

令和6年度 第2回 足立区地域包括ケアシステム推進会議 次第

日時:令和7年3月13日(木)午後2時から
会場:足立区役所 中央館8階 特別会議室

<議題>

1 議事

- (1) 令和7年度介護予防事業の見直し(案)について
- (2) 令和7年度からの認知症検診事業(案)について
- (3) 地域包括支援センターの業務委託評価の結果について

2 報告

- (1) 「すこやかプラザ あだち」の開設について
- (2) 足立区第2のLINE公式アカウント「あだち脳活ラボ」の開始について
- (3) 令和7年度「あだち脳活ラボ」利用促進に向けた高齢者へのスマートフォンサポート事業の概要について
- (4) 令和6年度「ぱく増し」事業について
- (5) 高齢者配食サービス支援事業について
- (6) 地域包括支援センターの区有施設への移転、統合、新設及び区域変更について
- (7) 「地域包括支援センター千住本町」の移転について

3 情報連絡

- (1) 令和6年度地域ケア会議推進事業の実施報告について
- (2) 令和6年度出張型高齢者体力測定会の実施結果について
- (3) 令和6年度「食べてフレイル予防」事業について
- (4) 介護予防・認知症予防普及啓発「人生かっこよく!はつらつ講演会」について

以上

足立区地域包括ケアシステム推進会議委員名簿

※ 敬称略、順不同

番号	役職	氏名	フリガナ	選出団体名・所属における役職等
1	会長	酒井 雅男	カキ マサ	学識経験者
2	副会長	白川 泰之	シロカワ ヤスキ	学識経験者
3	副会長	山中 崇	ヤマナカ タカシ	学識経験者
4	副会長	栗田 圭一	アヲタ シュイチ	学識経験者
5	副会長	大口 達也	オウグチ タツヤ	学識経験者
6	委員	山下 俊樹	ヤマシタ トシキ	足立区医師会 副会長
7	委員	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会 副会長
8	委員	内山 真	ウチヤマ マコト	足立区医師会 理事
9	委員	佐藤 浩史	サトウ ヒロシ	東京都足立区歯科医師会 常務理事
10	委員	花田 豊實	ハナダ トヨミ	東京都足立区歯科医師会 理事
11	委員	鈴木 康大	スズキ ヤスヒロ	足立区薬剤師会 理事
12	委員	和田 庸右	ワダ ユウスケ	東京都柔道整復師会足立支部 副支部長
13	委員	白井 良一	シライ リョウイチ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 理事（居宅介護支援部会副部会長）
14	委員	塩谷 総吾	シオグチ ソウゴ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 副会長（訪問介護部会部会長）
15	委員	羽田 雅代	ハダ マサヨ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 副会長（訪問看護部会部会長）
16	委員	廣島 高志	ヒロシマ タカシ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 副会長（通所部会部会長）
17	委員	小島 直樹	コジマ ナキ	足立区高齢者福祉施設連絡協議会 会長
18	委員	鈴木 勉	スズキ ツトム	足立区介護老人保健施設事務長会（レーベンハウス事務長）
19	委員	小浦 梓	コウラ アズサ	東京都栄養士会足立支部 副支部長
20	委員	山ノ内 聖一	ヤマノウチ セイイチ	あだちPOSネットワーク 世話人
21	委員	谷 将之	タニ マサキ	東京都認知症疾患医療センター センター長
22	委員	大竹 吉男	オオタケ ヨシオ	足立区ボランティア連合会 会長
23	委員	内山 清	ウチヤマ キヨシ	足立区シルバー人材センター 理事
24	委員	中村 輝夫	ナカムラ ヒロオ	足立区友愛クラブ連合会 ねんりん編集委員長
25	委員	鈴木 由美子	スズキ ユミコ	足立区民生・児童委員協議会 第七合同花畑地区会長
26	委員	内藤 久子	ナノウラ ヒサコ	足立区町会・自治会連合会 五反野西町会会長
27	委員	結城 宣博	ユキ ノブヒロ	足立区社会福祉協議会(地域福祉部長)
28	委員	堀 崇樹	ホリ タカキ	足立区社会福祉協議会（基幹地域包括支援センター東部課長）
29	委員	依田 保	ヨダ タモツ	区職員(地域のちから推進部長)
30	委員	千ヶ崎 嘉彦	チガサキ ヨシヒコ	区職員(福祉部長)
31	委員	半貫 陽子	ハンクワン ヨウコ	区職員(高齢者施策推進室長)
32	委員	馬場 優子	ババ ユウコ	区職員(衛生部長)
33	委員	田中 靖夫	タナカ ヤスオ	区職員(建築室長)
34	委員	日吉 理仁	ヒヨシ リジ	区職員(介護保険課長)
35	委員	瀬崎 正人	セザキ マサト	区職員(医療介護連携課長)

令和7年3月13日

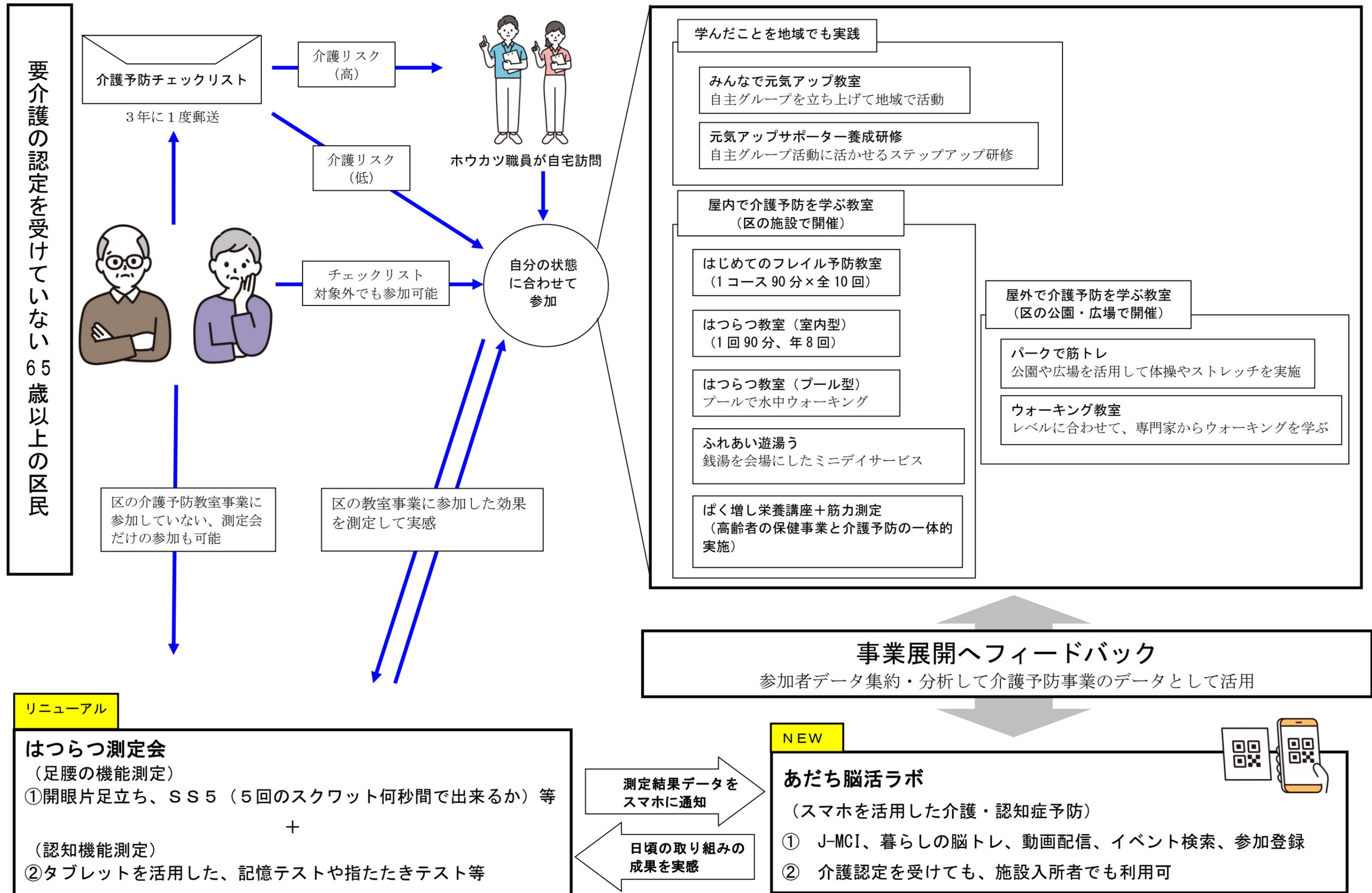
件名	令和7年度介護予防事業の見直し(案)について
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内容	<p>これまでの介護予防事業の課題を整理し、より一層効率的かつ効果的な介護予防事業を展開していくための見直しについて報告する。</p> <p>1 対象事業</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 高齢者体力測定会 (2) はつらつ教室（室内型） (3) はじめてのフレイル予防教室 (4) Zoomでオンライン体操教室、あだちスマホ教室 (5) あだち・らくらく体操番組放送 <p>2 見直しの概要</p> <p>別紙1参照</p> <p>3 はつらつ高齢者部会での委員意見</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 専門職による対面の教室は、対面ならではの効果がある。動画の活用を推進するなら身になるようなカリキュラムが配信されることが望ましい。 (2) 行政の介護予防と地域医療の間における情報共有をもっと有機的に連携した方が良い。 (3) 効果測定できない事業は見直すべき目的が分かりやすいが、対面とデジタルのそれぞれの良さを進めていくには、現場の人とのつながりを大切にされた方が良い。 <p>4 今後の方針</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 参加者が新しい取り組みに取り残されないよう、現場に携わる指導者等と、慎重にカリキュラムの進め方を協議していく。 (2) 介護予防事業に参加した高齢者が、医療・介護等どんな場面で相談しても、同じ方針で一体的に支援できるよう、情報共有を徹底していく。 (3) 区の介護予防事業に関わる、地域の専門職との協働を意識し、参加者を包括的に支援していく。 (4) 見直し後の介護予防事業全体を別紙2のように展開し、効果を検証していく。

