

サービス・活動事業の利用申し込み・お問い合わせ先

●高齢者相談センター

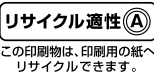
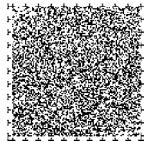
施設名	所在地	電話番号	相談区域
芝地区 高齢者相談センター	芝 3-24-5	☎5232-0840	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1～3丁目、 浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕
麻布地区 高齢者相談センター	南麻布 1-5-26	☎3453-8032	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、 南麻布、元麻布、西麻布、六本木
赤坂地区 高齢者相談センター	北青山 1-6-1	☎5410-3415	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
高輪地区 高齢者相談センター	白金台 5-20-5	☎3449-9669	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
芝浦港南地区 高齢者相談センター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

みんなと元気塾・一般介護予防事業の参加申し込み・お問い合わせ先

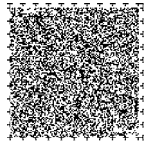
●実施場所

地区	施設名	所在地	電話番号
芝	三田いきいきプラザ	芝 4-1-17	☎3452-9421
	神明いきいきプラザ	浜松町 1-6-7	☎3436-2500
	虎ノ門いきいきプラザ (とらトピア)	虎ノ門 1-21-10	☎3539-2941
麻布	南麻布いきいきプラザ	南麻布 1-5-26	☎5232-9671
	ありすいきいきプラザ	南麻布 4-6-7	☎3444-3656
	麻布いきいきプラザ	元麻布 3-9-6	☎3408-7888
	西麻布いきいきプラザ	西麻布 2-13-3	☎3486-9166
	飯倉いきいきプラザ	東麻布 2-16-11	☎3583-6366
	麻布区民協働スペース	六本木 5-16-46	☎3444-3656 (ありすいきいきプラザへ)
赤坂	赤坂いきいきプラザ	赤坂 6-4-8	☎3583-1207
	青山いきいきプラザ	南青山 2-16-5	☎3403-2011
	青南いきいきプラザ	南青山 4-10-1	☎3423-4920
	健康増進センター (ヘルシーナ)	赤坂 4-18-13	☎5413-2717
高輪	豊岡いきいきプラザ	三田 5-7-7	☎3453-1591
	高輪いきいきプラザ	高輪 3-18-15	☎3449-1643
	白金いきいきプラザ	白金 3-10-12	☎3441-3680
	白金台いきいきプラザ	白金台 4-8-5	☎3440-4627
	神応いきいきプラザ	白金 6-9-5	☎5422-8848
芝浦 港南	港南いきいきプラザ (ゆとりーむ)	港南 4-2-1	☎3450-9915
	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ (あいぷら)	芝浦 4-20-1	☎5443-7338
	台場高齢者在宅サービスセンター	台場 1-5-5	☎5531-0520
	介護予防総合センター (ラクっちゃ)	芝浦 1-16-1	☎3456-4157
	港区スポーツセンター	芝浦 1-16-1	☎3452-4151

港区保健福祉支援部高齢者支援課介護予防推進係
☎ (3578) 2930



(刊行物番号発行 2026076-3721) 令和8年7月
禁無断転載©東京法規出版



始めましょう みんなと 介護予防



「いつまでも“自分らしく”暮らすために」

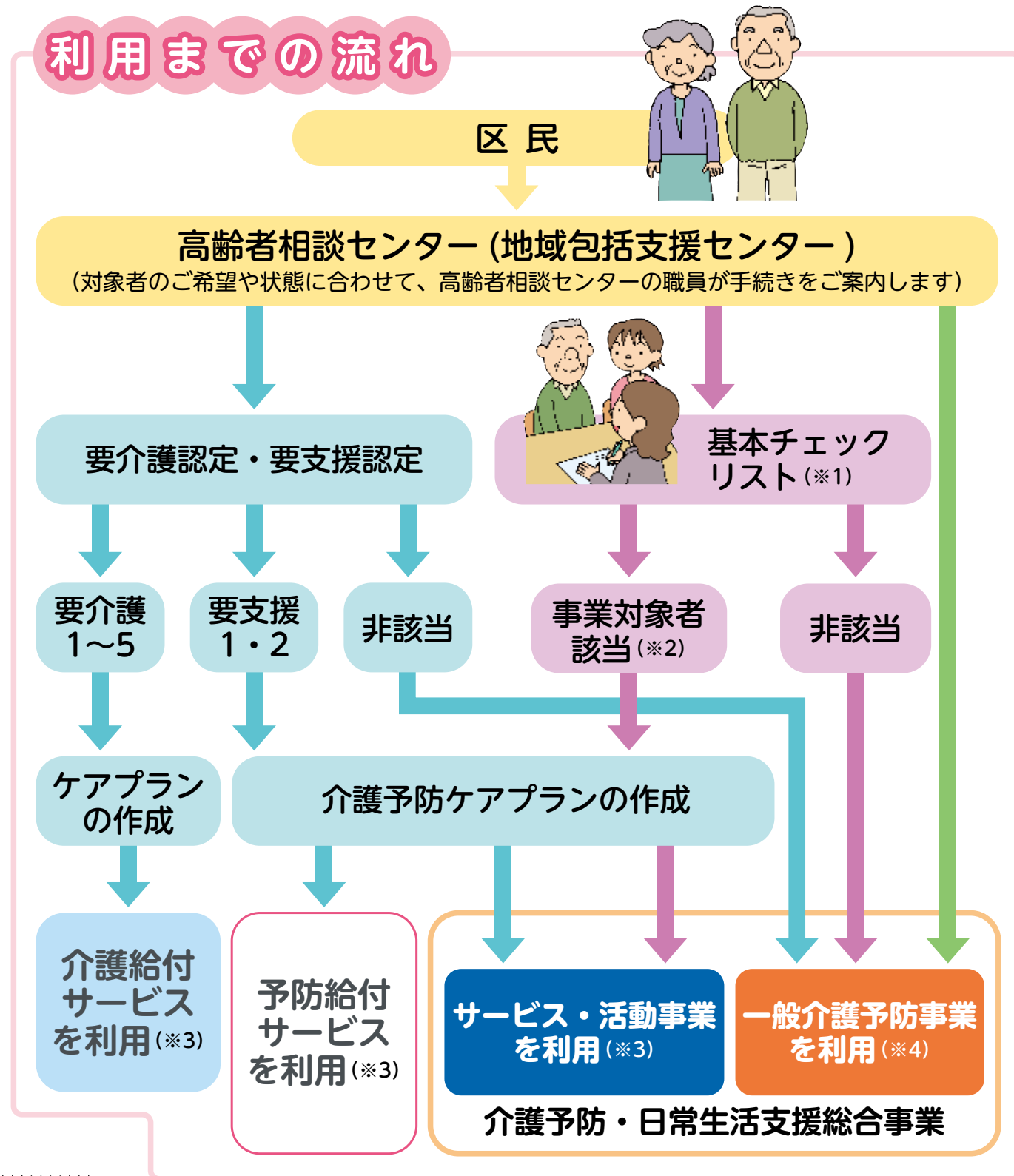
65歳以上の人ならどなたでも (一部60歳以上)
健康づくり・介護予防に参加できます



