

女性の健康増進事業（オンライン運動教室）委託業務仕様書

第1 一般事項

1 適用範囲

本仕様書は、女性の健康増進事業（オンライン運動教室）委託業務（以下「本業務」という。）に適用する。

2 法令等の遵守

受託者は、本業務の実施に当たっては、関連する法令を遵守しなければならない。

3 再委託の禁止

受託者は、本業務の全部又は一部を一括して第三者に委託し、又は請け負わせてはならない。ただし、予め和泉市（以下「市」という。）の承諾を得たときは、この限りではない。

4 秘密の保持

受託者は、本業務の遂行上知り得た情報を第三者に漏らしてはならない。本業務終了後においても、当該情報の適正な管理のため、必要な措置を講じなければならない。

5 個人情報の保護

本業務の遂行上知り得た個人情報の取り扱いについては、当該情報の漏洩、滅失等に特段の配慮を払わなければならない。

6 検査について

受託者は、本業務完了後速やかに成果品を市に納品し、その検査を受けなければならない。ただし、受託者の責めに帰すべき事由及び市の検査により不当であると認める場合は、その内容の訂正、修正等を行わなければならない。

7 疑義等について

この仕様書に定めのない事項又はその内容について疑義等が生じた場合は、市及び受託者で協議し定めるものとする。

第2 業務委託内容

1 件名

女性の健康増進事業（オンライン運動教室）委託業務

2 目的

本業務は、「第4次健康都市いずみ21・食育推進計画」の基本方針の一つである「女性特有の健康課題解決」に基づき、女性の健康寿命の延伸を目指して取り組むものです。女性はライフステージごとにホルモンバランスが変化することにより、月経周期や更年期障害、また骨密度の低下（骨粗しょう症）等の運動器疾患との関連が強く、健康の維持・増進が重

要とされています。本事業では、DX技術を活用し、自宅に居ながら参加が可能なオンライン形式の運動教室を導入します。これにより、健康づくりを継続しやすい環境を提供するとともに、プログラム内に健康情報の提供や双方のやり取りが出来る環境設定を行うことで持続性を高めます。女性が自分の健康課題に主体的に向き合い、健康的なライフスタイルを継続できる場を構築することで、地域社会全体の健康水準向上に寄与します。

3 委託場所

- (1) 運営支援、事業評価等の事務処理業務：受託者所在地
- (2) 健康教室：WEB上で実施（配信場所は任意とする）

4 業務期間

委託契約締結日から令和9年3月31日までの期間とする。

5 業務内容

(1) オンライン運動教室

①対象

- ・和泉市在住の概ね20～40歳代の未就学児の子どもをもつ保護者（女性）等。また、健診施設で医師の許可を得た妊婦。ただし運動制限がない健康な方に限る。
- ・インターネット環境（スマートフォンやパソコン等）があり、オンライン講座へのアクセスが可能な方。

②自己負担額

- ・自己負担額は無料とする。ただし、インターネット接続に伴う通信料金等は参加者の負担とする。

③開催頻度や時間

- ・月曜日から日曜日の間で、概ね週3回、月12回以上とし、うち土日は月に2回以上開催日を設けること。
- ・様々な条件の人が、自身のライフスタイルに合った曜日や時間を選択できるように、参加しやすい日時を設定すること。但し、年末年始（令和8年12月29日～令和9年1月3日）を除くこととする。

④プログラム内容

ア 運動指導

- ・1回あたり、概ね30分程度。内容には、以下のテーマ例を参考に複数盛り込むこととし、和泉市と協議の上、設定すること。
テーマ例：骨密度改善のための基礎運動、肩こりや腰痛予防のためのストレッチ、負担の少ない筋力トレーニング、身体の歪みを整えるためのヨガ など
- ・運動指導に際しては、参加者の体調管理の注意喚起を行うとともに、運動の必要性や注意点、運動の効果、運動を継続することの大切さを踏まえて実施すること。また妊娠中の方が安全に参加できるプログラムを設定し、安全配慮を行った上で実施すること。
- ・参加者が主体的に楽しく継続して取り組めるよう、オンライン教室の受講以外でも自ら積極的に運動を継続して行えるよう工夫すること。
- ・プログラムの実施にあたっては、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（厚生労働省ホームページよりダウンロード可）を参考とすること。

イ 健康情報の提供・交流

- ・ 1回あたり15分程度。健康課題に対応した情報提供（骨量と運動等、女性の健康問題に資するものなど）を行うこと。
- ・ 参加者と双方向のやり取りができる環境を設定すること（チャット機能等）。

