TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2025

MINATOシティハーフマラソン2025

11.16（日）

ランナー募集

7.1（火）9:00 ▶
一般 7.11（金）17:00
チャリティ 8.18（月）17:00

new!!

◎国際大会化！
WA認証コース、WRk対象競技会

◎ユースラン正式種目化！
中高生向け



音声コード Uni-Voice

大会公式サイト
MINATOシティハーフ 検索

RUN for ONE TOKYO MARATHON 2027
TEAM ONE TOKYO TOKYO MARATHON FOUNDATION
IWAKI SUNSHINE MARATHON 2026
Marathon Challenge Cup

開催要項

大会名	ＭＩＮＡＴＯシティハーフマラソン２０２５
開催日	令和７年（2025年）11月16日（日）※雨天決行
主　催	港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会
主　管	港区陸上競技協会
後　援	株式会社スポーツニッポン新聞社
大会協力	大本山 増上寺、株式会社ＴＯＫＹＯ　ＴＯＷＥＲ、東京プリンスホテル / ザ・プリンス パークタワー東京、芝東照宮
競技規則	本大会のハーフマラソン種目は2025年ワールドアスレティックス（ＷＡ）並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。
スタート会場	港区立芝公園周辺
フィニッシュ会場	ハーフマラソン、ユースラン：東京タワー　／　ファンラン：都立芝公園（港区立みなと図書館北側）

種目、定員、参加資格、大会参加料等

種目	ハーフマラソン（21.0975km）〈日本陸上競技連盟公認競技会〉〈ワールドランキングコンペティション（ＷＲｋ）対象競技会〉						ユースラン（約3.6km）		ファンラン（約800m）
部門	陸連登録者の部	一般の部 ※1					中学生の部	高校生の部	—
		30歳未満	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳以上			
定員	5,000名［一般4,800名＋障害者100名＋チャリティ100名］※ 港区在住者を優先						200名［一般190名＋障害者10名］※ 港区在住者・在学者を優先		500名［一般450名＋障害者50名］※港区在住者のみ
スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※2						一斉スタート		一斉スタート
制限時間	最終ブロックのスタートから2時間30分						25分		30分
スタート時刻	午前8時40分						午前8時30分		午前9時10分
参加料金	10,000円（チャリティは40,000円 ※3）						2,000円		500円
参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者 ※4						中学生の部：平成22年4月2日～平成25年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	高校生の部：平成19年4月2日～平成22年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	港区在住者※5（年齢制限なし）
表彰	陸連登録者の部	一般の部 ※1					中学生の部	高校生の部	表彰なし
	グロスタイム ※6	グロスタイム ※6		ネットタイム ※7			グロスタイム※6		
	男女別1～8位	男女別1～8位		男女年代別1～8位			男女別1～3位	男女別1～3位	
	港区在住者男女別1～3位 ※8	港区在住者男女別1～3位 ※8		男女別最高齢完走者 ※9					
記録	制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能						制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能		計測なし
参加賞	シャツ（完走者にはフィニッシャータオルも贈呈）								ハンドタオル

※1　日本陸連登録以外の外国籍の方は一般の部へのエントリーとなります。

※2　ハーフマラソンにおけるブロックの割当は、申込者による自己申告（タイム順）とします（陸連登録者の部を除く）。

※3　ハーフマラソンの大会出場者について、オンライン（ＲＵＮＮＥＴまたはＲｕｎ　Ｊａｐａｎ）で申込みいただく場合、大会参加料とは別にシステム手数料をご負担いただきます。チャリティ枠で申込みいただく場合、参加料金のうち、一般参加料相当の10,000円にかかるシステム手数料はご負担いただき、チャリティ募金に充当する30,000円にかかる手数料は免除します。

※4　単独走行が困難な方は、伴走者を１名つけることができます。また、競技用車いすでは参加できません。

※5　未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者を１名つけることができます。単独走行が可能な就学児以上の方が参加する場合は、伴走をつけることはできません。生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。

