

腰痛・頸肩腕障害予防指導 仕様書	
実 施 目 的	腰痛及び頸肩腕障害の発生メカニズムや予防方法について、講義及び実技を通して理解を深め、発生予防に役立てる。
受 講 対 象 者	重量物取扱作業、介護作業及び車両運転の作業等、腰部に著しい負担の掛かる作業に常時従事する職員、病院等に勤務する看護師等の職員、児童を直接処遇する保育士等の職員、手話通訳業務に従事する職員で、指導を受けることで予防効果が高まる者。 (対象者が複数名いる所属については、代表者１～３名程度が受講する。)
受 講 予 定 人 数	約１８０名（約９０名×２回） ※ 受講予定人数については、増減する場合がある。
実 施 回 数	１回９０分（同内容を２回実施） ※ １日２回実施する場合がある。
実 施 予 定 時 期	令和８年５月～１１月
実 施 会 場	京都御池創生館（予定）
プ ロ グ ラ ム	(1) 講義 腰痛・頸肩腕障害発生のメカニズムや予防等 (2) 実技 腰痛・頸肩腕障害予防若しくは改善のための筋力トレーニング、ストレッチ体操等 (3) 内容 講義・実技・質疑応答９０分とする。 ※ 受講者が職場で伝達研修を実施することを前提としたプログラムとすること。 ※ 実技は職場等で継続可能な内容とし、運動器具などは使用しないこと。 ※ 参加者に配布する資料を作成すること。
そ の 他 取 扱 事 項	(1) 実施前 各所属からの参加者の取りまとめは本市が行う。 (2) 実施当日 ア 会場の設営・撤収及び参加者の受付は本市が行う。 イ 終了時にアンケートを回収すること。 (3) 実施後 ア 実施報告書（様式自由）を提出すること。 イ 回収したアンケートの集計を行い、人事課安全衛生担当に報告すること。
上 限 金 額	３５０，０００円