これは、目の
不自由な方の
ための音声
コードです。

介護予防・日常生活支援 総合事業を利用しましょう

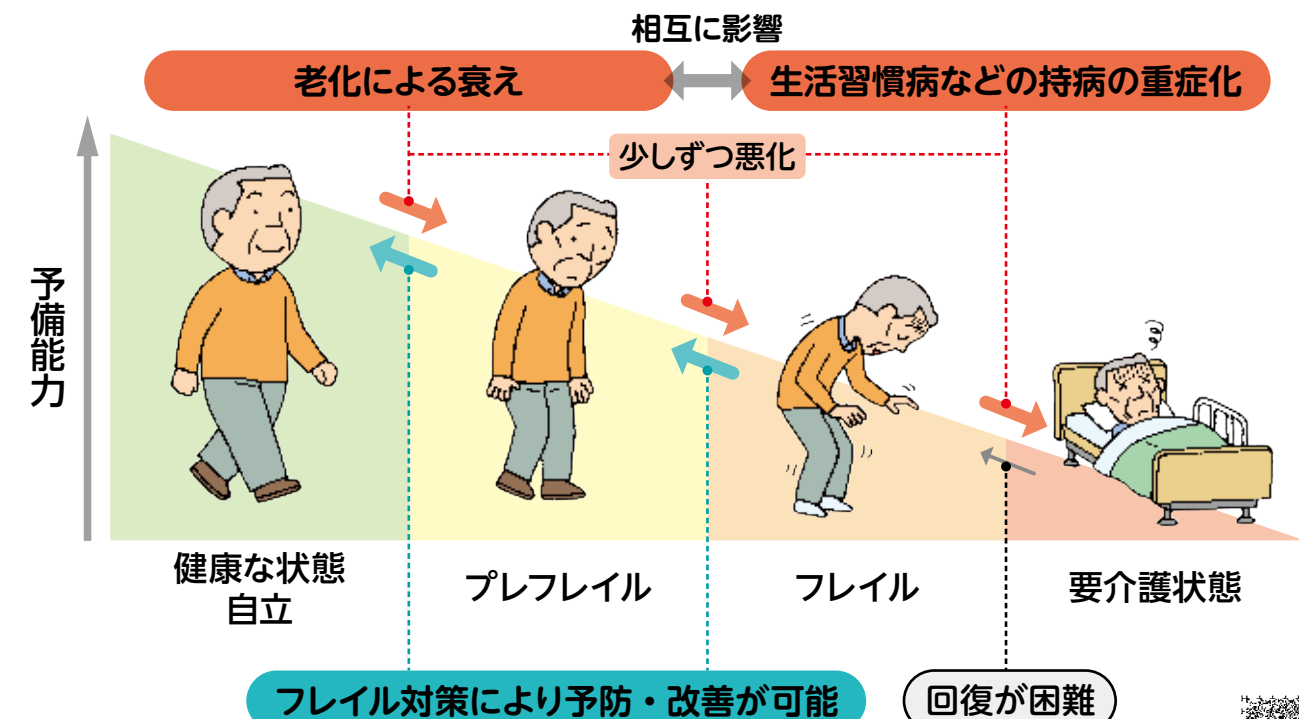
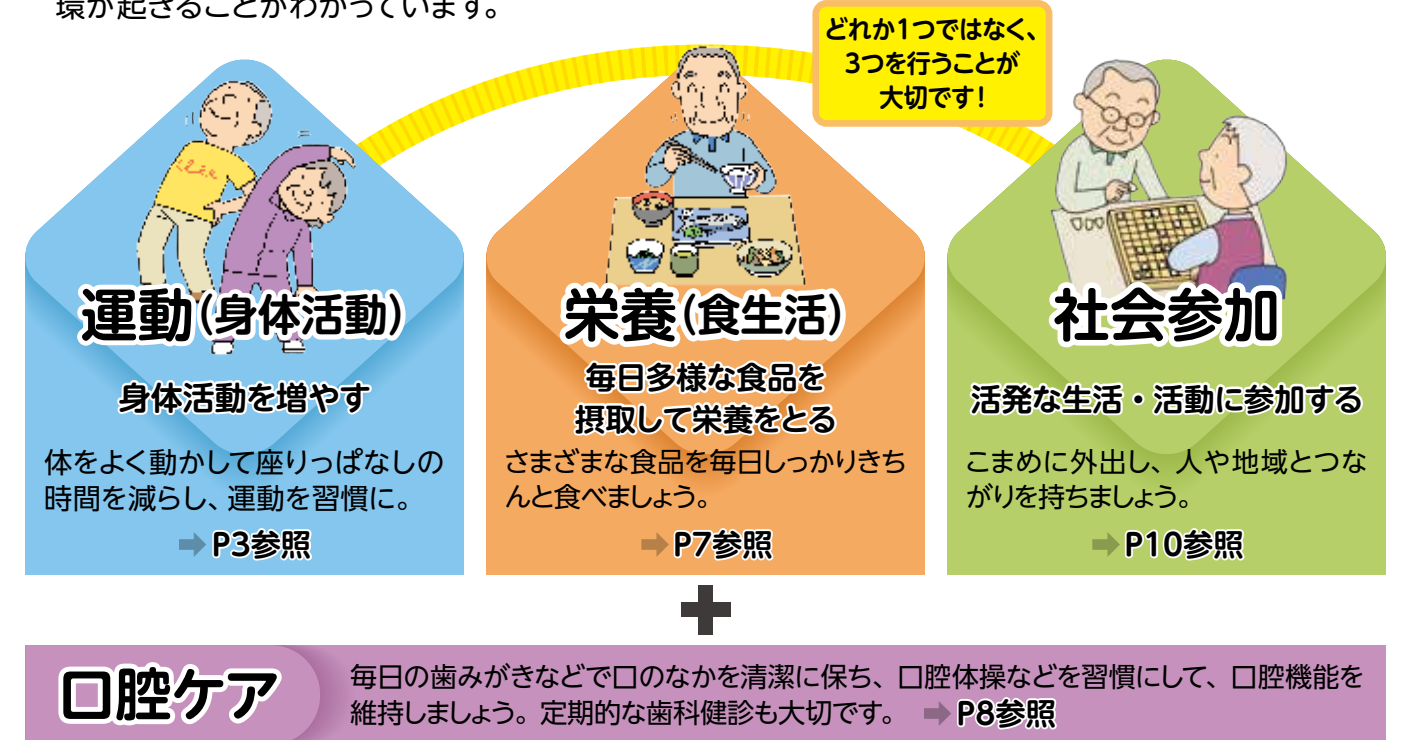
利用までの流れ