※6　グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。

※7　ネットタイムとは、スタートラインを通過してから、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。

※8　年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別１～３位を表彰します。

※9　ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。

エントリー方法

種目	ハーフマラソン		ユースラン	ファンラン
申込区分	チャリティエントリー	一般エントリー	一般エントリー	一般エントリー （港区在住者のみ）
申込期間	令和７年（2025年） 7月1日(火)午前9時～ 8月18日(月)午後5時	令和７年（2025年） 7月1日(火)午前9時～ 7月11日(金)午後5時		
申込方法	RUNNET（エントリーサイト） パソコンやスマートフォンで、以下のＵＲＬまたは二次元コードから大会公式サイトにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。 ＲＵＮＮＥＴを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です（無料）。 【大会公式サイトＵＲＬ】 https://minato-half.jp			
参加決定	先着順 （定員 100 名） 支払期限内に 参加料金をお支払い ～８月 18 日（月） 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了	抽選 （港区在住者優先） ８月１日（金） 抽選結果発表（ＲＵＮＮＥＴマイページを確認） ～８月18日（月） 参加料金お支払い締切 支払完了後、参加決定	抽選 （港区在住・在学者優先）	抽選

窓口申込
（港区在住者のみ）

港区在住者でオンラインによるお申込みが困難な方は、申込期間中、下記窓口にて専用申込用紙によりお申し込みできます（郵送不可）。
※チャリティエントリーの参加料金のお支払い方法は現金払いのみです。申込時にお支払いください。

一般エントリーの抽選結果は、8月１日（金）から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払い方法は、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります（払込手数料等はご負担いただきます）。

【窓口】＜受付時間：申込期間中の平日午前９時～午後５時＞
●（公財）港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課　港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティーぷらざ２階
●港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園 1-5-25 港区役所７階（窓口番号 710）
●（福）港区社会福祉協議会　　港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所２階 ※障害者枠に限る。

※当選者のうち、支払期間内に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。
※重複エントリーは落選となります。

申込規約

※参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

1. 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
2. 支払済みの大会参加料金等（チャリティ募金を含む）の返金は行いません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
3. **参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。**
4. 競技中、緊急車両の通行等によりランナーを停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技続行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
5. 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるものとします。
6. 大会開催中の事故、傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
7. 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者（参加者が未成年の場合）、またはチームメンバー（代表者エントリーの場合）による、本大会への参加の承諾を得るものとします。
8. 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場（代理出走）、本大会の不利益となる行為は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の参加資格はく奪等、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救護、返金等一切の責任を負いません。
9. ご利用の端末機、ＯＳ、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合等によるお申込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
10. ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未着について、再送信は行いません（送信元ドメイン〔@minato-marathon.jp、@runnet.jp、@runpassport.jp〕の受信許可を必ず設定ください）。また、メールの未着やご確認漏れ等に伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
11. 参加者による個人情報の取扱いについては、大会規約に規定するとおりとします。
12. 参加者は、以上の申込規約のほか主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします（齟齬がある場合は大会規約を優先します）。
    大会規約は大会公式サイトまたは次の二次元コードから確認できます。

障害のある方もご参加いただけます

【ハーフマラソン、ユースラン】
・障害のある方で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます（盲導犬の伴走はできません）。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません（伴走者がエントリーしている場合は除く）。なお、車いすでは参加できません。

【ファンラン】
・単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます（盲導犬の伴走はできません）。
・生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。

シューズについて

本大会のハーフマラソン種目は、2025年ワールドアスレティックス（WA）並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。
以下の点にご留意ください。