⑤利用定員

- ・ 1回あたり100名程度（先着順）とする。

⑥開催期間

- ・ 令和8年9月1日～令和9年3月20日

※詳細なスケジュールは契約後委託者と協議の上決定すること

⑦スタッフ配置

- ・ 1回にあたり、講師は専門資格を有する健康運動指導士など1名以上とする。
- ・ 受講者の安全面や実施プログラム内容を考慮し、講師とは別に補助スタッフ（配信環境、参加者対応、個別質問などをサポートなど）を配置するなど、参加者に対しサポートできる体制を整えること。

⑧オンライン教室実施に伴い発生する業務

- ・ 申込受付、受講決定等を行い、参加者にURLやパスワード等を通知すること。また、教室開始前には、インターネットの接続環境や安全に運動できる環境等を確認し、問い合わせに対応すること。

(2) 啓発物の作成

教室実施にあたり参加申し込み促進につながる工夫が施されたちらしやポスターを作成し、データと併せて市に提出すること。部数・規格等については和泉市と協議すること（最低10,000部）。教室啓発物については教室開始1か月以上前に完成し提出すること。

(3) 事業の評価および報告書の作成

事業効果判定のため、申込時（参加前）と3月初旬頃にアンケート（主観的健康感、主観的幸福感、運動・スポーツの習慣化に関する事項（意欲、実施頻度など）、身体活動量やBMI値（自己申告）、健康に関する主訴、医療機関の受診やセルフケアについて）等を実施し、事業の成果や効果を評価する。なお、令和8年度運動・スポーツ習慣化促進事業の補助金申請に必要な項目について満たすこととする。

月毎に、参加人数や参加者の属性（氏名、生年月日、町名）、利用頻度等、実施内容等、業務報告を行う。また、教室に関する問い合わせの対応等について、必要時その内容や結果について報告を行う。

報告書については、電子媒体で納品するものとする。電子データの形式については、Word形式（図表等については、Excel形式も可）及びPDF形式とする。

6 期限

オンライン運動教室啓発物 令和8年7月末日

報告書納入期限 令和9年3月31日

月報 教室開始後より教室開催月の翌月10日までに提出

7 成果品の利用及び著作権

- (1) 受託者は、委託業務の成果物に対し、著作権法（昭和45年法律第48号）第21条（複製権）、第23条（公衆送信権など）、第26条の2（譲渡研）、第26条の3（貸与権）、

及び第28条（二次的著作物の利用に関する原作者の権利）に規定する権利を、成果物の納入、検査合格後、直ちに和泉市に無償で譲渡するものとする。ただし、成果品に掲載する画像データを外部に提供しようとする際は、受託者と協議の上決定するものとする。

(2) 和泉市は、著作権法第20条（同一性保持権）第2項に該当しない場合においても、その使用のために目的物の改変を行うことができるものとし、受託者は、これに同意し、著作人格権を主張しないものとする。

(3) 受託者は、成果物が第三者の著作権を侵害しないことを保証し、第三者から成果物に関して著作権侵害を主張された場合の一切の責任は、受託者が負うものとする。

8 納品場所

和泉市役所健康づくり推進室（保健福祉センター）

大阪府和泉市いぶき野五丁目4番7号

9 その他

(1) 使用するオンラインツールは、同時に双方向通信が可能な機能（リアルタイム配信、チャット、セキュリティ）や参加者の利便性に配慮すること。またオンラインに必要な体制を確保すると共に、機器や通信トラブルに対応できるようバックアップ体制を整えておくこと。

(2) 参加申込にあたっては、SNSなどへの発信や他の参加者の個人情報や肖像への配慮について、また運動制限や妊娠の有無、医師の許可等などへの注意事項を確認すること。

(3) 参加者のプライバシー保護および心理的負担軽減のため、参加者がカメラをオフにした状態での受講を可能とすること。ただし、講師からは安全確認の声かけや、チャット機能を用いた双方向の確認を行うなど、安全管理に配慮を講じること。

(4) 本仕様書に定める事項について疑義が生じた場合、または本仕様書の定めのない事項については、委託者及び受託者の協議によるものとする。

(5) 参加者について、対象以外の申し込みがあった場合には、市と協議し対応すること。

(6) 令和8年度運動・スポーツ習慣化促進事業の補助金申請において必要となる資料の提出を求めることがあります。

《参考》スケジュール（予定）

～7月	事前打ち合わせなど
～7月	オンライン運動教室啓発物の作成
8月～	オンライン運動教室受付開始
9月～3月	オンライン運動教室実施
～3月	報告書作成納品