- ※1) ご本人の心身の状況を把握するための25項目の質問票。65歳以上の人が対象です。
 ※2) 基本チェックリストの結果により生活機能の低下がみられた65歳以上の人
 ※3) 利用にあたり「契約」が必要です。
 ※4) 65歳以上のすべての人（一部60歳以上）

高齢期をいきいきと過ごすために フレイル予防の3つの柱

- フレイル予防で大切なのが、「運動（身体活動）」「栄養（食生活）」「社会参加（活発な生活）」の3本柱です。これに「口腔ケア」をプラスして日常生活のなかにバランスよく組み込み、フレイルの予防・改善につなげましょう。
- 「社会参加」を積極的に行うと、おのずと「運動」や「栄養」にもよい影響があり、フレイル予防のよい循環が起きることがわかっています。



(厚生労働省資料を一部改変)

ちょいトレ習慣で 足腰をじょうぶに

近ごろ、つまずきやすくなった、歩くのが遅くなった、階段を下りるのがつらい——それは筋力が低下しているサインです。生活のなかでちょっと体を動かして、筋力アップをはかりましょう。

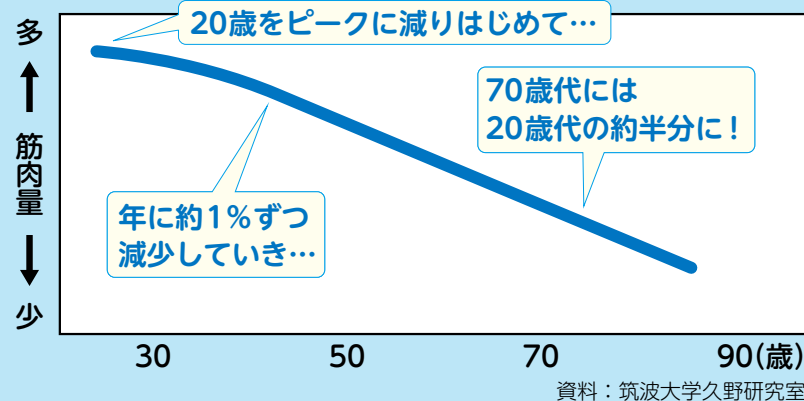
なぜ？

高齢からの 筋トレが重要なわけ

いつまでも若々しく、活動的に過ごすには、体を自由自在に動かすしなやかな筋肉が欠かせません。じつは筋肉はいくつになっても増やすことができます。筋トレに年齢制限はなく、むしろ筋肉量が減ってくる高齢の人ほど重要です。

