

# 仕様書

## 1 委託業務名称

後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業業務委託（単価契約）

## 2 契約期間

契約締結日から令和9年3月31日まで

## 3 事業の目的

大阪市では、高齢化率の上昇等に伴い要介護認定率についても上昇が見込まれる中、高齢者がいきいきと暮らし続けられるよう、これまで以上に介護予防の取組みを推進していくこととし、令和7年4月から「“すかい”プロジェクト ～“す”こやかに“か”いご予防で“い”い人生～」を開始した。

“すかい”プロジェクトでは、介護予防への参加促進に向けて、これまであまり関心がなかった人等へ介護予防の取組みを「知る」「始めてみる」「楽しむ」「広げる」の4つの柱で実施することとしており、大阪市では介護・介助が必要になった原因の1位が「骨折・転倒」であること等を踏まえ、「後期高齢者向けフレイルリスク改善のためのトレーニング事業」（以下「本事業」という。）を実施し、介護予防の取組みを「楽しむ」ことを支援する。

本事業は、75歳以上のフレイルリスクの高い高齢者が年齢を重ねても自分らしくできる限り地域において自立した生活を送れるよう、フレイルリスクの改善を図ることを目的とし、介護予防に資する基本的な知識を習得するとともに、運動習慣を身に着けることができるよう、トレーニング機器等を使用し介護予防に資する運動等を行うことを支援する。

## 4 対象者

75歳以上の大阪市民（大阪市第1号被保険者で、かつ、本市の区域内に住所を有する者であること。）で、フレイルリスクの高い者であって、次の（1）～（3）に該当しない者として、発注者が本事業の利用者「後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業に係る事業対象者決定通知書（後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業実施要綱様式第2号。以下「決定通知書」という。）」により通知した者とする。ただし、次の（4）については、受注者において、対象者確認の際に確認し、（4）に該当する場合は、対象外とすること。

- （1）介護保険法（平成9年法律第123号）第19条第1項に規定する要介護認定又は同条第2項に規定する要支援認定を受けている者
- （2）筋骨格系治療者など運動により体調に支障をきたすおそれがある者
- （3）既に本事業を利用したことがある者
- （4）既に本事業の実施会場を定期的に利用していることを受注者が把握している者

なお、フレイルリスクの高い者とは、大阪府後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査における質問票の運動・転倒に係る類型に掲げる次の（ア）～（ウ）のいずれかに該当する者と

する。ただし、次の全てに該当する者は除く。

- (ア)「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思うか」が「はい」
- (イ)「この1年間に転んだことがあるか」は「はい」
- (ウ)「ウォーキング等の運動を週に1回以上しているか」が「いいえ」

## 5 実施体制等

本事業は、次の要件を全て満たす大阪市の区域内に所在する施設で実施すること。

- (1) トレーニングジムを有していること。
- (2) 施設内にインストラクター、トレーナー等の指導員を配置し、利用者の状況に応じて、スポーツ・体力向上、介護予防に資するトレーニング方法等を支援できる体制が整っていること。
- (3) 本事業において対象者への支援を行うにあたり、1名以上の指導員を配置すること。なお、専任・兼任は問わないが、対象者が安全に運動に取り組める体制をとること。
- (4) 施設は、消防法等に規定する消防用設備やその他関係法令を遵守した施設・設備を使用すること。また、非常災害に際して必要な設備並びに本事業の実施に必要なその他の設備や備品等を備えていること。

## 6 業務内容及び実施内容

### (1) 利用相談・予約等の対応

受注者は、対象者から施設利用の予約に関する連絡を受けたときは、利用日時や施設利用に伴う留意点等の案内を行う。なお、本事業の実施日時、実施日における利用定員及び本事業で使用する施設以外の室内運動施設（スタジオや室内プール等）の利用範囲については、受注者において設定することができるものとする。

