

健康教育（安全衛生研修）仕様書

1 健康教育（安全衛生研修）について

健康教育（安全衛生研修）は、心身の健康に関する正しい認識と理解を深めるとともに、職員の健康管理の一層の向上に資することを目的として、京都市及び京都市職員共済組合（以下「共済組合」という。）の共催により実施する。

2 研修内容

研修科目	睡眠セミナー
研修目的	睡眠不足の蓄積が、がん、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など、さまざまな疾病の発症リスクを高めることが、明らかになってきている。睡眠についての正しい知識を身につけ、睡眠の質を高める契機とする。
受講対象者	受講を希望する職員で所属長が適当と認めた者
受講予定人数	150名程度
研修時間	90分程度（午前開催予定）
実施予定時期	11月頃
研修方法	講話、実技指導及びアーカイブ
研修内容	◇講話、実技指導 （例）・睡眠について ・睡眠の質の高め方 ・睡眠前の過ごし方 等 ◇質疑応答
上限金額（税込）	320,000円
その他	・当セミナーについては、実施機関、京都市及び共済組合の3者による委託契約を締結する。

※ 実技は職場等で継続可能な内容とする。（着替え等の必要が無く普段着で可能な範囲とし、運動器具などは使用しないこと。ただし、会議室に準備されている椅子の使用については除く。実施場所については会議室等を予定しているため、床運動は不可。

※ 実施機関は、参加者に配布する資料を作成し、実施予定日までに行財政局人事部人事課安全衛生担当に提出日時を調整し提出すること。

3 その他取扱事項

- (1) 実施機関は、受講希望者に内容をわかりやすく伝えるチラシを作成すること。
- (2) 実施機関は、会場の設営を行うこと。
- (3) 実施機関は、アンケートの作成、集計を行い、結果を行財政局人事部人事課安全衛生担当に報告すること。
- (4) 研修実施予定時期及び具体的な研修内容等については、京都市及び共済組合との協議により変更することができる。

4 契約方法等

- (1) 研修業務について、実施機関、京都市及び共済組合の3者による委託契約を締結する。
- (2) 各研修業務に係る費用については、京都市より支払う。したがって、契約締結時及び費用請求時においては、京都市に対して見積書、請求書及び完了届を提出すること。完了届については共済組合にも提出すること。