◎加齢による筋肉量の変化

何もしていないと筋肉は
どんどん減っていきます



筋トレの前後に ストレッチ (転倒予防・けが予防)

ポイント

- ▶ 反動をつけずに動作はゆっくりと
- ▶ 息は止めず、深呼吸しながら

※いすは安定したものを使いましょう。

太もも裏のストレッチ

左右2回ずつ



- いすに浅く腰掛け、片方の脚を前に伸ばす。
- 背筋を伸ばしたまま上体を倒していき30秒間姿勢を保つ。
- 反対の脚も同様に行う。

※上体を倒したときにひざの向きを内側や外側に変えたり、つま先を持ち上げたりするとよい



太もも前のストレッチ

左右2回ずつ



- いすの背や壁などを支えに立つ。
- 片方の脚を上げ、後ろ手でつかんでゆっくりかかとを太もも裏に近づけていく。
- 筋肉が伸びていると感じたところで30秒間保つ。
- 反対の脚も同様に行う。

※脚が外に開かないように注意する

上体のストレッチ

左右5回ずつ



- いすに浅く腰掛ける。
- 背筋を伸ばして胴体を左右どちらかにゆっくりと回し、その状態を10秒間保つ。
- 反対回りも同様に行う。

脚の筋力トレーニング

立つ、座る、歩く、動くなど日常生活のあらゆる場面に欠かせないのが、じょうぶな足腰です。太ももやお尻などの下半身にある大きな筋肉を鍛えることが重要です。■■■■■で示した部分の筋肉を意識しながら行う

スクワット

腰からお尻、太ももの筋肉を鍛える

- 1 手を腰にあてて背筋を伸ばし、両脚を肩幅程度に開いてまっすぐに立つ。

10回
繰り返す



- 2 ゆっくりとひざを曲げ、お尻を後ろに突き出して腰を落としていく。

ポイント

- ▶ できるだけゆっくりと筋肉を意識して
- ▶ ひざはつま先より前に出さない
- ▶ ひざに痛みが出ないように、できる範囲にとどめる

これらの運動ができる教室

みんなと元気塾
足腰元気講座 → P12

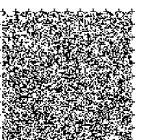
健康サーキットトレーニング → P15

膝痛予防改善教室 → P14

ミニ健30 → P15

腰痛予防改善教室 → P14

肩こり予防改善教室 → P14



バランストレーニング

転倒を防ぐには、筋力とともに、歩行能力、バランス能力を養うことが重要です。

■■■■■で示した部分の筋肉を意識しながら行う

かかと上げ・つま先上げ

歩行に欠かせない
すねとふくらはぎの筋力を鍛える

1

いすの背や壁を支えにまっすぐ立つ。かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。



2

次につま先をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

●1、2を1セットとして、10回行う

※筋力がついてきたら片方の脚だけでも行う



筋力を高める ちょいワザ

歩き方に ひと工夫

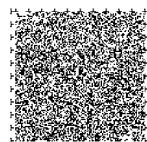


有酸素運動をするならウォーキングがおすすめです。速度の目安は“ちょいキツ”。自分にとってちょっとキツいと感じる程度の速さで歩くと、体力の向上につながります。

3分間ゆっくりと歩き、次の3分間はちょっとキツいと感じる速度で早歩きする。このサイクルを繰り返す歩き方を「インターバル速歩」※といいます。メリハリをつけて歩くことで無理なく続けられるう

え、筋肉にほどよい負荷がかかって筋力が効果的に高まるといわれています。

※信州大学学術研究院医学系特任教授・能勢 博氏 提唱



片脚立ちバランス

バランス能力を養う

目をあけた状態で、片方の脚だけで何秒立っているか、計測する。

●60秒を目標に、左右2回ずつ行う。

※転ぶ心配がある場合は、いすの背や壁などを支えにする

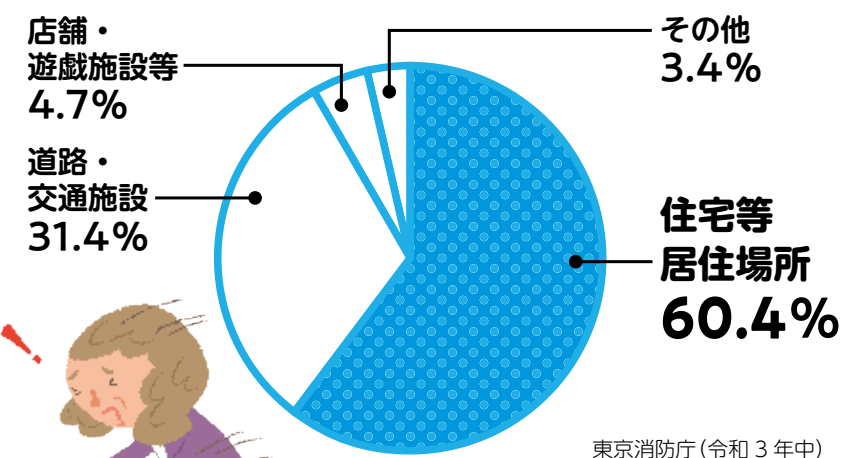


発見! わが家の危険ゾーン

家庭内で多発 「転ぶ・落ちる」事故

高齢期は足腰の筋力やバランス能力が衰えてきます。その結果、住み慣れているはずの住居内のわずかな段差につまずいたり、階段から転落したりしやすくなります。実際、高齢者の事故の最多は転倒によるもので、半数以上が家庭内で起こっています。

