

# 健康運動教室 仕様書

## 1. 目的

本事業は、住民の健康増進を目的とし、科学的根拠に基づいた個別最適化された健康運動教室を実施すること。

## 2. 業務内容

### (1) 個別最適化プログラムの提供

参加者個々の体力測定結果、体組成データ、生活習慣アンケートに基づくプログラム作成

### (2) 運動教室の実施

週9回以上、定期的な運動教室を開催し、1回あたりの教室時間は60分以上とする。個別プログラムに基づく指導を実施し、1回あたりの参加人数は固定せず、以下の条件を満たす範囲内で最大限の人数を柔軟に受け入れること。

- トレーニングジムの安全な利用可能人数
- 適切な指導が可能な人数
- 一般利用者の利用に支障をきたさない人数

### (3) 効果測定と報告

参加者の身体変化、生活習慣改善の定量的評価を行い、年次報告書にて報告をすること。

## 3. その他

### 3-1. システム構築支援

本事業の実施にあたり、必要に応じて外部専門家によるコンサルティングを受けることができる。

コンサルティングは、以下の内容を想定するが、これに限るものではない。

- 最適なシステム設計に関するアドバイス
- データ管理と分析手法の指導
- 効果的な運動プログラム設計の支援
- 指導者トレーニングプログラムの策定

### 3-2. 知見の活用

コンサルティングを通じて得られた知見は、本事業の品質向上のために活用すること。個人情報保護やデータセキュリティには十分配慮すること。

### 3-3. 柔軟な運営体制

日々の利用状況を把握し、繁忙期または閑散期に応じた教室の実施規模を柔軟に調整できる体制を整えること。