介護予防事業見直し一覧

事業名	変更前・課題	変更後(R7年度～)
<p>(1) 高齢者体力測定会</p> <p>※ 「高齢者」「体力」という言葉への敬遠があり、「はつらつ測定会」へ変更</p> <p>【旧概要】</p> <p>以下の足腰を中心とした測定。</p> <p>①立ち上がり機能</p> <p>②歩幅測定</p> <p>③歩行機能測定</p> <p>④握力</p>	<p>【変更前】</p> <p>① 事前申込制</p> <p>② アナログ測定</p> <p>・ストップウォッチ、手書き記録等</p> <p>③ 紙の測定結果</p> <p>④ 体力のみ測定</p> <p>【課題】</p> <p>⑤ 月3か所での開催、毎月会場が変わる等により認知度が低い</p>	<p>① <u>申込不要</u>により参加者の手間を削減</p> <p>② <u>タブレットを活用</u>したデジタル測定で集計時間短縮</p> <p>③ 希望により紙又は<u>スマホ</u>への測定結果通知</p> <p>④ 体力と<u>認知機能</u>を測定</p> <p>⑤ <u>区内地域学習センター及び生涯学習センター（全14カ所）</u>で毎月開催し参加機会拡大</p>
<p>(2) はつらつ教室（室内型）</p> <p>【旧概要】</p> <p>有酸素、筋力、栄養、口腔ケアの4種目のカリキュラムを分けて開催（1日1種目）、4種が学べたら自宅で取り組めるよう指導</p>	<p>【変更前】</p> <p>① 先着順による事前申込</p> <p>【課題】</p> <p>② 教室でしか実践の場がない</p> <p>（自宅で取り組むための資料がない）</p> <p>③ 自宅で取り組む学びの教室であったが、毎月開催で通いの場となっている</p>	<p>① <u>公平な利用機会の確保</u>のため抽選申込方法に変更</p> <p>② 自宅で取り組める内容を活用</p> <p>（<u>あだち脳活ラボの配信動画を活用促進</u>）</p> <p>③ 1回で全て学べる内容に変更（年間8回）し、<u>自宅での取り組みを促進</u></p>
<p>(3) はじめてのフレイル予防教室</p> <p>【概要】</p> <p>運動・栄養・口腔といったフレイル予防の知識を学び、初回と最終回に体力測定を実施した効果測定</p>	<p>【変更前】</p> <p>① 全12回の連続講座</p> <p>② 1回75分</p> <p>【課題】</p> <p>③ 全12回、4か月の長期間での開催</p> <p>（途中欠席等発生）</p>	<p>① <u>全10回</u>の連続講座</p> <p>② 1回<u>90分</u></p> <p>③ 開催期間、教室時間を見直し、短期集中で<u>継続参加を促進</u></p>

事業名	変更前・課題	変更後(R7年度～)
<p>【新規事業へ移行】 (4) Zoom でオンライン体操教室</p> <p>【概要】 Zoom 画面内で、指導者と複数参加者による体操教室。毎週水曜日、14 時 30 分～15 時開催</p>	<p>【変更前】 ① 固定曜日、時刻での限定開催</p> <p>【課題】 ② Zoom 自体に対する敬遠</p>	<p>① <u>あだち脳活ラボの活用で、時間や場所を気にせず参加が可能</u></p> <p>② Zoom より簡便な方法で実施 (あだち脳活ラボは <u>LINE の友達登録で利用可能</u>)</p>
<p>【新規事業へ移行】 (5) あだちスマホ教室</p> <p>【概要】 Zoom でオンライン体操教室参加に向けた、スマホの使い方等が学べる教室。Zoom でオンライン体操教室に合わせて水曜日開催</p>	<p>【変更前】 ① 毎月5カ所、固定の地域学習センターで開催</p> <p>【課題】 ② Zoom の使い方につながる内容としてのスマホ教室</p>	<p>① <u>区役所本庁舎で、スマホよろず相談会を開催</u> <u>あだち脳活ラボの登録サポート会(区内5カ所)</u> <u>その他、専用コールセンターで質問受付を対応</u></p> <p>② <u>あだち脳活ラボの使い方やスマホの使い方</u>も質問可能</p>
<p>【終了】あだち・らくらく体操番組放送</p> <p>【概要】 J:COM 足立による番組放送、毎週月～金曜日、9時から10分間放送</p>	<p>【変更前】 ① J:COM契約者のみ視聴可能</p> <p>【課題】 ② 視聴率が集計できないため、効果測定不可</p>	<p>① <u>あだち脳活ラボの利用で配信動画の視聴が可能</u></p> <p>② <u>視聴者数や個人の利用実績の把握が可能</u> あだち・らくらく体操は区ホームページで掲載</p>

区介護予防事業の全体イメージ



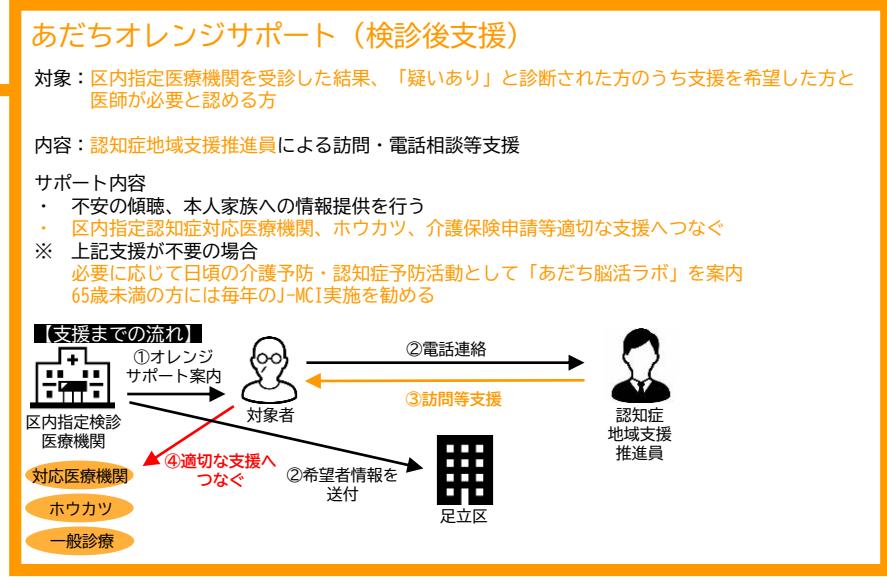
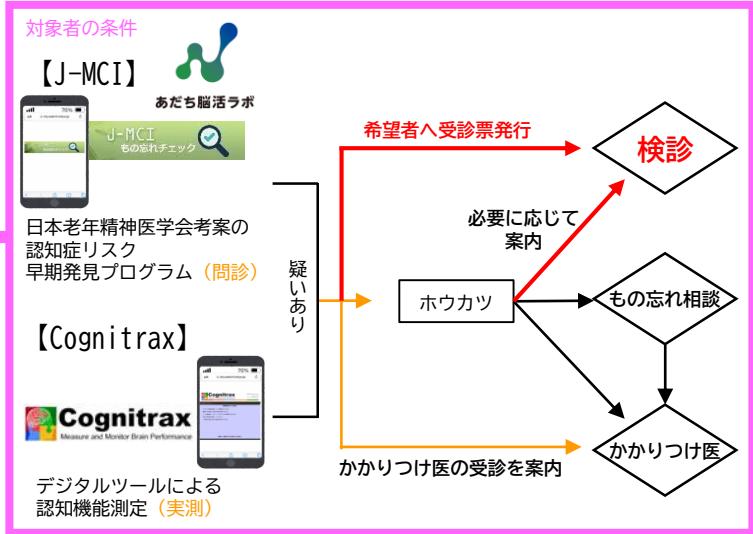
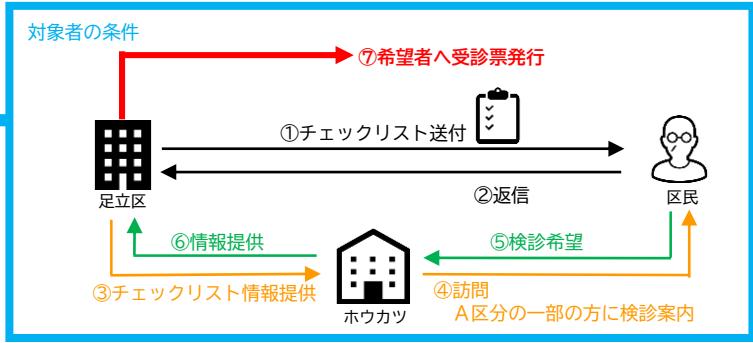
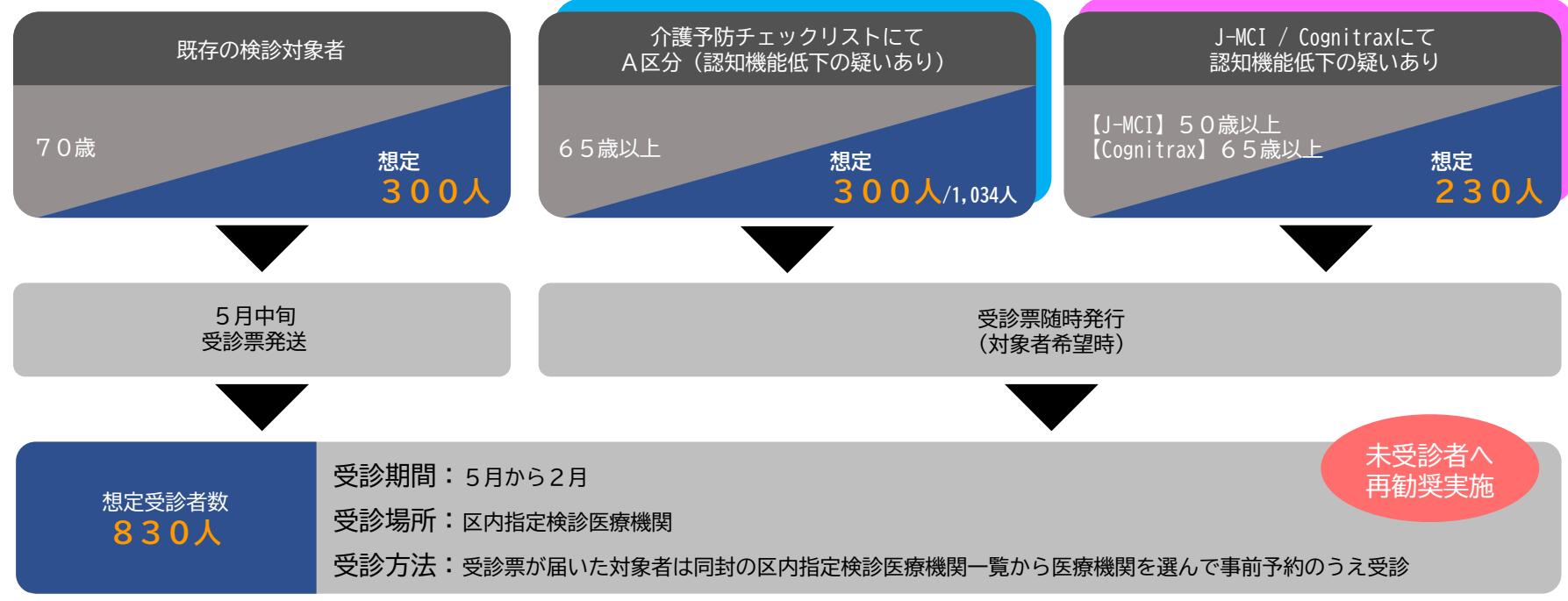
令和6年度 第2回地域包括ケアシステム推進会議