◎転倒事故が起こった場所(65歳以上:総数 53,675 人)



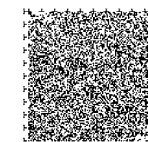
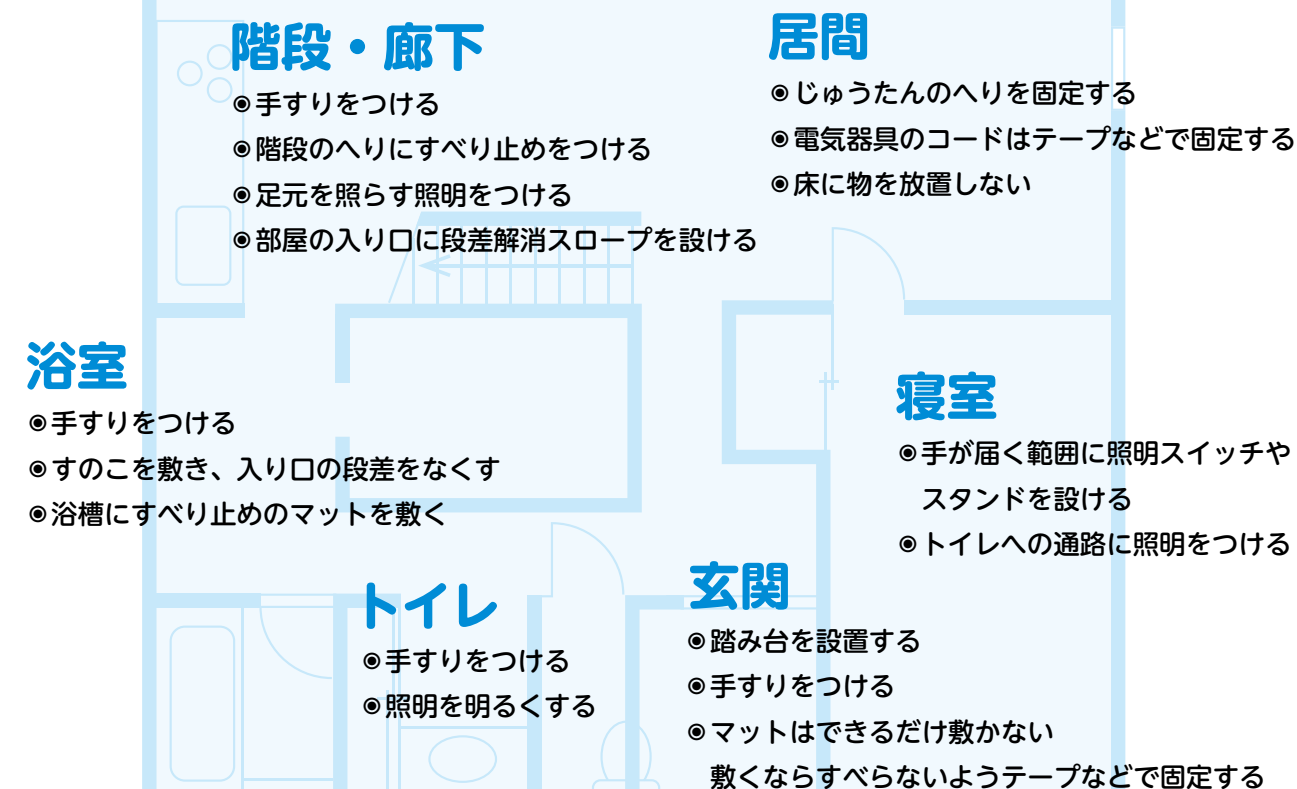
東京消防庁(令和3年中)

※小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計は100になりません。

住まいを見直そう

本来、安全であるべき生活の場に危険は潜んでいます。筋トレを習慣にするなど筋力・バランス能力の維持・向上に努めるとともに、家庭内の危険な箇所を改善し、事故を未然に防ぎましょう。

【生活空間の改善例】



口のケアで若々しく！

口腔機能を高める ちょいワザ

**かむ “かむ・かむ”料理で
力がつく かむトレ**

料理によくかむ仕掛けをすると、咀嚼力の維持・向上に役立ちます。

**かみごたえのある食材を
チョイス**

にんじん、ごぼうなどの根菜類／こんぶ、わかめなどの海藻類／たこ、いかなどの魚介類や干物／玄米、たくあん、ナッツ類など

調理で歯ごたえを残す

厚く、大きく切る／乱切りなどにして繊維を残す／野菜などに火を通す時は固めに(加熱時間を短く)



