

# 港区ではエレベーターに 戸開走行保護装置を設置する 改修工事に助成金が出ます!



## 戸開走行保護装置とは…

エレベーターのドアが開いたまま走行したら、そのことを検知して直ちに緊急停止させる装置で、乗客の挟まれ及び転落を防止します

平成21年(2009年)9月以降に設置されたエレベーターには設置が義務付けられています

## 助成対象建築物と助成率(令和5年4月1日から下線部が拡充されました!)

助成対象建築物	助成対象工事費の最大助成率			備考
	戸開走行保護装置 (必須)	地震時等管制 運転装置※1	耐震対策※1	
①マンション※2	100% (最大300万円)	<u>3分の2</u> ( <u>上限額なし</u> )	<u>3分の2</u> ( <u>上限額なし</u> )	最大助成額は エレベーター改修工事費 総額の3分の2です
	住宅の用途に供する部分の床面積が 建物の延べ面積の3分の2を超える共同住宅であること			
②一般建築物	100% (最大100万円)	<u>50%</u> ( <u>上限額なし</u> )	<u>50%</u> ( <u>上限額なし</u> )	助成金額算定の対象 にできるのは、各助成 対象工事費の合計で 1,187.5万円までです
	建築物で、①長期修繕計画を作成している ②申請者が法人の場合は中小企業者である <u>建物の用途、規模の要件がなくなりました</u>			

※1 戸開走行保護装置が設置済みのものは、地震時等管制運転装置、耐震対策の申請が可能です。

※2 一般建築物としての要件(長期修繕計画を作成している、申請者が法人の場合は中小企業者である)を満たしている病院並びに高齢者及び障害者の施設は、①マンションの助成区分でも申請が可能です。



詳細な条件や手続きについては  
港区ホームページをご覧ください  
(助成条件に合致しない場合がございます)



港区ホームページのサイト内検索で「エレベーター助成」でも検索いただけます

問合せ先

港区街づくり支援部 建築課 建築設備担当 ☎03-3578-2301

# 地域福祉活動・ボランティア活動 パワーアップ塾

～みつけよう！私の活動のきっかけ～



地域福祉の基本を学ぶ「必須プログラム」と、子どもや障害、災害等のさまざまな分野の講座から自分に合ったものを選ぶ「選択プログラム」で一人ひとりに合ったボランティア活動・地域活動のスタートを後押しします。一緒に学び、地域の活動に踏み出す仲間づくりも応援します！

参加  
無料

定員

30名

(先着順)

必須

## はじめの会

5/17 SUN

午前10時 – 午後4時

- 受講方法や講座内容についての説明
- 港区の地域資源をめぐるまち歩き 等

必須

## あいだの会

7/12 SUN 午前10時 - 正午

場所：麻布地区総合支所2階

必須

## まとめの会

10/4 SUN 午前10時 - 正午

場所：麻布地区総合支所2階

- 対象 | 港区在住・在勤・在学で、港区で活動したいと思っている人
- 会場 | 港区浜松町1-6-7 プラザ神明（神明いきいきプラザ集会室A・B）  
ボランティア・地域活動支援係（みなとボランティアセンター）
- 問い合わせ | 03-6230-0284  
vc@minato-cosw.net

申込方法 二次元コード、メール、電話、FAXのいずれか

申込期限 5月11日(月)

※裏面の選択プログラムからも1つ以上ご参加ください



こちらから

お申し込み

## ★選択プログラム（予定）★

ボランティア入門講座	ボランティアの「いろは」を学ぶ講座です。先輩ボランティアの話の聞いたり簡単な体験も行います。
ボランティアスキルアップ講座 「課題解決力UP講座」	個人や団体が最初に直面する課題の解決術を学びます。すでに活動している団体にも参加してもらいますので、生の声を聞けるチャンスです。一歩先へ進むヒントを手に入れましょう。
オリジナル講座 ①②③④	①ボランティア団体の活動を知ろう！体験してみよう！ ②民生委員からみた港区について ③参加者の要望に応じて企画する講座 ④障害のある人の話や支援等の体験をする講座
スマホ・タブレットマイスター 養成講座	地域の高齢者等へ、スマホやタブレットの使い方を教える人を養成します。講座受講後、ボランティアとして活動できる人が対象です。
地域の居場所づくり講座	自分の住む地域で、住民と集まる活動を始めたい人が、居場所（サロン）の作り方について学びます。すでに活動しているサロンでの体験も行います。全4回。
地域の助けあい講座シリーズ	地域づくりゲーム、ひきこもり、見守り、助けられ方などをテーマにして、「地域の助けあい」を学ぶ講座です。全4回。各回のみ参加も可能です。
見守りサポーター養成講座	地域での見守り活動の大切さや高齢者の生活上の異常に気付くポイント、連携の方法などを学ぶ講座です。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2026夏！体験ボランティア	夏休みの期間を利用して福祉施設やボランティア団体での活動が体験できます。複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト 養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、講義やパラスポーツ体験をとおしてパラスポーツをする人を支えるメイト（仲間）を養成します。
災害ボランティア関連講座	災害時のボランティア活動の基礎を学ぶ講座やまち歩きを通じて災害時に役立つことや地域のつながり等について考えます。
区民後見人説明会	地域における身近な立場で成年後見活動を行う『区民後見人』として活動したい人へ、基礎講習受講についての説明を行います。