（1）使用するシューズについて、靴底の厚さはWA規則TR5（テクニカルルール第5条）及び「競技用靴に関する規程」に準じます。規定に反する靴は使用できません。

（2）使用可能なシューズは次のURLまたは二次元コードからご確認ください。

WAが承認したシューズリストで「N（No）」と記載されている靴については使用できません。

https://certcheck.worldathletics.org/FullList

（3）スタート前の靴底チェックは行いませんが、レース中に使用された靴に関して審判長が疑義を抱いた場合、競技終了後に靴の提出を求めることがあります。WAリストで「N（No）」と記載された靴の使用が判明した場合は失格となります。

提携大会のご案内

RUN as ONE TOKYO MARATHON 2027

推薦基準を満たした、ハーフマラソン種目の完走者を対象に抽選を行い、選出された方に『**東京マラソン2027**』への出走権が付与されます。

TEAM ONE TOKYO
TOKYO MARATHON FOUNDATION

陸連登録者の部にて完走した、TEAM ONE TOKYO 入会者かつ東京陸上競技協会登録者の方が【東京陸協推薦枠】に選考されることを希望し、選出された方に『**東京マラソン2027**』の出走権が付与されます。

IWAKI SUNSHINE MARATHON IWAKI 2026

推薦基準を満たしたハーフマラソン種目の成績上位者男女各1名に第17回いわきサンシャインマラソンへの出場権が付与されます（参加料金、宿泊費は無料）。
※港区在住者に限る。

※推薦基準、選出人数及び該当者への連絡等の詳細は、11月上旬に参加決定者宛てに送付する大会公式プログラムにてお知らせします。

RUN as ONE及びTEAM ONE TOKYOの推薦者は『**東京マラソン2027**』の出走権が付与されます。
※東京マラソン2026ではございませんのでご注意ください。

提携プログラムのご案内

Marathon Challenge Cup

MCC（マラソンチャレンジカップ）シリーズは、全国約100の人気フルマラソン（MCC）・ハーフマラソン（HMCC）・ウルトラマラソン（MCC100）大会が連携し「マラソンに挑戦する人すべてを応援する」プロジェクトです。

①賞金総額200万円のMCC年間大賞を実施。応援者やボランティアも対象です！
②自己ベスト達成者、年間自己ベスト達成者、初ハーフマラソン完走者、男子サブ80・女子サブ90達成者に「HMCC特別記録証」を発行します。
③「大会ごと1歳刻みランキング」を発表！すべての年齢において男女別1位の方にはランナーズポイント（RUNPO）を贈呈します。