**飲み込む 食前、食後の
力がつく うがい習慣**

うがいは舌やのどの筋肉を鍛え、飲み込む力の維持・向上に役立ちます。

ブクブクうがい

水を口に含み、ほお全体をふくらませて3回ほどブクブクして水を吐き出す。

ポイント ほおの内側の筋肉を意識する。

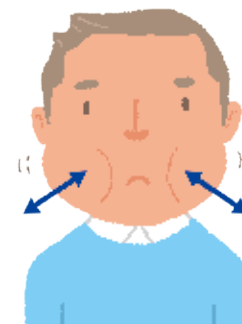
ガラガラうがい

水を口に含み上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出す。

ポイント 舌の奥を意識する。



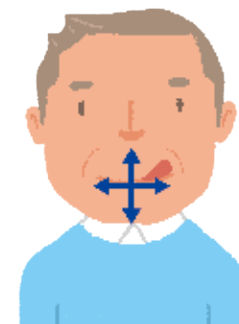
口や舌の動きをよくする体操



口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりする。



舌を出して上下、左右に動かす。



「パ、タ、カ、ラ」と、はっきり発音する。3回程度繰り返す。

だ液の分泌をよくするマッサージ



じ か せん
耳下腺

両耳の横を、親指以外の4本の指で後方から前方に向かって円を描くようにさする(10回程度)。



が っ か せん
顎下腺

耳の下からあごの下のやわらかいところを5か所くらいに分けて親指で押す(10回程度)。



ぜ っ か せん
舌下腺

両手の親指で、あごの下を突き上げるように押す(10回程度)。

口の衰えが招く誤嚥性肺炎



飲食物が、食道ではなく誤って気道に入ってしまうことを誤嚥といいますが、誤嚥性肺炎は、だ液中の細菌が飲食物とともに誤って気管に入り、肺に流れ込むことで発症します。「飲み込む力」の衰えで起こりやすいことから高齢者に多く、重症化すると命の危険があります。予防には、日ごろの口のケアに加え、食べ方を工夫します。

食べ方のポイント

よい姿勢で

軽く前傾姿勢をとり、あごを引き気味にする。いすに深く座り、足は床にしっかりつける。体が安定し、かむ力、飲み込む力が高まる。

よくかんで

ひと口あたり30回を目安に。ひと口あたりの量は少なめにする。

おすすめ教室

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

参加希望の人は、いきいきプラザ・介護予防総合センター等(裏表紙参照)にお問い合わせください。

75歳以上対象

● **からだ応援栄養サポート教室(低栄養予防)**
無理なくつづけられる運動と食べる力・口腔機能について学びます。

60歳以上対象

● **からだ応援ヘルスアップ教室(生活習慣病)**
有酸素運動とバランスの良い食事の献立作成等を行います。

★どちらも運動30分講義30分、全12回の教室です。

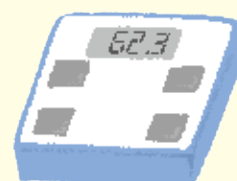
栄養バランスをチェック!

次の10食品を毎日食べると、自ずとさまざまな栄養素をとることができます。
「さあ、にぎやかにいただく※」と覚えておき、献立づくりに役立ててください。1日7種類以上食べると理想的です。あなたの昨日の食事はいかがでしたか?

さ かな	あ ぶら	に く	ぎ ゆうにゆう	や さい	か いそう	に	い も	た まご	だ いず	く だもの
										
動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富	細胞などの材料として、適度な油脂が必要	体をつくるもとになる動物性たんぱく質の代表格	たんぱく質、カルシウムが豊富	ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富	低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富		エネルギー源になる糖質および食物繊維が豊富 ビタミン、ミネラル補給にもよい	良質なたんぱく質の代表格で、調理法もいろいろ	たんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富、カルシウムも	ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり

東京都健康長寿医療センター健康長寿ガイドラインより
※10の食品群の頭文字をとった語呂合わせで、ロコモチャレンジ! 推進協議会考案

●体重計でやせを防ぐ●



低栄養は「やせ」を招き、フレイルを助長します。やせているかどうかは体重と身長で計算するBMI（体格指数）でわかります。定期的に体重を測定し、やせを防ぎましょう。

目標とするBMI※ (65歳以上) **21.5 ~ 24.9**

21.5未満に当てはまる人、やせてきた人は要注意です
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版」より

◎計算のしかた

BMI = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長

(例) 身長 163cm、体重 56kg の人の場合
56 ÷ 1.63 ÷ 1.63 = 21.1 BMI は 21.1 で要注意です。

社会参加

ちょい寄り習慣で心身を活性化

外出の機会を増やすと人や社会とのつながりが生まれ、心身の機能が向上します。ここまでフレイル予防として運動、栄養(食事・口腔)を紹介してきましたが、社会参加はすべての要素を含む重要な活動です。

「ちょっと行ってみよう」「ちょっとそこまで」

社会参加といっても大げさにとらえることはありません。買い物、通院、散歩など外出する目的はささいなことでもよいのです。1日に一度は気軽に出かけましょう。

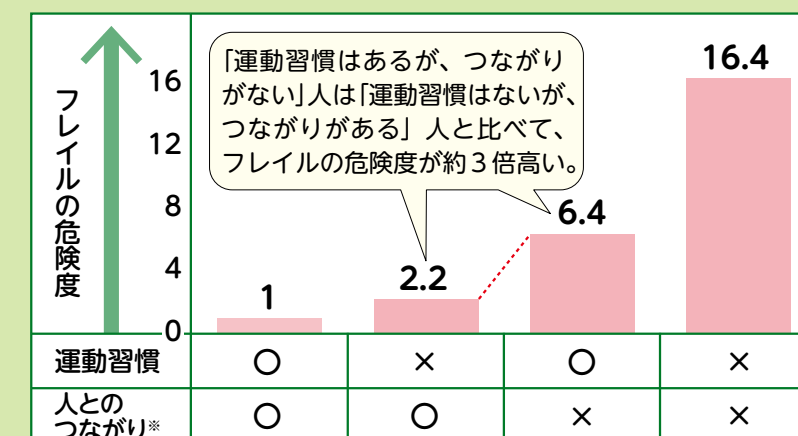


大切です!