パワーアップ塾 参加申込み ※FAXはご記入の上、切らずにそのまま送信ください。

名前	ふりがな	
連絡先	住所	
	TEL	メール

※個人情報は、本会個人情報保護規定に基づき適切に取り扱い、本事業の連絡時に使用します。

# 地域の居場所づくり講座 (全4回)

## サロンははじめませんか



講師：渡辺裕一氏（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

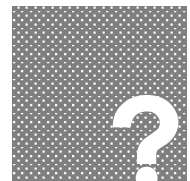


### 講義

1

5月31日(日)  
9時～11時半

・サロンとは？  
・地域の居場所づくりの  
効果について

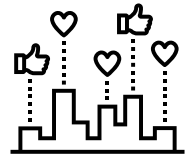


### 見学

2

6月～7月上旬

サロンを見学しよう♪



### 検討

3

7月18日(土)  
9時～11時半

どんなサロンにしたい  
のか、意見を出しながら  
話し合います！



### 発進

4

7月26日(日)  
9時～11時半

いざ！  
サロン開始に向けて最後に  
気合いを入れましょう！



【対象】サロン活動に興味がある、全4回の講座に必ず参加できる港区民

【定員】20人（申込順）

【会場（第1・3・4回）】麻布地区総合支所2階（六本木5-16-45）

【申し込み】5月27日（水）までに申込みフォーム・

電話・FAXまたは電子メールで、住所（地区のみ）、  
氏名、電話番号を明記の上申し込み



港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 03(6230)0281

FAX 03(6230)0285

申し込み・問い合わせ

MAIL [chiiki@minato-cosw.net](mailto:chiiki@minato-cosw.net)



講座  
内容

みんなと地域の福祉活動

身近な地域で、茶話会のような、誰もが気軽に集まれる場をつくり、気にかけてくれる関係づくりを進めるサロン活動。

これから港区でサロン活動を始めたい人が、基本的な知識やサロン活動のノウハウが学べる4回連続講座です。

## 地域つながりづくり講座 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前(必須)	ふりがな	
連絡先(必須)	住所 町名のみご記入ください 港区 ( )	
	TEL	FAX
メールアドレス		
申込み理由	よろしければご記入ください	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

### 会場地図(第1回・第3回・第4回)

麻布地区総合支所(〒106-0032 六本木5-16-45) 2階 第3会議室



#### 交通機関

- 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線  
「六本木」3番出口 徒歩7分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線  
「麻布十番」7番出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線  
「六本木一丁目」 徒歩10分
- ちいばす麻布ルート、田町ルート  
「麻布地区総合支所前」 徒歩0分
- 都バス 反96、渋88  
「六本木五丁目」 徒歩3分

参加費無料

令和8年度港区ひきこもり支援事業



ひきこもり

# 家族の居場所

ひきこもりに悩む家族が集まり、  
悩みや不安を分かち合い、交流できる場です。  
毎回、専門家をファシリテーター(進行役)としてお呼びし、  
家族がほっとできる場を目指します。



13時30分～15時30分 (受付13時15分～)※途中参加・途中退出可

【進 行】 (一社)SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク

とき	ところ	テーマ
4月25日(土)	芝浦区民協働スペース	家族がしんどいとき (日々の暮らしでの困りごと)
5月23日(土)	芝浦区民協働スペース	本人との関係について
6月27日(土)	芝浦港南地区ボランティアコーナー	人とのかかわりについて
7月25日(土)	芝浦区民協働スペース	本人の生きていく力と環境づくり
★ 9月27日(日)	芝浦区民協働スペース	親世代と子世代の価値観の違い
10月24日(土)	芝浦区民協働スペース	親の良かれと子の願い (本人の言動には本人なりの理由がある)
11月28日(土)	芝浦区民協働スペース	医療や保健の専門家につなぐとき
★ 令和9年1月23日(土)	芝浦区民協働スペース	本人にとってよかったと思えたかかわり (嬉しかった小さな変化)
令和9年2月27日(土)	芝浦区民協働スペース	家族がホッとできる場所・もの
令和9年3月27日(土)	芝浦区民協働スペース	待つ力・見守る力

★男性・女性に分かれます。

【対 象】 ひきこもりでお悩みのご家族 (ご本人またはご家族が港区在住)

