

## 宇和島市フィットネスジム等連携保健指導業務仕様書

### 1 目的

宇和島市が実施する特定健康診査の結果により、内臓脂肪の蓄積に起因する糖尿病等のリスクが高い者や、生活習慣病が重症化するリスクの高い医療機関未受診者、受診中断者が従来の保健指導に加え、短期集中的な運動指導を受けることにより、自らの力で生活習慣改善を実践し、疾病の重症化を予防することで、健康寿命の延伸に資することを目的とする。

### 2 業務概要

業務の実施にあたっては、下記に基づき対象者の特性やニーズに応じた指導方法を組み入れて、効果的かつ効率的に実施するものとする。

- (1) 国の示す高齢者の医療の確保に関する法律及び関係省令・告示等を遵守し、「標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版」及び「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（第4版）」
- (2) 宇和島市糖尿病性腎症等重症化予防事業実施要領（以下、「実施要領」という。）  
**【R5年度国保・後期高齢者改定版】**

### 3 対象者

宇和島市が実施する特定健康診査の結果、40歳以上74歳以下の者のうち、以下に該当する者で、事業利用の同意を得た者。

- (1) 特定保健指導（動機付け支援及び積極的支援）に該当する者  
ただし、2)にも該当する場合は、生活習慣病連絡票による医師の運動指導の指示を必須とする。
- (2) 実施要領別紙5「フィットネスジム等連携保健指導業務対象者の基準」に該当し、生活習慣病連絡票により医師から運動指導の指示があった者

### 4 業務内容

この業務において実施するプログラムは、対象者に対し、宇和島市の保健師等が初回面接を実施して立案した、3か月間の支援計画・目標が達成できるよう、実践的指導を行うことで、対象者の行動変容に結びつけられるよう、以下の内容を実施するものとする。なお、各業務を履行するにあたり、新型コロナウイルス等感染症対策を徹底すること。

- (1) 個別面接（初回）  
運動開始前に体組織計等を利用した身体測定をおこない、対象者と1回10～20分程度の個別面談を実施し、支援計画・目標を達成するために必要な事項について検討し、面談内容を市へ報告すること。
- (2) 運動指導・励ましや賞賛をする支援  
対象者が、施設内の運動器具等を利用した運動を実施する際には、毎回10分以上の励ましや賞賛をする支援及び実践的指導を実施し、指導日等を報告すること。また、初回利用時には対象者のリスクの把握を行い、利用期間中の傷害や心血管イベントの予防対策の徹底のため、以下の点を指導すること。

- ① 初回利用時のリスクの把握（既往歴、服薬の有無、体力測定等）

- ② 運動前中後の体調の配慮（血圧の確認等）、整理体操の方法と安全対策の意義、運動中止の目安
- ③ 対象者の状態に合わせた安全かつ効果的な運動強度である運動メニュー
- ④ 運動時の正しい服装や傷害予防のための靴の選び方、フォームや運動実施方法
- ⑤ 膝や腰等に整形外科的問題がある場合、運動の際の配慮や、運動後の処置
- ⑥ 事故や傷害の発生等、救急時の対応（連絡体制、救急処置等）

### （3）評価

運動開始後、体組織計等を利用した身体測定をおこない、中間評価（1～2か月後）、最終評価（3か月後）を実施する。さらに、目標達成状況を確認し、目標の継続、修正等を検討し、市へ報告すること。

## 5 従事者

業務実施者は、運動指導に関する専門的知識及び技術を有する者で、理学療法士、健康運動指導士のいずれかの資格を保有している1名以上を従事させるものとする。

## 6 書類の作成及び提出

業務実施者は、業務及び対象者の記録を行い、次の書類を翌月10日までに、市へ提出すること。原本はすべて市が保管し、事業実施者は、作成日から5年間保存し、保存期間経過後、適切な方法により廃棄するものとする。

- 1) 個別支援計画・実施報告書（様式1）
- 2) 請求書（様式2）

## 7 個人情報

事業実施者は、事業の実施に伴い提供された個人情報及び事業を行うにあたり知り得た個人情報を他に漏らしてはならない。事業実施終了後においても同様とする。

## 8 安全管理・心肺蘇生法の習得について

事業実施者は、必要な傷害保険に加入する（費用は委託料に含む。）ものとする。また、宇和島消防署等が開催している普通救命講習会の受講等、心肺蘇生法を習得すること。

万が一、事故等が発生した場合は、速やかにかかりつけ医への連絡や、救急車の要請等、必要な処置を行い、発生時の状況や対応等を記載した報告書を市へ提出すること。

## 9 再委託の禁止

この仕様書で示す業務について、第三者に委託してはならない。

## 10 その他

- （1）事業実施者は事業の実施に当たって、対象者の声を反映させ、サービスの質の向上に努めること。また、研修等にも参加し、資質の向上を図ること。
- （3）その他、この仕様書に定めることのほか必要な事項については、両者協議のうえ取り決めるものとする。