「人とのつながり」

人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかかわることがわかってきました。

◎フレイル要注意の人は?



※文化活動、ボランティア・地域活動をしている
資料：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢『日本公衆衛生雑誌』2019年

つながる ちょいワザ

人づきあいが苦手なら できることでOK

無理に会話することはありません。ちょっとしたあいさつ、笑顔、声をかけるだけで人の心は潤うものです。家族や友人、地域やご近所同士の関係性を見直してみませんか。

電話、手紙、メール、パソコン、SNSなどを活用してみる

買い物、移動のついでに、あいさつや声をかけてみる

地域のイベント、活動に顔を出してみる

サービス・活動事業



訪問型サービス

介護予防ケアプランに基づいた事業です。利用にあたり「契約」が必要です。

ホームヘルパー等が居宅を訪問し、利用者が自分でできることが増えるように、食事や洗濯等の支援を行います。

訪問介護サービス

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ等の身体介護や調理、洗濯等の生活援助を行います。

■利用者負担のめやす（※1）
週1回程度 1,341円／月

・介護サービス事業者によるサービス

生活援助サービス

ホームヘルパー等（一定の研修受講者を含む）が調理、洗濯、掃除、買物等の生活援助を行います。

■利用者負担のめやす（※1）
1回 259円

・介護サービス事業者によるサービス

相互支援サービス （住民主体型介護予防事業）

住民等が話し相手となり、話を聞きながら洗濯や掃除等の簡易な生活援助を行います。

■利用者負担 1回 200円

- ・シルバー人材センターへ登録した住民によるサービス（要研修）
- ・高齢者の単身世帯または高齢者のみ世帯が対象

（※1）利用者負担は、1割負担の場合です。

通所型サービス

介護予防ケアプランに基づいた事業です。利用にあたり「契約」が必要です。

●通所介護サービス

高齢者在宅サービスセンター等の通所介護施設で、食事や入浴等の介護サービス、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング等を行います。

■利用者負担（1割負担の場合）のめやす 週1回程度 1,960円／月＋食費等

●みんなの倶楽部（住民主体型介護予防事業）

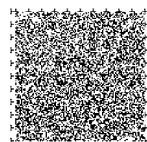
区が養成した介護予防リーダー（住民）が企画・実施する様々なプログラムを楽しみながら、体も動かし介護予防にも取り組める講座です。

■利用者負担 内容等により実費負担あり

●みんなと元気塾（短期集中介護予防事業）

教室紹介は次ページへ→
いきいきプラザ等で、専門職が生活機能の改善や向上のためのトレーニングや講義等を行う各種講座です。原則、一般介護予防事業と併用はできません。なお、制度上契約手続きが必要な場合があります（費用はかかりません）。

■利用者負担 なし



みんなと元気塾

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みられる人に、マシンを使用することで重力の負荷を軽減し、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。
週2回・全24回



足腰元気講座

転倒骨折を予防するための足・腰・腹部の筋力向上トレーニングによりバランス能力、歩行能力の改善を図る講座です。
週1回・全16回



水中トレーニング講座

水の浮力を利用し、関節や下肢への負担を軽減して、筋力を強化する運動を行います。膝痛や腰痛がある人に適した講座です。
週1回・全16回



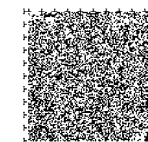
みんなの食と健口講座^{けんこう}

噛む力や飲み込む力等の口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。簡単な体操も行います。
※一般介護予防事業との併用可
隔週1回・全7回



みんなと元気塾に参加希望の人はいきいきプラザ、介護予防総合センター等（裏表紙参照）にお問い合わせください。

他サービスについては、高齢者相談センター（裏表紙参照）にお問い合わせください。



一般介護予防事業

みんなの教室

■利用者負担 なし
★は運動強度を表しています
(※は60歳から参加できます。)

やわらかボール体操教室

ボール運動により、骨盤底筋を鍛えて尿もれ予防効果を高めます。

★★★★☆

週1回・全12回



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。

★★★★☆

週1回・全12回



頭とからだの健康教室

グループワークと体操で、認知症予防効果を高めます。

★★★★☆

週1回・全12回



腰痛予防改善教室(※)

柔軟性、筋力アップ等により、腰痛の予防・改善を図ります。

★★★★☆

週1回・全12回



男性のための料理教室(※)

料理の基本を学び、食の自立を支援します。

週1回・全12回

(一部材料費 自己負担有)



肩こり予防改善教室(※)

全身運動やストレッチにより、肩こりの予防・改善を図ります。

★★★★☆

週1回・全12回



はじめてのスイーツ教室(※)

お菓子づくりのレシピを学び、認知機能の維持向上を図ります。

週1回・全8回

(一部材料費 自己負担有)

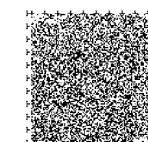
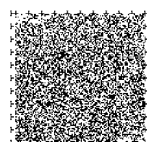


動きやすいからだづくり(※)

主に大きく背骨を動かす運動等を行い、全身を楽に動かせるように整えます。

★★★★☆

週1回・全12回



みんなでトレーニング

■利用者負担 なし
★は運動強度を表しています
(※は60歳から参加できます。)