ゲストランナー

ハーフマラソン



ハリー杉山 さん
タレント

【主なテレビ出演歴】
・CX「ノンストップ！」
・NHK BS「ランスマ倶楽部」
【主な参加大会】
2025年 東京マラソン



安田美沙子 さん
女優・タレント

【主なテレビ出演歴】
・TBS「アッコにおまかせ！」
・NHK BS「ランスマ倶楽部」
【主な参加大会】
2025年 大阪マラソン

ユースラン



稲村亜美 さん
タレント

【主なテレビ出演歴】
・フジテレビONE
「プロ野球ニュース」
・CBCテレビ
「まちイチ nice to people」

ファンラン



髙田千明 さん
パラ陸上競技選手

【主な出場大会】
2018年 アジアパラ競技大会
走幅跳 銀メダリスト



谷真海 さん
パラトライアスロン選手

【主な出場大会】
2021年 東京パラリンピック
トライアスロン 10位

応援サポーター



がんばれゆうすけ さん
お笑い芸人

【自己ベスト】
1時間04分59秒
（ハーフマラソン）

大会公式SNS

X

#MINATOシティハーフマラソン
#MCHM

YouTube

大会当日完全生中継！
大会の様子 公開中！

TATTA

公式コミュニティページ開設！

ＭＩＮＡＴＯシティハーフマラソン２０２５
～今からはじめる完走への道～

１ 体調管理・メディカルチェックについて

（公財）東京陸上競技協会　医事委員長
三橋 敏武 医師　監修

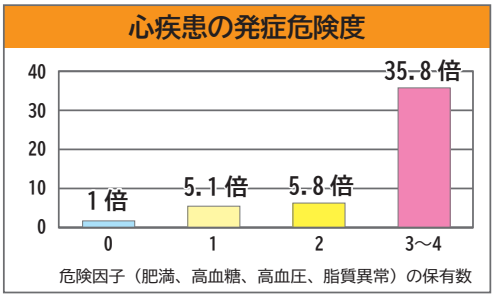
昨今のマラソンブームによりランナーの数は増加傾向にあります。ランニングは気軽に始めやすいスポーツですが、マラソンは危険なスポーツでもあります。特に本番になると、体調不良を感じながらも頑張りすぎてしまい、それが事故を招く要因になる可能性があります。大会に出場する際は、普段からの準備はもちろんのこと、自分の年齢や体調を考え、安全には十分に注意してください。

メディカルチェックを受けましょう

マラソン中の心停止の原因はほとんどが虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）です。虚血性心疾患はメディカルチェックで発見されることがあります。マラソン中の心疾患による事故を減らすために、ぜひメディカルチェックを受けましょう。

厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、１年間の死因別死亡総数では、心疾患（高血圧性を除く）は悪性新生物（がん）に次ぐ２番目に多い数字でした。

また、心疾患の場合、肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の危険因子がない人の危険度を１とすると、危険因子を１つ持っている場合は 5.1 倍、２つ持っている場合は 5.8 倍、３～４個持っている場合 35.8 倍になるという報告があります。



申込時の健康チェックリスト

下記の項目（1 ～ 10）のうち１つでも当てはまる項目がある場合、かかりつけ医に相談してください。

- □1．心血管疾患（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
- □2．突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- □3．運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- □4．血縁者に‘いわゆる心臓マヒ’で突然に亡くなった方がいる（心臓突然死）。
- □5．最近１年以上、健康診断を受けていない。
- □6．60 歳以上の男性である。
- □7．血圧が高い（高血圧）。
- □8．血糖値が高い（糖尿病）。
- □9．ＬＤＬコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
- □10．たばこを吸っている（喫煙）。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

（公財）日本陸上競技連盟 医事委員会
2013．4．11 作成、2024．11．30 改定

２ 目標設定とトレーニングについて

マラソンは非常に過酷なスポーツです。無計画に何となく出場してしまっては、完走するどころか体調を損ねてしまう場合もあります。そんなことにならないように、まずは目標を決め、それを達成するための計画を立てることが重要です。

ＭＩＮＡＴＯシティハーフマラソンの制限時間は２時間 30 分です。７分６秒／ｋｍで走れば完走できます。完走を目指している方は日々のランニングでどのくらいのペースで走れているのか確認しましょう。

大会の期日から逆算して、まずは１km、５km、10 km、というように少しずつレベルアップできる練習計画を立てましょう。トレーニングをする際は、以下のタイム表を参考にしてください。

完走目安タイム表

距離	1km	5km	10km	15km	20km	フィニッシュ
タイム	7分06秒	35分32秒	1時間11分05秒	1時間46分38秒	2時間22分11秒	2時間30分00秒

規則的に走る	毎日走る必要はありませんが、３日連続で休まないのがポイントです。
走る距離、回数を増やしていく	スピードより、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長くたくさん走れるようにします。
持続走を中心に	練習は、時間走（一定の時間走る、たとえば 30 分間走る）や距離走（一定の距離を走る、たとえば５km 走る）といった「持続走」を中心に進めていきます。
走る場所を工夫する、コースに変化をつける	自宅周辺や通勤経路を利用して、変化のあるジョギングコースをいくつか設定しましょう。 また、いつも舗装路ばかりでは故障が心配。公園の芝生や土の走路を利用したり、時には野山を駆けるトレイルランニングへの挑戦もおすすめです。走る世界が広がっていきます。
練習計画を立てる	１週間、あるいは１カ月の練習計画を立ててください。張り切りすぎて計画倒れにならないように、無理のないプランにすることがコツ。少しずつ着実に達成していく、その過程が重要です。 計画の中にランニング大会への出場を入れると、それは「目標」にもなります。目標があれば、トレーニングにも自然と気が入るもの。走り始めて２～３カ月経つ頃に、５km ぐらいのランニング大会を組み込むのがよいでしょう。いつもと違ったランニングの楽しさに気づくはずです。

