

# A I を活用したフレイル予防運動教室 仕様書

## ～草津市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業～

### 1 目的

高齢者が地域の中で、自立した生活を長く継続するためには、加齢に伴う身体機能面の低下や社会参加の減少等のフレイル状態とならないように介護予防の取組が必要である。

集団での運動教室を行うとともに、A I を活用して高齢者の体力測定結果と身体状況に合わせたオーダーメイドの運動プログラムを提供し、自宅での運動の習慣化を図る。あわせて、フレイルに関する正しい知識を提供するための講座（健幸フレイル予防講座：市主催。委託業務に含まない。）を同時開催し、高齢者自身がフレイル状態に気付き、主体的に介護予防に取り組むことを目的とする。

### 2 契約期間

契約締結日から令和9年3月31日まで

### 3 実施方法

#### 《運動教室モデル地域出張講座》

1クール（全5回、5か所）を1単位として、《フレイル予防運動教室》を周知し、参加者を募ることを目的として、《フレイル予防運動教室》を開催する予定の地域でA I を活用した運動教室の体験会を開催する。

#### (1) 対象者

市内在住に住所を有する65歳以上のフレイルである高齢者

#### (2) 実施場所、1会場あたり定員数

《フレイル予防運動教室》を開催予定の地域にある、地域サロン等【定員：特になし】

#### (3) 実施期間及び開催日

ア 運動教室モデル地域出張講座は各地域において、以下の各期1期ごとに計5回実施することとし、合計2クールの実施とする。

（ア）1期 令和8年6月下旬～7月上旬

（イ）2期 令和8年9月中旬～10月上旬

イ 開催日は、委託者と受託者双方で協議のうえ、決めるものとする。

ウ 災害等不測の事態により、開催日が予定回数よりも減少した場合においては、委託者と受託者が協議するものとする。

#### (4) 開催時間

1回当たり60分～90分程度とすること。なお、健康状態の確認のための時間は含まない。

#### 《フレイル予防運動教室》

1クール（全13回）を1単位として高齢者を対象とした講話や運動などを実施し、介護予防のきっかけづくりとする。

- (1) 対象者  
市内在住に住所を有する65歳以上のフレイルである高齢者
- (2) 実施場所、1会場あたり定員数
  - ・さわやか保健センター（草津3丁目13-30）【定員：20人】
  - ・渋川まちづくりセンター（西渋川2丁目9-38）【定員：20人】
- (3) 実施期間及び開催日
  - ア 教室は各会場において、以下の各期1期間で原則1週間に1回、1期ごとに計13回実施することとし、合計2クールの実施とする。
    - (ア) 1期 令和8年7月下旬～11月下旬
    - (イ) 2期 令和8年10月中旬～令和9年3月上旬
  - イ 開催日は、委託者と受託者双方で協議のうえ、決めるものとする。
  - ウ 災害等不測の事態により、開催日が予定回数よりも減少した場合においては、委託者と受託者が協議するものとする。
- (4) 開催時間  
1回当たり90分～120分程度とし、健幸フレイル予防講座と同時開催する日の開催時間については、委託者と受託者双方で協議のうえ、決めるものとする。なお、健康状態の確認のための時間は含まない。

#### 4 人員配置

##### 《運動教室モデル地域出張講座》

リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を各回1名以上確保するものとする。

##### 《フレイル予防運動教室》

リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を各回1名以上確保するものとする。ただし、初回、および第12回目の体力測定時は、リハビリテーション専門職を3名以上確保するものとする。

#### 5 業務内容

##### 《運動教室モデル地域出張講座》

- (1) 参加者の募集・決定  
参加者の募集は、委託者において行い、受託者へ通知する。
- (2) 参加費  
参加者負担なし。
- (3) 講座の実施  
高齢者のフレイル予防に関する講話とあわせて、科学的根拠に基づき、個々の身体活動量、体力レベルにあわせた適切な運動プログラムを提供する。  
なお、オンラインによる実施については、不可とする。
- (4) 各個人のデータは、セキュリティの万全なサーバー上で管理する。

ア 管理するデータ

(ア) 運動可否判定結果や障害や疾患に関するデータ

(イ) 体力テスト結果データ

(ウ) その他支援に必要なデータ

イ サービス利用者へのプログラム等の作成と提供

別紙「草津市高齢者の体力評価・運動プログラム作成および利用業務仕様書」に定めるとおり

(5) 実施報告

参加登録者名簿や出欠表を管理し、業務実施後に実績報告を行い、各期終了後に各期の委託料を請求するものとする。

### 《フレイル予防運動教室》

(1) 参加者の募集・決定

参加者の募集は、委託者において草津市広報等により行い、定員は先着順で決定し、受託者へ通知する。その後、結果を受託者より応募者へ連絡することをもって正式な参加決定とする。なお、実施期間中、辞退者が出た場合の追加募集は行わないものとする。

