

令和 8 年度

「セルフチェック・改善エクササイズの簡易版作成及び
活用促進事業」

仕 様 書

令和 8 年 10 月 28 日

スポーツ庁健康スポーツ課

1 事業名

令和8年度「セルフチェック・改善エクササイズ」の簡易版作成及び活用促進事業」

2 業務実施（委託契約）期間

契約を締結した日～令和9年3月31日（水）

3 成果物

以下を成果物とし、作成に当たっては主管課と適宜協議を行い、その内容について事前に了承を得ること。PDF形式に加え、Microsoft Word 又は Microsoft PowerPoint 等の編集可能な形式により納品すること。動画は MP4 形式により納品すること。

（1）症状・健康課題別のセルフチェック・改善エクササイズ動画

症状・健康課題別のセルフチェック及び改善エクササイズ動画（それぞれ12偏以上）

※現状のセルフチェック・改善エクササイズの元動画は主管課より提供する。

参考：セルフチェック・改善エクササイズ動画

URL：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00091.html

（2）症状・健康課題別のセルフチェック・改善エクササイズの利用手引き、周知・普及用媒体

企業、自治体その他関係機関における導入・活用を促進するため、活用事例、実施手順、実施上の留意点、運営方法等を整理した手引きを作成すること。周知・普及用媒体として動画を用いても構わない。

※参考資料：スポーツ庁 身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き

https://www.mext.go.jp/sports/content/20260902-spt_sseisaku01-000051570_1.pdf

（3）報告書

症状・健康課題別のセルフチェック・改善エクササイズをまとめる際のエビデンス、企業等での試行利用を通じて把握した課題、改善点及び普及方策等を整理した報告書を作成すること。

4 納品期限

令和9年3月26日（金）

5 納品場所

〒100-8959 東京都千代田区霞が関3丁目2番2号中央合同庁舎7号館

スポーツ庁健康スポーツ課（東館13階）

6 事業

（1）背景及び目的

スポーツ庁では、スポーツを通じた「楽しさ」や「喜び」の拡大、共生社会の実現など、一人一人の人生や社会が豊かになることを目指し、国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという目標を掲げている。スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画に基づき、普及啓発や環境整備を通じてスポーツ実施率の向上を推進している。

また、運動・スポーツは、体力向上やストレス軽減等の健康効果に加え、目的を持って取り組むことにより、ライフパフォーマンスやQOL（生活の質）の向上にも寄与することが期待されている。

こうした考え方の下、スポーツ庁は令和8年7月に「運動・スポーツを通じた『健康インフラ』の構築による『健康・活躍社会』の実現パッケージ」を策定し、現役世代のスポーツ実施率向上を重点施策の一つとして位置付けている。同パッケージでは、スポーツ実施率が比較的低い20代から50代を中心に、職場を含む日常生活の中で運動・スポーツに取り組みやすい環境を整備し、運動習慣の定着を促すことで、従業員の健康維持・増進や生産性向上につなげることを目指している。

スポーツ庁では、運動・スポーツによる心身の状態の変化や効果を可視化し、行動変容を促進するためのセルフチェック・改善エクササイズツールを作成・公表している。一方で、現行のセルフチェックは評価項目数が多く、実施に一定の時間を要することから、運動習慣のない者や多忙な現役世代が気軽に活用する上でのハードルとなることが指摘されている。

このため、本事業では、短時間で簡便に実施できるセルフチェック・改善エクササイズの簡易版の作成を実施する。これにより、企業、自治体、健康経営の取組、職域における健康づくり施策等において幅広く活用されるツールとして普及を図り、運動・スポーツへの関心喚起及び実施のきっかけづくりを促進するとともに、国民の運動習慣の定着及び「健康インフラ」の構築に資することを目的とする。

（2）事業内容

次に掲げる事業に関して実施するものとする。

（ア）健康課題・症状別セルフチェック動画の作成

（イ）（ア）に対応した改善エクササイズ動画の作成

（ウ）作成したセルフチェック・改善エクササイズの試行的活用

（エ）手引き及び周知・普及用媒体の作成

なお、具体的な実施内容及び実施方法については、契約締結後、主管課との協議により決定する。

（ア）健康課題・症状別セルフチェック動画の作成

有識者へのヒアリングや関連分野に係る知見等を踏まえ、代表的な健康課題や症状に応じた動画を作成する。作成する動画は健康課題・症状別に12編以上を想定する。

例：首こり改善、肩こり改善、四十肩改善、腰痛改善、ひざ痛改善、姿勢改善（猫背、反り腰等）、運動不足改善、全身の柔軟性改善、ロコモティブシンドローム予防、転倒予防、バランス能力向上、等。（変更または新たに項目を追加しても構わない）

