定の実業前及び事業後評価、総評、課題等)を作成し、事業終了後1ヶ月以内に市へ提出すること。また、市より提出等の要請があった場合には速やかに報告を行うものとする。

1.2. 個人情報の保護

受託者は、うるま市個人情報保護条例(平成17年うるま市条例第9号)の関係規定に従い、別に定める「個人情報取扱特記事項」(契約書に添付)を遵守するものとする。また、業務期間中および業務終了後において、個人情報その他業務上知り得た内容を第三者に漏らし、または公表してはならない。

1.3. 傷害保険

受託者は、利用者の本事業実施中の事故に備えて傷害保険等に参加し、対応すること。

1.4. その他

- (1) 受託者は、研修及び会議等に積極的に参加し、その資質の向上に努めるものとする。
- (2) 市から、事業に関する資料の作成及び記録の提出等の要請があった場合は、速やかに関係書類の提出を行うこととする。
- (3) 受託者は、事業で得られた参加者のデータ(体力測定の結果等)は本事業のみに使用するものとし、無断で使用してはならない。
- (4) 受託者は、うるま市個人情報取扱特記事項第8条に基づき、業務で収集・使用した個人情報と事業実施にあたり作成したデータ等の情報を、業務完了後に外部記憶媒体を用いて市に返還しなければならない。
- (5) 受託者は、業務完了後は個人情報を速やかに抹消するものとする。
- (6) 自然災害や感染症等の蔓延が発生した際は、市の指示に従い、速やかに対応するものとする。
- (7) この仕様書に定めのない事項については、市、受託者双方協議のうえ定めるものとする。

令和4年度うるま市介護予防・日常生活支援総合事業(一般介護予防事業)げんきづくり支援事業 年間日程表(案)

別紙

※下記実施日程については現在調整中です。(今後、日程の変動が生じる場合があります。ご了承ください。)

	実施場所	事業実施時間	実施日程	実施回数	施設借用時間
月曜日 午前	①石川保健相談センター 2階ホール(A)	10:00~11:30	4/4、4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、 5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、 6/27、7/4、7/11、7/25、8/1、8/8、 8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/26、 10/3、10/17、10/24、10/31、11/7、 11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、 12/19、12/26、1/16、1/23、1/30、 2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13、 3/20、3/27	①47回	①9:00 ~12:00
月曜日 午後	②健康福祉センターうる みん1階スタジオ	14:00~15:30	4/4、4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、 5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、 6/27、7/4、7/11、7/25、8/1、8/8、 8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、9/26、 10/3、10/17、10/24、10/31、11/7、 11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、 12/19、12/26、1/16、1/23、1/30、 2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13、 3/20、3/27	②47回	②13:00 ~16:00
火曜日 午前	③川崎公民館ホール	10:00~11:30	4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、 7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20、	③49回	③9:00 ~12:00

			9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、12/27、1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14、3/28		
火曜日 午後	④勝連地区公民館1階ホ ール ⑤平良川公民館ホー ール	④14:00~15:30 ⑤14:00~15:30	4/5、4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、12/27、1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14、3/28	④49回 ⑤49回 小計98回	④13:00 ~16:00 ⑤13:30 ~16:00
水曜日 午前	⑥石川前原公民館ホー ール ⑦田場公民館ホー ール	⑥10:00~11:30 ⑦10:00~11:30	4/6、4/13、4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28、1/4、1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15、3/22、3/29	⑥50回 ⑦50回 小計100回	⑥9:30 ~12:00 ⑦9:30 ~12:00
水曜日 午後	⑧与那城西原公民館ホ ール	⑧14:00~15:30	4/6、4/13、4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、	⑧50回	⑧13:30 ~16:00

			8/17、8/24、8/31、9/7、9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14、12/21、12/28、1/4、1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15、3/22、3/29		
木曜日 午前	⑨江洲公民館ホール ⑩塩屋公民館ホール	⑨10:00~11:30 ⑩10:00~11:30	4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/30、7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/16、3/2、3/9、3/16、3/23、3/30	⑨46回 ⑩46回 小計92回	⑨9:30 ~12:00
木曜日 午後	⑪高江洲公民館ホール	⑪14:00~15:30	4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/30、7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、2/9、2/16、3/2、3/9、3/16、3/23、3/30	⑪46回	⑪13:30 ~16:00
金曜日 午前	⑫与那城地区公民館ホール	⑫10:00~11:30	4/1、4/8、4/15、4/22、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/30、	⑫49回	⑫9:00 ~12:00

			10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23、1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24、3/31		
金曜日 午後	⑬石川保健相談センター 2階ホール（B）	⑬14:00～15:30	4/1、4/8、4/15、4/22、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/30、10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23、1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、2/24、3/3、3/10、3/17、3/24、3/31	⑬49回	⑬ 13:30 ～16:00
				計 627回	