セルフマシントレーニング

経験者向けのマシントレーニングです。
自分に合ったマシントレーニングを自主的に継続できるようになることをめざします。
★★★★☆☆ 週1回・全12回

ミニ健30 ～自宅でもできる健康トレーニング30分～(※)

自宅でもできる簡単なトレーニングを行い、下肢筋力の向上を図ります。
★★★★☆☆ 週1回・全10回

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、生活機能の維持向上につながります。
★★★★☆☆ 週1回・全20回

健康サーキットトレーニング(※)

様々なトレーニングを連続・循環（サーキット）して行うことで、総合的な体力アップをめざします。比較的高い体力を有する人向きです。
★★★★★★ 週1回・全12回

マシントレーニング入門 ～めざせ! アクティブシニア～

マシンの使い方や正しいフォームの習得をめざします。また、身近な施設で自主的に継続して取り組めるようになることをめざします。
★★★★☆☆ 週2回・全16回

水中健康トレーニング(※)

水の浮力を利用して、関節や下肢の負担を軽減しながらバランス力や体力の維持向上をめざします。
★★★★☆☆ 週1回・全12回

※参加希望の人は、いきいきプラザ・介護予防総合センター等（裏表紙参照）にお問い合わせください。

みんなといきいき体操



港区HP

心の元気を保つために

認知症・うつ病

外出や人づきあいが減ると、うつ病や脳の老化である認知症の発症リスクが高まります。
社会や地域とのかかわりを保つことはもちろん、毎日の生活の中でできる健康づくりに取り組むことも大切です。

脳の健康を保つためにできること

1

日ごろの健康管理を大切に

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管にも悪影響を及ぼします。持病がある人は治療や服薬を続けましょう。食事では、魚や肉(たんぱく質)と野菜をしっかりと、よくかんで食べましょう。たばこを吸っている人は、禁煙することも大切です。



2

適度な運動を心がける

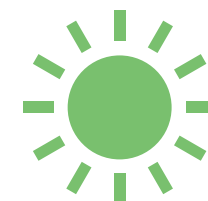
運動習慣のある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



3

生活リズムを整える

起床したら朝日を浴び、食事や睡眠をとる時刻を一定にするなど、規則正しい生活を心がけましょう。
物事を前向きにとらえたり、今を楽しむ気持ちをもってすごしたりすることも大切です。



自分や身近な人のうつ症状に注意しましょう

高齢期は、家族や友人との死別、仕事や家庭での役割がなくなるなどの喪失体験から「うつ」状態に陥りやすい時期です。うつ病に気をつけましょう。

うつ病は早期発見、早期治療が大切です。よく眠れないなどの症状が2週間以上続き、日常生活にも支障がでるなど、自分や身近な人に気になる様子が見られるときは、早めにかかりつけ医や専門医療機関を受診してください。

高齢者相談センターでも、相談を受けつけています。

気をつけて! こんなサイン

- 憂うつな気分（悲しい、涙が出る、イライラする）
- これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
- 眠れない、早くに目が覚める
- 食欲がわかない
- わけもなく疲れたように感じる

上記以外に、頭痛、胃痛、息苦しさ、しびれ、めまいなど体の症状があらわれることもあります。

おすすめ教室

「頭とからだの健康教室」 → P13

「はじめてのスイーツ教室」 → P13

介護予防総合センター(ラクっチャ)をぜひご利用ください

区民が健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることをめざした、介護予防を専門に行う施設です。原則として、区内在住の65歳以上の人が無料で利用できます※。

介護予防事業への参加やマシントレーニングルームの利用(個人登録が必要)ができ、専門のスタッフが一人ひとりにあったサポートを行っています。

※一部、60歳以上の人が利用できる教室もあります。

〒105-0023 芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階
Tel 03-3456-4157

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
※臨時休館する場合があります。

開館時間 月～土曜(祝日を含む)
午前9時～午後9時30分
日曜 午前9時～午後5時



● JR山手線・京浜東北線田町駅 徒歩5分

● 都営地下鉄三田線・浅草線 三田駅 徒歩6分

ちいばす芝浦ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
ちいばす芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分

健康長寿アプリ 「チャレンジみなと」

内容 気軽に楽しみながら介護予防に取り組んでもらうため、スマートフォンアプリ「みんなチャレ」(※)を活用した60歳以上の区民専用アプリです。アプリ内でチームを組み、チームメンバーで日々の歩数を報告しあうことで、アプリ内で使用可能なコインがたまり壁紙やスタンプに交換ができます。また、アプリ内の寄付プロジェクトにコインを寄付することで、社会貢献もできます。

血圧、体重などのデータも入力可能になりました。健康状態の「見える化」をしましょう。

(※) みんなチャレとは…
エーテラボ株式会社
が提供する習慣化アプリ



対象者 スマートフォンをお持ちの60歳以上の区民

利用者負担 無料(通信費等は自己負担となります。)

申込み・問合せ 高齢者支援課 介護予防推進係
☎3578-2930

港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。私たちが真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

基本チェックリストのご案内

次の基本チェックリストは、元気で生活していくために心身の機能を自己チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように、自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。

各質問の「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてみましょう。 記入日: 令和 年 月 日

	NO	質 問 項 目	回 答		
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
	2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	/5
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	/5
栄養	11	6ヶ月間に2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	
	12	BMIが18.5未満ですか BMI値_____ 体重_____kg 身長_____cm	1. 18.5未満		/2
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	/3
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	/2
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ	/3
こころ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	/5

※BMI値 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合該当