

会 議 名	令和 8 年度 第 1 回港区立介護予防総合センター運営協議会
開 催 日 時	令和 8 年 7 月 1 6 日（木曜日） 午後 7 時から 8 時 30 分まで
開 催 場 所	港区立介護予防総合センター 研修室
委 員	大淵委員（会長）、安田委員（副会長）、西辻委員、兼松委員、北澤委員、嶋野委員、高村委員、本澤委員、湯浅委員、兼子委員
事 務 局	安達課長、横山副係長、田代（高齢者支援課介護予防推進係） 江成センター長、澤木副センター長、枳堀副センター長、坂倉副センター長（介護予防総合センター）
傍 聴 者	なし
会 議 次 第	1 開会 2 委員、事務局紹介 3 議題 （１） 令和 7 年度港区立介護予防総合センター実績報告について （２） ラクっちゃ発行物について （３） みんなの食と健口講座について （４） 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（ポピュレーションアプローチ）について （５） フレイルサポート医地域連携支援事業について （６） チャレンジみなとアプリについて （７） 区民公開講座「スマートフォンを使って楽しく健康管理」について （８） その他 4 連絡事項 5 閉会
配 付 資 料	[事前配付] 資料 1 令和 7 年度港区立介護予防総合センター実績報告書 [席上配付] 資料 2 ラクっちゃ通信・ラクっちゃだより 資料 3 みんなの食と健口講座の実施状況について 資料 3－2 みんなの食と健口講座のカリキュラム 資料 3－3 みんなの食と健口講座チラシ 資料 4 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について 資料 4－2 からだ応援ヘルスアップ教室（生活習慣病）チラシ 資料 4－3 からだ応援栄養サポート教室（低栄養予防）チラシ 資料 5 フレイルサポート医地域連携支援事業について 資料 6 チャレンジみなとアプリチラシ 資料 7 区民公開講座「スマートフォンを使って楽しく健康管理」チラシ

	資料7ー2 スマートウォッチを活用したフレイル予防説明会チラシ 資料8 委員名簿
会議の結果及び主要な発言	
(発言者)	1 開会 2 委員、事務局紹介 3 議題 (1) 令和7年度港区立介護予防総合センター実績報告について 介護予防総合センター（以下「センター」という。）から資料1について報告。
会長	男性利用について以前から課題として挙げているが令和7年度の実績はどう捉えているか。
センター	男性のための料理教室や男塾等の男性を対象とした教室はほぼ定員に達している。男性向けの単発イベントも人気だが、その後の利用に繋がっていない。
委員	男性の利用を促進しており、良いと感じた。また運動系だけでなく語学講座など文化系の教室も多く取り入れているのは非常に有意義で良い取組だと思う。
委員	eスポーツの取組について教えてほしい。
センター	eスポーツの介護予防事業は現時点で実施していないが、イベントとして大学生と協働した企画を行っている。eスポーツと介護予防のはっきりとしたエビデンスはないものの高齢者が楽しめる一つのツールとして良いものと感じている。試行錯誤しながら実施をしていきたい。
委員	センターは施設利用者数や、みんなと元気塾及び一般介護予防事業の利用者数が増えている。赤坂いきいきプラザでは集客が課題なので施策があれば教えていただきたい。
センター	センターでも集客は課題としており、2年ほど前から新規の個人登録者に基本チェックリストを実施している。看護師等の専門職が相談に入り、該当者にはみんなと元気塾の利用を推奨している。一般介護予防事業についても利用者のレベルに合わせて館事業を勧めるなど、継続して利用できるよう工夫している。
委員	赤坂いきいきプラザでは新規の利用者が獲得できず苦勞している。町会の回覧等にチラシを配布しているが大きな効果がみられず、施策があれば教えていただきたい。
センター	センターを知っている既存の利用者に介護予防の周知についてご協力をお願いしている。令和7年度からは介護予防コネクターを養成し、介護予防についての知識を周囲

