

第1回
元気応援フェスタまつど
2022

資料集



松戸市お知らせキャラクター「まつまつ」

2022年4月28日(木)
13:00～15:30
松戸市民劇場 及び
オンライン開催(ZOOM)

主催：元気応援フェスタまつど2022実行委員会／松戸市

～コロナに勝って、元気を取り戻そう！～

第1回 元気応援フェスタまつど 2022

～会場～
松戸市民劇場 及び
オンライン開催(Zoom)

4月28日 木 13:00～15:30

長引くコロナ禍の活動自粛により人との関わりが少なくなったり、体が弱ったりしていませんか？
既に活動を開始している方も、これから活動をしようと考えている方も是非ご来場ください。

第1部(講演) 13:00～14:30

①松戸プロジェクトの成果と今後に向けて
「コロナ流行に伴う健康二次被害」



講師 千葉大学予防医学センター
近藤 克則 教授

②耳からはじめる認知症予防
「スマホでできるお耳の健康
チェック」



講師 NPO法人日本ユニバーサル・
サウンドデザイン協会
理事長 中石 真一路 氏

③その他健康・社会参加情報



オンライン体操教室・メディカル
ウォーキング・松戸プロジェクト
パートナーによる発表・松戸市から
元気応援くらぶ公募説明

第2部(相談会・ミニ講演会等) 14:30～15:30 入退場自由

医療・健康・介護予防・通いの場などの団体によるミニ講座、発表、展示、
健康チェック、相談会等を行います。(各ブースの催しは裏面を参照)

松戸プロジェクト

都市型介護予防モデル



「松戸プロジェクト」とは、高齢者の社会参加と介護予防にかかる研究を
松戸市と千葉大学予防医学センターなどが共同で行うプロジェクトです。

事務局:松戸市 地域包括ケア推進課地域支援担当室

TEL:047-702-3652

電子申請

はこちら→



【申込み方法】電話又は電子申請で
お名前、電話番号、参加方法(会場又はオンライン)、参加人数、
メールアドレス(オンライン参加の場合)等をお伝えください

主催 元気応援フェスタまつど2022実行委員会/松戸市

協力団体

NPO法人 日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会 / 一般社団法人 みんなが みんなで 健康になる
元気応援くらぶ / 聖徳大学人間栄養学部 / 東葛北部認定栄養ケア・ステーション
認定特定非営利活動法人サービスグラント / 松戸市医師会 / 松戸歯科医師会
松戸市リハビリテーション連絡会 (50音順)

第1回 元気応援フェスタまつど2022【第2部】 出展ブース紹介（14：30～15：30）

～興味のあるブースに参加して健康づくりのきっかけをつくりましょう～

2階ホール

1 医歩“メディカルウォーキング”

メディカルウォーキングは最新の医学の知見に基づいた健康を維持し増進する健康法です。誰もが気軽に、安全に取り組める歩行法を皆さんにご紹介します。ぜひ一緒に試してみましょう！

【団体情報】

一般社団法人 みんなが みんなで 健康になる
松戸市医師会

オ

2階ホール前（広場）

2 栄養士による食生活チェック

- ・講演「あなたの食事を
見直してみましよう！」
- ・食生活のアンケート・アドバイス
- ・てのひらで、推定野菜摂取量測定
- ・指輪っかテスト 等

【団体情報】

東葛北部認定栄養ケア・ステーション・聖徳大学人間栄養学部

オ

1階会議室

3 お耳の健康チェック

第1会議室

認知症のリスク要因として、今注目されている『難聴』ですが、聞こえの状態をタブレットを使い簡単にチェックできます。ぜひ体験しましょう！

【団体情報】

NPO法人 日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会

4 お口の健康チェック

第2・3会議室

- ・口腔機能（滑舌）検査
- ・お口の水分チェック
- ・お口の健康アドバイス（口腔体操など）

【団体情報】

松戸歯科医師会・松戸市健康推進課

5 からだと認知機能チェックでフレイル予防

第2・3会議室

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が体と認知機能を一緒に評価して、皆様の現在の状態をご説明します。

【団体情報】

松戸市リハビリテーション連絡会・松戸市健康推進課

6 通いの場などの紹介

第2・3会議室

- ・小金原 6-7 元気くらぶ
- ・認知症カフェ・くるみの会
- ・栗カフェ（小金原）

【団体情報】

元気応援くらぶ・認知症カフェ

7 プロボノMATSUDOに参加してみませんか

第2・3会議室

・プロボノMATSUDOとは仕事や学業での経験を活かし市内の「通いの場」や地域サロンなどを応援する活動です。

【団体情報】

認定特定非営利活動法人サービスグラント

オ

8 松戸プロジェクトパートナー紹介

第2・3会議室

- ・各元気応援くらぶ（通いの場）の事例紹介
- ・松戸プロジェクトパートナーの活動紹介
- ・オンラインイベントの紹介

【団体情報】

松戸プロジェクト「パートナー」

オ

※当日、オンラインでも配信するものは、**オ**のマークがついています。

2022年4月28日(木) 13:00~16:30

都市型介護予防モデル 松戸プロジェクトの 成果と今後に向けて



千葉大学予防医学センター



国立長寿医療研究センター



日本老年学的評価研究
一般社団法人JAGES機構

近藤克則



CHIBA UNIVERSITY

本日の内容

- 第1期(2016-2019)の成果
 - 社会参加は増えたのか?
 - 社会参加により要介護リスクは低下したか?
- 第2期(2020-2023):2021年度までの成果
 - 新体制の構築
 - オンライン無料体験講習会
 - グリーンスロー・モビリティ事業
- 今後に向けて
 - コロナ流行に伴う健康二次被害
 - 元気応援キャンペーンまつど2022



CHIBA UNIVERSITY

運動や合奏、自治会などさまざまな住民の活動が、介護予防にどれだけの効果があるのかを評価することで、実効性のある「介護予防標準モデル」を開発する共同研究を、松戸市と千葉大予防医学センターが始めた。