令和7年3月13日

件名	令和7年度からの認知症検診事業(案)について		
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課		
内容	<p>令和4年度から実施している認知症検診事業は、認知症に関する正しい知識の普及啓発や、早期発見・対応の促進を目的としている。令和7年度から開始する「あだち脳活ラボ」で早期発見した方を、より早く適切な支援につなげられるよう、従来の認知症検診に加え、内容の一部を変更して実施する。</p>		
	1 変更内容		
		変更前(令和4~6年度)	変更後(令和7年度以降)
	事業名	あたまの健康度測定	あだちオレンジチェック ※ 変更前の名称は「印象が良くない」というご意見があり、足立区医師会と協議し、認知症支援のシンボルカラーである「オレンジ」を取り入れた名称に変更する。
	対象	70歳	(1) 70歳 (2) 介護予防チェックリストで認知機能低下の疑いのある方 (3) 「あだち脳活ラボ」によるJ-MCI(50歳以上)、Cognitrax(65歳以上)で認知症機能低下の疑いのある方
	検診方法	個別検診 集団検診	個別検診 ※ 50歳~64歳までの方には若年性認知症にも対応できる医療機関を案内する
	検査方法	個別検診:長谷川式またはMMSE 集団検診:のう KNOW	個別検診:長谷川式またはMMSE
	期間	個別検診:5月中旬~8月末 集団検診:2日間	個別検診:5月中旬~2月末
	検診後支援 ※ 実施者および支援期間	名称:伴走支援制度 実施者:訪問看護ステーション 期間:6か月	名称:あだちオレンジサポート 実施者:認知症地域支援推進員 期間:3か月
検診医療機関の検診後の対応	なし	検診医療機関から「認知機能低下疑い有」の方を一般診療に紹介し、その後認知症と診断された件数を区に報告する。	
<p>※ 認知機能低下の疑いがあると判断され、支援を希望した人に対して住み慣れた地域で生活していくために適切な支援を提供する。</p>			
2 今後の方針			
<p>(1) 変更した内容を踏まえて、認知症検診事業の安定した運営を目指す。 (2) 新たな認知症検診事業について、効果検証を進めていく。</p>			

あだちオレンジチェック（認知症検診）スキーム（案）

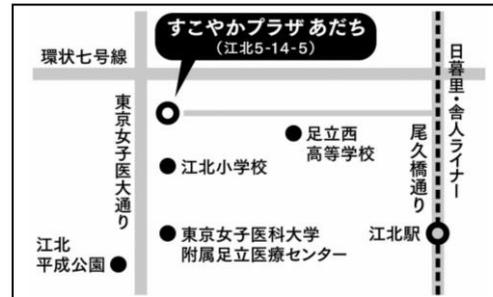
【あだちオレンジチェック（認知症検診） 受診フロー】



令和7年3月13日

件名	地域包括支援センターの業務委託評価の結果について													
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課													
内容	<p>標記の件について、以下のとおり、報告する。</p> <p>1 実施期間及び方法</p> <p>(1) 期間 令和7年1月23日～令和7年2月4日</p> <p>(2) 方法</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>内容</th> <th>評価者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">委員評価</td> <td>地域包括支援センター運営協議部会委員 5名 (学識含む)</td> </tr> <tr> <td>区管理職 3名</td> </tr> <tr> <td>履行評価</td> <td rowspan="2">区職員事業担当 (3課8係: 32名)</td> </tr> <tr> <td>取組評価</td> </tr> </tbody> </table>		内容	評価者	委員評価	地域包括支援センター運営協議部会委員 5名 (学識含む)	区管理職 3名	履行評価	区職員事業担当 (3課8係: 32名)	取組評価				
	内容	評価者												
委員評価	地域包括支援センター運営協議部会委員 5名 (学識含む)													
	区管理職 3名													
履行評価	区職員事業担当 (3課8係: 32名)													
取組評価														
	<p>2 結果</p> <p>(1) 地域包括支援センターの評価結果 別紙のとおり</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>評価の合計</th> <th>R5</th> <th>R6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>良好 (8割以上)</td> <td>25か所</td> <td>24か所 (※)</td> </tr> <tr> <td>普通 (6割以上8割未満)</td> <td>0か所</td> <td>0か所</td> </tr> <tr> <td>不良 (6割未満)</td> <td>0か所</td> <td>0か所</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ 千住本町の評価は、令和6年8月から受託事業者が代わったため、結果から除外した。</p> <p>(2) 地域包括支援センターへの結果報告 令和7年3月上旬以降、受託事業者とヒアリングを行い、順次報告をする。</p> <p>3 今後の流れ</p> <p>(1) 令和7年4月 厚生委員会に評価結果を報告する。 区ホームページに公表する。</p>		評価の合計	R5	R6	良好 (8割以上)	25か所	24か所 (※)	普通 (6割以上8割未満)	0か所	0か所	不良 (6割未満)	0か所	0か所
評価の合計	R5	R6												
良好 (8割以上)	25か所	24か所 (※)												
普通 (6割以上8割未満)	0か所	0か所												
不良 (6割未満)	0か所	0か所												

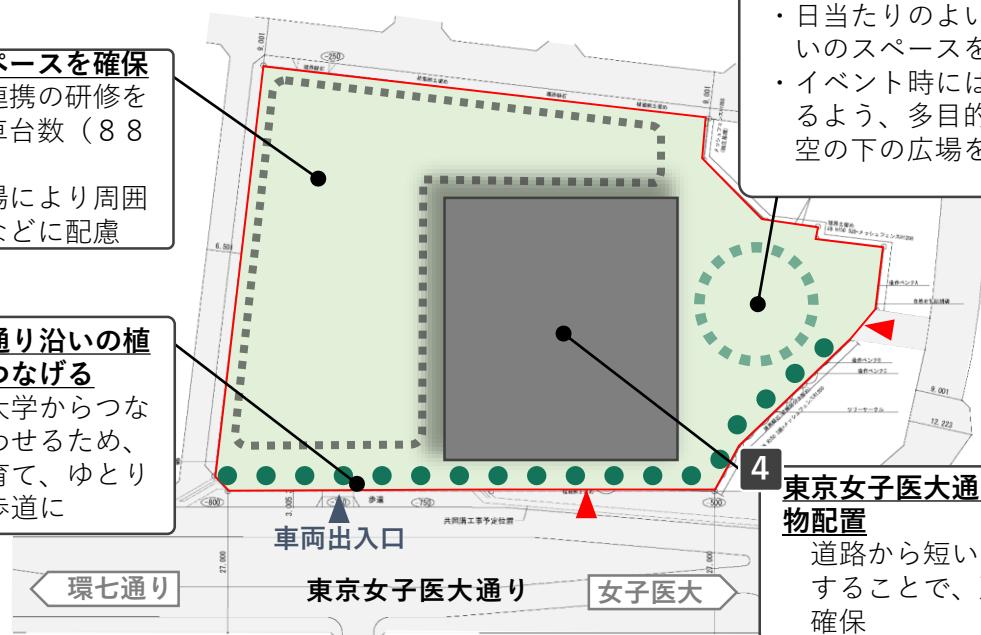
件名	「すこやかプラザ あだち」の開設について
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 医療介護連携課
内容	<p>令和7年4月21日に開設する「すこやかプラザ あだち」の概要について、報告する。</p> <p>1 「すこやかプラザ あだち」の概要</p> <p>(1) 施設の概要（別紙1参照）</p> <ul style="list-style-type: none"> ア 住所 江北五丁目14番5号 イ 敷地面積 約7,740平方メートル ウ 延床面積 約5,680平方メートル エ 1階 子育てサロン、休日応急診療所 2階 江北保健センター 3階 医療と介護の連携・研修センター 医療介護連携課 福祉まるごと相談課 地域包括支援センター江北 基幹地域包括支援センター西部 成年後見センターあだち <p>(2) 施設のコンセプト及び機能（別紙2参照）</p> <p>「もしも」に備えた医療・介護・健康の拠点</p> <ul style="list-style-type: none"> ア 妊娠から育児、健康生活を支える イ 健康寿命の延伸を支える ウ 高齢者の生活を支える <p>2 施設内見学</p> <p>(1) 開催日</p> <ul style="list-style-type: none"> 令和7年4月4日（金）午後1時から午後3時まで 令和7年4月6日（日）午前11時から午後1時まで <p>3 今後の方針</p> <p>在宅療養推進のため、「すこやかプラザ あだち」に「医療と介護の連携・研修センター」を設置し、医療介護連携の拠点として整備していく。</p>



建築計画の概要

1 十分な駐車スペースを確保
 ・医療・介護連携の研修を想定した駐車台数(88台)を確保
 ・平置き駐車場により周囲への圧迫感などに配慮

2 東京女子医大通り沿いの植樹帯を緑道へつなげる
 東京女子医科大学からつながる緑道にあわせるため、樹木を大きく育て、ゆとりある緑豊かな歩道に



建物配置イメージ

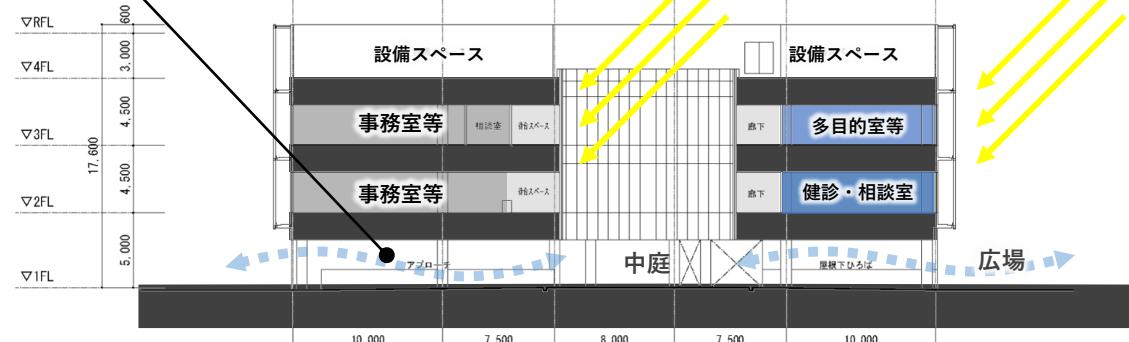
3 広場
 ・日当たりのよい南側に、憩いのスペースを確保
 ・イベント時には一体的に使えるよう、多目的~屋根の下~空の下の広場を整備

4 東京女子医大通りに沿った建物配置
 道路から短いアプローチとすることで、建物視認性を確保

主な機能(階構成)

1階	休日応急診療所	子育てサロン	すこやかプラザ	あだち	多目的広場
2階	江北保健センター				
3階	医療介護連携課	福祉まるごと相談課	成年後見センターあだち	基幹地域包括支援センター西部	地域包括支援センター江北
	医療と介護の連携・研修センター				屋上 倉庫、設備スペース

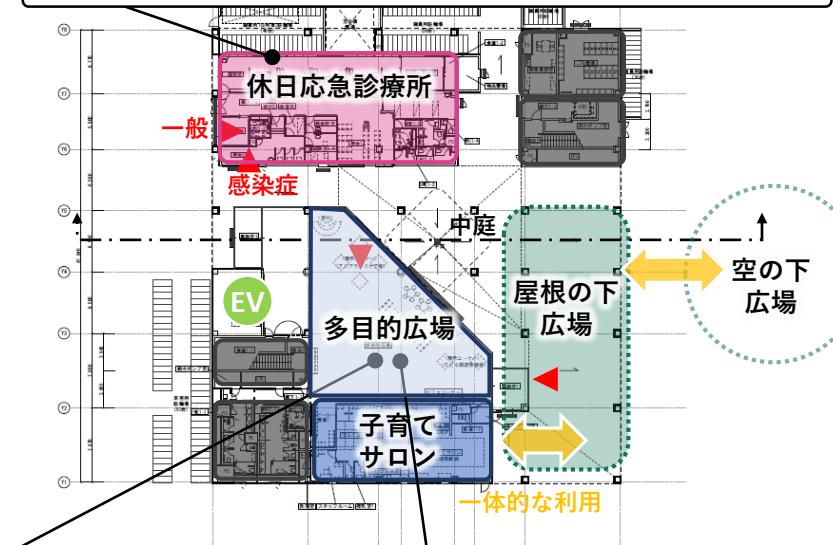
5
 ・浸水時を考慮して、1階は吹抜け空間を基本に計画
 ・地震時の耐震性も確保