【申 込】 各回開催3日前 (水曜日) までに、電話、FAXまたは申込フォーム(二次元コード)よりお申込みください。

【問合せ】 社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係 電話：6230-0281 FAX：6230-0285

Email：chiiki@minato-cosw.net

▼申込フォーム



## 参加申込書

下記のとおり、申し込みます。

お名前 (必須)	ふりがな
連絡先 (必須)	住所 港区 ( )
	TEL
メールアドレス	
申込み理由 (任意)	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、表面の事業の実施に使用させていただきます。  
初めてご参加いただく方にはお話を伺う場合があります。

参加希望日に○をつけてください。いくつでも選択できます。

参加希望日			
4月25日(土)		10月24日(土)	
5月23日(土)		11月28日(土)	
6月27日(土)		令和9年1月23日(土)	
7月25日(土)		令和9年2月27日(土)	
9月27日(日)		令和9年3月27日(土)	

## 会場地図



【芝浦区民協働スペース・芝浦港南地区ボランティアコーナー】  
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦 1階

- JR「田町駅」東口徒歩5分
- 都営地下鉄「三田駅」A6出口徒歩6分
- ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート  
(品川駅港南口行「みなとパーク芝浦」徒歩0分)
- ちいばす芝浦港南ルート  
(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- お台場レインボバス「田町駅東口」徒歩7分
- 都営交通「田町駅東口」徒歩6分

事故が発生したときは

まずは、ご連絡を

※事故が発生したときは、まずは事故発生のご連絡を担当係まで、お知らせください。団体代表者に事故報告を作成いただきます。

(事項報告提出は事故発生から30日以内にお願いします。)

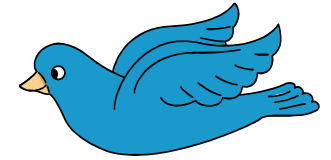
報告事項

- ①事故発生時の日時・場所
- ②活動者の住所・氏名・生年月日・電話番号・性別
- ③所属団体名
- ④(損害賠償責任の場合) 被害者・受傷者の住所・氏名・生年月日・電話番号 物損の場合の損傷の程度
- ⑤事故発生日時・発生場所・事故発生時の活動内容
- ⑥事故の状況
- ⑦傷害の内容
- ⑧治療期間(入院見込み・通院見込み)
- ⑨医療機関名・医師名・所在地・電話

◎損害賠償事故に関する一連の手続きは、団体と保険会社間でおこなうこととなります。

お問合せ

担当係	電話
芝浦港南地区総合支所 協働推進課 協働推進係 笠松・八里	03-6400-0031



# 港区地域活動補償制度

安心して活動するために

地域で活動をしているみなさまへ

《活動中に事故が発生した場合は、まず連絡を》

港 区

## 地域活動補償制度のごあんない

この保険は、港区で地域貢献活動をしている団体・グループのみなさんが安心して活動できるように、港区が保険料を負担して、賠償責任事故と傷害事故の補償を行う制度です。

### 対象となる団体及び活動

団体	活動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 町会・自治会</li> <li>・ 各地区生活安全活動推進協議会</li> <li>・ 資源再利用実践団体</li> <li>・ 防災住民組織</li> <li>・ 老人クラブ など</li> </ul>	各団体が規約等で定める公益性のある活動

※区がその団体および活動について、届出・報告等により、内容を把握しているものを対象としています。

### その他

- ・ スポーツ・競技等における参加者の事故は対象となりません。  
※主催者・指導者・管理者は対象となる場合があります。
- ・ **脳疾患、疾病、心神喪失によるけがは対象となりません。**
- ・ 地域貢献活動者に対する補償であり、閲覧者・観客は、補償の対象となりません。（※主催者の過失による賠償責任が生じた場合の補償はあります）
- ・ その他保険金をお支払できない場合については、保険契約上の約款に準じます。
- ・ 事故の状況や本人過失等の状況によっては、保険金をお支払できない場合があります。

## 補償額

### 1. 賠償責任事故

（参加者等に損害を与え、法律上の責任を負った場合）

補償項目	補償額	
身体賠償	1人につき	6,000万円限度
	1事故につき	2億円※
財物賠償	1事故につき	1,000万円限度※
保管物（受託物）賠償	1事故につき	100万円限度※

※一部、保険期間中（1年間）の合計補償額の上限があります。他の事故等ですでに支払った保険金が合計補償額の上限を超えている場合、保険金をお支払いできない場合があります。

### 2. 傷害事故（指導者・スタッフ・参加者が死亡やけがをした場合）

補償項目	補償額	
死亡	1人につき	500万円
後遺障害	1人につき	15万円～500万円
入院	1人につき	日額 3,000円
通院	1人につき	日額 2,000円