介護予防を主な目的にした活動も評価対象で、市内の千人規模の元気な高齢者に協力してもらい、三年ほど追跡調査。全国の都市部でも実践できる標準モデルづくりを目指す。

共同研究を担う予防医学センターの近藤克則教授によると、介護予防の取り組みを、都市部で長期的に調査・評価し、科学的根拠に基づいて実践する取り組みは珍しい。

市は、住民の活動が介護予防に与える効果を確認できれば、介護費用の抑制につながり、介護人材不足にも対応できるので、と期待する。センターは、市民の協力を得ることで幅広いデータを得られ、多角的に研究できる。

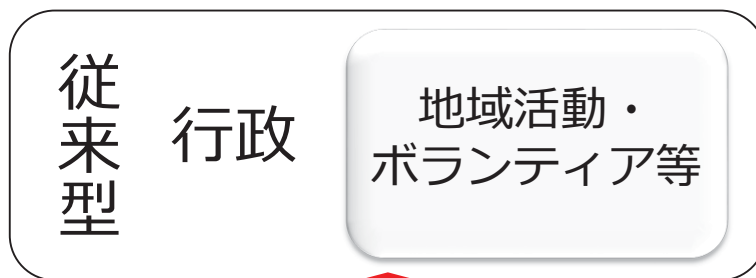
共同研究の期間は当面二〇二〇年三月まで。今月十五日に市内の六十五歳以上の八千人に協力を呼び掛ける書面を郵送。来年二月に説明会を開く。四月から本格的に実施する。

<http://www.tokyonp.co.jp/article/chiba/list/201611/CK2016110502000171.html>



介護予防の共同研究の協定を交わした本郷谷健次市長（左）と近藤克則教授＝松戸市で

都市型モデルとは



都市の資源である企業退職者・専門職、NPO、企業、大学などが参加する応援団を組織



都市型ボランティアの形

お手伝い型

- すでにある拠点のお手伝い

講師・芸人型

- 一芸を出前

拠点づくり型

- 新しい拠点をつくりたい

プロボノ型

- 専門スキルで貢献したい

本社機能型

- マネジメントや間接支援が得意

従来型

都市型

本社機能(間接支援)型ボランティア 市民パートナーと事業者パートナーが誕生



平成30年
10名



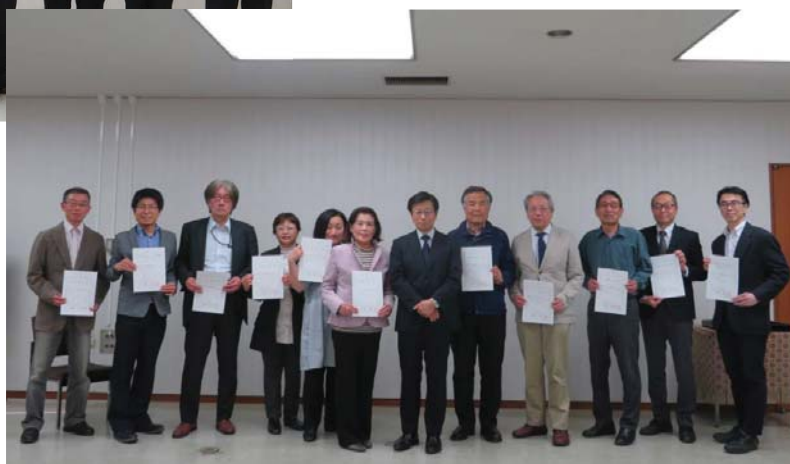
令和3年
16名

特製の名刺



主な役割：

総括、事務管理、企画運営、集計、関係団体の
情報収集および連携、啓蒙活動、広報など



市民パートナーの実績

実績

- ・通いの場交流会
(2018年、2019年開催)
- ・説明会、シンポジウムでの手伝い
- ・コープみらいとの共同企画
- ・松戸PJを応援するためのHP作成
など



<https://www.matsudo-project.com/>

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」

《通いの場》交流会

住民主体でサロンや元気づくりの活動を行う
「通いの場」関係者の皆様、ぜひお越しください。



日時 平成30年9月22日(土)14:00~16:30(開場 13:45)

コープみらいの出前授業 ～『食育・環境』体験プログラム～

コープみらいは、「ビジョン2025」（2025年の目指す姿）として「食卓を笑顔に、地域を豊かに。」を掲げています。コープみらいの「ビジョン2025」および方向性を同じくする「SDGs（持続可能な開発目標）」の実現に向けて、持続可能な社会につながる多様な取り組みを進めています。「食」環境については、食育・環境をテーマとした「体験プログラム」の実施をとおして地域社会に貢献します。



広報

2018 (平成30年)

No.1596

1/10

まつど

都市型介護予防モデル
「松戸プロジェクト」特集号

発行/松戸市 編集/介護制度改革課
〒271-8588 松戸市根本38705
☎047-366-4101 047-366-4102
URL <http://www.city.matsudo.chiba.jp/>



