

## 企画提案仕様書

### 1 事業概要

事業名称：宮崎市フレイル予防健幸塾事業

事業の目的：フレイル状態又はプレフレイル状態にある高齢者が、要介護状態になることを防止し、自立した在宅生活を継続することを目的とする。

事業の内容：宮崎市フレイル予防健幸塾を開催し、事業の目的を達成するために必要な講義や実技を取り入れたプログラムを提供することとする。

- (1) フレイル予防の正しい知識と実技を学ぶ内容
- (2) 習得したものを生活の中に取り入れて習慣化できる内容

目標とする到達ライン：本事業に参加した結果、目指したい到達ラインは以下のとおりとする。

《①参加者の理解》フレイルについて理解しフレイルにならないための取組が分かる

《②生活習慣》

ア. 運動：身体機能の改善・向上ができる

健幸運動教室の利用、散歩等の自分にあった運動の習慣を持つ

イ. 栄養：自分の食傾向に気づき、好ましい食生活に近づけるような意識を持つ

ウ. 口腔：口腔体操、口腔清掃、定期健診の3原則を身につける

エ. 社会参加：自宅近くの通いの場について知り、利用ができる

《③目標設定》教室が終了した後の行動目標を設定し、目標達成のために必要な取組の設定ができる

評価の実施：

目標とする到達ラインに達したかどうかを明らかにするため、以下のとおり評価を行う。

①…調査票（事前・事後）

②ーア. 運動・・・体力測定（事前・事後）、調査票（事前・事後）

ーイ. 栄養・・・調査票（事前・事後）

ーウ. 口腔・・・調査票（事前・事後）

ーエ. 社会参加・・・調査票（事前・事後）

③…調査票（事前・事後）

※調査票は、アンケート方式の20～30問程度の調査用紙、体力測定は基本項目として身長、体重の2項目、運動機能としてTUG (Timed Up&Go)、握力、CS-30 テス

ト（30秒椅子立ち上がりテスト）の3項目。

本事業の対象者：

健幸塾の対象者は、宮崎市内に住所を有する概ね65歳以上の高齢者のうち、介護保険のサービスを利用していない者で、フレイル又はプレフレイル状態になっている、またはその疑いがあり、以下の項目のいずれかに該当する者とする。

- ①別紙「宮崎市フレイル予防健幸塾事業」参加申込書（裏面）の質問項目において、市の基準に該当する者
- ②その他、市長が参加が必要と認める者

## 2 最低限実施する内容

(1) 宮崎市フレイル予防健幸塾を次の方法で実施する。

- ①原則として週1回、同一の曜日・時間帯・場所で実施する。
- ②4か月間（全15回）を1クールとし、年間3クール実施する。
  - 1クール目（春塾） 4、5、6、7月
  - 2クール目（夏塾） 8、9、10、11月
  - 3クール目（冬塾） 12、1、2、3月
- ③1クールの定員は15名を上限とし、適切なスペースを確保して実施することとする。
- ④1回の実施時間は2時間以上とし、9時から17時までの間で実施する。
- ⑤家族送迎を含む自己通所が困難な参加者については、原則として、可能な範囲で送迎を行う。（送迎は、自社の車両によるものに限らない。外部から手配した方式でも可。）
- ⑥参加者の都合により欠席した場合は、振替や補講は行わない。

(2) 参加者が、介護予防の正しい知識を学び、習得したものを生活の中に取り入れて習慣化するため、受託事業者は次の各号に定める内容を実施する。

- ①参加申込の受付・選定事務（事務の詳細は契約時の委託仕様書に定める）
- ②参加者の目標設定（参加者1人1人と話し合い、4か月後の目標を設定する）
- ③フレイル予防の資するプログラムの提供
  - ・フレイルについて理解するための講義を開始後3回目まで最低1回実施する
  - ・フレイル予防のポイントとなる運動、栄養、口腔、社会参加について、どのような生活習慣が必要かを理解するための講義を4か月で10回以上実施する
  - ・運動実践は毎回実施する
  - ・栄養については、食事の振り返りを行う実践等を行う
  - ・評価（体力測定・調査票・目標達成の確認）を教室の初回及び14回目で実施し、結果については市の指定するデータ形式にて市に提出する（評価時に欠席した参加者については、次回参加時に評価を実施）

- ・認知機能の維持・改善に資する内容（講義及び実践）を含むこと

いずれの分野も以下に示す分野の専門職の監修した内容とする。各専門職は、必ずしも事業者の所属職員でなくともよい。なお、評価については、以下に示す専門職のうち、事業所が必要と判断した専門職2名が直接関与することとする。

（分野不問）

- ・運動（理学療法士、作業療法士、健康運動指導士）
- ・栄養（管理栄養士）
- ・口腔（歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士）
- ・認知症予防（介護福祉士、作業療法士）