事故のあった日から180日以内の入院・通院が対象です。かつ実通院日数は90日が限度です。

### 港区との契約保険会社

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

# 港区の新たな総合計画策定に向けたアンケート

本アンケートは、2040年代の将来を見据えた新たな総合計画「MINATOビジョン」の策定に向け、みなさんにご意見を伺うものです。

2040年代の港区の将来像案は、令和7年度に実施した全区民アンケートの結果等を踏まえ、公募区民等からなる「MINATOビジョン・タウンフォーラム」で議論・検討しました。

詳しくは裏面をご覧ください。

※本アンケートは、この回答用紙又はWebから回答いただけます。Webで回答する場合は、右の二次元コードから回答ページにアクセスしてください。



回答期限  
5月15日(金)

Q1	アンケートにご回答いただいている立場を教えてください。※1つ選択	
	<input type="radio"/> 個人（区内在住者・在学者・在勤者）	<input type="radio"/> 団体（法人、個人事業主、任意団体等）
Q2	【Q1で「個人」を選択した場合】 あなたの年齢を教えてください。 (例：○歳)	【Q1で「団体」を選択した場合 ※1つ選択 貴団体の種別を教えてください。 <input type="radio"/> 町会・自治会 <input type="radio"/> 商店会 <input type="radio"/> 民間企業 <input type="radio"/> 個人事業主 <input type="radio"/> NPO法人 <input type="radio"/> 一般社団法人・一般財団法人 <input type="radio"/> 社会福祉法人 <input type="radio"/> 医療法人 <input type="radio"/> 学校法人・教育機関 <input type="radio"/> 官公庁 <input type="radio"/> その他任意団体
Q3	あなたの現在の状況を教えてください。 ※複数選択可 <input type="checkbox"/> 在住 <input type="checkbox"/> 在勤 <input type="checkbox"/> 在学	貴団体の名称を教えてください。 (例：○町会、株式会社○、社会福祉法人○ 等)
Q4	【Q3で「在住」を選択した場合】※一つ選択 港区にお住まいになって何年か教えてください。 <input type="radio"/> 3年未満 <input type="radio"/> 3～4年 <input type="radio"/> 5～9年 <input type="radio"/> 10～19年未満 <input type="radio"/> 20年以上	Q5へ
Q5	2040年代の将来像の実現に向け、今後、区が特に力を入れるべきだと考える分野を一つ教えてください。※1つ選択 <input type="radio"/> 子ども・子育て <input type="radio"/> 福祉・保健 <input type="radio"/> 街づくり <input type="radio"/> 環境・リサイクル <input type="radio"/> 防災・危機管理 <input type="radio"/> 産業・地域振興 <input type="radio"/> 教育 <input type="radio"/> 行政経営（窓口のデジタル化や行政サービスの効率化など区役所運営に関すること）	
Q6	「MINATOビジョン」は2040年代の将来を見据えた計画になります。Q5で選択した分野について、2040年代を見据え、区に取り組んでほしいことがあれば教えてください。 (例：○○を増やしてほしい、○○を新しくしてほしい、○○を進めてほしい等)	

## 2040年代の港区の将来像案

将来像案の検討に当たっては、全区民アンケート等を行い、多様なご意見をいただきました。こうした多様な区民の意見などを踏まえ、公募区民等約100人からなる「MINATOビジョン・タウンフォーラム」により2040年代の港区の将来像について議論・検討しました。

分野	将来像案
全体	今を引き継ぎ、社会課題を乗り越え、未来を創る。 「歴史と未来」「都会と自然」「地域と世界」が交差し、 一人ひとりが自分らしく、幸せに暮らせるまち
子ども・子育て	子どもとともに描く。 今を生きる子どもを未来へつなぐまち
福祉・保健	孤立させない地域の輪をつくる。 お互いが支え合い、一人ひとり自分らしく暮らせる健康福祉先進都市
街づくり	“ひと”をまんやかに“港区ならではの”をつくる。 これまでを紡ぎ、未来へ駆ける心躍るまち
環境・リサイクル	みんなの意識と行動が未来を変える。 自然が暮らしを彩るサステナブルシティ
防災・危機管理	今と未来を守るために備える。 住民同士が支え合う防災・危機管理モデルシティ
産業・地域振興	文化と芸術がまちを織りなす。 人と企業が共創するグローバル・クリエイティブシティ
教育	今日までを大切に、明日を考え、未来へ進む。 学びの種が芽を出し、世界へ伸びていく教育都市

