

# 令和5年度京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業仕様書

国の「地域支援事業実施要綱」及び「京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業実施要綱」に基づき、次の介護予防普及啓発事業を実施するものとする。

## 1 事業の対象者

京都市内に在住する満65歳以上の高齢者（介護保険法第9条に規定する第1号被保険者）で、医師に運動制限を受けていない方。

## 2 委託期間

令和5年4月1日から令和6年3月31日まで

## 3 担当区域

次の担当区域ごとに受託者をそれぞれ、1者ずつ募集する。

- ①北部エリア（担当：北区、左京区）
- ②中部エリア（担当：上京区、中京区、東山区）
- ③南部エリア（担当：下京区、南区、伏見区本所・深草支所）
- ④東部エリア（担当：山科区、伏見区醍醐支所）
- ⑤西部エリア（担当：右京区、西京区）

<参考：65歳以上の住民基本台帳人口>

（令和4年10月1日現在）

| エリア  | 担当区         | 総数       | うち男性    | うち女性    |
|------|-------------|----------|---------|---------|
| ① 北部 | 北区          | 33,119人  | 13,807人 | 19,312人 |
|      | 左京区         | 44,585人  | 18,658人 | 25,927人 |
|      | 合計          | 77,704人  | 32,465人 | 45,239人 |
| ② 中部 | 上京区         | 21,690人  | 8,819人  | 12,871人 |
|      | 中京区         | 26,648人  | 10,835人 | 15,813人 |
|      | 東山区         | 11,197人  | 4,419人  | 6,778人  |
|      | 合計          | 59,535人  | 24,073人 | 35,462人 |
| ③ 南部 | 下京区         | 18,027人  | 7,342人  | 10,685人 |
|      | 南区          | 25,849人  | 11,306人 | 14,543人 |
|      | 伏見区         | 43,105人  | 18,519人 | 24,586人 |
|      | 伏見区深草支所     | 17,156人  | 7,262人  | 9,894人  |
|      | 合計          | 104,137人 | 44,429人 | 59,708人 |
| ④ 東部 | 山科区         | 38,981人  | 16,546人 | 22,435人 |
|      | 伏見区醍醐支所     | 16,894人  | 6,870人  | 10,024人 |
|      | 合計          | 55,875人  | 23,416人 | 32,459人 |
| ⑤ 西部 | 右京区         | 55,483人  | 23,211人 | 32,272人 |
|      | 西京区（洛西支所含む） | 41,123人  | 17,829人 | 23,294人 |
|      | 合計          | 96,606人  | 41,040人 | 55,566人 |

## 4 事業内容

担当区域ごとに(1)及び(2)を必須とする。

### (1) 通所型筋トレ教室

- ・場所 担当区域内における受託者が運営する施設等で確保する運動スペース  
ただし、南部エリアについては、本市が提供する施設（現京都市健康増進センター（令和4年度末をもって公の施設としては廃止）（以下「健康増進センター」という。）の多目的ルーム）において実施する。
- ・内容 いきいき筋トレやロコモ予防等の運動プログラム※の提供（講義及び実技指導）  
※原則として本市の運動プログラム「京から始めるいきいき筋力トレーニング」及び「京ロコステップ+10」（別添）を採用（ロコモ予防プログラムに必要な運動器具（踏み台昇降器、血圧計等）を受託者が所有していない場合は、本市から貸与予定）
- ・回数等 1コース全4回 1月当たり3コース以上（南部エリアのみこれまでの実績を踏まえ4コース以上）開催（4月～翌3月）
- ・利用料 1コース（4回）当たり2,000円以内の利用料を徴収することができる。

- ・定員 1コース当たり最大20名
  - ・申込 受託者において受付
- (2) 出張型筋トレ教室
- ・場所 担当区域内における公民館等の運動スペース（申込者側で確保）
  - ・内容 いきいき筋トレ等の運動プログラム※の提供（講義及び実技指導）  
※原則として本市の運動プログラム「京から始めるいきいき筋力トレーニング」を採用
  - ・回数等 基本的に1回で完結
  - ・利用料 原則として徴収しない。
  - ・定員 1回開催当たり65歳以上の参加者5名以上
  - ・申込 受託者において受付

## 5 事業報告

事業実績報告を四半期毎に行うほか、委託期間終了後、本事業の実施効果等について測定・分析し、報告書（任意様式）を作成・提出するものとする。

## 6 資格者の配置

各教室に、健康運動指導士又は健康運動実践指導者の資格を有する者を、最低でも1名（非常勤・非専従でも可）配置するものとする。

## 7 委託料上限額

### (1) 通所型筋トレ教室

・北部・中部・東部・西部：2,741千円（税込）

（ただし、1教室当たり19,030円（税込）以内×4回×3コース以上×12月）

・南部：4,038千円（税込）

（ただし、1教室当たり21,030円（税込。出張費含む。）以内×4回×4コース以上×12月）

※委託料は、年度末に実績（提案単価×実施回数）に応じて一括支払い

### (2) 出張型筋トレ教室

65歳以上の推計人口に応じて以下のとおり。

・北部：673千円（税込）（ただし、1教室当たり20,370円（税込）以内）

・中部：510千円（税込）（〃）

・南部：897千円（税込）（〃）

・東部：489千円（税込）（〃）

・西部：836千円（税込）（〃）

※委託料は、年度末に実績（提案単価×実施回数）に応じて一括支払い

## 8 その他の留意事項

### (1) 事故の対応

本事業に関し、事故等が発生した場合は、速やかに本市に報告するとともに、誠実に対応すること。

### (2) 個人情報保護

本事業を実施するに当たっては、「京都市個人情報保護条例」等、関係法令を遵守することに加え、必要な個人情報保護対策を講じ、担当者には守秘義務を課す等、情報の漏えいの防止に努めること。

### (3) 開設に係る準備

受託者として選定された者は、令和5年4月1日から円滑に業務ができるよう、それまでに本市より貸与する運動器具等の運搬等、必要な準備行為を行うものとする。

### (4) 業務内容の変更

制度や関連法令等の変更に伴い、委託業務の内容を変更することがある。