

令和3年度水中健康教室業務委託仕様書

1 目的

海田町福祉センター健康増進プールを活用し、介護予防及び健康増進を目的とする「水中健康教室」を実施する。

2 実施場所

海田町福祉センター健康増進プール
安芸郡海田町日の出町2番35号

3 事業内容

① 事業名

水中健康教室

② 対象者

原則として65歳以上で高血圧・心疾患のない方（医師の許可について確認する。）

③ 実施内容

ア 実施回数等

全48回（12回×2クール【午前の部・午後の部】：全課程水中運動実施）

4月から7月までの火曜日及び9月から12月までの水曜日

※日程表は別紙「令和3年度水中健康教室日程表」のとおり

イ 実施時間

【午前の部】

体組成チェック日…10:30～12:00（受付 10:00～）

通常日…10:30～11:30（受付 10:00～）

【午後の部】

体組成チェック日…13:30～15:00（受付 13:00～）

通常日…13:30～14:30（受付 13:00～）

ウ 定員

各クール25名（応募者多数の場合は抽選）※新規者優先

エ 申込場所

海田町役場長寿保険課（申込者の取りまとめは長寿保険課で行う。）

オ 内容

・健康チェック（体調確認・血圧・心拍数測定等）

※役場派遣の看護師が行う。

・体組成チェック（初回及び11回目：体組成チェック後は水中運動を行う。）

・個別評価及び指導（体組成チェックの結果に基づき行う。）

・準備体操，終了時に整理体操

・運動時，適宜，参加者の脈拍数の確認を行い，110回/分以上の場合，指

導者はその本人の運動の継続について判断する。また、収縮期血圧 180mmHg/dL 又は拡張期血圧 110mmHg/dL を超えた場合は運動を禁止する。

- ・水中運動（次の項目を複合的に行う。）
 - 水中ウォーキング ○水中ストレッチ
 - ウォーターレジスタンスエクササイズ ○水中リラクゼーション
 - 水中マッサージ ○水中腰痛体操
- ※1クールの内容は初級レベル，2クールの内容は中級レベルとする。
- ※水中運動については，教室終了後も参加者が自主的に運動を行えるよう，運動方法を指導する。
- ・準備，清掃及び後片付け（プール，シャワー室，更衣室）
- ・足拭きマット等の準備，片づけ
- ・コースロープの移動及び底上げ架台の原状復帰
 - ※必要な準備物等（足拭きマット・タオル・清掃用具・ゴミ袋・体力測定用バインダー・鉛筆等）については，すべて受託者が用意する。
 - ※事業実施後の毎回の清掃及び原状復帰は，委託者の指示通りに行う。

カ 指導体制

- ・従事者数・・・3名
(内訳)
 - インストラクター・・・1名
 - アシスタント・・・・・・1名
 - 看護師・・・・・・1名（看護師については，役場から派遣する。）

キ 参加者負担金の徴収

参加者負担金の徴収については，各クール初回時に町職員が行う。

ク 実施報告書

1クール毎の事業終了後，速やかに実施報告書を作成し，海田町社会福祉協議会へ提出する。

※実績報告書は，参加者ごとに初回及び11回目の体組成チェック数値を記載し，事業実施の効果等が把握できるものとする。

4 インストラクターの資格

2年以上の実務経験（※）があり，水中指導及び水泳指導に関する資格，もしくは保健体育の教諭，又は日本赤十字社水上安全救助員，日本赤十字社救急法救急員，普通救命士（普通救命士受講修了者含む）いずれかの資格を有する者。

受託者は，インストラクターの資格が確認できる書類等の写しを委託者へ初回の教室までに提出する。

※2年以上の実務経験について

- ①水中運動教室等の指導経験が豊富で、健康づくり・体力づくりに関して見識を有する者
- ②水中運動に関する多岐にわたる研修の履修を受けている者
- ③参加者が負傷した場合、適切かつ迅速な応急処置を行うことができ、そのための訓練を恒常的に受けている者