© RUNNET

MINATOシティハーフマラソン2025コース図

ユースランコース図





ファンランコース図



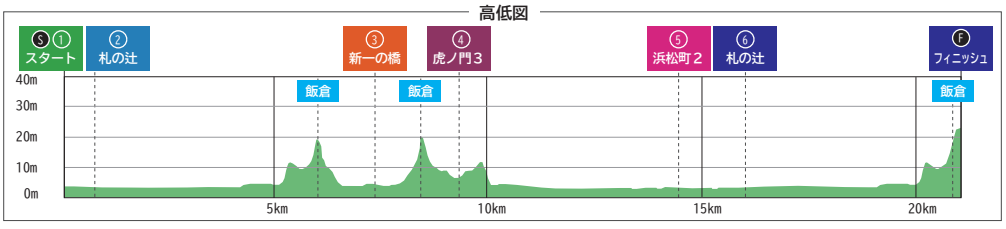


ボランティア募集

【活動日時】
11/16(日) 6:30 ～ 12:00(予定)
【活動場所】
コース周辺
【活動内容】
コース管理、ランナー誘導、給水、手荷物預り他
【対象】
15 歳以上（原則高校生以上）
【人数】
1,000 人（先着順）
【申込】
7/2（水）から大会公式サイトにて受付開始







※ハーフマラソンは日本陸上競技連盟公認コース及びワールドアスレティックス（WA）認証コース

スタートエリア周辺までのご案内

ＪＲ線・東京モノレール▶浜松町駅北口から徒歩10分
都営地下鉄三田線▶御成門駅A1出口から徒歩3分、
芝公園駅A4出口から徒歩3分
都営地下鉄浅草線・大江戸線▶大門駅A6出口から徒歩5分
都営地下鉄大江戸線▶赤羽橋駅赤羽橋口から徒歩7分
※参加者用の駐車場・駐輪場はありません。

お問合せ

港区マラソン実行委員会事務局
〒107-0052 港区赤坂 4-18-13　赤坂コミュニティーぷらざ2階
(公財)港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課内
電話(03)5770-1400 ／ Fax(03)5770-6884
(平日：午前8時30分～午後5時15分)

令和７年(2025 年)5月末作成

熱中症にご注意ください！

各いきいきプラザ等でペットボトル飲料水等を配布しています

熱中症対策をより一層推進するため、区のクーリングシェルター（※）のうち、高齢者が主な利用者であるいきいきプラザ等において、施設利用者等に無料で冷たい飲料水や塩タブレットを配布しています。熱中症予防にぜひご利用ください。（誰でも利用できます。）

※クーリングシェルターとは・・・区が暑さを避けるための滞在場所として指定している施設です。エアコンが自宅にない場合や、外出時の暑さをしのぐ一時的な場所としてご利用ください。

1　期間

令和7年６月上旬から8月中旬頃まで（予定）

2　対象施設

対　象　施　設	
神明いきいきプラザ	青山いきいきプラザ
虎ノ門いきいきプラザ	青南いきいきプラザ
三田いきいきプラザ	豊岡いきいきプラザ
西麻布いきいきプラザ	高輪いきいきプラザ
ありすいきいきプラザ	白金いきいきプラザ
南麻布いきいきプラザ	神応いきいきプラザ
麻布いきいきプラザ	港南いきいきプラザ
飯倉いきいきプラザ	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
赤坂いきいきプラザ	介護予防総合センター