社会参加と人とのつながりで 介護予防

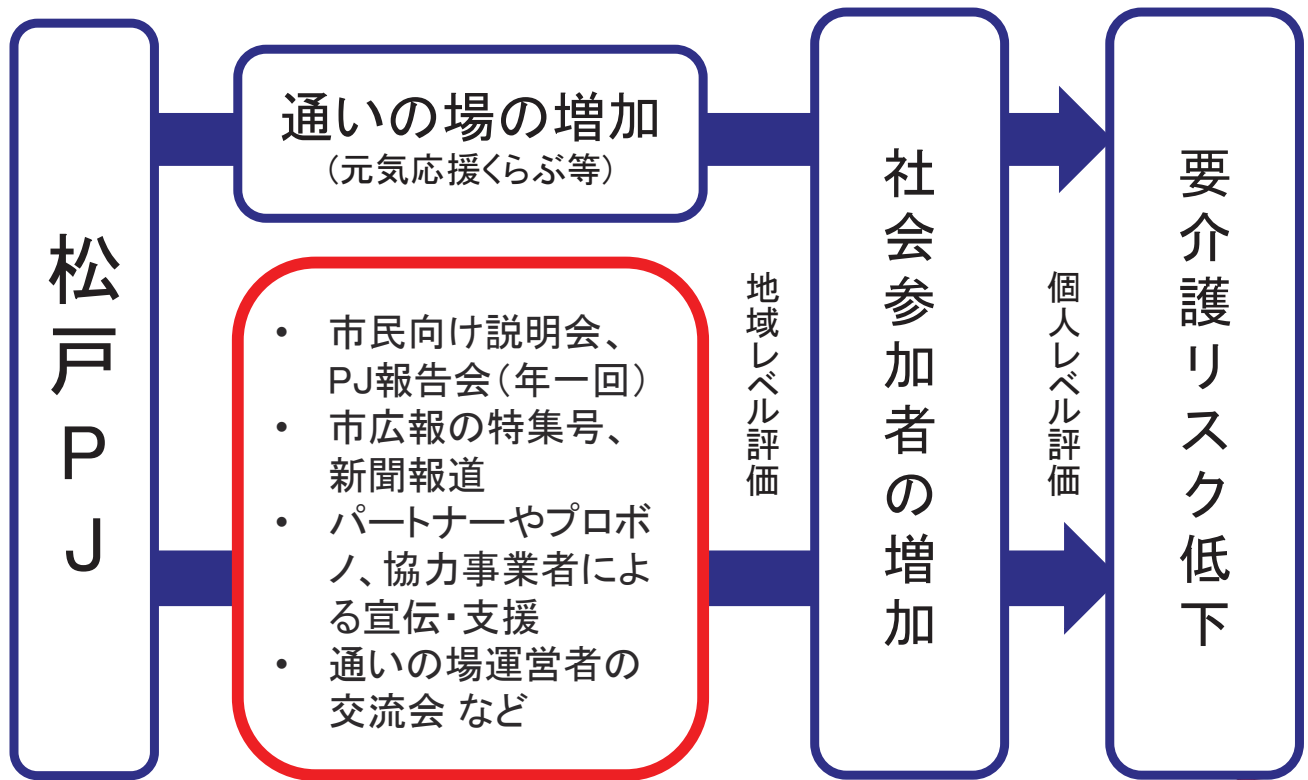


全国に先駆けて「松戸プロジェクト」が始動しました!

松戸プロジェクトは、松戸市と千葉大学予防医学センターの共同研究として、住民主体の介護予防に役立つ活動を推進し、社会参加を主な目的とした地域づくりによる介護予防効果の検証をしています。

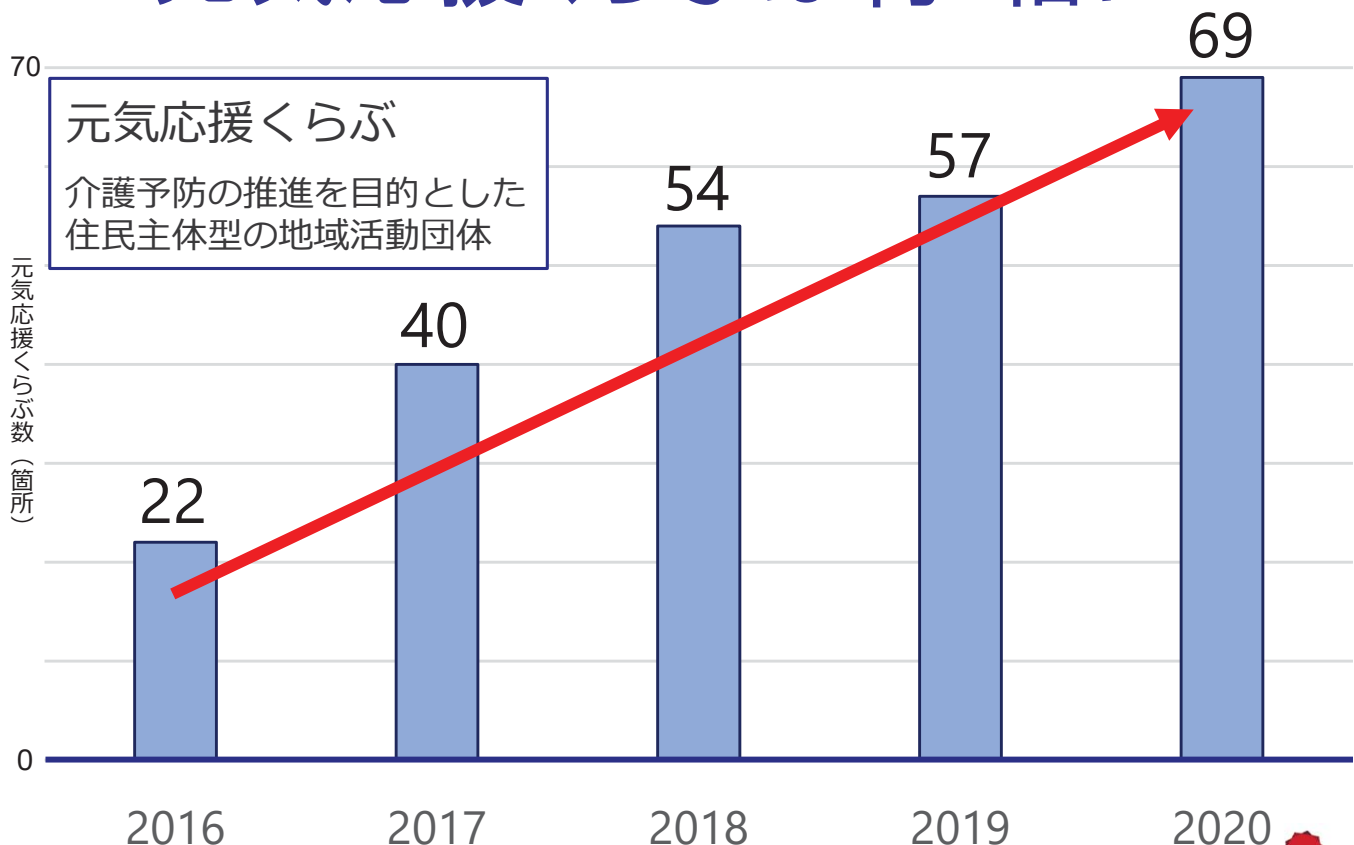
また、都市部ならではの特徴を活かした持続可能性のある都市型介護予防モデルの開発に全国に先駆けて取り組んでいます。