断面イメージ

1階 休日応急診療所、子育てサロン

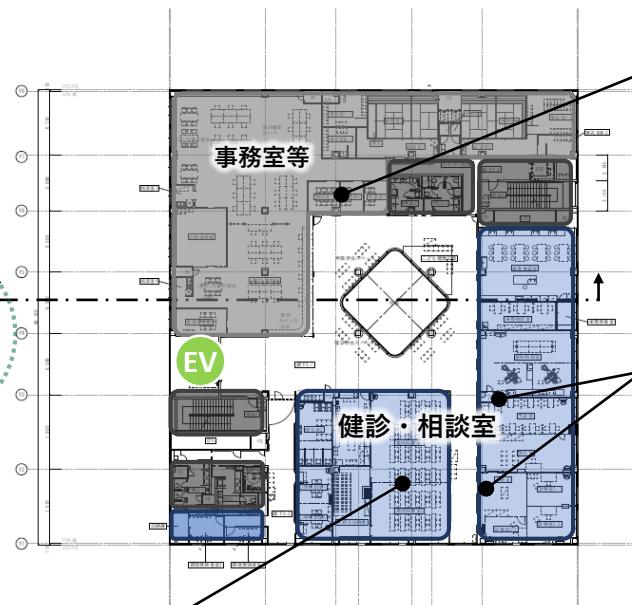
6
 ・一般患者と感染症が疑われる患者の診察室や動線をわける
 ・感染症診療室は陰圧管理、クリーンパーテーションを導入し、非常時の対応を強化する



7
 非常時には、全国から届く薬剤を中心とした救済物資置き場として活用

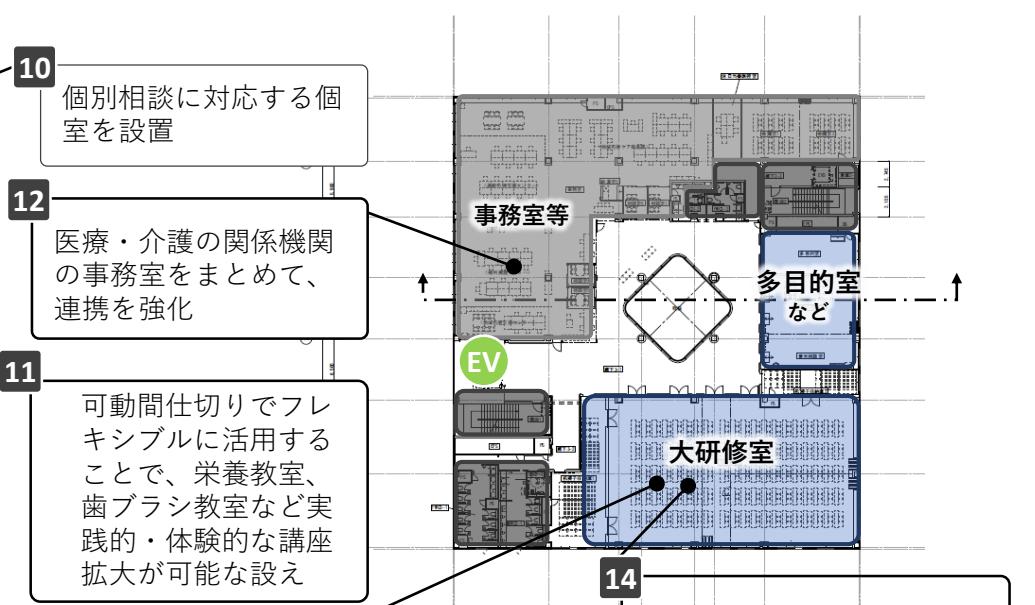
8
 ・いつでも利用できる健康チェック機器で、自分の身体の様子に気づける場所
 ・幅広い世代の居場所づくりに活用

2階 江北保健センター



9
 非常時は、DHEAT*の拠点として、会議や作業スペースに活用
 DHEAT*...災害時健康危機管理支援チーム

3階 医療・介護連携拠点



10
 個別相談に対応する個室を設置

12
 医療・介護の関係機関の事務室をまとめて、連携を強化

11
 可動間仕切りでフレキシブルに活用することで、栄養教室、歯ブラシ教室など実践的・体験的な講座拡大が可能な設え

13
 非常時は、乳幼児・妊産婦など配慮が必要な区民が緊急避難できるスペースとして活用

14
 ・300席程度の大研修室は、医療・介護に係る多職種の研修等に活用
 ・可動間仕切りで小空間に区分可能

人生100年時代に向けて医療介護連携・健康づくりを力強く推進！

「もしも」に備えた
医療・介護・健康の拠点

人生100年
時代に向けて
住んでいるだけで自ずと
健康になるまちづくり

「もしも」の備え
①医療 **【5,305千円】** 拡充

在宅療養に必要な連携を担う拠点
「医療と介護の連携・研修センター」を設置！

【事業の目的・概要】 訪問型の医療や介護サービス
を利用しながら「**住み慣れた地域に住み続ける**」ための
支援体制充実を図るため、「医療と介護の連携・研
修センター」を設置し、在宅療養支援技術の向上や、
患者や利用者を支える医療介護関係者のネットワーク
構築を進めます。

「在宅療養」から
「看取り」まで、多
職種チームで支
援します！！



1 在宅療養推進協議会の設立 834千円
医療介護関係者で構成する協議会を設立し、在宅療養の推進について協議します。

2 在宅療養の区民啓発 3,155千円
区民講座や啓発紙の発行等により、在宅療養の普及・啓発を図ります。

3 医療介護関係者への研修 1,316千円
大研修室を設置して研修会や交流会を開催し、医療介護関係者のスキルアップや、多職種チームの連携を深めます。



詳しくは
コチラ



研修の様子

【医療・介護・健康を支える複合施設】

※ イメージ画像

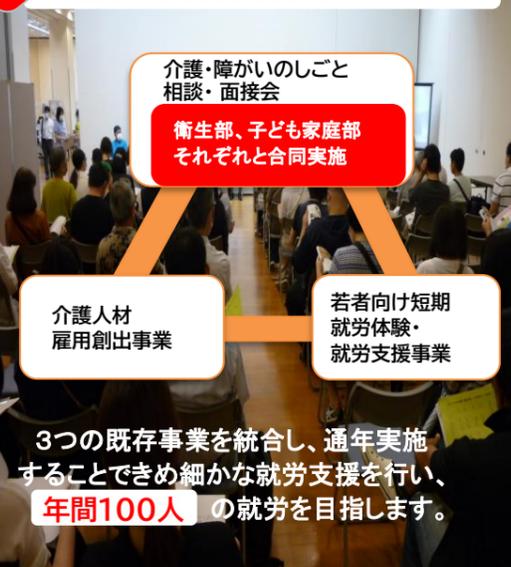


住所：足立区江北五丁目14番5号

「もしも」の備え
②介護 福祉サービスの安定供給を
「福祉人材の確保・

【事業の目的・概要】 個別に実施していた
就労支援事業を一本化し、就労希望者の幅
広いニーズへの対応を強化することに加え、
事業者への助成内容を大幅に見直し、区内
の福祉業界の魅力向上を目指します。

拡充 介護人材確保総合事業 89,285千円



事業名：健康リスタート事業
在宅医療・介護連携推進事業
介護人材の確保・定着事業
心身障がい者等の就労促進事業
介護保険事務



「すこやかプラザ あだち」開設！

4月21日(月)
OPEN!

3階
医療介護連携課
福祉まるごと相談課 西部拠点
成年後見センターあだち
基幹地域包括支援センター西部
地域包括支援センター江北
医療と介護の連携・研修センター

2階
江北保健センター

1階
江北休日応急診療所
子育てサロンすこやかプラザ あだち

足立保健所の機能補完・バックアップ施設
非常時でも保健所機能維持

支えるための人材確保策
定着事業」の充実！
【156,885千円】 拡充

新規 介護・障がい職員家賃支援事業
36,000千円
区内介護・障がい福祉サービス等事業所
に勤務する**34歳以下**の職員を対象に、
家賃(賃借料及び管理費、共益費)を、ひと
り月額**3万円**(家賃の1/2)を上限に助
成します(区内在住要件なし)。

拡充 介護職員資格取得支援事業
31,600千円
職員のスキルアップにかかる資格の取得を支
援する区内介護事業者に必要な経費を助成

令和7年度からは、地域包括支援セン
ターを加えた**介護に関わるすべての事
業所**を助成対象とします。

担当課係	① 医療介護連携課 医療介護連携推進係 ②-1 医療介護連携課 介護人材確保・育成支援担当 (介護人材確保総合事業、介護職員資格取得支援事業) ②-2 障がい福祉課 障がい施設調整担当(介護・障がい職員家賃支援事業) ②-3 介護保険課 介護事業者支援係(介護・障がい職員家賃支援事業) ③ 江北保健センター 庶務係
------	---

「もしも」の備え
③健康 **【15,779千円】**

自身の健康に『気づく』『学ぶ・体験する』『実践する』
「60歳からの健康リスタート事業」と
「健康コンシェルジュ」を開始！

ア 60歳からの健康リスタート事業

体調変化を自覚し始める60
歳をターゲットに、人生100
年時代に向けて今後20~30
年を現役世代さながらに活躍で
きる体力づくりや、健康づくり
を進めるため、健康チェック機
器を利用して自身の健康状態に
『気づき』、生活習慣の行動変
容にむけて『学び・体験』し、
『実践』できる健康教室を実施
します。

ネットで
気軽に予約♪

- 定員
各回25名 計700名
- 対象者
60歳の足立区民
- 開催日時
平日・土曜(月2回)
夜間簡易版(年4回)



イ 健康コンシェルジュの設置

健康相談・プレコンセプションケアなど初期相談を
お受けします。

~プレコンセプションケアとは?~
女性特有の相談だけでなく、将来の妊娠のために必要な情報を提供し、
健康を管理することです。不妊の悩みや、安全・安心な妊娠・出産に向け、
女性のみならず、男性も含めた支援を行います。



ウ 13種類の健康チェック機器の設置

年齢不問でどなたでも気軽に利用できます。
【主な設置機器】体内糖化度測定、ペジチェック、
脳年齢チェック、口腔内細菌観察器 等

問合せ先 (直通)	① 3880-5643 ②-1 3880-0731 ②-2 3880-5708 ②-3 3880-5727 ③ 3896-4011
--------------	---

