

～住み慣れた地域でいつまでもいきいきと！～  
港区介護予防フェスティバル／8020達成者表彰

令和5年10月17日  
区長記者発表

## 港区介護予防フェスティバル

住み慣れた地域でいつまでもいきいき暮らしていくために  
講演や体験を通して介護予防の大切さを学ぶイベント。  
今回の開催で15回目を迎えます。



- ☑ 企画・運営は、介護予防リーダー・サポーターとなった区民の方を中心に  
実行委員会形式で実施 ……令和5年度は16名が実行委員として活躍
- ☑ 実行委員会が毎年フェスティバルのキャッチフレーズを考案

令和5年度キャッチフレーズ

飛び出そう！夢は走るよ アクティブシニア

一歩前に進もう！  
外に出よう！  
という前向きな  
気持ちを表現

- ☑ 誰でも参加OK！（一部年齢制限、事前申込のプログラムあり）

## 港区介護予防フェスティバル

## 第1弾

## 元気で長生きの5箇条

10月31日(火曜)～11月7日(火曜)

&lt;事前申込制&gt;

元気で長生きの秘訣を、5つのテーマごとに専門スタッフが実技を交えて伝えます。

開催日	テーマ	会場	定員
10月31日(火曜)	<b>運動</b> 動くべし!	青山いきいきプラザ	25人
11月1日(水曜)	<b>認知症予防</b> 頭を使うべし!	神応いきいきプラザ	40人
11月2日(木曜)	<b>社会参加</b> 人と会うべし!	神明いきいきプラザ	40人
11月6日(月曜)	<b>栄養</b> 食べるべし!	芝浦港南区民センター	30人
11月7日(火曜)	<b>口腔機能</b> 噛むべし!	ありすいきいきプラザ	30人

## 港区介護予防フェスティバル

## 第2弾

## さまざまな介護予防イベント

11月10日(金曜) 午前10時～午後4時

骨健康度測定 バッゴ体験 ダーツ体験  
 スマホお悩み相談 区民団体の発表会  
 介護家族の会ボランティアの展示  
 ラクっちゃMen'sカフェ  
 (男性料理教室メンバーによる試食会) など

産直野菜・お菓子の販売や  
 来場者プレゼントもあります <事前申込不要>

11月11日(土曜) 午前10時30分～正午

満員  
御礼

秋の四重奏コンサート

定員 200人  
 <事前申込制>

会場 みなとパーク芝浦

介護予防総合センター / リーブラホール  
 (ラクっちゃ)



港区観光大使の一人

由美かおるさんの  
 健康呼吸法

満員  
御礼

定員 各120人  
 <事前申込制>

70・80年代の音楽で  
 楽しく運動

ディー・ジェイ オッシー  
 DJ OSSHY  
 シルバーディスコ



## 8020(ハチマルニイマル)達成者表彰

「80歳になって20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推進するため、80歳以上で自分の歯が20本以上ある区民を表彰しています。

港区では平成24年度に8020達成者が6割を超え、当時、国の目標(5割)を全国で初めて達成しました！



### 令和5年度表彰式

日時

令和5年10月28日(土曜) 午後1時から午後3時

会場

高輪区民センター 区民ホール

今年度の達成者は179人

男性59人／女性120人

最高齢の達成者は101歳



過去の表彰式の様子

## お口の健診

20歳以上の区民全員と20歳未満の妊婦を対象に、無料で年2回、お口の健康指導を実施しています。



### 目的

継続的に区民の口腔内の健康管理をサポート  
口腔内の健康について正しい知識を普及啓発  
必要に応じて、疾病の早期治療や介護予防などの取組に繋げる

- 実施回数 年2回 前期 6月1日～8月31日  
後期 11月1日～1月31日
- 実施施設 区内243か所の歯科医療機関(令和5年度)
- 健診内容 歯の診査、噛む機能及び舌の汚れの検査、  
歯科医師等による結果説明、歯肉の診査、  
舌・口唇機能検査と嚥下機能検査(75歳以上) など



生涯充実した食生活を送れるよう、口腔内の健康管理を継続的に支援！