松戸PJのロジックモデル



CHIBA UNIVERSITY

元気応援くらぶは約3倍に！



CHIBA UNIVERSITY

JAGES 健康とくらしの調査

JAGES 2019

64 市町村

送付数 375,421
回収数 258,842
回収率 68.9%

JAGES 2016/17

市町村数 40
送付数 約30万人
回収数 約20万人
回答率 約69.5%

JAGES 2013/14

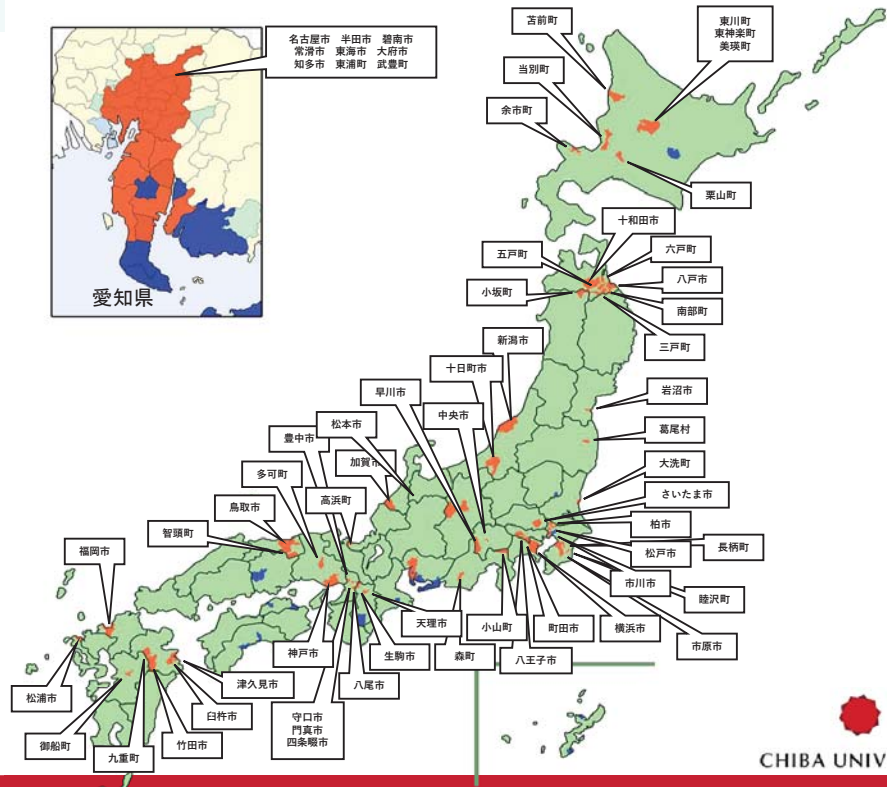
市町村数 30
送付数 約20万人
回収数 約14万人
回答率 約70.8%

JAGES 2010/11

市町村数 31
送付数 約17万人
回収数 約11万人
回答率 約66.3%

参加市町村

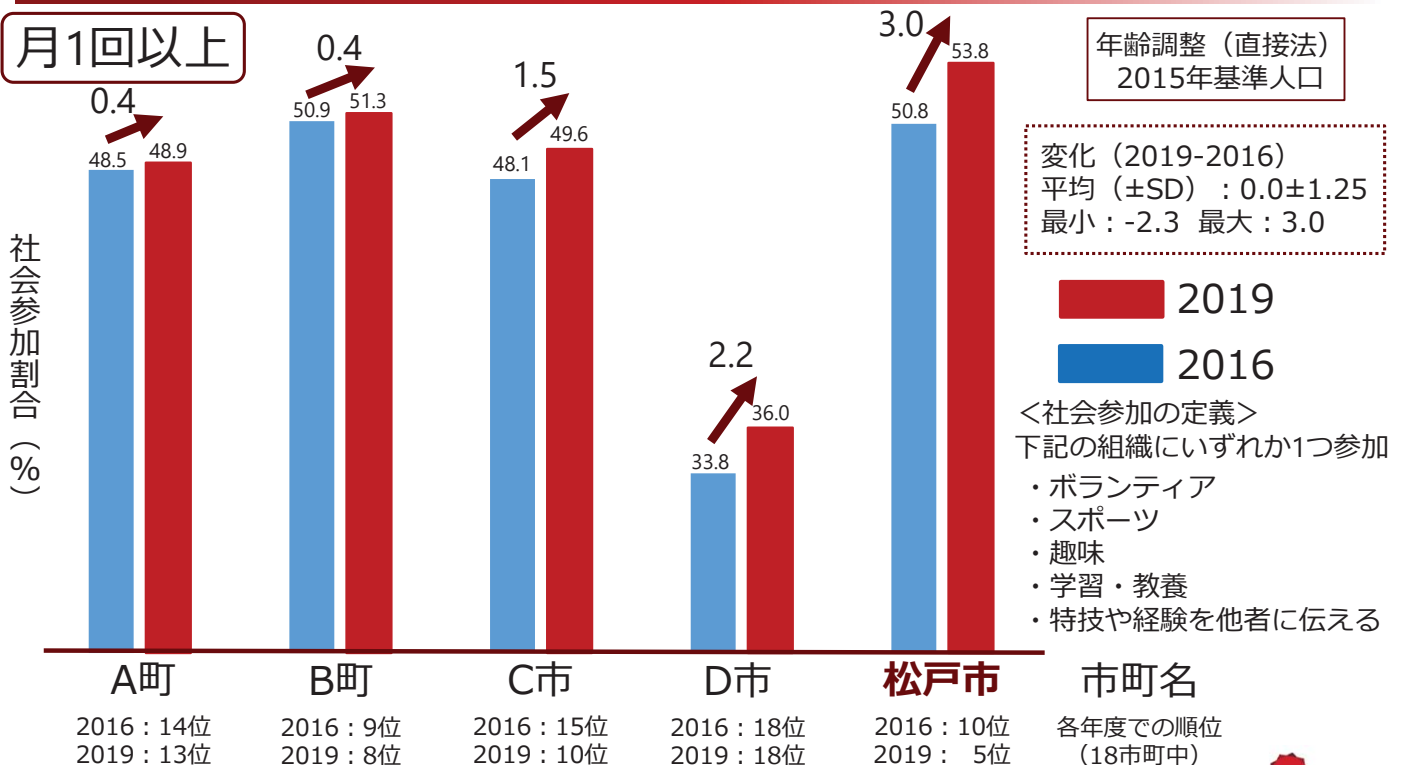
■ 2019調査参加市町村
■ 過去の参加市町村



CHIBA UNIVERSITY

松戸市が最も社会参加割合が増加

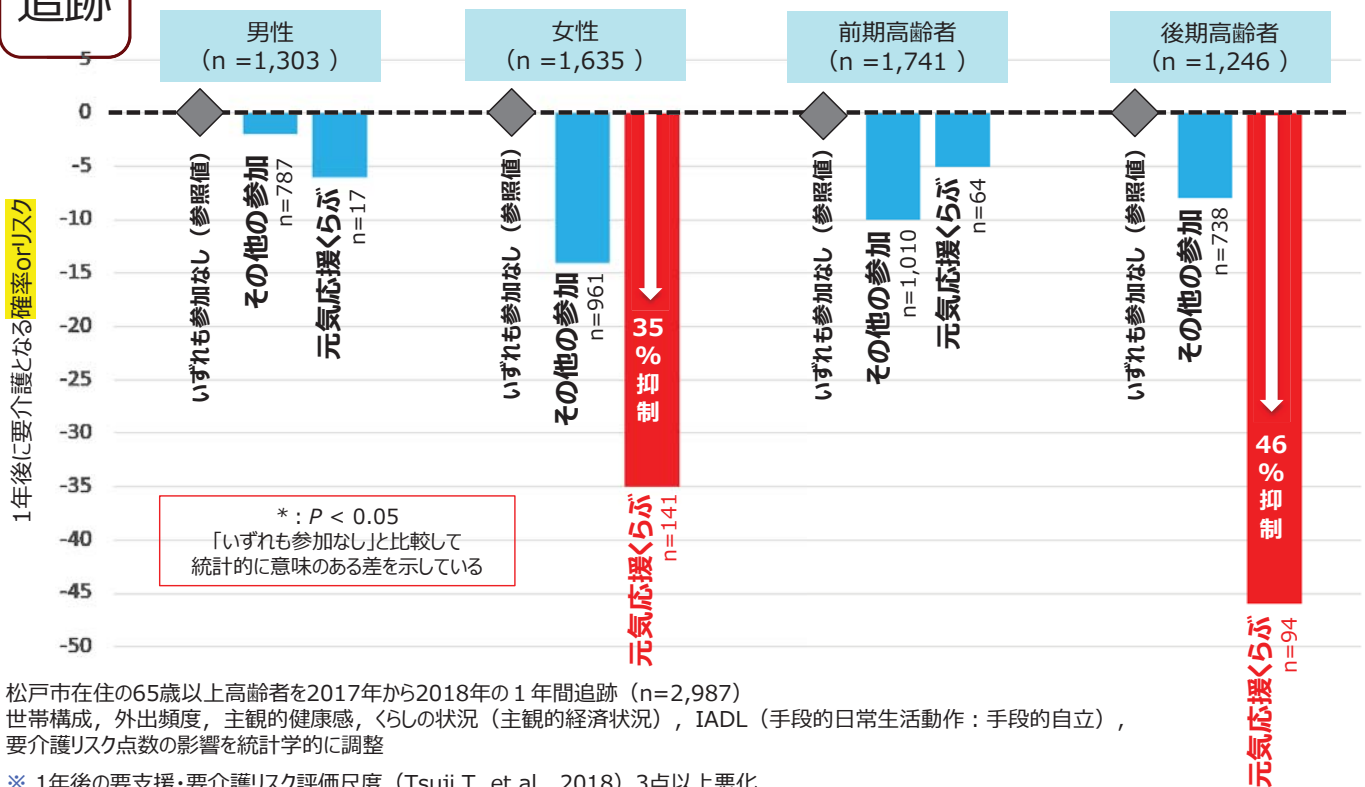
2016-2019年参加32市町での検討【サンプリング18市町】



元気応援くらぶ参加者では1年後の要介護リスクの上昇を 女性で35%、後期高齢者で46%抑制

1年
追跡

いずれも社会参加していない者を基準(1.00)とした、1年後に要介護となる確率orリスク(※)



松戸市在住の65歳以上高齢者を2017年から2018年の1年間追跡 (n=2,987)
世帯構成, 外出頻度, 主観的健康感, 暮らしの状況 (主観的経済状況), IADL (手段的日常生活動作: 手段的自立),
要介護リスク点数の影響を統計学的に調整