この他、保健師・看護師も、専門職として分野を問わず関与することができる。

※実施にあたっては安全対策を講じ、緊急時は適切な対応を取ったうえで、速やかに市へ報告する。

- ④自宅でできる取組の提案と自宅での実施状況の確認
- ⑤参加者に対して事前と事後での評価（体力測定・調査票・目標達成の確認）に関するフィードバックを行い、終了後も継続して取り組むべき内容を確認
- ⑥事業終了後を見越し、各参加者が通うことのできる地域の通いの場を具体的に検討し、各参加者が継続して運動や社会参加できる場を提案
- ⑦より丁寧な支援が必要な参加者については、地域包括支援センターへ情報提供（必要な参加者のみ）

### 【タイムスケジュール例】

#### 例①：体力測定がある時

時間	項目	内容	スタッフ
10分	バイタルチェック		2名
5分	挨拶、オリエンテーション	当日実施の内容	1名
15分	予防塾について、調査票記入		1名
10分	休憩		
10分	準備運動		
60分	体力測定	TUG (Timed Up&Go)、 握力、CS-30テスト (30秒椅子立ち上がりテスト) 調査票 など	3名
5分	クーリングダウン		
5分	次回予告、宿題説明	次回実施内容の説明、次回 までに実施してもらう宿 題を説明	1名

#### 例②：体力測定がない時

時間	項目	内容	スタッフ
15分	バイタルチェック、提出物確認		2名
5分	挨拶、オリエンテーション	当日実施の内容	1名
30分	講義（フレイル予防について）		1名
10分	休憩		
55分	運動	運動の実施 準備運動～持久力向上～ メイン運動～クーリング ダウン	3名 (運動指導(主)、 副2名)
5分	次回予告、宿題説明	次回実施内容の説明、次回 までに実施してもらう宿 題を説明	1名

### 3 企画提案を求める内容

#### (1) 実施場所と定員に関すること

- ①実施場所の住所
- ②実施場所の建物平面図（面積が分かるもの）
- ③1クールの定員数

(2) 申込区分に関すること

「申込区分①」と「申込区分②」に分けて受託候補者を選定するため、いずれかの区分を選択すること。「申込区分①」は佐土原、田野、高岡、木花・青島の4カ所のみを対象としており、当該エリア内で事業を実施する場合のみ選択ができるものとする。

区分	地域自治体名	送迎範囲地区数
申込区分①【実施】 (右記のエリア内で実施できる場合のみ)	佐土原、田野、高岡、木花・青島	左記の4地区の中から1地区のみで可
申込区分②	A 中央東、中央西、小戸、大宮、東大宮、大淀、大塚、櫛、大塚台、生目台、小松台、赤江、生目、清武	原則4地区以上
	B 佐土原、田野、高岡、木花、青島、住吉、本郷、北	※Bのいずれかの地区を含む場合は、2地区以上でも可

※定員は15名を上限とする。ただし、申込区分①のうち田野、高岡、木花・青島については、10名から提案することができるものとする。

**留意事項**

※実施場所は、自社の施設に限らず、公民館等も可とする。ただし、公民館等との事前調整は事業所が行うこと。

※事業を実施する際の送迎範囲は、受託候補者選定後の協議において調整を行う場合がある。

(3) 送迎に関すること

① 1回で稼動する送迎車の台数

② 送迎の実費負担の有無（「有」の場合、その金額）

(4) 業務の運営方針

(5) 業務実施の際の人員体制

(6) 実施内容に関すること（使用様式や使用教材等の参考書類添付可）

① 参加者の目標設定をどのように行うか

② 1クール（4か月）15回のプログラムの内容

③ 人員体制

④ 各プログラムの内容について

※運動は指導者の資格、安全対策、時間、内容、個別か集団かを詳細に

※口腔・栄養・認知症予防については、予定講師の資格、使用する教材等を具体的に

⑤参加者への自宅のできる取り組みの提案方法について

⑥自宅での実施状況の確認方法について

⑦振り返りと終了後の行動目標設定について

⑧事業終了後を見越し、参加者を地域の通いの場へつなぐための方法について  
(どのような方法で、地域の通いの場への参加を提案するのかを具体的に)

⑨地域包括支援センターへの報告について

高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも生きがいを持って元気に暮らし続けるためには、高齢者の身近にある事業者や地域包括支援センターが連携をとり、どの段階にある高齢者にも、途切れなく関わっていく必要がある。これを踏まえて、現在、地域包括支援センターとどのような関わり方をしているか。また、本事業においては、どのような方法で、どのような場合に報告するかを具体的に。

#### (7) 見積書

見積書は任意様式で可。見積金額（見積限度額は消費税及び地方消費税を含み2,500,000円）を記載することとし、見積項目は、次のとおりとする。

- ・ 人件費
- ・ 送迎車輛の賃借料・燃料費（本事業にかかる部分のみ）
- ・ 消耗品費
- ・ 印刷費
- ・ 役務費
- ・ 会場賃借料
- ・ 諸経費

※契約代金の支払いは、各クール終了後の実績払い（年3回払い）とする。