将来像案等については港区ホームページからもご覧いただけます。

MINATOビジョン

検索





港区



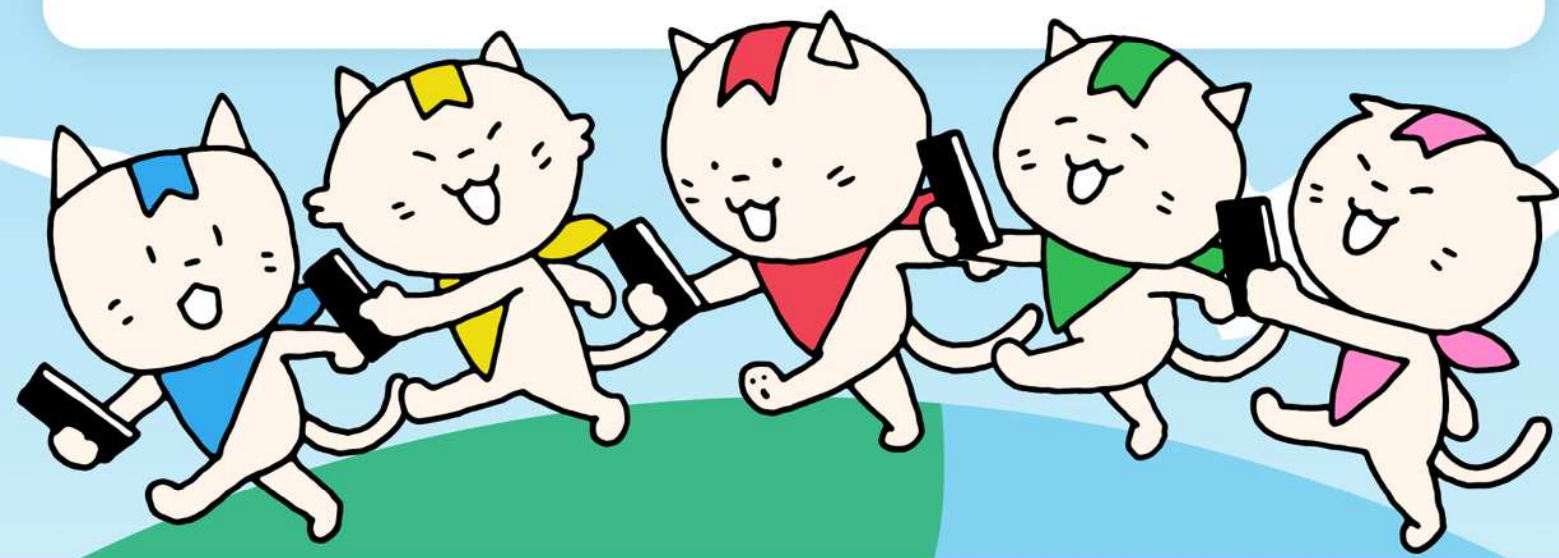
みんなチャレ

参加  
無料

# 初夏のみんなチャレ旅！ みんなであぐる世界旅行

習慣化アプリ「みんなチャレ」で、ウォーキングイベントを開催！  
歩数を合わせて、地球何周できるのかのチャレンジをします！  
みんなの「一歩」をつないで世界旅行の気分を味わおう！

開催期間：2026年 5月15日(金)～6月4日(木)



## 豪華なプレゼント

イベント期間中に、自治体専用コースのチームに参加し、  
チャレンジ写真を投稿した方を対象に豪華商品をプレゼントします！

A賞

giftee\*  
Box

デジタルギフト最大3,000円が当たる！

期間中毎日投稿者の中から抽選で3,000円、それ以外の  
チーム参加者の中から抽選で1,000円をプレゼント！

B賞

みなトクPAY  
MINATOKU PAY

抽選で1,000円分プレゼント！

## 対象者

60才以上のスマホをお持ちの港区民の方

## 参加手順



1

上の二次元コードから  
アプリダウンロード！



2

自治体コースの  
「港区」を選択！



3

同じ目標の仲間同士、  
5人のチームに参加！



4

毎日の歩数を  
チームに写真で報告！

## チャレンジみなと使い方教室日程

日 時：5月15日（金）10時00分～11時30分

場 所：介護予防総合センター ラクっちゃ

持ち物：スマートフォン

申込み：5月14日までにラクっちゃ（03-3456-4157）または電話にて申込

## 詳しい使い方

右の二次元コードから  
使い方をチェック！

<https://x.gd/userguide>



## お問い合わせ

みんなチャレアプリ内のサイドメニュー  
→[その他]→[ご意見、お問合せ]より  
「初夏のみんなチャレ旅の件」と  
ご記載の上お問合せください

アプリに関するお問い合わせ  
受付時間：平日10:00～17:00

エーテンラボ株式会社  
（電話：0120-768-021）

港区 高齢者支援課 介護予防推進係

# 港区介護予防事業実施施設&高齢者相談センターご紹介

## ●いきいきプラザ 他

区内に住む60歳以上の方が無料で参加できる介護予防事業(教室等)を実施しており、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり、区民の交流や地域活動の場として、利用できる施設です。利用の際には簡単な登録が必要です。

