

令和8年度 京都市国民健康保険保健事業「生活習慣病一次予防事業」  
～運動ひろば 京からだ！～委託業務仕様書

1 業務名

「生活習慣病一次予防事業」～運動ひろば 京からだ！～

2 目的

京都市国民健康保険加入者で、特定健康診査の結果、生活習慣病を発症する可能性が高いと見込まれる者に保健指導を行うことにより、その発症を予防し、被保険者の健康づくり及び将来的な医療費の適正化を図る。

3 業務委託期間

契約締結日から令和9年3月31日まで

4 対象者

京都市国民健康保険に加入している40歳から74歳の者のうち、令和7年度特定健康診査の結果から、次の各号のいずれかに該当する者。

ただし、血圧・血糖・血中脂質の服薬治療を受けている者は除く。

(対象者見込数：約7,000人) ※対象者数は変動する可能性あり。

(1) 肥満の者

BMI 又は腹囲により該当する者

(2) 高血糖・脂質異常の傾向がみられる者

血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c)及び血中脂質検査(中性脂肪又はHDLコレステロール)の結果、いずれかの値が保健指導判定値にある者

(3) その他保健指導を必要と認める者

ア 特定健康診査受診票(別紙3)の運動・食生活等の項目において、改善が必要と思われる者

イ その他当事業の利用を必要と認める者

ただし、血圧・血糖・血中脂質の服薬治療を受けている者、特定健康診査の結果で要医療となった検査項目について医師の了承を得ていない者、次の絶対除外基準に該当する者は除く。

○ 絶対除外基準

- ・心筋梗塞、脳卒中の既往のある者
- ・狭心症、心不全、重症不整脈（多発性心室期外収縮、高度の除脈等）のある者
- ・収縮期血圧 180 mmHg 以上、または拡張期血圧が 100 mmHg 以上の高血圧の者
- ・慢性腎炎などの腎臓病のある者
- ・慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎、肺気腫等）で息切れ、呼吸困難がある者
- ・糖尿病で重篤な合併症（網膜症、腎症）のある者
- ・急性期の関節炎、関節痛、腰痛、神経症状のある者
- ・急性期の肺炎、肝炎などの炎症がある者
- ・その他、当事業参加によって、健康状態が急変あるいは悪化する危険がある者

## 5 目標

生活習慣病等を予防するために、運動を中心とした生活習慣改善に必要な知識や実践的な技術等の健康づくりの普及啓発に努め、生活の見直しや改善を図り、次の評価指標の達成を目指すこと。

○ 評価指標

- (1) 参加継続率が 8割以上
- (2) 初回と終了時を比較して運動を中心とした生活習慣の維持改善がみられる者の割合が 6割以上
- (3) 初回と終了時を比較して効果を実感できる運動の指標を設定し、維持改善がみられる者の割合が 6割以上

## 6 業務内容

「生活習慣病一次予防事業」～運動ひろば 京からだ！～の運営及び運動指導、生活指導（事前準備及び事後整理を含む。）に関すること。

(1) 企画

ア 目的や目標を達成するための指導内容、スケジュール等を具体的に企画書に明記すること。なお、指導内容は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考にすること。

イ 令和7年度当事業の対象者属性（別紙4）の傾向を考慮し、企画を立案すること。

ウ 教室への申込率や参加継続率を上げるための独自の工夫（筋力や持久力を向上させるための魅力的なプログラム、楽しく継続的に運動ができる支援内容）を取り入れること。ただし、事業参加者に対し配布や提供する商品のある場合は委託金から支出することはできない。

エ 参加者には、継続利用を促すため、教室の開催期間中、次回教室への出席を勧奨する文書等を送付すること。

## (2) 申込・受付

- ア 受託事業者において、対象者の利便性に配慮したうえで電話、FAX、メール等複数の方法を用いて申込受付業務を行い、名簿を作成すること。
- イ 参加希望者には、実施前に文書等で教室の日時、場所、内容、留意事項等の詳細を案内すること。また、申込多数のため抽選となった場合、落選者への通知を行うこと。申込が定員に満たない場合、追加募集を行い、別途申込期間を設け、対応すること。
- ウ 教室内容や欠席連絡等についての問合せ窓口（電話、メール等）を設置すること。