※ 1年後の要支援・要介護リスク評価尺度 (Tsuji T. et al., 2018) 3点以上悪化
その他の参加とは, 元気応援くらぶ以外のスポーツ, 趣味, ボランティアの会などへの参加を指す

阿部紀之, 井手一茂, 辻大士, 宮國康弘, 櫻庭唱子, 近藤克則: 狭義の通いの場への1年間の参加による介護予防効果: JAGES松戸プロジェクト縦断研究. 総合リハビリテーション (2022)

第1期(2016-2019)の成果

- 社会参加は増えたのか？
 - 松戸市の社会参加割合は増えた
 - JAGES2016・2019参加市町村で1位
(JAGES2019参加64市町村中9位)
- 社会参加により要介護リスクは低下したか？
 - 社会参加により要介護リスクは低下
 - 1年追跡で要介護リスク得点・IADL悪化リスク低下
3年追跡でフレイルリスク低下
(社会参加維持・増加が重要)





人生100年時代の到来

～これからの健康長寿社会の実現を目指して～

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の研究
成果を踏まえ、加藤勝信
厚生労働大臣に、本郷谷
健次市長・千葉大学予防
医学センター近藤克則教
授との鼎談の機会を設け
ていただきました。

鼎談の内容は2面をご覧ください。

厚生労働省大臣室にて 加藤勝信厚生労働大臣(中央)、本郷谷健次市長(右)、千葉大学予防医学センター近藤克則教授(左)

第2期の新体制構築

第1期の成果をふまえ、第2期で行うことを住民主体で議論

●ワークショップ (延べ52人参加)

- ⇒2020年8月8日 (WEB開催)
- 2020年8月25日 (松戸市衛生会館)
- 2020年9月12日 (松戸市民会館 + WEB)