3　配布するもの　※無くなり次第終了

- **500ml ペットボトル飲料水**
- **塩タブレット**



●問い合わせ●
港区環境リサイクル支援部環境課環境政策係　　☎ 03（3578）2487
※各施設の在庫状況などは各施設にお問い合わせください。

蚊の発生にご注意

デング熱、ジカウイルス感染症など
蚊は感染症を媒介します

普段から蚊の少ない環境にすることで、蚊媒介感染症が発生した場合でも感染症の拡大を抑えることができます。

ちょっとした水たまりからも
蚊は発生します

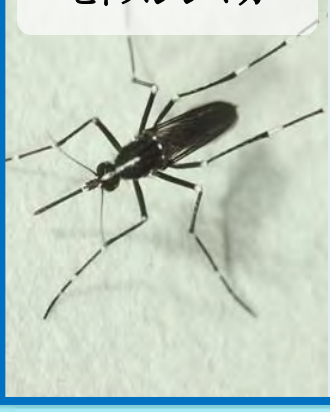
蚊を減らすには水たまりをなくすことが一番の対策です。
裏面を参考に身の回りを点検しましょう。
※公園や道路の雨水マスなど公共の場所は、区が対策をしています。

蚊が媒介する感染症を防ぐためには、
日頃から蚊の少ない環境を作ることが
大切です。

蚊の発生に
ご注意

蚊のサーベイランス
調査結果

ヒトスジシマカ



・体色は黒色。
・背中に白い線が
1本ある。
・昼間に吸血する。
・卵で越冬する。冬に
成虫は飛んでいない。

【主な感染症】
デング熱
ジカウイルス感染症

アカイエカ
チカイエカ



・体色は茶色。
・夜間に吸血する
ことが多い。
・冬でも成虫が
飛んでいる。

【主な感染症】
ウエストナイル熱

写真：(一財)日本環境衛生センター



幼虫（ボウフラ）対策

蚊はおよそ12日で卵から成虫になります。
たまり水は放置せず、水のたまる容器は逆さまにして水をあけ、
雨のかからない場所に移動しましょう。また、不要なものは廃棄しましょう。

対策例1


植木鉢の水受け


金魚のいなくなった水瓶

対策

①水がたまらないようにする。
②たまり水をこまめに捨てる。

対策例2


ポイ捨てされた空き缶


屋外放置されたタイヤ

対策

雨水がたまりそうな不用品は廃棄する。



成虫対策

蚊は直射日光では体温が上がるので、長く留まれません。
下草は刈り、地面に木漏れ日が届くように強く剪定し、
風通しを良くしましょう。

対策例


繁茂した下草


込み合った枝

対策

強めに刈り込み剪定する。

港区みなと保健所 生活衛生課 生活衛生相談係
住所：港区三田1-4-10 TEL：6400-0043

暑い夏も、寒い冬も、一年中！

高齢者は隠れ脱水になりやすい

呼吸、発汗、排せつで



入浴中や睡眠中に



のどの渇きを感じにくく、適度な水分補給ができていない



知らず知らずのうちに体内の水分が減り、脱水状態や熱中症になる一歩手前に！

［脱水時に見られる症状］



脱水の発見方法と脱水を疑うチェックポイント	
握手をする	手足が冷たい
舌のチェック	乾いている
皮膚をつまむ	つままれた形から3秒以上戻らない
爪の先を押す	赤味が戻るのが遅い（2秒以上）
わきの下の汗	湿っておらず乾いている

上記のような症状が1つでもあれば隠れ脱水かもしれません。

すぐにイオン飲料などで水分補給をして、それでも改善しなければ早めに医療機関を受診しましょう。

港区 × Otsuka 大塚製薬

港区医師会監修

隠れ脱水を予防するには

ポイント 1

のどが渇かなくても、定期的に水分を補給しよう

夏も冬も、日ごろから、定期的な水分補給を心がけましょう。ただし、アルコールやカフェインを多く含む飲み物の飲みすぎには注意。脱水時に見られる症状があるときは、塩飴などで塩分も補給しましょう。

