

別紙 1

総合健康活動促進施設等を利用した
プログラムに関する仕様書

< 目 次 >

1. 趣旨	1
2. プログラムの考え方	1

総合健康活動促進施設等を利用したプログラムに関する仕様書

1. 趣旨

この仕様書は、「上三川いきいきプラザ指定管理業務に関する仕様書」中、「総合健康活動促進施設の管理運営」に示す業務等について補完事項を定めるものです。

総合健康活動促進施設においては、すべての町民の健康の維持・増進を目的とした健康づくりと介護予防を支援する実践の場として、トレーニング機器を使用した持久力・筋力を高める運動のほか、多様な魅力あるプログラムを実施してください。

2. プログラムの考え方

プログラムの企画にあたり、次の事業を継続して実施していただきます。自主事業にあつては、内容等について適宜担当所管課と密接な連携と協力を図り、すべての町民の健康維持・増進を図るために施設の有効利用や健康活動の促進を反映できるものとして提案してください。

なお、継続実施のプログラムについては、内容の見直しを行うことがありますので、事業実施前に担当所管課と協議し、実施内容を確認してください。

(1) 継続実施のプログラム（別途委託契約予定事業）

町の事業であるため、対象者は町民のみとします。

ア 生活習慣病予防（改善）教室

(ア) 対象者

健康診査の結果により保健指導が必要と判定された者、その他の参加希望者

(イ) 実施期間

1 コース 2 か月（8 回）を年 2 コース（フィットネス教室 2 コース）

(ウ) 実施人数

1 コース 概ね 25 人

(エ) プログラム内容

コース開始時に身体測定・体力測定を行い運動実践

コース終了時に評価として再度身体測定・体力測定を実施

(オ) 従事スタッフ（専門職員等）

健康運動指導士、保健師等

イ フィットネス応援講座体力測定

(ア) 対象者

自主運動グループ会員、上三川町食生活改善推進員、その他の参加希望者

(イ) 実施期間

年 1 回 2 日間

(ウ) 実施人数

概ね 300 人

(エ) プログラム内容

身体測定、体力測定、健康運動指導士による指導（体力測定の結果説明）

健康運動指導士による運動指導

(オ) 従事スタッフ

健康運動指導士、体力測定員

ウ 介護予防運動教室「元気向上くらぶ」（介護予防・生活支援サービス事業、通所型サービス C）

- (ア) 対象者
要支援認定者及び介護予防・生活支援サービス事業対象者で、地域包括支援センターのアセスメントにより、本教室への参加が必要と認められた者
- (イ) 実施期間
1コース3か月（12回）を年1コース予定
- (ウ) 実施人数
1コース概ね10人から15人
- (エ) プログラム内容
 - a 体力測定、保健指導、運動実践、効果測定、結果説明（評価、アセスメント）、個別運動プログラム（個別サービス計画）の作成、個別面接（目標設定・モニタリング評価）
- (オ) 従事スタッフ（専門職員等）
保健師、看護師、健康運動指導士等

エ にこにこ水中運動教室（障がい児プール教室）

- (ア) 対象者
知的または身体障がいをもつ小中学生（障害者手帳所持者もしくは特別支援学校または特別支援学級在籍者）とその保護者
- (イ) 実施回数
週1回
- (ウ) 実施人数
10組
- (エ) プログラム内容
保護者同伴のもと、初級から中級程度の水泳指導。
- (オ) 従事スタッフ（専門職員等）
障がい者スポーツ指導員及び水泳スポーツ指導員

オ 介護予防運動教室「フォローアップ教室」（一般介護予防事業）

- (ア) 対象者
元気向上くらぶ修了者
- (イ) 実施回数
月4回（年間48回）
- (ウ) 実施人数
1回あたり30～40人
- (エ) プログラム内容
運動実践、体調チェック（年2回は体力測定を実施）
- (オ) 従事スタッフ（専門職員等）
健康運動指導士、看護師等

(2) 自主事業として実施していただく事業

ア にこにこプール（「障がい者フリー利用日」の設定、保護者等同伴可）

- (ア) 対象者
知的または身体障がいをもつ者
- (イ) 実施回数
週1回

- (ウ) 従事スタッフ（専門職員等）
インストラクター

イ ベビー・スイミング

- (ア) 対象者
生後6か月から2歳の乳幼児とその母親
- (イ) 実施回数
週1回以上
- (ウ) 従事スタッフ（専門職員等）
インストラクター
- (エ) その他
乳幼児の体温が維持できる措置を講じてください。

ウ 小中学校プールとしての利用

町教育委員会は、町内の各小中学校に設置しているプールが老朽化等により使用不可となった場合、プラザのプールを小中学校の体育の授業等に利用することを考えています。

その場合は自主事業の範囲内による委託契約事業として実施することが想定されます。

町教育委員会及び関係小中学校に対し、可能な限り速やかにプラザのプールを使用できるように対応してください。

(3) フリーの利用時間の設定

プログラムには、フリーの利用者を考慮し、利用しやすい時間帯を設定して下さい。