

高血圧予防プログラム実施業務委託 仕様書

1. 業務名 高血圧予防プログラム実施業務委託
2. 目的 高血圧予防事業として、参加者が運動プログラムを実践し、アプリ等を活用して血圧測定記録の確認・管理することで健康的な生活習慣の取得を支援する。
3. 委託内容
 - 1) 対象者 勝山市国民健康保険加入者における特定健診受診者で収縮期血圧の値が130mmHg以上の方とする。ただし、医師に運動を止められている方以外とする。
 - 2) 場 所 勝山市福祉健康センター「すこやか」
 - 3) 参加費 無料
 - 4) 定 員 20人
 - 5) 期 間 概ね9月～12月の3ヶ月間で週1回を目安に、約90分のプログラムを計12回実施する。
 - 6) 業務内容 下記の内容を全12回のプログラムで実施
 ※全ての回において保健師または看護師を1名、健康運動指導士を1名配置すること。加えて、うち2回は食事指導担当として管理栄養士を1名配置すること。

実施項目		内 容
1	高血圧に関する正しい知識の普及	各回、10分程度の血圧に関する知識を学べる講座を実施
2	保健指導	各回、参加者の血圧や活動量の推移の記録および健康相談を行うほか、各回での指導内容を自宅でも実践できるよう励まし、モチベーションの維持を図る
3	運動指導 (10回分) 概ね90分間	健康運動指導士による高血圧予防につながる器具を使用しない自重運動を中心とした運動指導
4	食事指導 (2回分) 概ね90分間	管理栄養士による高血圧予防のための減塩を意識した食事指導
5	血圧・活動量測定	プログラム参加期間中に参加者に自動血圧計及び活動量計を貸与し、正しい血圧測定方法の指導の実施、血圧や活動量の記録の習慣づけを促す。 ※血圧計および活動量計はアプリ連携できる端末とし、血圧の測定データを担当者が確認・管理できるようにすること。 ※血圧計および活動量計のデータは、1つのアプリで管理できるようにすること。
6	効果測定	プログラム終了前後に高血圧予防に関する健康習慣を中心としたアンケートを実施するとともに、参加者の血圧値の記録と合わせてプログラム参加による効果の評価を実施。 参加者には効果結果を個別に報告。
7	事務	受付と業務日誌作成、個人記録・資料作成、事前事後アンケート実施、効果測定の計画、実施計画書及び実績報告書の作成

4. その他

- プログラム開催に係るスケジュール例を別紙1のとおり示す。
- 市は事業を委託するものに事業に係る経費について、支出根拠資料の提出を求めることができる。この場合において、資料の提出の求めを受けたものは、これに応じなければならない。

5. 協議事項

- 本仕様書に記載されていない事項又は疑義が生じた事項に関しては、必要の都度両者が協議して決めることとする。

教室スケジュール例

実施回数	内容
第1回	オリエンテーション、運動プログラム1
第2回	運動プログラム2
第3回	運動プログラム3
第4回	食事指導1
第5回	運動プログラム4
第6回	運動プログラム5
第7回	運動プログラム6
第8回	食事指導2
第9回	運動プログラム7
第10回	運動プログラム8
第11回	運動プログラム9
第12回	運動プログラム10、効果測定