件名	足立区第２のLINE公式アカウント「あだち脳活ラボ」の開始について																
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課																
内容	<p>介護予防・認知症予防をより一体的に推進するため、令和７年度より新たに開始する「あだち脳活ラボ」について報告する。</p> <p>１ あだち脳活ラボとは</p> <p>(１) 概要 複合介入型※の介護予防・認知症予防に取り組むことができる足立区第２のLINE公式アカウント。</p> <p>(２) 主な機能 別添「あだち脳活ラボ」リーフレットのとおり。 ※ 複合介入：芸術、脳トレ等の知的活動と運動を複合的に取り組むことで、身体だけでなく、脳に様々な刺激を与え、認知機能の維持向上にも効果があるといわれている。</p> <p>２ 目的</p> <p>(１) より多くの高齢者が時間や場所等の制限なく、介護予防・認知症予防に取り組める環境を整備すること。 (２) 個々の活動記録を蓄積・見える化するデジタルプラットフォームを構築すること。</p> <p>３ あだち脳活ラボの導入によって実現・拡充すること 別紙１「新規実現・拡充のポイント」のとおり。</p> <p>４ 評価指標</p> <table border="1" data-bbox="435 1420 1406 1724"> <thead> <tr> <th></th> <th>令和７年度</th> <th>令和８年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① あだち脳活ラボ登録者数</td> <td>3,500人</td> <td>7,000人</td> </tr> <tr> <td>② J-MCI実施者数</td> <td>2,000人</td> <td>4,000人</td> </tr> <tr> <td>③ 配信動画利用者数</td> <td>1,000人</td> <td>2,000人</td> </tr> <tr> <td>④ 70・80歳代の「あだち脳活ラボ」の利用者群と非利用者群における新規要支援・要介護認定者の割合を比較</td> <td>利用者群の認定率</td> <td>非利用者群の認定率</td> </tr> </tbody> </table> <p>利用者群の認定率 < 非利用者群の認定率</p> <p>５ プレ体験の実施結果について 別紙２「あだち脳活ラボ」プレ体験 アンケート実施結果のとおり</p> <p>６ 今後の方針 より多くの高齢者にあだち脳活ラボを利用していただくため、リーフレットやあだち広報、介護保険だより、区ホームページ・SNS等の多様な媒体を活用して周知を図っていく。</p>			令和７年度	令和８年度	① あだち脳活ラボ登録者数	3,500人	7,000人	② J-MCI実施者数	2,000人	4,000人	③ 配信動画利用者数	1,000人	2,000人	④ 70・80歳代の「あだち脳活ラボ」の利用者群と非利用者群における新規要支援・要介護認定者の割合を比較	利用者群の認定率	非利用者群の認定率
	令和７年度	令和８年度															
① あだち脳活ラボ登録者数	3,500人	7,000人															
② J-MCI実施者数	2,000人	4,000人															
③ 配信動画利用者数	1,000人	2,000人															
④ 70・80歳代の「あだち脳活ラボ」の利用者群と非利用者群における新規要支援・要介護認定者の割合を比較	利用者群の認定率	非利用者群の認定率															

新規実現・拡充のポイント

1 新たに実現すること

(1) 高齢者が安全かつ参加しやすい仕組み

高齢者にも参加しやすく、分かりやすい操作性を追求した新たな足立区のLINE公式アカウント「あだち脳活ラボ」を開設する。なお、個人の活動履歴等の情報は、LINE上には保存されない仕組みとする。

(2) 時間や場所等に縛られない、自分に合った取組を促進

これまで	新たに実現すること
集合型事業が主であったため、会場や定員数、開催日時等、多様なニーズに十分には応えられていなかった。	スマホを使って、いつでも・どこでも・誰とでも、お一人でも・何回でも、自由に取り組むことが可能となる。

(3) デジタル化によるデータ管理（参加者情報の蓄積・見える化）

これまで	新たに実現すること
ア 事業毎にデータの蓄積・管理方法が異なり、事業横断的な分析が困難であった。	ア デジタルツールの導入により、統一的な形式でデータの蓄積・管理が可能となる。
イ 会場や管理方法の違い等の理由から、誰が、いつ参加したか、実人数での把握が難しかった。	イ 二次元コードを活用した出欠管理機能により日時や会場、実人数の把握が容易となる。

(4) 事業対象者への直接的なアプローチ

これまで	新たに実現すること
データ分析が不十分であったため、高齢者への直接的かつ効果的なアプローチが出来なかった。	個々の活動状況に応じて、おすすめ事業への参加案内やアドバイス等の情報がLINEでプッシュ配信出来るようになる。

2 従来の事業がより充実・強化されること

(1) 複合介入型事業の強化

従来の対面型事業の良さとデジタル化による強みの双方を生かした事業展開を行う。

これまで	充実・強化されること
「運動」や「栄養」、「口腔」など、分野毎に専門講師を手配する必要があり、対面型の事業形態で複合介入型の事業拡充は限界があった。	「運動」「脳トレ」「創作活動」「口腔体操」など様々な分野の動画を制限なく提供することが可能となるため、複合介入型事業がより充実する。

(2) 幅広い世代への認知症スクリーニングの実施

これまで	充実・強化されること
認知症検診事業は、リスクが高まる70歳に限定して実施している。	認知症の早期発見につながるデジタルツールを幅広い年代に活用してもらい、認知症リスクの疑いが出た場合は、専門機関や既存の支援事業につながる仕組みとする。

(3) 「体力」 & 「認知機能」のW測定会

これまで	充実・強化されること
ア 従来の測定会は、立ち上がりや歩行速度など、体力のみを測定の対象としてきた。	ア 「体力」 & 「認知機能」のW測定会にリニューアル
イ 事前申込制であった。	イ 予約不要
ウ 毎月会場や開催時期が異なっていた。	ウ 会場・曜日固定の定期開催 (原則毎月、全地域学習センター、江南住区センター)
エ 会場での測定結果の入力および印刷に時間を要していた。	エ 測定結果(経過記録)は自動でマイページに反映 ※ 「あだち脳活ラボ」登録者のみ

件名	<p>令和7年度「あだち脳活ラボ」利用促進に向けた高齢者へのスマートフォンサポート事業の概要について</p>																												
所管部課	<p>福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課</p>																												
内容	<p>あだち脳活ラボ（複合介入型の介護予防・認知症予防に取り組むことができる足立区第2のLINE公式アカウント）の利用促進を図るため、令和7年度に実施する高齢者向けスマートフォン（以下「スマホ」という。）のサポート事業の概要を報告する。</p> <p>1 実施事業</p> <p>(1) 登録サポート会 あだち脳活ラボの利用に必要なLINEアプリのインストール方法やプロフィール入力、各コンテンツの利用方法等を学ぶことができるスマホ講座。</p> <p>(2) スマホよろず相談 あだち脳活ラボの利用に付随して生じるスマホに関する疑問や相談に対して、専門相談員が個別に対応する相談会(対面型とコールセンター型の2種類あり)。</p> <p>2 概要</p> <table border="1" data-bbox="352 1039 1481 1798"> <thead> <tr> <th></th> <th>(1)登録サポート会</th> <th colspan="2">(2)スマホよろず相談</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>実施形態</td> <td>対面・集合型(予約制)</td> <td>対面型(予約制)</td> <td>コールセンター型</td> </tr> <tr> <td>対象</td> <td>あだち脳活ラボを登録していない区内高齢者</td> <td>あだち脳活ラボ登録済みの区内高齢者</td> <td>①「脳活ラボ」専用端末被貸与者※ ②登録サポート会またはよろず相談(対面型)に参加した者</td> </tr> <tr> <td>会場</td> <td>生涯学習センター 各地域学習センター 江南住区センター ※ 区内全15か所</td> <td>区役所北館1階 (ATMコーナー付近)</td> <td rowspan="3">平日 10:00~17:00 (土日祝・年末年始除く)</td> </tr> <tr> <td>実施頻度</td> <td>毎月5か所(60回/年)</td> <td>毎月5回(58回/年) ※4月は3回</td> </tr> <tr> <td>定員</td> <td>20人程度/回</td> <td>1日10人まで (1人30分間)</td> </tr> <tr> <td>申込受付</td> <td colspan="3">令和7年4月1日より、専用コールセンターにて予約申込・受付開始</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ スマホをお持ちでない高齢者(41名予定)に、令和7年4月から令和9年2月までの期間で機能制限付きスマホを専用端末として貸与する(別紙募集チラシ参照)。</p> <p>3 今後の方針</p> <p>(1) あだち脳活ラボと合わせて本サポート事業の周知に取り組み、より多くの高齢者の利用促進を図っていく。</p> <p>(2) 高齢者と関わりが深い関係団体と連携し、臨時の登録サポート会開催に向けた調整にも取り組んでいく。</p>				(1)登録サポート会	(2)スマホよろず相談		実施形態	対面・集合型(予約制)	対面型(予約制)	コールセンター型	対象	あだち脳活ラボを登録していない区内高齢者	あだち脳活ラボ登録済みの区内高齢者	①「脳活ラボ」専用端末被貸与者※ ②登録サポート会またはよろず相談(対面型)に参加した者	会場	生涯学習センター 各地域学習センター 江南住区センター ※ 区内全15か所	区役所北館1階 (ATMコーナー付近)	平日 10:00~17:00 (土日祝・年末年始除く)	実施頻度	毎月5か所(60回/年)	毎月5回(58回/年) ※4月は3回	定員	20人程度/回	1日10人まで (1人30分間)	申込受付	令和7年4月1日より、専用コールセンターにて予約申込・受付開始		
	(1)登録サポート会	(2)スマホよろず相談																											
実施形態	対面・集合型(予約制)	対面型(予約制)	コールセンター型																										
対象	あだち脳活ラボを登録していない区内高齢者	あだち脳活ラボ登録済みの区内高齢者	①「脳活ラボ」専用端末被貸与者※ ②登録サポート会またはよろず相談(対面型)に参加した者																										
会場	生涯学習センター 各地域学習センター 江南住区センター ※ 区内全15か所	区役所北館1階 (ATMコーナー付近)	平日 10:00~17:00 (土日祝・年末年始除く)																										
実施頻度	毎月5か所(60回/年)	毎月5回(58回/年) ※4月は3回																											
定員	20人程度/回	1日10人まで (1人30分間)																											
申込受付	令和7年4月1日より、専用コールセンターにて予約申込・受付開始																												

令和7年度スタート！

報告（3）別紙

あだち脳活ラボ



いつでも・どこでも・何回でも 気軽に介護予防・認知症予防ができる！

認知症早期発見プログラム
暮らしの脳トレーニング



介護予防・認知症予防の
オンラインプログラム



くわしくは、今後「あだち広報」などでお知らせします！



のっぴ

「あだち脳活ラボ」を利用してみたいけど、
スマホを持っていないよ～

スマホをお持ちでない方には、
あだち脳活ラボ専用端末(機能制限付きスマホ)を
約2年間お貸し出しいたします！
※ **限定100名** (応募者多数の場合は抽選)

<お申し込み先・お問い合わせ先>

専用コールセンター

☎ 0120-628-502

平日 午前9時～午後5時

(令和7年2月5日～21日まで)

※ お申し込み開始当初はお電話が非常に混み合います。
つながらない場合はお時間をあけて再度お電話ください。

詳しくは裏面へ！



あだち脳活ラボ専用端末(機能制限付きスマホ)を最長2年間
無償貸し出し(通信費込み)します! ※**限定100名**(応募者多数の場合は抽選)