### (2) 受付

- ア 受注者は、対象者の初回施設利用時に、決定通知書及びマイナンバーカード等の本人確認書類により、対象者本人であることを確認する。
- イ 受注者は、「後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業利用管理票（仕様書様式1）（以下、「管理票」という。）」に必要事項を記載する。
- ウ 受注者は、対象者の当日の健康状態や主治医から運動制限の指示を受けていないかなどを確認し、管理票に対象者が自署で氏名を記入するよう促す。なお、自署が困難な場合は、押印や受注者による代筆も可能とするが、その場合は自署ができない理由及び代筆者の氏名を記入する。
- エ 管理票は受注者において保管し、次回以降の利用の際に、その都度対象者に自署で氏名を記入してもらうこと。自署が困難な場合は上記ウと同じとする。

### (3) 筋力トレーニング等の支援

- ア 受注者は、対象者に対し、トレーニング機器等を使用した筋力トレーニング等の支援を行う。対象者1人につき、最大12回（基本週1回）の支援とし、1回あたり概ね30分程度の利用を目安とする。
- イ トレーニングの開始時には、高齢者が理解しやすいよう配慮したオリエンテーションを行うとともに、必要に応じて、対象者の個別の身体状況等に応じた目標設定やトレーニング

方法等を助言すること。なお、トレーニング方法を助言する際は、厚生労働省が示す「標準的な運動プログラム」中の「高齢者を対象にした運動プログラム」を適宜参考にすること。

ウ トレーニングの開始時及び終了時には、対象者の当日の体調等について確認し、安全に運動を行うことができるよう配慮すること。

エ 運動習慣を身に着けることができるよう、運動継続に向けた助言・指導を行うこと。また、対象者が基本週1回の定期的な事業利用ができるよう、本人とあらかじめ利用日時を決めておく等の工夫を行うこと。

#### (4) 体力測定・アンケートの実施

受注者は、管理票により利用回数を確認し、1回目・6回目・12回目については、体力測定及びアンケートを実施する。体力測定の実施結果については、管理票に記載する。アンケートについては、管理票の該当箇所に記入漏れがないかを確認のうえ、(6)実績報告のとおり発注者へ報告する。

#### (5) 介護予防に関する基礎知識等の普及啓発等

受注者は、大阪市が作成するチラシ等を活用し、対象者に対し介護予防に関する知識の普及啓発や介護予防事業等の周知を行う。

#### (6) 実績報告

受注者は、業務委託契約書第36条第1項により、1か月分をとりまとめ、実施月の翌月10日（閉庁日の場合は、翌開庁日とする。）までに、管理票の写し及び「事業実施報告書（仕様書様式2）」を発注者へ報告（通知）する。

### 7 業務管理

本委託業務の実施にあたっては、業務管理者（指導員との兼務可）を報告すること。また、業務管理体制を整え、次の項目について、適切に管理を行うこと。

ア 実施内容や体力測定・アンケート結果の報告にあたっては、正確に記入等が行われているか適切に管理し、発注者に報告を行うこと。

イ 受注者は、指導員等の従事者が感染症等の感染源とならないよう、従事者の健康管理に留意するとともに、従事者は、体調不良時には対象者と接触する業務に従事しないこと。

ウ 受注者は、本事業の実施にあたり常に対象者の健康状態を観察し安全確保に努めること。また、活動内容や天候、実施時の環境（感染症対策等）も考慮し、服装や靴の選び方、着替えの必要性等について適宜説明を行い、体調不良時には無理に参加せず、自宅で療養するよう指導すること。

エ 受注者は、平常時から緊急時の体制を整えておくとともに、従事者等が事故・急病発生時に迅速かつ的確に対応できるよう、情報を共有しておくこと。

### 8 委託料単価及び支払方法

委託料単価については、事業参加人数により次のア及びイのとおりとし、1か月ごとの業務完了後、本仕様書6（6）による報告内容について本市の検査を経て、受注者の請求に基づき実施月単位で支払うこととする。なお、下記の契約単価には、消費税額及び地方消費税額を含む。

ア 対象者1人につき1回あたり2,000円

ただし、対象者1人につき最大12回とする。

- イ 体力測定及びアンケートを実施した場合、上記アに加え、対象者1人につき1回あたり4,300円  
ただし、対象者1人につき、1回目・6回目・12回目利用時の最大3回とする。

