

推進プロジェクト2 「健康づくりと介護予防の推進」

資料2 令和7年7月30日
高齢者地域支援課
健康課

背景とねらい

- 健康寿命を延伸するため、高齢期になる前から、一人ひとりが心身に関する正しい知識を得て、社会参加も含めた人生設計を描いていくことが望まれる。
- 多様化する高齢者ニーズや社会参加に対する関心や意欲の高まりに対応するため、高齢者が活躍できる選択肢を幅広く用意する。

1. 生涯を通じた健康づくり活動への支援

- 健康寿命(※)は男性・女性ともに東京都の平均を上回っている。
(※)要介護認定2を受けるまでの期間に基づいた65歳健康寿命

<品川区の65歳健康寿命の年次推移>



出典：東京都「都内各区市町村の65歳健康寿命」

■主な事業

○健康塾

レクリエーション感覚で身体を動かし、仲間と一緒に楽しく健康づくりを目指す。

R6実績 23箇所 実施回数2,124回 延べ参加者数19,173人

○ふれあい健康塾

閉じこもりがちで足腰の弱ってきた人を対象とした、転倒骨折予防のための体操と遊びや生活指導を盛り込んだ健康教室。

R6実績 13箇所 実施回数153回 延べ参加者数1,970人

○しながわ出会いの湯

区内銭湯で、近所の人との交流や健康づくりの場として、健康体操やカラオケなど気軽に参加できるプログラムと入浴サービスを提供。

R6実績 沿場数20軒 実施回数1,054回 延べ参加者数8,645人

2. 自立支援を目指した介護予防・日常生活支援総合事業の推進

■主な事業

<運動系介護予防事業>

○カラダ見える化トレーニング

筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し見える化し、「感覚」に頼らず客観的なデータに基づいて運動器の機能向上を目指す。

R6実績 4箇所 実施回数1,008回 延べ参加者数10,287人

○マシンでトレーニング

高齢者専用トレーニングマシンを使って日常生活に必要な筋力をアップする運動。

R6実績 5箇所 実施回数425回 延べ参加者数3,778人

○うんどう機能トレーニング

日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動。

R6実績 7箇所 実施回数260回 延べ参加者数3,277人

<認知症予防事業>

○脳力アップ元気教室

学習療法と脳活性化クササイズ等の軽い運動を組み合わせた認知症の予防を目的。

R6実績 20箇所 実施回数480回 延べ参加者数4,588人

○計画力育成講座

グループで日帰り旅行を計画・実践することを通じ、計画力をアップさせ認知症の予防を目的。

R6実績 3箇所 実施回数24回 延べ参加者数116人

<栄養改善事業>

○シニアのための男の手料理教室

買い物の仕方から一人分を簡単につくる調理の実習や、低栄養を予防するための講習などを行い栄養改善を推進。

R6実績 2箇所 実施回数40回 延べ参加者数340人

○わくわくクッキング

栄養バランスの良い簡単な調理実習を行い、口腔ケアをはじめとした健康的な食生活を学び、低栄養予防を推進。

R6実績 4箇所 実施回数130回 延べ参加者数905人

3. 令和7年度新規事業（スマホを活用した介護予防サポート）

○ピアサポート型運動習慣化アプリ(みんチャレ)の提供

・特徴

最大5人一組のチームで、毎日の歩数と散策中に撮影した写真をスマホで投稿する。

・実施手法

アプリ活用方法の講座を実施。1クール2回講座(定員20人)を10クール開催予定。