※施設により実施する教室・プログラムが異なります。一部65歳から参加の教室もあります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

### ◎芝地区

- 1 三田いきいきプラザ  
芝4-1-17 / 03-3452-9421
- 2 神明いきいきプラザ  
浜松町1-6-7 / 03-3436-2500
- 3 虎ノ門いきいきプラザ(とらピア)  
虎ノ門1-21-10 / 03-3539-2941

### ◎麻布地区

- 4 南麻布いきいきプラザ  
南麻布1-5-26 / 03-5232-9671
- 5 ありすいきいきプラザ  
南麻布4-6-7 / 03-3444-3656
- 6 麻布いきいきプラザ  
元麻布3-9-6 / 03-3408-7888
- 7 西麻布いきいきプラザ  
西麻布2-13-3 / 03-3486-9166
- 8 飯倉いきいきプラザ  
東麻布2-16-11 / 03-3583-6366

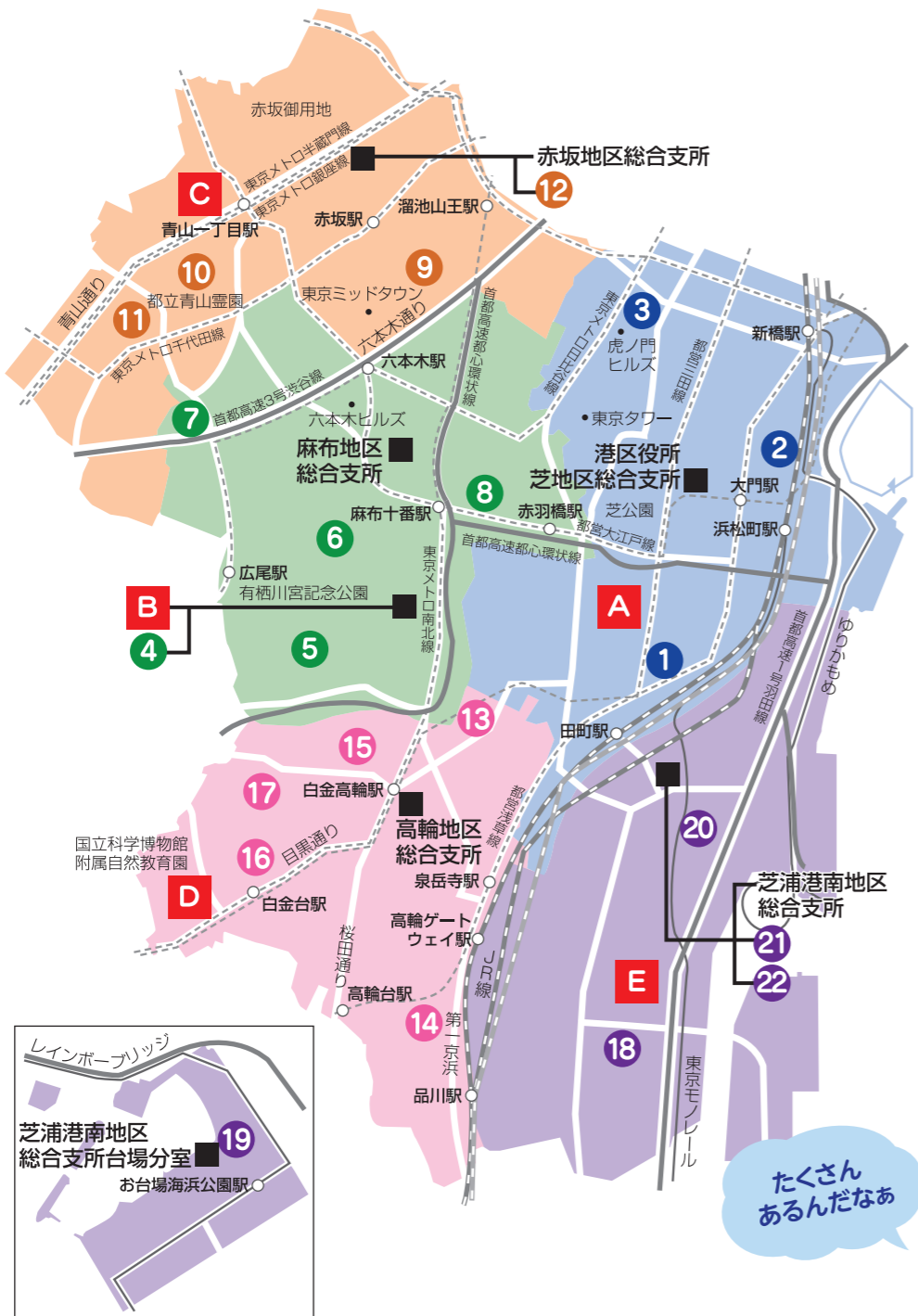
### ◎赤坂地区

- 9 赤坂いきいきプラザ  
赤坂6-4-8 / 03-3583-1207
- 10 青山いきいきプラザ  
南青山2-16-5 / 03-3403-2011
- 11 青南いきいきプラザ  
南青山4-10-1 / 03-3423-4920
- 12 健康増進センター(ヘルシーナ)  
赤坂4-18-13 / 03-5413-2717