セルフチェック項目の中から2～3項目を組み合わせ、1編当たり5～10分の動画を作成する。利用者が動画を視聴しながら、又は視聴後にセルフチェックを実施することを想定し、1編当たりの実施時間は概ね10～15分とする。

例：・首こり改善（「首の可動性（屈曲）」＋「肩甲骨の可動性」）

・転倒予防（「下半身の筋力（レベル3、レベル4）」＋「上半身と下半身の可動性と身体の安定性」）

企業等において専門家がいなくとも健康課題・症状別セルフチェック・改善エクササイズが実施

できる動画を想定している。スポーツ庁のホームページ上に掲載されている現行のセルフチェック・改善エクササイズ動画※は主管課から受託者に提供するが、健康課題・症状別に動画を組み合わせたり、テロップや画像の挿入をしたり、適宜編集を行うこと。

※セルフチェック・改善エクササイズ動画

URL : https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00091.html

(イ) (ア) に対応した改善エクササイズ動画の作成 (12 偏以上)

既存の改善エクササイズはセルフチェックの各項目に応じて実施できるよう構成されている。

(ア) で作成した健康課題・症状別コンテンツに対応する改善エクササイズを構成し、12 偏以上を想定する。

改善エクササイズの項目の中から 2～3 項目を組み合わせ、1 編当たり 5～10 分の動画を作成する。利用者が動画を視聴しながら、又は視聴後にセルフチェックを実施することを想定し、1 編当たりの実施時間は概ね 10～15 分とする。

(ウ) 作成したセルフチェック・改善エクササイズの試行的活用

作成したセルフチェック・改善エクササイズについて、複数の領域において試行的に活用し、活用方法、実施上の課題や工夫、参加者の意見・感想等を把握する。得られた結果を整理し、今後の周知・普及に向けた活用方策及び手引き等の作成に反映する。

ア) 対象：

デスクワーカー、運送作業、建設作業、製造作業、サービス業従事者、医療・福祉職、産前産後の女性のそれぞれにおいて、作成したセルフチェック・改善エクササイズを実施する。参加者は各領域で 20 名以上とし、合計 140 名以上を想定する。

イ) 事前調査：

産業医等へのヒアリングや対象者へのアンケート等を通じて、対象ごとの健康課題を把握する。

ロ) 提供動画：

(ア) 及び (イ) で作成した動画のうち、対象ごとの健康課題や症状に応じた動画を組み合わせ提供する。

例えば、デスクワークを主たる業務とする企業において、産業医等へのヒアリングや対象者へのアンケートを通して肩こりや腰痛などの健康課題が抽出された場合、(ア) で作成した「肩こり」「腰痛」の動画を組み合わせ提供することを想定する。

エ) 運営方法：

試行的活用にあたっては、参加者等との連絡調整、実施支援その他必要な運営を行うとともに、領域ごとの実施上の課題や工夫、参加者の意見・感想等を収集・整理する。

なお、具体的な対象、実施内容及び実施方法については、契約締結後、主管課との協議により決定する。

対象企業等は主管課からの紹介を想定しているが、受託者が有するネットワークを活用して提案しても構わない。

(エ) 手引き及び周知・普及用媒体の作成

(ア) 及び (イ) で作成した動画を活用するための手引き及び周知・普及用媒体を作成する。手引きには、セルフチェック及び改善エクササイズの実施方法、実施上の留意事項並びに職場等における活用方法を盛り込むこと。また、(ウ) の取組を通じて得られた活用事例や実践上の工夫等を反映し、企業、自治体その他関係機関における活用及び普及展開に資する内容とすること。

(オ) 主管課との打ち合わせ

事業の実施に当たり、受注者は主管課と定期的に打合せを行い、進捗状況、実施内容及び成果物等について共有すること。

打合せは原則として1週間に1回（1回当たり1時間）実施するものとし、必要に応じて臨時の打合せを行う（開催時間・頻度・時期は主管課と協議して決定する）。受注者は打合せ終了後、速やかに議事概要を作成し、主管課へ提出する。