教室参加に必要な事務等（医療情報の聞き取りや結果入力や郵送など）は受託者で実施するものとする。

(2) 参加費

参加者負担なし。

(3) プログラムの実施

市民の健康状態の改善を図るため、科学的根拠に基づき、個々の身体活動量、体力レベルにあわせた適切な運動プログラムを提供する。

また、途中辞退者がでないよう、参加者へ積極的な声かけを行なうなど、教室運営上の工夫をすること。

なお、オンラインによる実施については、不可とする。

(4) 教室に配置される指導者は、サービス利用者の健康状態や運動実施状況を把握し、運動指導や教室運営などに活用する。また、各個人のデータは、セキュリティの万全なサーバー上で管理する。

ア 管理するデータ

(ア) 運動可否判定結果や障害や疾患に関するデータ

(イ) 体力テスト結果データ

(ウ) その他支援に必要なデータ

イ サービス利用者へのプログラム等の作成と提供

別紙「草津市高齢者の体力評価・運動プログラム作成および利用業務仕様書」に定めるとおり

(5) 実施報告

参加登録者名簿や出欠表を管理し、業務実施後に実績報告を行い、各期終了後に各期の委託料を請求するものとする。

## 6 安全管理

- (1) 安全にプログラムを実施するために、事故発生時の対応も含めた安全管理マニュアルを整備すること。
- (2) 業務運営中に事故が発生した場合、その他業務運営に支障をきたす事態が発生したときは、応急措置のうえ、直ちに委託者に報告すること。
- (3) 血圧計を準備し、利用者の体調管理に留意すること。
- (4) 必要に応じた感染症対策を講じて実施すること。

## 7 個人情報の保護

個人情報の保護に関しては、別記「個人情報取扱特記事項」を参照し、適切な管理を行うものとする。

## 8 賠償保険

受託者は、事業実施中の利用者の事故に備え、損害保険に加入し対応するものとする。

## 9 賠償責任

受託者は、その責に帰すべき理由により委託者に対して損害を与えたときは、その賠償責任を負うものとする。

## 10 宗教活動等の禁止

受託者は、本事業において宗教や政治に関する活動、署名募集等を行ってはならないものとする。

## 11 苦情処理体制

受託者は、利用者からの苦情処理に関する体制を整えなければならないものとする。また、苦情の処理に関して直ちに委託者に報告しなければならないものとする。

## 12 物品の使用について

事業実施に必要な物品は、全て受託者が揃えるものとする。

## 13 事業実施報告書

受託者は、下記「事業実施報告項目」の内容を記録し、事業完了後に事業実施報告書を提出するものとする。

事業実施報告項目

- (1) プログラムの実施内容及び効果
- (2) 参加状況（毎回の出席状況、出席率、中断者の状況や中断理由）
- (3) 運動習慣の定着や継続に関する事項（アンケート等により、参加者の運動習慣の定着や継続に関する意欲など）

- (4) その他事業の目的を勘案し報告すべき事項

## 14 その他

受託者は、事業の実施に当たっては、次の各号に掲げる事項に留意するものとする。

- (1) 利用者の声を反映させ、サービスの質の向上に努めること。
- (2) 職員間の連携を図ることで、サービスの質の向上を図ること。
- (3) 受託者は、市ホームページに掲載している「環境にやさしい配慮指針」を確認の上、委託者が実施している環境マネジメントシステムに配慮した環境にやさしい事業活動を心掛けること。

(参照：草津市ホームページー暮らし・手続きー環境ー草津市環境基本条例)

また、草津市気候非常事態宣言の理念に基づき、ゼロカーボンシティの実現のため、温室効果ガスの低減に努めた事業活動を心掛けること。

- (4) 受託者および本業務従事者は、契約期間中はもちろん完了後といえども、業務上で知り得た内容、情報等については、守秘義務が課される。
- (5) 委託者は、熱中症予防を推進しており、また、労働安全衛生の観点からも事業主は熱中症による労働災害の防止に努めなければならないことから、特に梅雨から夏期にかけての時期は、次のことをはじめ、熱中症予防に万全を期すこと。
  - ・高温多湿な作業場所での作業中は注意し、また頻繁に巡視を行うこと。
  - ・無理な作業は控え、健康状態にも十分配慮すること。
  - ・スポーツドリンク等の塩分を含む飲み物を摂取し、休憩をとるなど適切な対策を講じること。

(参照：草津市ホームページー暮らし・手続きー防犯・安心・安全ー熱中症予防)

- (6) 受託者は、暴力団員等（暴力団の構成員および暴力団員関係者、その他市発注工事等に対して不当な介入を行うすべての者）による不当介入（不当な要求または業務の妨害）を受けた場合においては、断固としてこれを拒否するとともに、不当介入があった時点で速やかに草津警察署に通報を行うとともに、捜査上必要な協力を行うものとする。
- (7) 受託者は、前記により通報を行った場合には、速やかにその内容を記載した通報書により草津警察署に届け出るとともに、担当職員等に報告するものとする。

(通報書については、草津市ホームページ（事業者向けー入札・契約ー規則等ー物品の購入等における不当介入に対する通報・連絡について）に掲載)