## 9 本事業実施上の留意事項

- (1) 受注者は、非常災害に関する具体的計画（対象者への対応を含む）を立て、非常災害時の関係機関への通報及び連携体制を整備し、それらを従事者に周知しなければならない。
- (2) 受注者は、対象者が利用する施設その他の設備又は飲用に供する水について、衛生的な管理に努め、又は衛生上必要な措置を講じなければならない。また、実施場所において感染症が発生し、又はまん延しないように必要な措置を講ずるよう努めなければならない。
- (3) 公正・中立性の確保  
業務の遂行にあたっては公正・中立性を確保しなければならない。
- (4) 情報公開への対応  
受注者は、「大阪市情報公開条例」の趣旨を踏まえ、事業の運営に関する情報を公開するため、必要な措置を講じなければならない。
- (5) 苦情処理体制の整備  
苦情処理にあたっては対応マニュアルの整備、責任者の明示など適切に体制を整備すること。
- (6) 再委託の禁止
  - ア 業務委託契約書第16条第1項に規定する「主たる部分」とは次の各号に掲げるものをいい、受注者はこれを再委託することはできない。
    - (ア) 委託業務における総合的企画、業務遂行管理、業務の手法の決定及び技術的判断等
    - (イ) 「6 実施内容及び実施内容」及び「7 業務管理」に関すること
  - イ 受注者は、コピー、ワープロ、印刷、製本、トレース、資料整理などの簡易な業務の再委託にあたっては、発注者の承諾を必要としない。
  - ウ 受注者は、上記ア及びイに規定する業務以外の再委託にあたっては、書面により発注者の承諾を得なければならない。  
なお、元請の契約金額が1,000万円を超え契約の一部を再委託しているものについては、再委託相手先、再委託内容、再委託金額を公表する。
  - エ 地方自治法施行令第167条の2第1項第2号の規定に基づき、契約の性質又は目的が競争入札に適さないとして、随意契約により契約を締結した委託業務においては、発注者は、上記ウに規定する承諾の申請があったときは、原則として業務委託料の3分の1以内で申請がなされた場合に限り、承諾を行うものとする。ただし、業務の性質上、これを超えることがやむを得ないと発注者が認めたとき、又は、コンペ方式若しくはプロポーザル方式で受注者を選定したときは、この限りではない。
  - オ 受注者は、業務を再委託及び再々委託等（以下「再委託等」という。）に付する場合、書面により再委託等の相手方との契約関係を明確にしておくとともに、再委託等の相手方に対して適切な指導、管理の下に業務を実施しなければならない。  
なお、再委託等の相手方は、大阪市競争入札参加停止措置要綱に基づく停止措置期間中の者、又は大阪市契約関係暴力団排除措置要綱に基づく入札等除外措置を受けている者であってはならない。

また、大阪市契約関係暴力団排除措置要綱第12条第3項に基づき、再委託等の相手方が暴力団員又は暴力団密接関係者でない旨の誓約書を業務委託契約書第16条第2項及び第16条の2第2項に規定する書面とあわせて発注者に提出しなければならない。

(7) 利用料

対象者から利用料の徴収は行わない。ただし、筋力トレーニング等の実施に必要となる物品等について、対象者の所有に帰すものを購入する場合にあたっては、対象者が負担するものとし、受注者は予め対象者に対し、当該事業の内容及び費用について親切丁寧に説明を行い、対象者の同意を得ること。

(8) 必要経費

受注者が業務を行うにあたり必要となる経費は、契約金額に含まれるものとし、発注者は契約金額以外の費用を負担しない。

(9) 秘密の保持

- ア 受注者は、この契約の履行に関して知り得た秘密は、契約期間中はもとより契約期間後においても第三者に漏らしてはならない。
- イ 受注者は、提供された資料を本業務以外の目的には使用しないこと。また、第三者への提供は、閲覧・複写・貸出等方法の如何を問わず行わないこと。
- ウ 本業務の遂行にあたり収集した情報については、機密保持の観点から、施錠の徹底や電子データのパスワード設定など、万全なセキュリティ対策を講じて扱わなければならない。