## ●高齢者相談センター

地域の高齢者や介護をしている家族のための総合的な相談・支援の窓口です。どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひご連絡ください。

施設名	所在地	電話番号	相談区域
<b>A</b> 芝地区 高齢者相談センター	芝3-24-5	03-5232-0840	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1~3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕
<b>B</b> 麻布地区 高齢者相談センター	南麻布1-5-26	03-3453-8032	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木
<b>C</b> 赤坂地区 高齢者相談センター	北青山1-6-1	03-5410-3415	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
<b>D</b> 高輪地区 高齢者相談センター	白金台5-20-5	03-3449-9669	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
<b>E</b> 芝浦港南地区 高齢者相談センター	港南3-3-23	03-3450-5905	芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場



### ◎高輪地区

- 13 豊岡いきいきプラザ  
三田5-7-7 / 03-3453-1591
- 14 高輪いきいきプラザ  
高輪3-18-15 / 03-3449-1643
- 15 白金いきいきプラザ  
白金3-10-12 / 03-3441-3680
- 16 白金台いきいきプラザ  
白金台4-8-5 / 03-3440-4627
- 17 神応いきいきプラザ  
白金6-9-5 / 03-5422-8848

### ◎芝浦港南地区

- 18 港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)  
港南4-2-1 / 03-3450-9915
- 19 台場高齢者在宅サービスセンター  
台場1-5-5 / 03-5531-0520
- 20 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)  
芝浦4-20-1 / 03-5443-7338
- 21 介護予防総合センター(ラクっちゃ)  
芝浦1-16-1 / 03-3456-4157
- 22 港区スポーツセンター  
芝浦1-16-1 / 03-3452-4151



## 港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」

〒105-0023 港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F  
TEL.03-3456-4157

※掲載内容は2026年3月1日現在の情報です



## 健康長寿のためには「社会参加=社会とのつながり」が大切です!

フレイル(加齢によって心身が老い衰えた状態)の最初の入り口となるのが「社会とのつながり」を失うこと。それによって生活の質が落ち、心の健康や身体機能まで低下し、フレイルが進行・重症化してしまいます。

しかし、早めに対策することで元の健康な状態を取り戻すことができます。社会参加といっても難しく考えず、まずはお住まいの地域のいきいきプラザなどに足を運んでみてはいかがでしょうか。



ラクっちゃにて「AI姿勢測定無料体験会」を開催します!! 詳しくは次ページをチェック

# 港区の運動プログラムが効果あり!



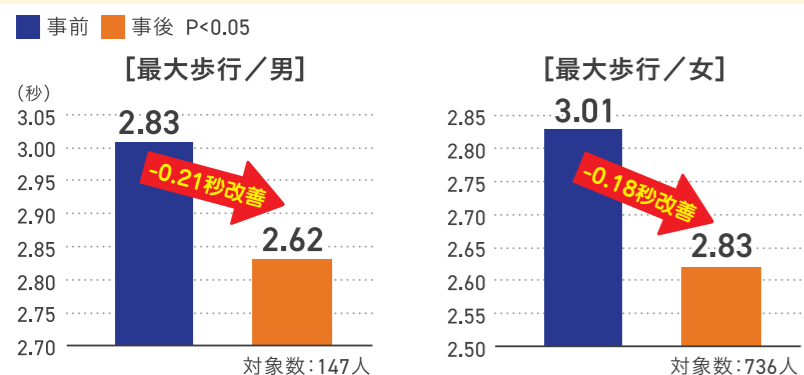
港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみ皆さんの体力(歩行機能や脚筋力)が有意に向上したことが明らかになりました(下グラフ参照)。

※2024年度の区内の介護予防事業実施施設(いきいきプラザ等)で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,292人