(注)本事業では、「スマートフォン」を「スマホ」と記載しています。



使い方はスマホ講座(無料)で説明

困った時はコールセンターが遠隔サポート

貸出期間 令和7年4月～令和9年2月(予定)

募集期間 令和7年**2月5日**～2月21日

募集人数 100名(応募者多数の場合は抽選)

3月中旬に端末貸出決定通知書や
参加同意書等の資料をご自宅に送付
します。



次のすべての条件を満たす人が対象です

- 区内在住の65歳以上の方(令和7年3月31日現在)
- 「あだち脳活ラボ」を利用したいが、スマホを持っていない方
- 区が指定するスマホ講座(全5回)や介護予防・認知症予防事業に参加できる方

スマホ講座開催スケ
ジュールは下記の表
をご確認ください。



スマホ講座開催スケジュール

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
日程 4/2(水)・3(木)・4(金) のいずれか	日程 6月下旬	日程 11月下旬	日程 令和8年 6月下旬	日程 令和9年 2月下旬
場所 足立区役所	内容 スマホ講座	内容 スマホ講座	内容 スマホ講座	内容 返却会 データ移行 サポート
内容 貸与会・操作説明				
※「本人確認書類」が必要となります。 ※ 詳細は3月中旬に送付する端末貸出決定通知書にてご案内します。	※ 2回目以降の講座の日程・場所は後日ご案内します。 ※ 全5回の受講となります(1回だけの受講はできません)。			

<お問い合わせ先・お申し込み先>

専用コールセンター 平日 午前9時～午後5時 (2月5日～21日まで)

☎ 0120-628-502 ※お申し込み開始当初はお電話が非常に混みます。
つながらない場合はお時間をあけて再度お電話ください。

オンラインでも
お申し込みできます



▲足立区オンライン申請システム
二次元コード

注意事項

- この事業は、スマホをお持ちでない方に「あだち脳活ラボ」をご利用いただくことを目的とした事業です。スマホをお持ちの方はご自身のスマホで「あだち脳活ラボ」をご利用ください(サービス開始は4月頃予定)。
- お貸しする端末は申込者本人の利用に限ります。第三者への貸与、譲渡は絶対にしないでください(家族を含む)。
- 貸出期間終了後は、端末を返却していただきます。
- 特殊詐欺被害や悪用リスクへの対策として電話・SMS(電話番号を使ったメール)の機能は使えません。
- お貸しする端末は、区が認めたアプリや機能以外ではご利用になれません。
また、悪質サイトの閲覧を制限する「フィルタリング機能」や、紛失や問い合わせ等に対応するため、端末の位置情報の収集、遠隔操作、使用可能なアプリを制限するための管理ソフトが予め入っています。
- 募集人数を超過した場合は、ひとり暮らしの方、65歳以上の方のみで構成された世帯の方を優先としたうえで抽選を行います(先着順ではありません)。
- 必ず申込者本人が専用端末を受け取りに来てください。代理の方への専用端末のお渡しは認めていません。
- 長期間「あだち脳活ラボ」の利用がない場合や、正当な理由なくスマホ講座等を欠席した場合、専用端末の貸出を中止させていただきます場合があります。
- 専用コールセンター受付期間外のお問い合わせは、下記にご連絡ください。
お問い合わせコールあだち ☎03-3880-0039 (毎日6午前8時～午後8時) ▲足立区 福祉部 高齢者地域包括ケア推進課

件名	令和6年度「ばく増し」事業について												
所管部課	福祉部 高齢施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課												
内容	<p>標記の件について、以下のとおり報告する。</p> <p>1 令和6年度の方針 区民に広く「ばく増し」を周知する。</p> <p>2 2月「ばく増し」月間の事業について (1) ばく増し月間キャンペーン「アンケートに答えてばく増し商品を当てよう！」(別紙1参照) 回答状況 3/7 現在 (回答・応募は3/13まで)</p> <table border="1" data-bbox="480 842 1430 1055"> <thead> <tr> <th>回答方法</th> <th>令和6年度</th> <th>(参考)前年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>オンライン(二次元コード読込)</td> <td>2, 261</td> <td>1, 456</td> </tr> <tr> <td>専用はがき</td> <td>4, 305</td> <td>1, 717</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>6, 566</td> <td>3, 173</td> </tr> </tbody> </table> <p>(2) 普及啓発品(ハンドタオル)の配付 【区内在住65歳以上の方対象】 あだち広報(1/25号)の発行に合わせ、地域包括支援センター(以下、ハウカツ)来所者にリーフレットと合わせて配付中。</p> <p>(3) スーパー・コンビニとの連携 スーパー17店舗(イトーヨーカドー2店舗、ヨーク3店舗、ベルクス10店舗、スーパーTANAKA2店舗)、セブン-イレブン(140店舗)との連携 ア 肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を多く含む食品コーナーにのぼり設置 イ たんぱく質が20g程度とれる弁当等にばく増しシールを貼付(一部スーパー) ウ 月間ポスター掲示、はがき付き応募用紙の配架</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>写真1 スーパー店頭 写真2 お刺身売場 写真3 お弁当売場</p>	回答方法	令和6年度	(参考)前年度	オンライン(二次元コード読込)	2, 261	1, 456	専用はがき	4, 305	1, 717	合計	6, 566	3, 173
回答方法	令和6年度	(参考)前年度											
オンライン(二次元コード読込)	2, 261	1, 456											
専用はがき	4, 305	1, 717											
合計	6, 566	3, 173											



写真4 お弁当へのシール貼付

エ セブン-イレブン独自企画の実施

2月中旬(2/14~2/20)にカップデリを2品買うとぱく増し食品(サラダチキンバー)のプレゼント企画を実施。



写真5・6 セブン-イレブン掲出状況

(4) 食品メーカーとの連携

コラボレシピの開発

ア 味の素(鍋キューブを使ったぱく増しレシピ2品)



写真6 白身魚の和風アクアパッツァ



写真7 冷凍野菜で楽煮!ほっこり白湯うどん

イ キューピー(ドレッシングを使ったぱく増しレシピ2品)



写真8 キャベツと豆腐の豚しゃぶ風サラダ



写真9 ゆで卵とチキンとはんぺんのブロッコリーあえサラダ

ウ 区内スーパー売場等にて、コラボレシピのPOPやのぼり等を掲出



写真10 味の素掲出 (一例)



写真11 キューピー掲出 (一例)

(5) あだち広報 (1/25号) による周知 (スライド参照)

(6) 区内関連施設・関連団体との連携

ア 地域学習センター・生涯学習センター (計14施設)

ミニコミ紙にぱく増し記事掲載 (スライド参照)、ぱく増し料理講座実施 (一部)

イ 図書館 (14施設)

ぱく増し関連書籍のコーナー設置



写真12

図書館

ぱく増しコーナー

ウ 住区センター

(ア) 応募用紙配架

(イ) ぱく増し栄養講座 (7会場: 梅島、綾瀬、六木、南花畑、島根、扇、西伊興) にて栄養士がキャンペーン周知

エ 応募用紙配架施設

区民事務所 (16施設)、鹿浜いきいき館、悠々会館、総合スポーツセンター等

オ 応募用紙配付団体

民生委員、友愛クラブ役員、配食サービス事業者 (14店 配付数2,630部)

3 普及啓発品を活用した「てぬぐい体操」の開発及び周知用チラシ作成

(1) あだちPOSネットワークと連携し、普及啓発品である「てぬぐい」を活用した筋肉維持つながる「てぬぐい体操」の周知用チラシを作成した (別紙2参照)。「ぱく増し」の食生活と組み合わせることで筋肉維持の相乗効果を期待する。

(2) ホウカツの実態把握訪問や通いの場 (住区センター等) で実施している「リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座」等で活用し、周知していく。

(3) 令和7年度、動画を作成していく。

4 今後について

「アンケートに答えてぱく増し商品を当てよう」のアンケート結果をまとめ、令和7年度第1回地域包括ケアシステム推進会議で報告する。

65歳からは肉も魚も食べよう!

(キャンペーンは、令和7年3月31日時点で65歳以上の方が対象です。)

アンケートに答えて

たんぱく増し

商品を手当てよう!



応募期間は
令和7年3月13日(木)
まで!



区内ホウカツ
に持参すれば
切手不要!
郵送の場合は
85円切手を
貼ってください。

1 2 0 8 5 1 0

足立区中央本町1-17-1

足立区福祉部
高齢者地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当 行

応募締切日 令和7年3月13日(木)消印有効

住所	〒
フリガナ	
氏名	(年齢)
性別 (いずれかに○)	男 女 どちらでもない 答えたくない
電話番号	
希望する商品 (いずれかに○)	1 すき焼き用肉(2~3人前)【冷凍】..... 5名様 2 ホタテ1kg【冷凍】..... 5名様 3 ハム・ソーセージセット【冷蔵】..... 5名様 4 バウムクーヘン..... 5名様 5 配食お弁当5食無料券..... 10名様 6 まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット... 20名様

商品の発送のため、個人情報をお知らせください。個人情報は当選者への発送以外には使用しません。応募には、裏面のアンケートに答えていただく必要があります。【裏面へ】

ホ・区施・ス・配・他

抽選で総勢50名様に
ぱく増しできる商品をプレゼント♪



1 すき焼き用肉(2~3人前) 太田商店(南花畑2丁目) 5名様
2 足立市場セレクトホタテ1kg 5名様
3 ハム・ソーセージセット 芳味(興野2丁目) 5名様



4 バウムクーヘン 島田屋製菓(南花畑2丁目) 5名様
5 配食お弁当 5食無料券* 「あだち配食サービス 協力店」提供 10名様
6 まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット 大塚食品株式会社提供 20名様

*5の配食のお弁当は、お住まいの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。 ※写真はイメージであり、実際の発送商品と異なる場合があります。

対象 区内在住の65歳以上の方

応募方法 ①、②のいずれか

- ①左記のはがきの表面に住所、氏名、性別、電話番号、裏面のアンケートを記入し、区内ホウカツ(地域包括支援センター)にご持参いただくか、85円切手を貼って郵送
- ②二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力

当選者への商品発送は令和7年3月末を予定しています。

- 応募はお一人様1回限り有効です。
- 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



詳細はこちら▲

ぱく増しとは?

裏面へ→

たんぱく増しは高齢者の味方!

65歳からのたんぱく増し生活 ～肉も魚も食べよう～

足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、

たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました!



たんぱく質が多い食品とは?



1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい

たまご
とうふ

(出典)
ヘルスプランニング・あいち
「手ばかり栄養法」より

※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

地域包括支援センター などで、リーフレット配布中!

リーフレットや
レシピはコチラ▶



プレゼント品から知っ得!

肉でぱく増し!

豚肉 やとり肉 も、もちろんOK!
肉加工品「ハム」や「ソーセージ」でも
ぱく増し!

魚介でぱく増し!

魚介類全般、ぱく増し!
刺身 や缶詰 もOKです

大豆製品でぱく増し!

豆乳、豆腐、納豆、大豆水煮で
手軽にぱく増し!

おやつでぱく増し!

卵 たっぷりのバウムクーヘン、カステラ、
プリンや乳製品 がおすすめ!