なお、事業の進捗管理上、令和9年2月中旬頃を目途に動画コンテンツの作成を概ね完了し、その後、試行的活用並びに活用事例及び実施上の課題等の収集・整理を進めることを想定している。

7 謝金・旅費

ヒアリング対象者や構成員等への旅費・謝金は、受託者が委託費の中から支払うものとする。諸謝金の支払いが発生する場合は文部科学省が定める諸謝金等使用基準、旅費の支払いが発生する場合は旅費法等に定める規定に準ずるものとする。支払いの際は法令に基づき源泉徴収を適正に行うこと。（構成員等以外に、会議の運営上必要と認められる者を出席させた場合には、構成員等と同様の扱いとする。）

なお、ヒアリング対象者や構成員等への旅費・謝金の額は、以下の金額を参考に参考見積書、入札金額の積算をすること。

・謝金（税抜）：@14,600 円／日

・旅費（税抜）：@18,000 円／日

※上記の単価を基に積算すること。

※旅費の単価については、参考見積書、入札金額の積算作成時の概算額として使用するものであり、実際は実費精算とする。

8 事業規模

事業規模は13,000,000円（税込）を上限とする。

9 応札者に求める要求要件

(1) 要求要件の概要

ア 本委託事業に係る応札者に求める要求要件は、「(2) 要求要件の詳細」に示すとおりである。

イ 要求要件は必須の要求要件と必須以外の要求要件がある。

ウ 「*」の付してある項目は必須の要求要件であり、最低限の要求要件を示しており、技術審査においてこれを満たしていないと判断がなされた場合は不合格として落札決定の対象か

ら除外される。

- エ 必須以外の要求要件は、満たしていれば望ましい要求要件であるが、満たしていなくても不合格とならない。
- オ これらの要求要件を満たしているか否かの判断及びその他提案内容の評価等は、「スポーツ庁健康スポーツ課技術審査委員会」において行う。なお、総合評価落札方式に係る評価基準は別添の「総合評価基準」に基づくものとする。

(2) 要求要件の詳細

1 業務の実施方針

1-1 事業内容の妥当性、独創性

- * 1-1-1 健康課題・症状別セルフチェック・改善エクササイズ簡易版作成事業内容について、全て提案されていること。〔仕様書に示した内容以外の独自の提案がされていれば、その内容に応じて加点する。〕

- 1-1-2 手引き等の周知用媒体の成果物が具体的に提案されており、より周知・啓発に資するものであれば、その内容に応じて加点する。

1-2 企業等での試行的活用における方法の妥当性、独創性

- * 1-2-1 企業等において試行的に活用する際の実施方法が妥当であること。〔事業成果を高めるための工夫があれば、その内容に応じて加点する。〕
- * 1-2-2 企業等において試行的に活用した際の情報収集の項目・手法が明確であること。

1-3 作業計画の妥当性、実現性

- * 1-3-1 作業の日程・手順等に無理がなく目的に沿った実現性があること。〔作業の日程・手順等が効率的であれば、その内容に応じて加点する。〕

2 組織の経験・能力

2-1 組織の類似調査業務の経験

- 2-1-1 過去に動画や手引き等の作成、対象者への身体機能測定等、類似の事業や業務に従事した実績があれば内容に応じて加点する。

2-2 組織の調査実施能力

- * 2-2-1 事業を遂行する人員が確保されていること。〔人員・設備がより手厚く配置されていればその内容に応じて加点する。〕
- 2-2-2 本事業に関わる幅広い知見及び人的ネットワーク、優れた情報収集能力を有していれば加点する。
- * 2-2-3 事業を実施する上で適切な財務基盤、経理能力を有していること。

2-3 調査業務に当たってのバックアップ体制

- 2-3-1 円滑な事業遂行のための人員補助体制が組まれていれば、その内容に応じて加点する。

3 業務従事予定者の経験・能力

3-1 業務従事予定者の類似業務の経験

3-1-1 過去に動画や手引き等の作成、対象者への身体機能測定等、類似の事業や業務に従事した実績があれば、その内容に応じて加点する。

3-2 業務従事予定者の調査内容に関する専門知識・適格性

* 3-2-1 業務内容に関する知識・知見を有していること。

4 ワーク・ライフ・バランス等の推進に関する指標

4-1 ワーク・ライフ・バランス等の取組

4-1-1 以下のいずれかの認定等又は内閣府男女共同参画局長の認定等相当確認を受けていれば望ましい。

- 女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）に基づく認定（えるぼし認定企業・プラチナえるぼし認定）、又は女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画策定（常時雇用する労働者の数が100人以下のものに限る）
- 次世代育成支援対策推進法（次世代法）に基づく認定（くるみん認定企業・トライくるみん認定企業・プラチナくるみん認定企業）、又は次世代法にもとづく一般事業主行動計画（令和7年4月1日以降の基準）策定（常時雇用する労働者の数が100人以下のものに限る）
- 青少年の雇用の促進等に関する法律（若者雇用促進法）に基づく認定
- スポーツ庁「Sport in Life プロジェクト」によるスポーツエールカンパニー認定