## 最大歩行



5mの距離をどれだけ早く歩けるかの所要時間を測定



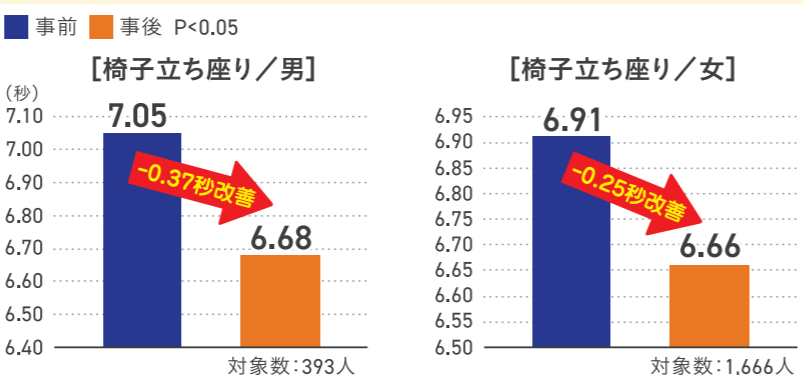
上のグラフは**最大歩行テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに、参加前測定よりも参加後測定で歩行速度の改善が見られ、**歩行機能の向上**が見られました。

これらのテストで全体として良好な結果を示していることから、2024年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は、**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。歩行速度の維持、向上には、**筋力やバランス能力が重要**です。特に姿勢を保つための抗重力筋の多くは**下肢に集中**しています。筋力、バランス能力が高ければ**歩行は安定し、日常生活動作もスムーズ**に行うことができます。

## 椅子立ち座りテスト



5回の立ち座り動作を連続して繰り返す間の所要時間を測定



上のグラフは**椅子立ち座り(5回)テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに参加前測定よりも参加後測定で改善が見られ、**平衡機能および脚筋力の向上**が見られました。

## 下肢筋力をセルフチェックしてみよう!

自宅で簡単にできる【片足立ち上がりテスト】



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚を肩幅くらいに広げ、すねが床に対して70度くらいの角度になるように足の裏を床につけます。その状態から、左右どちらかの脚を上げ、上げた方の脚の膝を軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープ。



どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれない場合

**移動機能の低下**が始まっている状態です。

筋力やバランス能力が落ちてきているので

**下肢筋力を強化するトレーニング**をはじめとする

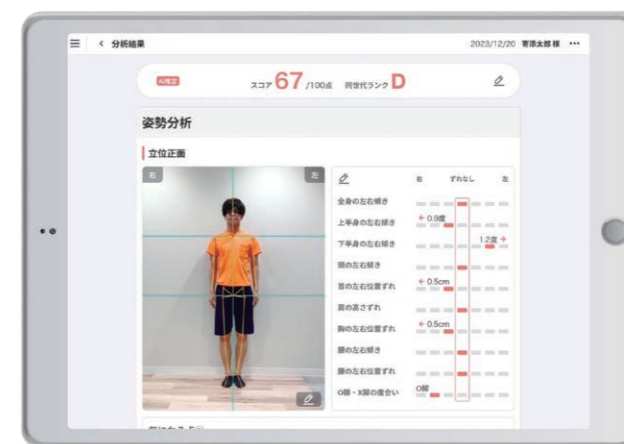
**運動を習慣づける**必要があります。

また、十分な**たんぱく質とカルシウム**を含んだ、**バランスの取れた食事**を摂るように心がけましょう。

## AI姿勢測定 無料 体験会開催!

写真を撮るだけで、AIがあなたの姿勢を徹底分析。たった数分でわかるあなたの姿勢改善ポイント。3Dアバターで未来姿勢を予測します。

※専門職が姿勢改善のためのアドバイスをさせていただきます!



**募集人数** 合計40人(3月:20人/4月:20人)

**開催場所** 港区立介護予防総合センター ラクっチャ

**所要時間** 30分程度(測定・カウンセリング含む)

**申し込み期間** 令和8年3月2日(月)~4月20日(月)

※参加時のお願い/身体のラインがわかる、比較的ゆったりした服装でお越しください。

**申し込み方法** 電話または窓口による事前予約制

測定実施日・時間はラクっチャまでお問い合わせください。  
介護予防総合センター ラクっチャ/TEL:03-3456-4157

**対象者** ・50歳以上の区民  
・「シセイカルテ」を初めてご利用される方

## 港区の運動プログラムに参加して 身体機能向上を図りましょう!



### 港区で実施している無料介護予防事業の運動プログラム例

参加費 無料

#### はじめてのマシントレーニング講座



運動の機会がなく、筋力や体力の低下が見られる人に、マシンを使用いただくことで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

#### 健康トレーニング



楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を図ります。トレーニングを続けることで、生活機能の向上につながります。



#### 膝痛予防改善教室

筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。



#### 動きやすいからだづくり

脊柱中心のコンディショニングと日常生活動作改善トレーニングを行い、動きやすいからだとし所疲労による痛みを伴いやすい動作の改善を図ります。



#### 水中トレーニング講座

プールにおいて、水の浮力を利用することにより、関節や下肢の負担を軽減しながら、体力、筋力強化を目指します。



#### みんなの食と健口(けんこう)講座

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図ります。

他にもたくさんのプログラムがありますので、参加希望の方は裏表紙に掲載の施設にお問い合わせください。

※一部のプログラムには参加要件があります。