●キックオフ・ミーティング (16人参加)

- ⇒2020年10月17日 (ゆうまつど + WEB)



- ①事業者・専門団体の連携支援チーム
- ②団体運営支援チーム
- ③広報・情報発信チーム
- ④オンライン推進チーム



コロナ流行下の松戸市の通いの場の状況把握 アンケート結果

- 令和2年6月実施 松戸市の通いの場「元気応援くらぶ」が対象
全64団体のうち**49団体**が回答

- 団体の活動で、**ビデオ会議ツールを活用**していますか？

(ア) 団体全体で積極的に活用している	2件 (4.1%)
(イ) 運営スタッフ間のみで活用している	5件 (10.2%)
(ウ) 利用したことはあるがあまり活用していない	5件 (10.2%)
(エ) 利用したことはないが、興味がある	23件 (46.9%)
(オ) ビデオ会議ツールに興味がない	13件 (26.5%)

**積極的な活用は
少数のみ**

**約半数が活用に
関心あり**

- 今後、団体の活動でビデオ会議ツールを取り入れる際、
どのような支援があるとよいですか？

(ア) 無料の利用体験・講習会	26件 (53.1%)
(イ) ツールに詳しいボランティア等からの助言・指導	19件 (38.8%)
(ウ) ツール活用について相談窓口の設置	10件 (20.4%)
(エ) その他	12件 (24.5%)

**過半数が
無料体験講習会を
希望**

CHIBA UNIVERSITY

導入支援の概要

- **タブレットは事前セットアップ**
(SIM、アプリ、セキュリティソフト)
- **アプリ**：Zoom
Facebook Messenger
その他は希望に応じて



*研究費で70台購入

*3週間の体験期間中
参加者に無償貸与

Lenovo Tab M10 FHD Plus ZA5V0274JP

10.3型=A5サイズ

体験の概要

オフライン(対面)での初回講習会

- みなさんにセットしてすぐに使える状況にしたタブレットを貸し出し
- インターネットについての注意事項や概要、楽しみ方などを学ぶ教室を開催

1週間での体験時間
初回講習会(1~2時間)
4~8時間(毎日1時間程度)



ご自身や仲間+サポーターで使ってみる

- 2つ日は皆さんが団体として実際にタブレットを使ったコミュニケーションや団体の活動にタブレットを使った活動ができるように体験
- サポート役のスタッフがお手伝い(インターネットやリモート窓口、メール、お電話など)
*サポートは専業スタッフが異なります。

1週間での体験時間
4~8時間(毎日1時間程度)



ご自身や仲間だけで使ってみる

- グループ同士で自由に利用。カリキュラムの実施や活動報告などを提供していただき、みなさんでつながりましょう
- サポート役のスタッフがお手伝い(ここからはピンチの時だけ)
- 最終回の講習会で調査に回答していただきます
- タブレットの返却

1週間での体験時間
4~8時間(毎日1時間程度)



● 国立研究開発法人 日本医療研究開発機構の研究費で行う調査研究事業です。
● 参加費のみならず、複数回の調査票への回答による調査にご協力いただくようお願いいたします。
● データは個人が特定できないように保護した上で取り扱います。