(10) その他

受注者は、発注者及び国や府市、区保健福祉センター等から提示される感染症予防等に関する通知・注意喚起等について十分に留意し、その指示・指導に従うこと。

また、仕様書の疑義については、発注者に確認し、その指示に従う。なお、細部については発注者が指示するが、仕様書に記載のない事項についても、当然必要と認められることについては協議のうえ適正に実施する。

契約締結後、本仕様書はすべて発注者の解釈によるものとする。

10 担当部署

大阪市福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課（介護予防推進グループ）

電話：06-6208-9957

# 後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業利用管理票

利用施設名 \_\_\_\_\_

利用者番号 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

★：体力測定・アンケート実施回（裏面へ記録）

	利用日時	本人署名欄	備考欄
1回目★	時 月 分 ~ 日 時 分		
2回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
3回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
4回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
5回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
6回目★	時 月 分 ~ 日 時 分		
7回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
8回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
9回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
10回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
11回目	時 月 分 ~ 日 時 分		
12回目★	時 月 分 ~ 日 時 分		

1 回目体力測定・アンケート（実施日： 年 月 日）

体力測定結果			
5回立ち上がりテスト		秒	片脚立位テスト
			秒

アンケート		
1. 運動経験	現在	していない ・ している （内容： 頻度： ）
	過去	していない ・ していた （内容： 時期： ）
2. 健康状態	よい ・ まあよい ・ ふつう ・ あまりよくない ・ よくない	
3. 転倒への不安	大きい ・ やや大きい ・ あまりない ・ ない	

6 回目体力測定・アンケート（実施日： 年 月 日）

体力測定結果			
5回立ち上がりテスト		秒	片脚立位テスト
			秒

アンケート		
1. トレーニングを楽しめているか	楽しめている ・ まあ楽しめている ・ あまり楽しめていない ・ 楽しめていない	
2. 1日3食きちんと食べているか	食べている ・ だいたい食べている ・ あまり食べていない ・ 食べていない	
3. 半年間で2～3kgの体重減少はあるか	ある ・ ない	
4. BMI <small>体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出</small>	※目標とするBMI：21.5～24.9（日本人の食事摂取基準2020年版）	

※施設スタッフの方へ※  
 「ちょっと考えよ シニアのお食事」「骨粗しょう症を予防しましょう」（大阪市作成リーフレット）の配付をお願いします。特に、質問2で「食べている」以外、質問3「ある」、質問4「21.5未満」のいずれかにあてはまる場合は、低栄養の予防のため、トレーニングとともに栄養面に気をつけていただくよう重ねてお声かけ等をお願いいたします。

12 回目体力測定・アンケート（実施日： 年 月 日）

体力測定結果			
5回立ち上がりテスト		秒	片脚立位テスト
			秒

※施設スタッフの方へ※  
 運動習慣の継続に向けた助言やご案内をお願いします。

アンケート		
1. トレーニングを楽しめているか	楽しめている ・ まあ楽しめている ・ あまり楽しめていない ・ 楽しめていない	
2. 12回のトレーニングを通して感じる変化  (あてはまるものすべてに○)	体調が良い・筋力がついた・歩く速度が速くなった・長く歩けるようになった  腰痛が軽減した・よく眠れる・ご飯がおいしい・気分が明るくなった	
3. これから運動を続けていこうと思うか	思う ・ まあ思う ・ あまり思わない ・ 思わない	

後期高齢者向けのフレイルリスク改善のためのトレーニング事業実施報告書

( 年 月分)

年 月 日

大 阪 市 長 様

所 在 地

事 業 者 名

代 表 者 氏 名

対象者に行った支援について、次のとおり報告します。

実施内容	実施人数 (実)	実施回数 (延)
筋力トレーニング等の支援実施	人	回
体力測定・アンケート実施	人	回

添 付 書 類	<p><input type="checkbox"/> 利用管理票の写し ( 枚) ※筋力トレーニング等の支援実施人数と枚数が一致していることを確認してください。</p> <p>※体力測定の実施回数と記載の回数が一致していることを確認してください。 ※アンケート欄に記入漏れがないことを確認してください。</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ( )</p>
---------	--