ポイント 2

食事をきちんと摂ろう

野菜や果物、汁物だけでなく、ごはんも水分補給になります。栄養バランスのとれた食事を三食しっかり摂って、カラダに栄養と水分を補給しましょう。

ポイント 3

ウォーキングなど、適度な運動で筋肉を保とう

筋肉は、カラダに水分を貯める「貯蔵庫」の役割を果たしています。高齢になると筋肉量は減ってしまいます。ウォーキングや介護予防体操などで筋肉を保ちましょう。

熱中症により救急搬送された方の54.9%が65歳以上

出典:総務省「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」



高齢者が脱水になりやすい理由

- **のどの渇き**を感じにくい(感覚機能の低下)
- **暑さ**を感じにくい(感覚機能の低下)
- **尿**がたくさん出る(腎臓機能の低下)
- **カラダ**の水分総量が少ない(筋肉量の低下)

食欲低下
トイレを気にして水分を控えてしまう
病気(下痢・発熱など)
薬の副作用

→ **脱水**

65歳以上の熱中症の約53.8%が家の中で発症

出典:東京消防庁HP「発生場所別の熱中症による救急搬送人員」65歳以上(令和5年6月～9月)

カラダに水分を補給するときに、お水やお茶を飲むだけでは不十分な場合があります。

暑い夏など食欲が無く、汗をたくさんかいたときなどに水やお茶だけを飲んでいると

汗にはナトリウムなどの電解質(イオン)が含まれています。



体液のバランスを意識し、水分と電解質(イオン)を上手に取り入れましょう。

おすすめの水分補給　塩分 0.1～0.2% ＋ 糖質 4～8% ＝



発行番号　2024234-3721

いざ、国勢調査!



※ひとり暮らしの方の目安

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025



9月下旬頃から
調査書類を
お届けします

調査期日 10.1(水)

https://www.kokusei2025.go.jp/

国勢調査2025 検索

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

総務省統計局・都道府県・市区町村





「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です

国勢調査は、国や地方公共団体だけではなく みなさまの身近な暮らしに使われています



子育て支援への利用



防災対策への利用



企業等での活用





港　区 × 学校法人メイ・ウシヤマ学園

生活支援体制整備事業



MINATO Senior Collection 2025

ー美しく輝く私とこの港区(まち)でー ファッションショー 出演者募集！！

会 場：ハリウッド大学ホール
六本木6-4-1 六本木ヒルズ ハリウッドプラザ5階

開 催 日：10/25 (SAT) 13:30 ~15:00

募集期間：7/1 (TUE) 8:30 ~ 8/4 (MON) 17:00

応募資格：概ね60歳以上の港区在住の人

定　　員：30人程度（応募者多数の場合は抽選）

応募方法：募集期間に応募フォームまたは電話・FAXで申込みください。

申込み・問合せ：港区社会福祉協議会 地域福祉係
TEL: 03-6230-0281　FAX: 03-6230-0285

（応募フォーム）

共　催：港　区　学校法人メイ・ウシヤマ学園

写真は昨年のMINATOシニアコレクションの出演者です。

MINATOシニアコレクション 2025
～美しく輝く私とこの港区(まち)で～
出演者募集 申込書

TEL：03-6230-0281　FAX：03-6230-0285

ふりがな お名前		年齢 (いずれかに○)	60代・70代・80代・90代以上 59歳以下　年齢をご記入ください ＿＿＿＿＿歳
住所	港区		
電話番号 FAX番号	電話:　　FAX:		
メールアドレス			
個人情報の 提供について (□にチェック)	□	上記の個人情報を本事業内に限り、 共催の港区、学校法人メイ・ウシヤマ学園に提供することに同意します。	
当落通知について	募集の当落通知は8/5(火)に郵送にて発送します。 8/8(金)までに届かない場合には下記お問合せ先までご連絡ください。		