応募
しよう!

足立区高齢者地域包括ケア推進課
高齢者栄養施策推進担当

電話 03-3880-5097



足立区 ぱく増しアンケート

あてはまるものに○をしてください。

①あなたは、「ぱく増し」事業を知っていますか

1. 内容まで知っている
2. 詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある
3. 知らない(初めて聞いた)

②あなたは、たんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・大豆製品等のうち1種類以上)をどのくらいの頻度で食べていますか

1. 毎食(1日3回)
2. 1日2回位
3. 1日1回位
4. 週に数回
5. ほとんど食べない

②の回答において、2～5に○がついた方にお聞きします

③たんぱく質が多い食品を、毎食(1日3回)食べていない理由に○をしてください(複数回答可)

1. 食料品価格が高い
2. 料理方法がわからない
3. 食事を毎食(1日3回)食べる習慣がない
4. 歳をとったら肉や魚をそんなに食べる必要はないと思っていた
5. 太りたくない
6. たんぱく質を意識したことがなかった
7. その他

アンケートは以上です。ありがとうございました。
応募はお一人様1回限り有効です。

使っていなかった**筋肉**にスイッチオン!

まずは10回ずつ
やってみましょう!

てぬぐい体操

からだの様々な筋肉に働きかける「てぬぐい体操」を5種類提案します。



1 てぬぐいしぼり 普段あまり使わない薬指と小指でにぎると握力がぐんとアップ!

座って

① てぬぐいを薬指と小指でにぎる



② しぼりながらひじをのばす



2 リフトアップ(うでバンザイ) 腕は弧を描くように伸ばしながら上に上げると効果アップ!

座って

① てぬぐいを持った手を、ひざより前に伸ばす



② 遠くにゆっくり上げる



③ 上まで上げる



3 そともも筋トレ てぬぐいを上に引っ張り上げ、太ももに負荷をかける

座って

① てぬぐいを両太ももの下に通す



② てぬぐいの両端を持ち、軽く上に引き上げる



③ 太ももは、横に開くように力を入れる



座ってやっても
もちろんOK



4 オールこぎ

お腹まわりの筋肉に働きかけ、細くする効果も期待できる!

立って

① てぬぐいを肩幅より
少し広く持つ



② 舟のオールを
S字に漕ぐように



③ 腕を大きく動かす



④ 反対側も



⑤ ゆっくり大きく



⑥ 繰り返し



5 スクワット

てぬぐいを持つ位置は、ひざを曲げて痛くなる手前の部分に!

立って

① 片手を伸ばし
手ぬぐいの上部を持つ



② てぬぐいが床につくまで
ひざを曲げる



横から
つま先よりひざが前に
出すぎないように意識する



たん
体操 **+** ぱく増し^{*}で
効果倍増!

やきとり温玉丼 メニュー紹介

【材料】

- やきとり缶 1缶(75g)
- 冷凍ほうれん草 100g
- 温泉卵 1個
- ごはん 茶碗1杯(130g)

- ① 冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、電子レンジ500ワットで1分加熱する。
- ② 器にごはん、①のほうれん草、やきとりをのせ、ラップをして電子レンジ500ワットで1分加熱。中央にくぼみを作り、温泉卵をのせる。

*足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を普段の食事に増してとる「ぱく増し」を推進。

足立区 高齢者地域包括ケア推進課 ☎03-3880-5097



ぱく増し

件名	高齢者配食サービス支援事業について
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内容	<p>令和6年10月1日より高齢者配食サービス支援事業を開始した。</p> <p>1 事業目的 身体的機能の低下等により、買物や調理等が困難な在宅の高齢者からの注文を受けた配食サービス事業者（以下、「配食事業者」という。）が食事を配達し、配達時に声かけや安否確認、栄養状態の維持向上を図ることにより、高齢者が安心して健やかに生活が送れるよう支援する。</p> <p>2 対象要件等 (1) 年齢・世帯要件 ア 年齢 65歳以上 イ 世帯要件（いずれかに該当すること。） (ア) ひとり暮らし (イ) 高齢夫婦世帯 (ウ) 高齢者のみの世帯 (2) 身体・健康状態等（いずれかに該当すること。） ア 加齢等による身体的機能低下、怪我、障がいなどにより、買物・調理が困難 イ 退院後間もないなどで体力の低下や、栄養管理・食事制限（塩分や糖質制限、ムース食等）を必要とし買物・調理が困難 ウ 認知症等により金銭管理能力の低下や、火気等の使用制限が必要で買物・調理が困難</p> <p>3 支援内容 (1) 1食あたりの配食事業者への助成額と利用者本人の負担額 ア 1食あたりの配食事業者への助成額 300円（税込み） イ 利用者本人の負担額 定価から助成額分（300円）を引いた額を負担する。 (2) 利用方法等 ア 利用回数 1日に利用できるのは昼・夜のうちいずれか1食（1週間7食まで）とする。 イ 利用確認 利用者の配食を利用した回数は、配食事業者による配達実績（区から提供する配食確認表を利用する。）により確認する。</p>

(3) 配食弁当の栄養基準等

安価で低栄養の弁当の提供を防ぐため、カロリー、栄養バランス、たんぱく質等について一定の基準を定める。なお、配食事業者からの献立等の相談にも状況に応じて対応する。

4 申請方法等

(1) 申請場所

- ア 区担当課（高齢者地域包括ケア推進課）
- イ ホウカツ25か所

(2) 申請方法

申請者は、配食事業者一覧表（別紙1）より任意の配食事業者を選び、申請書を区またはホウカツへ提出する。

5 申請者数（令和7年2月末現在）

	11月 開始分	12月 開始分	1月 開始分	2月 開始分	3月 開始分	合計
申請者数 (人)	906	392	235	124	168	1825

※ 各月の受付期間は開始月の前々月の16日から前月の15日

※ 11月開始のみ10月1日から10月15日の受付期間

6 一人あたりの一か月の平均食数（令和7年2月末現在）

20.4食

※ 総配食数（56,885食）を延べ配食人数（2,795名）で除した数

7 利用者の傾向について

認定者全体における男女の割合は、男性44%、女性56%であり、女性の割合が高い。

年代別の割合は、80代が最も多く54%を占めている。次に多い世代は70代で24%である。

若い年代ほど男性の受給者率が高く、高齢になるほど女性の受給者率が高くなる傾向がある。

8 配食事業者について

あだち配食サービス協力店である11事業者を含む17事業者と協定を結び事業を開始した。1年に2回、新規事業者の募集を行う。

		ニコニコキッチン綾瀬掘切店	ニコニコキッチン足立店	ペコペコ亭	ライフデリ足立店	やまと亭高齢者配食	メイミール竹ノ塚店	まごころ弁当足立にじいろ店	まごころ弁当葛飾中央店		花よりだんご	宅配クック123足立北・亀有店	配食のふれ愛 足立・荒川店	メイミール綾瀬店	宅配クック123足立南店	配食サービス 味蓮	まごころ弁当足立店	メイミール北千住店	株式会社 寿屋
		101	102	103	104	105	106	107	108		109	110	111	112	113	114	115	116	117
あ	青井	●			●		●	●	●		●			●	●	●			●
	足立一・二丁目		●		●		●		●		●			●	●	●			●
	足立三・四丁目	●			●				●		●			●	●	●			●
	綾瀬	●			●		●		●		●			●	●	●			
い	伊興		●		●		●	●			●	●					●		
	伊興本町		●		●		●	●			●	●					●		
	入谷		●		●		●	●			●	●					●		
	入谷町		●		●		●	●			●						●		
う	梅島	●			●		●				●		●	●	●		●		●
	梅田一・三・四丁目		●		●		●				●		●	●	●		●		●
	梅田二・五～八丁目	●			●		●				●		●	●	●		●		●
お	扇		●		●		●				●	●	●				●		
	大谷田	●			●		●		●		●	●				●			
	興野		●		●		●				●	●	●				●		
	小台		●		●	●	●				●	●	●				●		
か	加賀		●		●		●				●	●					●		
	加平一丁目	●			●		●		●		●				●	●			
	加平二・三丁目	●			●		●		●		●					●			
さ	北加平町	●		●		●		●		●	●					●			
こ	栗原		●		●		●	●			●	●	●				●		
	弘道	●			●		●	●	●		●				●	●			●
	江北		●		●		●				●	●	●				●		
	古千谷		●		●		●	●			●	●					●		
古千谷本町		●		●		●	●			●	●					●			
さ	佐野	●			●		●		●		●	●				●			
	皿沼		●		●		●				●	●					●		
し	鹿浜		●		●		●				●	●					●		
	島根		●		●		●	●			●	●	●				●		
	新田				●	●	●				●	●					●		
	神明	●			●		●	●	●		●	●				●			
	神明南	●			●		●	●	●		●	●				●			
せ	関原一丁目		●		●		●				●		●	●	●		●		●
	関原二・三丁目	●			●		●				●		●	●	●		●		●
	千住		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住曙町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住旭町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住東		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住大川町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住河原町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住寿町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住桜木		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住関屋町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住龍田町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住中居町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住仲町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住橋戸町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住緑町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
	千住宮元町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●
千住元町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●	
千住柳町		●		●		●		●		●		●	●	●		●		●	
た	竹の塚		●		●		●	●			●	●					●		
	辰沼	●			●		●	●			●	●				●			
ち	中央本町	●			●		●	●		●				●					●
つ	椿		●		●		●				●	●	●				●		
と	東和	●			●		●		●		●		●	●	●				
	舎人		●		●		●	●			●	●					●		

※電話にて必ずご確認ください。

配達地域一覧（と～ろ）

令和6年10月1日現在

		ニコニコキッチン綾瀬堀切店	ニコニコキッチン足立店	ペコペコ亭	ライフデリ足立店	やまと亭高齢者配食	メイミール竹ノ塚店	まごころ弁当足立にじいる店	まごころ弁当葛飾中央店		花よりだんご	宅配クック123足立北・亀有店	配食のふれ愛 足立・荒川店	メイミール綾瀬店	宅配クック123足立南店	配食サービス 味蓮	まごころ弁当足立店	メイミール北千住店	株式会社 寿屋
		101	102	103	104	105	106	107	108		109	110	111	112	113	114	115	116	117
と	舎人公園		●		●		●	●			●								
	舎人町		●		●		●	●			●								
な	中川	●			●		●		●		●				●	●			
に	西綾瀬	●			●		●	●	●		●			●	●	●			●
	西新井		●		●		●				●	●	●				●		
	西新井栄町一・二丁目	●			●		●				●	●	●		●		●		●
	西新井栄町三丁目		●		●		●				●	●	●				●		
	西新井本町		●		●		●				●	●	●	●			●		
	西伊興		●		●		●	●			●	●					●		
	西伊興町		●		●		●	●			●	●					●		
	西加平	●			●		●	●	●		●	●				●			
	西竹の塚		●		●		●	●			●	●					●		
西保木間		●		●		●	●			●	●					●			
は	花畑	●			●		●	●	●		●	●							
ひ	東綾瀬	●			●		●		●		●			●	●	●			
	東伊興		●		●		●	●			●	●					●		
	東保木間	●			●		●	●	●		●	●				●			
	東六月町	●			●		●	●			●	●							
	一ツ家	●			●		●	●	●		●	●				●			
	日ノ出町		●		●		●	●	●		●			●	●			●	
	平野	●			●		●	●	●		●	●							
ほ	保木間	●			●		●	●	●		●	●							
	保塚町	●			●		●	●	●		●	●				●			
	堀之内		●		●		●				●	●	●				●		
み	南花畑	●			●		●	●	●		●	●				●			
	宮城		●		●	●	●				●	●	●				●		
む	六木	●			●		●		●		●	●				●			
も	本木全域		●		●		●				●	●	●				●		
や	谷在家		●		●		●				●	●					●		
	谷中一・二丁目	●			●		●		●		●	●			●	●			
	谷中三～五丁目	●			●		●		●		●	●			●	●			
	柳原		●		●		●				●				●			●	
ろ	六月		●		●		●	●			●	●					●		
	六町	●			●		●	●	●		●	●				●			