5 賃上げを実施する企業に関する指標

5-1 賃上げの表明

以下のいずれかを表明していれば加点する（いずれかを応札者が選択するものとする）。

5-1-1 入札者である中小企業※2等が、契約締結予定日が属する会計年度に開始する事業年度において、対前年度比で「給与総額」を2.5%以上増加させる旨を従業員に表明していること。

5-1-2 入札者である中小企業等が契約締結予定日が属する暦年において、対前年比で「給与総額」を2.5%以上増加させる旨を従業員に表明していること。

※1 経年的に賃上げ表明を行う場合、賃上げ表明を行う期間は、前年度に加点を受けるために表明した期間と重ならないようにすること。

※2 中小企業とは、法人税法（昭和40年法律第34号）第66条第2項、第3項及び第6項に規定される、資本金等の額等が1億円以下であるもの又は資本等を有しない普通法人等をいう。

10 検査

発注者による業務完了（廃止）報告の内容が、契約の内容及びこれに付した条件に適合するものであるかは、発注者が確認することをもって検査とする。

11 守秘義務

受注者は、本業務で知り得た非公開の情報を第三者に漏洩してはならない。受注者は、本業務に係わる情報を他の情報と明確に区別して、善良な管理者の注意義務をもって管理し、本業務以外に使用しないこと。

12 届出義務

受注者は、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律に基づく認定など技術提案書に記載した事項について、認定の取消などによって記載した内容と異なる状況となった場合には、速やかに発注者へ届け出ること。

13 賃上げを実施する企業に関する指標に係る留意事項

発注者は、受注者が賃上げを実施する企業に関する指標における加点を受けた場合、受注者の事業年度等（事業年度及び暦年をいう。）が終了した後、表明した率の賃上げを実施したことを以下の手法で確認する。

- ・ 5-1-1 の場合は、賃上げを表明した年度及びその前年度の法人事業概況説明書の「10 主要科目」のうち「労務費」、「役員報酬」及び「従業員給料」欄の合計額を比較する。
- ・ 5-1-2 の場合は、給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表の「1 給与所得の源泉徴収票合計表（375）」の「A 俸給、給与、賞与等の総額」の「支払金額」欄を比較する。

加点を受けた受注者は、確認のため必要な書類を速やかに発注者に提出すること。ただし、前述の書類により賃上げ実績が確認できない場合であっても、税理士又は公認会計士等の第三者により上記基準と同等の賃上げ実績を確認することができる書類であると認められる書類等をもって代えることができる。

上記の確認を行った結果、加点を受けた受注者が表明書に記載した賃上げ基準に達していない場合又は本制度の趣旨を意図的に逸脱している場合においては、当該事実判明後の総合評価落札方式において所定の点数を減点するものとする。詳細は従業員への賃金引上げ計画の表明書裏面の（留意事項）を確認すること。

なお、確認に当たって所定の書類を提出しない場合も、賃上げ基準に達していない者と同様の措置を行う。

14 子会社、関連企業に対する利益控除等透明性の確保

再委託先が子会社や関連企業の場合、利益控除等透明性を確保すること。また、再委託費以外のすべての費目においても、受託者の子会社や関連企業への支出に該当する経費については、再委託費と同様の措置を行うか、取引業者選定方法において競争性を確保することで、価格の妥当性を明らかにすること。

15 取引停止期間中の者への支出の禁止

再委託先や事業費による支出先に取引停止期間中の者を含めないこと。

16 その他

- (1) 本業務に当たっては、業務の進捗状況等を把握するため、必要に応じ報告を求めることがあるので、求めに応じ、メール、電話等により報告すること。
- (2) この仕様書に記載されていない事項、または本仕様書について疑義が生じた場合は、スポーツ庁と適宜協議を行うものとする。