

## 取手市立取手グリーンスポーツセンター健康相談室指導業務

### 1. 業務場所

茨城県取手市野々井 1299 取手市立取手グリーンスポーツセンター 健康相談室他

### 2. 業務日時

- (1) 健康相談 毎週火曜日～土曜日 09:00～17:00 (30 分単位)
- (2) スポーツ障害相談 毎週日曜日 09:00～12:00 (30 分単位)
- (3) ポールウォーキング教室 毎週日曜日 14:15～15:30
- (4) 地域での健康講座 市内各公民館 (14 か所) を 2 年毎に巡回 (毎年 7 か所程度)

### 3. 業務内容

#### (1) 健康相談

- ①1 日 1 名を限度とし、全予約制をもって実施する。
- ②来談者の健康状態、生活習慣、運動習慣等をヒアリングし、運動療法のアドバイスを実施する。

#### (2) スポーツ障害相談

- ①1 日 2 名を限度とし、全予約制をもって実施する。
- ②スポーツ活動に起因する障害、生活習慣、運動習慣等をヒアリングし、運動のアドバイスを実施する。
- ③サンデー健康水中運動教室を実施する。

#### (3) ポールウォーキング教室

- ①取手市立取手グリーンスポーツセンター敷地及び周辺の公道で実施する。
- ②予約なしで、随時参加可能とする。
- ③年間 40 回程度 (荒天の場合は中止) 実施する。

#### (4) 地域での健康講座

- ①市内各公民館 (14 か所) で実施する。
- ②詳細は、市担当者と相談の上、決定する。

### 4. 人員

- |              |          |       |
|--------------|----------|-------|
| (1) 健康相談     | 健康運動指導士他 | 1 名以上 |
| (2) スポーツ障害相談 |          | 1 名以上 |

- |                 |          |       |
|-----------------|----------|-------|
| (3) ポールウォーキング教室 |          | 1 名以上 |
| (4) 地域での健康講座    | 温泉利用指導者他 | 1 名以上 |

## 5. その他

### (1) 健康水中運動教室（指定事業）

疾病予防を目的とした健康水中運動教室を実施する。

### (2) 測定

体組成測定、体力測定、歩行姿勢測定等の各種測定を実施する。

### (3) 個別運動指導

①健康相談、スポーツ障害相談の来談者で、個別運動指導が有効と相談員が判断した者に対して提案、実施する。

②毎週火曜日～土曜日 09:00～17:00（30 分単位）

③1 日 4 名を限度とし、全予約制をもって実施する。

④来談者個々の状態に合わせて、運動メニューを作成する。

⑤相談員が手本を見せながら、来談者と一緒に運動を実施する。

## 6. その他

業務遂行上、本仕様書に定めなきことは、その都度協議して決定する。