件名	地域包括支援センターの区有施設への移転、統合、新設及び区域変更について																	
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課																	
内容	<p>地域包括支援センター（以下「ホウカツ」という）の設置場所変更、新設及び区域変更について、以下のとおり報告する。</p> <p>1 目的</p> <p>(1) 区民にとってわかりやすいホウカツの場所【区有施設への移転】 令和7年度から開始するプロポーザルによる事業者選定等に際し、ホウカツ受託法人の変更があっても設置場所が変わらないように、可能な限り区有施設に移転する。</p> <p>(2) 高齢者人口の平準化【ホウカツ統合、新設、区域変更】 現在でも、1ホウカツあたりの高齢者人口は最大で約4倍の開きがある。今後、足立区の高齢者人口は、令和6年の約17万人から、令和17年には約20万人に増えると推計され、さらに差が拡大することが想定されるため、1ホウカツの高齢者人口をできる限り均一化するよう努める。</p> <p>2 概要</p> <p>(1) 千住地区</p> <table border="1" data-bbox="491 1137 1422 1641"> <thead> <tr> <th>年月</th> <th>項目</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>令和7年3月</td> <td>移転</td> <td>ホウカツ千住本町を生涯学習センター（千住5-13-5 学びピア21）の7階（旧レストランさくら）へ移転する。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">令和9年以降</td> <td>統合</td> <td>ホウカツ日の出をホウカツ千住本町（千住5-13-5）と統合し、千住地区のホウカツを4か所から3か所にする。</td> </tr> <tr> <td>区域変更</td> <td>統合に合わせ2か所のホウカツ（千住本町（仮称）、千寿の郷）の担当区域を変更する。</td> </tr> </tbody> </table> <p>(2) 東部地区</p> <table border="1" data-bbox="491 1688 1422 1955"> <thead> <tr> <th>年月</th> <th>項目</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>令和10年</td> <td>新設</td> <td>令和10年に集約建て替え予定の大谷田区営住宅（大谷田1-35-1）には、東部福祉課の移転併設が予定されているが、加えてホウカツを新設する。</td> </tr> </tbody> </table>	年月	項目	内容	令和7年3月	移転	ホウカツ千住本町を生涯学習センター（千住5-13-5 学びピア21）の7階（旧レストランさくら）へ移転する。	令和9年以降	統合	ホウカツ日の出をホウカツ千住本町（千住5-13-5）と統合し、千住地区のホウカツを4か所から3か所にする。	区域変更	統合に合わせ2か所のホウカツ（千住本町（仮称）、千寿の郷）の担当区域を変更する。	年月	項目	内容	令和10年	新設	令和10年に集約建て替え予定の大谷田区営住宅（大谷田1-35-1）には、東部福祉課の移転併設が予定されているが、加えてホウカツを新設する。
年月	項目	内容																
令和7年3月	移転	ホウカツ千住本町を生涯学習センター（千住5-13-5 学びピア21）の7階（旧レストランさくら）へ移転する。																
令和9年以降	統合	ホウカツ日の出をホウカツ千住本町（千住5-13-5）と統合し、千住地区のホウカツを4か所から3か所にする。																
	区域変更	統合に合わせ2か所のホウカツ（千住本町（仮称）、千寿の郷）の担当区域を変更する。																
年月	項目	内容																
令和10年	新設	令和10年に集約建て替え予定の大谷田区営住宅（大谷田1-35-1）には、東部福祉課の移転併設が予定されているが、加えてホウカツを新設する。																

令和10年	区域 変更	ホウカツ新設に合わせ4か所のホウカツ（さの、東和、中川、大谷田（仮称））の担当区域を変更する。
施設改修後	移転	ホウカツ東和（東和4-7-23）を現在の東部福祉課（東綾瀬1-26-2）に移転する。

3 ホウカツごとの高齢者人口の推移と区域変更案

別紙のとおり

4 スケジュール

(1) 千住地区

年月	内容
令和6年10月 ～11月	議会、運営委託法人、町会自治会、民生委員に説明
令和7年 4月	ホウカツ千住本町は学びピア21で事業開始
令和9年以降	区域変更、3か所で運営を開始

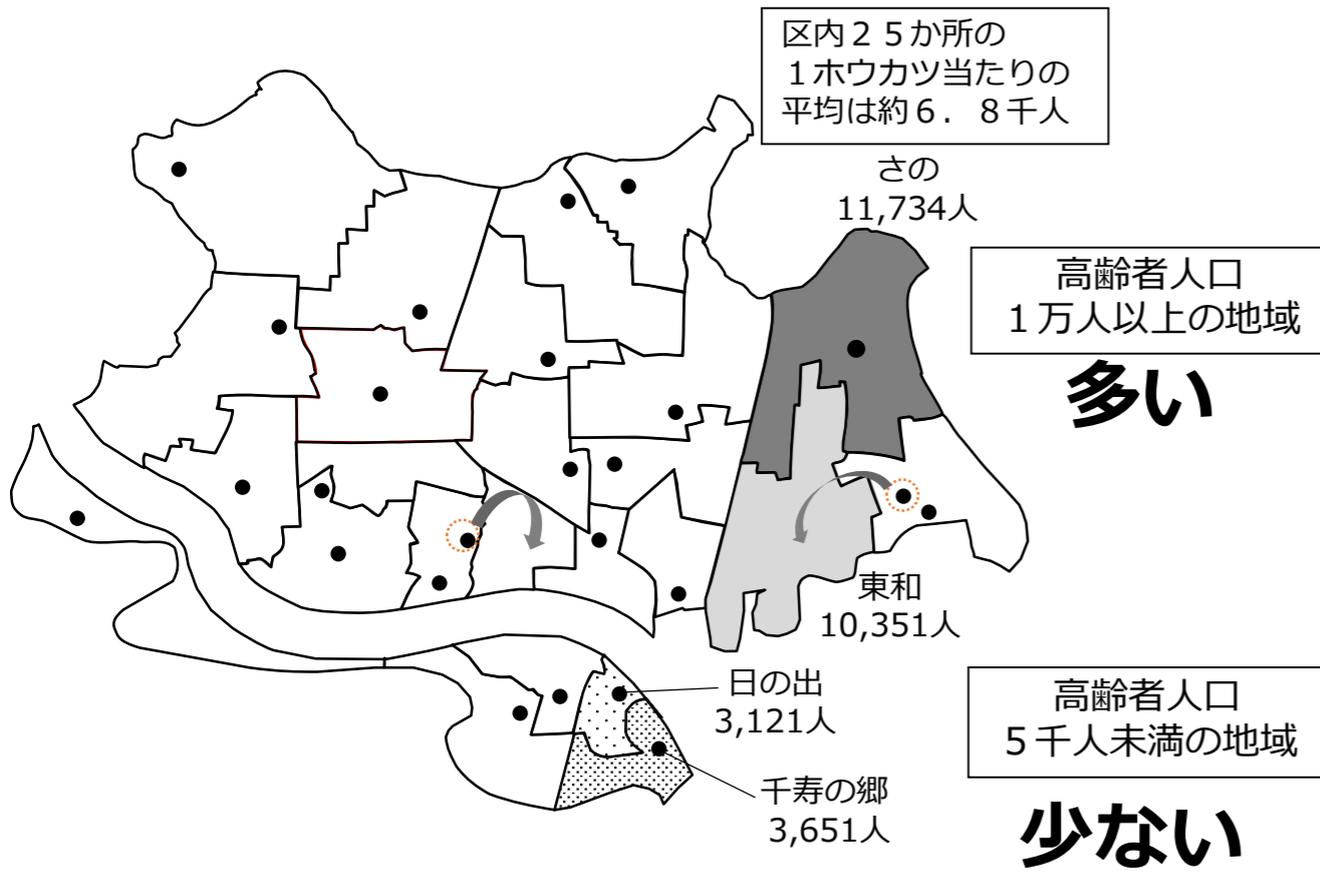
(2) 東部地区

年月	内容
令和6年10月 ～11月	議会、運営委託法人、町会自治会、民生委員に説明
令和10年4月	ホウカツ大谷田（仮称）開設、区営住宅大谷田二丁目アパートで事業開始 区域変更、4か所で運営を開始

ホウカツの問題は2つ 「高齢者人口の平準化」と「ホウカツの設置場所」

最大で約4倍の差!!

プロポーザルの度に場所が代わる。条件に合う物件がない!!



東部地区を「分割」

ホウカツを区有施設に新設し、担当区域を変更 (3か所 → 4か所)

- 大規模 (1万人以上) のホウカツが、東部地区に2か所ある。
 - さの 11,734人 → 13,681人 (2034年)
 - 東和 10,351人 → 13,873人 (")

【現在】

さの

東和

※東和は担当区域外に設置

【R10年4月】

大谷田新設

大谷田 (新設)

【R11年以降】

東和移転

東和 (旧東部福祉課施設へ)

千住地区を「統合」

小規模のホウカツを統合し、区有施設に移転 (4か所 → 3か所)

- 小規模 (5千人未満) のホウカツが千住地区に2か所ある。
 - 日の出 3,121人 → 3,293人 (2034年)
 - 千寿の郷 3,651人 → 4,389人 (")

【現在】

千住本町

日の出

千住西

千寿の郷

【R7年4月】

千住本町移転

区域変更 統合

【R9年以降】

千住本町

千寿の郷

千住西

区域を変更し区有施設に移転

	名称	高齢者人口		名称	高齢者人口 (区域変更後)		移転・新設案	
		2024年	2034年		2024年	2034年	場所	年度
千住	日の出	3,121人	3,293人					
	千寿の郷	3,651人	4,389人	千寿の郷	5,674人	6,538人	-	-
	千住本町	5,694人	6,251人	千住本町	6,792人	7,396人	学びピア	R7
	千住西	6,149人	6,951人	千住西	6,149人	6,951人	-	-
東部	西綾瀬	4,597人	5,533人	西綾瀬	4,597人	5,533人	-	-
	中川	7,801人	8,029人	中川	7,616人	9,259人	-	-
	東和	10,351人	13,873人	東綾瀬	6,895人	9,103人	東部福祉課	R11以降
	さの	11,734人	13,681人	さの	7,744人	8,702人	-	-
				大谷田	7,631人	9,582人	大谷田区営住宅	R10

出典：足立区人口推計 令和6年2月 (中位推計)