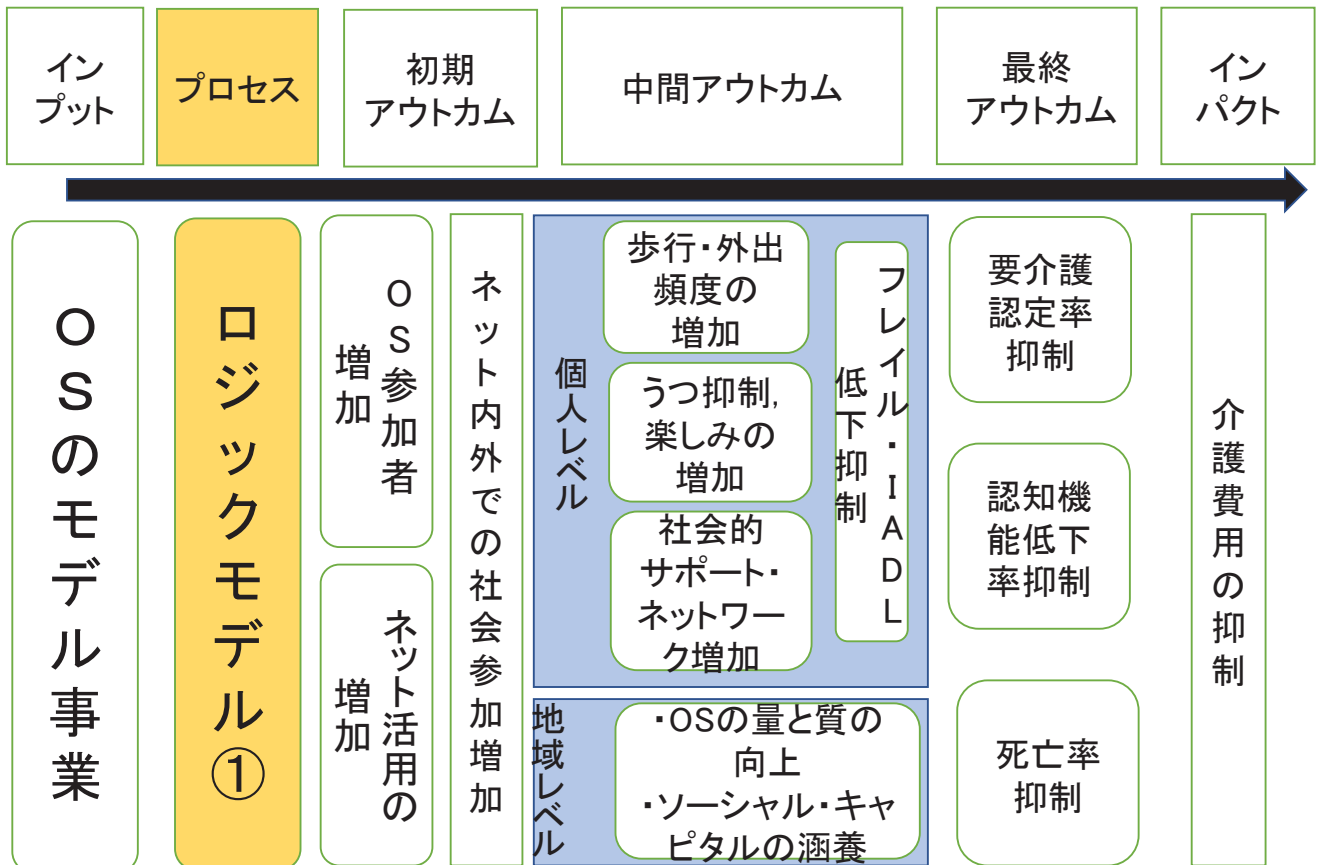


千葉大学
〒263-8522 千葉市緑区弥生1-33
千葉大学工学系総合研究棟1502号室



松戸市 松戸プロジェクト
MATSUO CITY

オンライン通いの場 (OS) 評価 ロジックモデル②



無料体験講習会の様子

- ・ 2020年11月～3月：1クール約3週間で4クール実施
- ・ 25団体151名が参加、新規感染者の報告なし

NHK NEWS WEB

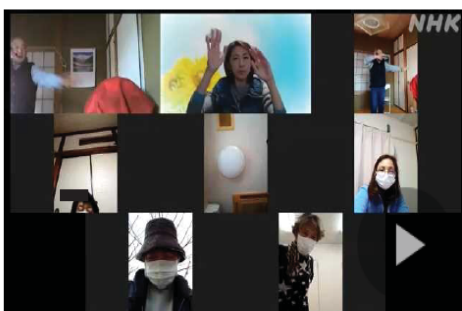
首都圏ネットワーク

千葉 NEWS WEB

2021年1月13日 放映

高齢者にタブレット貸し出し交流

01月13日 19時14分



新型コロナウイルスの感染リスクを減らそうと、多くの高齢者が趣味や運動のために仲間と集まるのを控えるようになってきました。こうしたなか、地域の高齢者にタブレットを無料で貸し出し、オンラインで交流を続けてもらおうという試みが千葉県松戸市で始まりました。



↑ 初回体験講習会



↑ オンライン体操教室



オンラインでの練習成果を最終日に披露

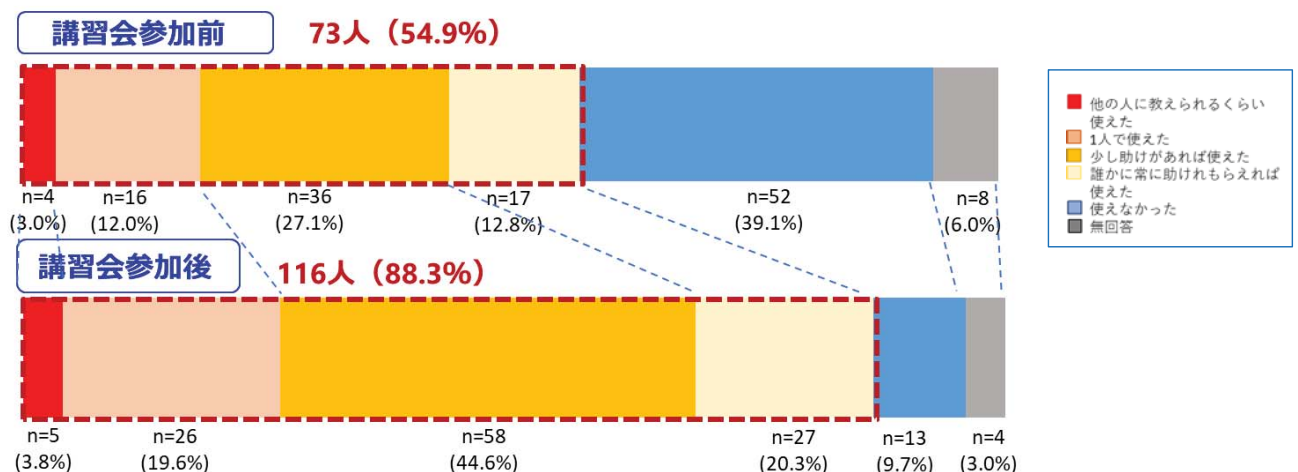
無料体験講習会終了直後の参加者の感想

- 家族に聞いてもわからなかった。根気強く教えてもらえて嬉しかった
- 初めてのオンラインミーティング少し戸惑いましたが、楽しかったです
- 自分ができる**他の人**もできるから、**教えてあげたい**
- この機会を利用して「**通いの場**」に**タブレットを導入**します