	の身近な人に口コミで伝えている。
委員	いきなり登録を促すのではなく、講座やイベントに友人を誘い、まずはセンターや介護予防について知ってもらうようにしている。その後、登録へ繋げている。
副会長	利用者数が増えているが、救急搬送等の事故対応はあったのか。
センター	数件あったが、骨折等の大きな事故はない。低血圧等は看護師が対応し問題なく運営できている。
会長	介護予防コネクターについて、若い世代の参加もあり、多世代交流の在り方として素晴らしいと感じた。また安全面については大災害時に職員が駆け付けられない場合もあるので本部と連携したシミュレーション等を実施してほしい。また地域と連携した避難訓練を実施してほしい。
	(2) ラクっちゃ発行物について センターから資料2について報告。
会長	発行物について充実した内容ですごく工夫されてると思う。各委員の医療機関等で発行物を設置しているのか。
委員	私はかかりつけの先生に頼んでラクっちゃ通信等を設置していただいている。
センター	春夏冬号は4000部、秋号は介護予防フェスティバルのため4500部印刷している。今後は増刷を検討し、より多くの関係機関に配布できるようにしていきたい。
会長	(設置について) 医師会、歯科医師会、薬剤師会の各委員にぜひお願いしたい。
委員	町会では回覧は回りづらいので掲示板に掲示している。手渡しも効果的である。
	(3) みんなの食と健口講座について 安達課長から資料3について報告
委員	みんなの食と健口講座は元々、お口の健診で介護予防が必要な人の受け皿として発足した経緯がある。受講者からは好評だが、参加人数が芳しくない状況がある。区からの報告通り、令和10年度にカリキュラム改定となるよう進めてほしい。
委員	薬局で患者様への服薬指導では水分摂取や加湿の指導をしているが、みんなの食と健口講座の紹介も一つの選択肢として、前向きに検討したい。

	(4) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について 安達課長から資料4について報告
会長	ハイリスクアプローチはリスクの高そうな人を抽出して保健所のチームで対応するのに対し、ポピュレーションアプローチは比較的健康な人たちに専門職が講座を行うかたちで実施している。センターで行っている専門職派遣と連動してるのかなと思う。引き続き、保健所と連携して進めてほしい。
	(5) フレイルサポート医地域連携支援事業について 安達課長から資料5について報告
副会長	フレイルサポート医は区に3名しか在籍していないため、医師会としてはフレイルサポート医の養成に注力したい。フレイルサポート医によるフレイル講座やフレイル相談といった内容を検討している。そのためにセンターとも連携していきたい。
会長	フレイルサポート医の体制が整い、次はオーラルフレイルの分野についても形になれば良いと感じた。
副会長	資料5についてフレイルサポート医から高齢者に向けて「社会的処方」がある。社会的処方としてセンターの利用を推奨していきたい。
	(6) チャレンジみなとアプリについて 安達課長から資料6について報告
会長	チャレンジみなとはチームで利用するものなのか。
事務局	高齢者の孤独孤立を防ぐ目的もあり、チームで利用する仕様となっている。しかし、講座で知り合ったばかりの人とチームを組むのに抵抗がある人もおり、継続利用に繋がらない現状がある。利用のハードルを低くするために近々リニューアルを検討している。
センター	その場で集まった人でチームを組むのはハードルが高いため、今後は自主活動グループ等で普段から仲良くされている人たちに向けた講座をうまく入れ込んでいければ継続率が上がるのではないかな。
委員	一利用者として3つのチームに参加している。面識のない人ともやりとりをしており、2月の交流会で会うのを楽しみにしている。
委員	チャレンジみななどの利用者から相談を受け、使い方を教えてもチームが一人になり、離脱してしまうケースがあった。一人でも利用したい人のために改善を望んでいる。

会長	高齢者の社会参加に繋げるため、ぜひ広く周知してほしい。 (7) 区民公開講座「スマートフォンを使って楽しく健康管理」について 安達課長から資料7について報告
会長	(スマートウォッチについて補足) 歩数・心拍数、体温が測定できる。東京都で無償貸与しており事業期間は3年としている。各委員の医療機関等でも区でスマートウォッチの講座を行っていることを周知していただけるとありがたい。
委員	スマートウォッチのデータはどこに保存されるのか。
会長	東京都の事業であり、東京都のクラウドに保存される。自身のデータにアクセスして確認ができる。フレイル予防スコアとして日々の健康状態やフレイルの予兆を手軽に把握できる。 (8) その他 特になし。 6 連絡事項 議事録の作成について、委員の確認後、区のホームページに公開される。 第2回の日程調整については後日行うことになった。 7 閉会 以 上