※ 本ファッションショーでは、ご出演の皆さまご自身の思い出の服を着て舞台に上がっていただきます。



日　　時:令和7年10月25日(土)13:30～15:00

会　　場:ハリウッド大学ホール(六本木ヒルズ ハリウッドプラザ5階)

応募資格:概ね60歳以上の港区在住の人

定　　員:30人程度(応募者多数の場合は抽選)

※今年度初めて参加される人を優先

応募方法:8/4(月)までに応募フォーム(表面二次元コード)または港区社会福祉協議会へ電話、FAXでお申込みください。

詳細は、港区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

～事前講座について～

出場者決定後、希望者には、ヘアメイクやファッション、ウォーキングなどを学びファッションショーに備えることができる、事前準備講座(有料)をご案内します。(9月4日、18日、10月2日開催予定。)
ご都合が合う人はぜひ事前講座にご参加いただき、ファッションショーにご出演ください。

【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(港区社会福祉協議会 地域福祉係内)
TEL: 03-6230-0281　FAX: 03-6230-0285　E-mail: chiiki@minato-cosw.net

本事業は、港区生活支援体制整備事業の一環として港区と学校法人メイ・ウシヤマ学園の共催で開催します。

Azabu

麻布イベントカレンダー

令和 7 (2025)年 7 月

麻布地区総合支所のSNSはコチラ

X Instagram

日付		イベント
1	火	
2	水	保 ちょこっと立ち寄りカフェ「みんなで楽しむ～川柳とハーモニカ」 13：30～15：30　飯倉いきいきプラザ 管 熱中症予防講座 13：40～14：10　西麻布いきいきプラザ 窓 窓口延長日（～19：00）
3	木	
4	金	管 栄養と携帯カメラ講座 15：15～16：30　南麻布いきいきプラザ
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	窓 窓口延長日（～19：00）
10	木	保 ちょこっと立ち寄りカフェ「赤鼻つけて笑って健康」 13：30～15：30　ありすいきいきプラザ 管 はじめてスマホ教室 15：00～17：00　麻布いきいきプラザ
11	金	他 六本木をきれいにする会 19：30～20：30　三河台公園
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	窓 窓口延長日（～19：00）
17	木	保 ちょこっと立ち寄りカフェ「フラダンス」 13：30～15：30　西麻布いきいきプラザ 管 フラワー教室 13：30～15：00　飯倉いきいきプラザ
18	金	他 わが街クリーン作戦 20：00～21：00　圓林寺
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	管 ヤクルトおなか元気教室 14：50～15：35　ありすいきいきプラザ３階
23	水	保 ちょこっと立ち寄りカフェ「アロマスプレー作り」（先着 30 名） 13：30～15：30　南麻布いきいきプラザ 窓 窓口延長日（～19：00）
24	木	管 はじめてスマホ教室 15：00～17：00　麻布いきいきプラザ 協 六本木安全安心プロジェクト 15：00～16：00　三河台公園
25	金	他 六本木をきれいにする会 19：30～20：30　三河台公園
26	土	保 ちょこっと立ち寄りカフェ「サマーコンサート（ピアノ）」 13：30～15：30　麻布いきいきプラザ
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	窓 窓口延長日（～19：00）
31	木	管 腰痛予防改善教室 15：00～16：00　南麻布いきいきプラザ

※スケジュールは変更することもあります。随時 X（旧 Twitter）で更新しますのでご確認ください。

【お問合せ先】 イベントには事前申込み制のものもあります。詳細は区ホームページでご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

管 管理課管理係	☎5114-8811	施 管理課施設運営担当	☎5114-8805	協 協働推進課協働推進係	☎5114-8802
政 協働推進課地区政策担当	☎5114-8812	ま まちづくり課まちづくり係	☎5114-8815	土 まちづくり課土木担当	☎5114-8803
窓 区民課窓口サービス係	☎5114-8821	保 区民課保健福祉係	☎5114-8822	生 区民課生活福祉係	☎5114-8823

発行：港区麻布地区総合支所（〒106-8515 港区六本木 5-16-45）