

令和8年度 地域における健康づくり事業「はじめよう健康投資！高血圧予防教室」  
業務委託仕様書

1 業務名

地域における健康づくり事業「はじめよう健康投資！高血圧予防教室」

2 目的

京都市の医療費は生活習慣病が約30%を占めており、うち、腎不全の医療費が高額であるかつ、透析患者の約9割が高血圧症を併発している現状がある。右京区でも、京都市国民健康保険特定健康診査の結果から、高血圧症有病者の割合が微増傾向にある。

高血圧症発症予防には早期の健康状態の把握、かつ、生活習慣改善への介入が必要であることから、区民が高血圧症をはじめとする生活習慣病についての知識と、発病予防のための理想的な生活習慣を習得し、健康寿命の延伸を図るための健康づくり事業を実施する。

3 業務委託期間

契約締結日から令和9年2月28日まで

4 対象者

右京区に在住の40歳以上74歳以下で血圧が気になる方。

血圧・血糖・血中脂質の服薬治療を受けている者、医師から運動制限の指示を受けている者、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、高度の徐脈等）のある者
- ・収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg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

※引用：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

## 5 目標

高血圧症をはじめとする生活習慣病を予防するために、運動や食事等の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

- ア 各教室の参加率が7割以上。
- イ 初回と終了時を比較して生活習慣改善がみられる者の割合が6割以上。
- ウ 運動の効果を実感できる指標を設定し、初回と終了時を比較して改善がみられる者の割合が6割以上。
- エ 教室内容に満足したと回答する者の割合が6割以上。

## 6 業務内容

教室の案内、教室の運営、運動実技指導に関するここと。

### (1)企画

ア 目的や目標を達成するための教室内容やスケジュールや評価方法等を具体的に企画書に明記すること。独自の工夫（効果的な筋力トレーニング、楽しく参加できるような内容、参加継続支援など）を取り入れること。

### (2)右京区役所事業担当者との打ち合わせの実施

### (3)案内チラシの作成（デザイン・印刷7,000部）

### (4)教室の実施等

ア 開催時期：令和8年7月～令和8年9月頃

具体的な実施日時は委託先と検討

イ 場所：右京区役所2階 講堂・衛生教育室

ウ 時間：1回2時間

エ 回数：月1回間隔で3回×2コース（日中と夜間帯）

オ 定員：60名程度（1コース30名～35名）

カ 内容

（ア）各コースの教室開催前に、担当者間で打合せを行うこと。

（イ）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）。なお、収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上の者は、見学もしくは帰宅。収縮期血圧が160～179mmHgまたは拡張期血圧100～109mmHgの者は、従事者見守りのもと自己管理で参加し、体調不良時は速やかに従事者へ申告することを助言する。

- (ウ) 初回と終了時に筋力測定を行うこと。
  - (エ) 毎回、運動実技指導を行うこと。
  - (オ) 参加者同士の交流のためのグループワーク等を行うこと。
  - (カ) 自宅での運動実施を促すための媒体の提供（リーフレットの配布や動画配信など）をすること。
  - (キ) 参加継続を促すための工夫を取り入れること。
  - (ク) 教室評価のためのアンケート（指定様式）を行うこと。
- (5) 従事者については、健康運動指導士を含む職員を配置すること。
- (6) 参加者に対する傷害保険への加入を行うこと。
- (7) 教室運営に必要な物品の準備を行うこと。
- (8) 会場の設営と撤去を行うこと。（実施時間の前後約30分間で実施）
- (9) 熱中症や感染症の防止対策を行うこと。
- (10) 報告
  - ア 毎回、教室終了後に事業実施報告書（指定様式）を作成し、速やかに提出すること。
- (11) 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）  
以下の内容を電子メール等で提出すること。
  - ア 事業概要
  - イ 7のカ（ク）をもとに作成した事業実施報告書
  - ウ 請求書（事業に要した経費と内訳）
  - エ 考察
  - オ その他
- (12) 報告会（10月末頃）  
(11) の報告書に基づき、右京区役所への事業評価の報告を行うこと。  
なお、事業評価は、評価指標の達成状況が明確に分かる方法で実施すること。

## 7 事故の対応

地域における健康づくり事業に関する傷害等を伴う事故発生時については、速やかに右京区役所に報告するとともに、誠実に対応すること。

## 8 委託料の支払い

すべての業務が終了後、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 秘密の保持

委託業務を実施するに当たっては、個人情報や記録の漏洩を防止するとともに、

実施担当者には守秘義務を課す等、関係法令を遵守することに加え、「京都市個人情報保護条例」、「京都市電子計算機処理データ保護管理規程」及び「京都市情報セキュリティ対策基準」等に基づき、必要な個人情報保護対策を講じること。

## 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指示に従うこと。

学会等で当事業について報告することになった際は、右京区役所に情報の開示等、協力すること。