## (3) 教室の開催

- ア 開催時期：令和8年9月～令和8年12月
- イ 場所：区役所、支所（8会場）
  - ※上京区役所、左京区役所、下京区役所、右京区役所、伏見区役所、東山区役所、南区役所、醍醐支所にて実施予定。
- ウ 時間：午前の場合 午前9：30～午後12：00
  - 午後の場合 午後1：30～午後4：00
  - ※上記に会場設営、会場撤収等を含む。
  - ※教室の実施時間は1時間30分程度とする。
- エ 回数：1会場につき、月1回の間隔で4回実施（計32回）
  - ※実施日時については、本市が決定する
- オ 定員：170名
  - ※1会場当たり15～25名（会場の広さによる）
  - ※対象者数により定員の変動あり
- カ 教室内容
  - (ア) 毎回、開始時に体調確認、血圧測定等を行うこと。（運動実技の可否判定を行う）
  - (イ) ⑤(2)及び(3)の評価指標の達成状況を把握するため、初回と最終回に体力測定及び生活習慣改善に関する行動変容ステージを把握すること。
  - (ウ) 毎回、運動実技指導（準備体操、整理体操を含む。）を実施すること。  
なお、運動内容は、自宅でも実施可能な内容とすること。
  - (エ) 2回目又は、3回目に健康測定等参加意欲の向上を促すプログラムを取り入れること。
  - (オ) 効果的な運動方法や生活習慣改善に関する講義資料をいずれかの回で配布し、説明をすること。  
なお、講義資料は、健康運動指導士、医師、保健師、管理栄養士等いずれかの専門職種による監修に基づいて作成し、内容については本市と協議のうえ決定すること。
  - (カ) 各回に生活習慣改善の動機付けを行い、実践及び継続が可能となる工夫をすること。
  - (キ) 日常生活での運動実施や教室の継続利用を促すための工夫や取組を行うこと。
  - (ク) 参加満足度等のアンケート様式を作成し、最終回に調査を実施すること。  
また、4回目のみ欠席をした参加者には、郵送により生活習慣改善に関する行動変容ステージ及び参加満足度調査を実施すること。
  - (ケ) 選挙等によりやむを得ず事前に予定会場が使用不可となった場合、代替案の提案と実施を行うこと。

キ 従事者：健康運動指導士等

ク 参加者に対する傷害保険への加入を行うこと。

ケ 物品準備

指導教材及び教室運営に必要な事務物品（帳票類を含む）の準備を行うこと。

なお、帳票類のうち、「生活習慣改善に関する行動変容ステージ」についての調査項目は本市が決定する。

コ 会場使用時の注意

(ア) 会場内の換気に留意すること。

なお、音源を使用する場合は、外部に音が漏れないように確認すること。

(イ) 参加者の転倒防止など事故予防の観点から、参加者同士や講師との距離を十分にとること。

サ 事業実績報告書の提出（月末）

本市が提示する項目に関する報告書（各回の参加人数等）を月末にデータで提出すること。

(4) 評価指標の達成及び経費等に関する報告書の提出（事業終了後）

事業終了後に以下の内容を含む事業実績報告書を作成し、電子メール等で提出すること。

ア 事業概要

イ 参加者の属性、出席状況、参加継続率

ウ 5に掲げる評価指標の調査の入力データ及び分析結果

エ 参加満足度等のアンケート調査の入力データ及び分析結果

オ 事業に要した経費と内訳

カ 考察

キ その他

(5) 報告会（2月頃）

(4)の報告書に基づき、本市への事業報告を行うこと。

## 7 事故の対応

「生活習慣病一次予防事業」～運動ひろば 京からだ！～に関する傷害等を伴う事故発生時については、速やかに本市に報告するとともに、誠実に対応すること。

## 8 委託料の支払

全ての業務が終了後、業務の遂行状況等を確認し、適当と認めたときは、請求額を支払うものとする。

## 9 個人情報の保護

受託事業者は、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）及び京都市個人情報保護条例（平成5年4月1日京都市条例第1号）を遵守するとともに、従事者に対し上記条例に規定された罰則の内容を周知するなど、情報の保護に関し十分な教育を行わなければならぬ。また、本業務における個人情報の具体的な取扱いは本市と協議して決定するほか、場合

によっては本市の指示によることとする。本業務で取扱う個人情報については、本指定基準に定めるもののほかに、「個人情報取扱事務の委託契約に係る共通仕様書（別紙5）」に規定する。

#### 10 その他

委託業務の実施に際し、企画提案の内容をそのまま実施することを確約するものではない。なお、その他業務に関する事項は都度本市と協議のうえ、決定すること。