5 賠償責任保険の加入

受託者は、本事業実施を担保する賠償責任保険に加入する。

6 個人情報の取扱い

申込書等に記載された個人情報については、事業の実施上必要な範囲に限って利用することとし、その取り扱いについては、十分に注意する。

7 安全管理について

緊急時は「水中健康教室安全管理マニュアル」に則り、事故対応を行なうものとする。

8 新型コロナウイルス感染症等の対策について

新型コロナウイルス感染症等の予防対策のため、更衣室での着替えや清掃、消毒等に配慮する。

9 事業実施における注意点

プールの現状及び実状に合わせた指導を行うものとする。

10 施設利用中止の場合の対応について

健康増進プールを利用できない事態が生じた場合は、他の日に振り替えることとする。また、振り替えることが可能でない状況にあつては、水中運動に代わる介護予防及び健康増進につながる事業を別途協議して実施することとする。

1.1 周知方法

町広報誌等により周知する。

※広報紙に掲載する原稿の作成は町で行う。

受託者は原稿作成に必要な記事を町の要望に応じて提供する。

1.2 費用請求等

契約にあたっては、業務委託料について内訳書を作成し請求する。

令和3年度水中健康教室日程表

クール	回数	実施月日	実施時間	参加予定人数
第1クール	①	4月 6日 (火)	10:30~12:00 (受付 10:00~)	25人
	②	4月20日 (火)	10:30~11:30 (受付 10:00~)	〃
	③	4月27日 (火)	〃	〃
	④	5月18日 (火)	〃	〃
	⑤	5月25日 (火)	〃	〃
	⑥	6月 1日 (火)	〃	〃
	⑦	6月15日 (火)	〃	〃
	⑧	6月22日 (火)	〃	〃
	⑨	6月29日 (火)	〃	〃
	⑩	7月 6日 (火)	〃	〃
	⑪	7月20日 (火)	10:30~12:00 (受付 10:00~)	〃
	⑫	7月27日 (火)	10:30~11:30 (受付 10:00~)	〃

令和3年度水中健康教室日程表

クール	回数	実施月日	実施時間	参加予定人数
第2クール	①	9月 1日 (水)	10:30~12:00 (受付 10:00~)	25人
	②	9月15日 (水)	10:30~11:30 (受付 10:00~)	〃
	③	9月22日 (水)	〃	〃
	④	9月29日 (水)	〃	〃
	⑤	10月 6日 (水)	〃	〃
	⑥	10月20日 (水)	〃	〃
	⑦	10月27日 (水)	〃	〃
	⑧	11月17日 (水)	〃	〃
	⑨	11月24日 (水)	〃	〃
	⑩	12月 1日 (水)	〃	〃
	⑪	12月15日 (水)	10:30~12:00 (受付 10:00~)	〃
	⑫	12月22日 (水)	10:30~11:30 (受付 10:00~)	〃

令和3年度水中健康教室日程表

クール	回数	実施月日	実施時間	参加予定人数
第1クール	⑬	4月 6日 (火)	13:30~15:00 (受付 13:00~)	25人
	⑭	4月20日 (火)	13:30~14:30 (受付 13:00~)	〃
	⑮	4月27日 (火)	〃	〃
	⑯	5月18日 (火)	〃	〃
	⑰	5月25日 (火)	〃	〃
	⑱	6月 1日 (火)	〃	〃
	⑲	6月15日 (火)	〃	〃
	⑳	6月22日 (火)	〃	〃
	21	6月29日 (火)	〃	〃
	22	7月 6日 (火)	〃	〃
	23	7月20日 (火)	13:30~15:00 (受付 13:00~)	〃
	24	7月27日 (火)	13:30~14:30 (受付 13:00~)	〃

令和3年度水中健康教室日程表

クール	回数	実施月日	実施時間	参加予定人数
第2クール	⑬	9月 1日 (水)	13:30~15:00 (受付 13:00~)	25人
	⑭	9月15日 (水)	13:30~14:30 (受付 13:00~)	〃
	⑮	9月22日 (水)	〃	〃
	⑯	9月29日 (水)	〃	〃
	⑰	10月 6日 (水)	〃	〃
	⑱	10月20日 (水)	〃	〃
	⑲	10月27日 (水)	〃	〃
	⑳	11月17日 (水)	〃	〃
	21	11月24日 (水)	〃	〃
	22	12月 1日 (水)	〃	〃
	23	12月15日 (水)	13:30~15:00 (受付 13:00~)	〃
	24	12月22日 (水)	13:30~14:30 (受付 13:00~)	〃