無料体験講習会終了直後のアンケート結果

無料体験講習会に参加した151人中、研究利用同意が得られた高齢者：133人

Q. あなたはタブレットをどのくらい使えますか？



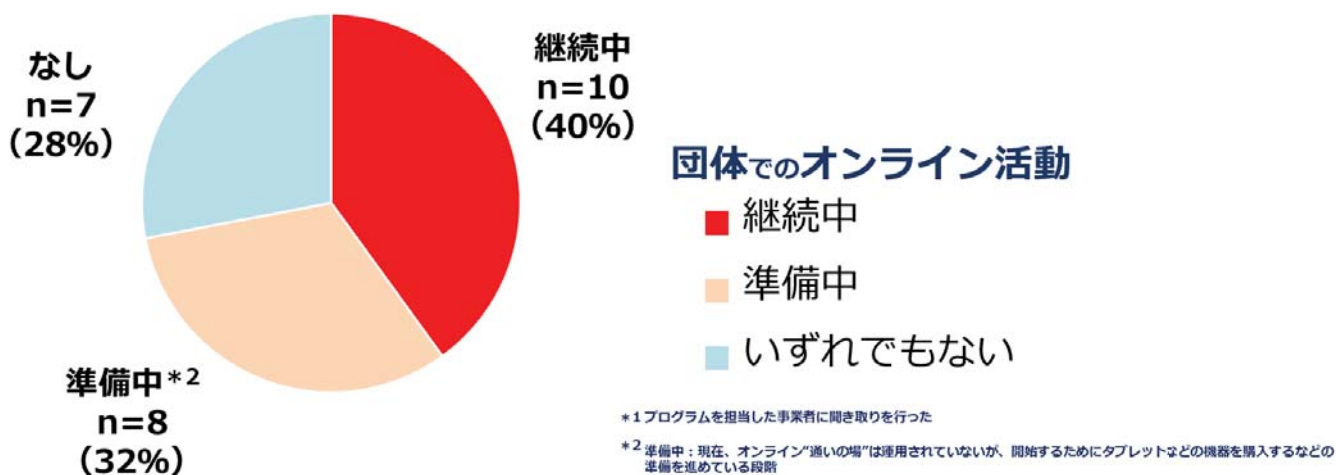
無料体験講習会の終了直後、

タブレットを使える人が**54.9%**から**88.3%**へ**増えた**

体験講習会終了1～6か月後の オンライン活動の継続/準備状況

(2021.4.27時点) *1

25団体中18団体(72%)が継続または準備中



- (体験講習会中)：事業者によるサポートを徹底した、楽しく継続できるイベントを複数準備した
- (体験講習会終了後)：事業者（個人所有のスマホ等にアプリインストールをお手伝い）、松戸市（団体への補助金支援：物品購入等）、住民ボランティア（無償/低額のコンテンツ配信、団体のオンライン導入サポート）による継続支援

無料体験講習会のまとめ

感染リスクを避けながら交流ができるオンライン「通いの場」の導入支援は可能であり、継続性に関しても一定の成果を得た

⇒本取組は、厚生労働白書で紹介され、アジア健康長寿イノベーション賞2021「新型コロナ対応特別賞」という国際的評価を得た

(実績)

●令和2年度は25団体151人、令和3年度は20団体170人と、**延べ45団体321人**が無料体験講習会を体験した

●無料体験講習会終了後も、
2021年2月～2022年3月の約1年間で、
松戸プロジェクト・パートナーが企画する
**計22回のオンライン・イベントに、
延べ240人が参加**



「松戸プロジェクト・コンソーシアム」で 新型コロナウイルス対応特別賞を受賞

事例名

アフターコロナ時代の新たな都市型介護予防モデル：

コレクティブ・インパクト*による、オンライン「通いの場」導入の試み

*様々なプレイヤーが協働して社会課題解決に取り組むための一つのスキームであり、共同の効果を最大化するための枠組みのこと

団体名

松戸プロジェクト・コンソーシアム

(千葉大学、松戸市、住民ボランティア、株式会社Biz Brew、一般社団法人日本元気シニア総研はれの日サロン、一般社団法人日本老年学的評価研究機構)

- 新型コロナウイルスの世界的なパンデミックによる活動自粛の影響に鑑み、千葉県松戸市と多団体が協働して、高齢者がオンラインで交流できる「通いの場」体験講習会を実施、
- アフターコロナ時代の都市型介護予防モデルづくりとその効果検証に取り組んでいます。

➤ 本取り組みが「アジア健康長寿イノベーション賞2021」の「国内最優秀事例」に選ばれ、

国際選考では「新型コロナウイルス対応特別賞」を受賞しました

SPECIAL PRIZE FOR COVID-19 RESPONSE



Matsudo Project Consortium

JAPAN

New Urban Model of Long-Term Care Prevention
for the Post-COVID-19 Era

「アジア健康長寿イノベーション賞」は、日本政府によるアジア健康構想の一環として、東アジア・アセアン経済研究センター（ERIA）および日本国際交流センター（JCIE）が2020年に創設した表彰事業で、健康長寿の達成、高齢者ケアの向上に資する取り組みをアジア各国から募集し表彰するものです。本年は特に、コロナ禍が高齢者に与えている影響の大きさに鑑み、新型コロナ対応特別賞が設けられました。

(日本国際交流センター (JCIE) 公式サイト：
<http://www.jcie.or.jp/japan/2021/07/30/post-13745/>)

グリーンスロー・モビリティ事業

●背景

- ・地域における“移動”は重要
- ・費用負担は誰が？
- ・閉じこもり・介護予防で介護費用が減る？

●目的

グリーンスローモビリティ（電動カート）導入による
高齢者の介護予防効果、社会保障費抑制効果の検証

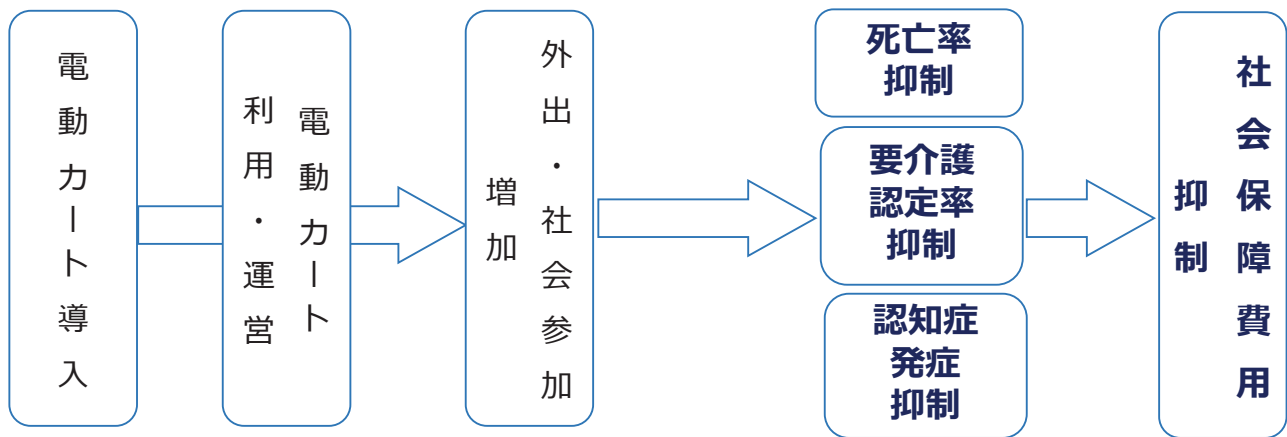
●千葉大学予防医学センター・ヤマハ発動機株式会社 で松戸市において共同研究*を実施

*産学共創プラットフォーム共同研究推進プログラム（OPERA）

《ゼロ次予防戦略によるWell Active Communityのデザイン・評価技術の創出と社会実装》
「電動カート導入による高齢者のQOL向上の見える化」

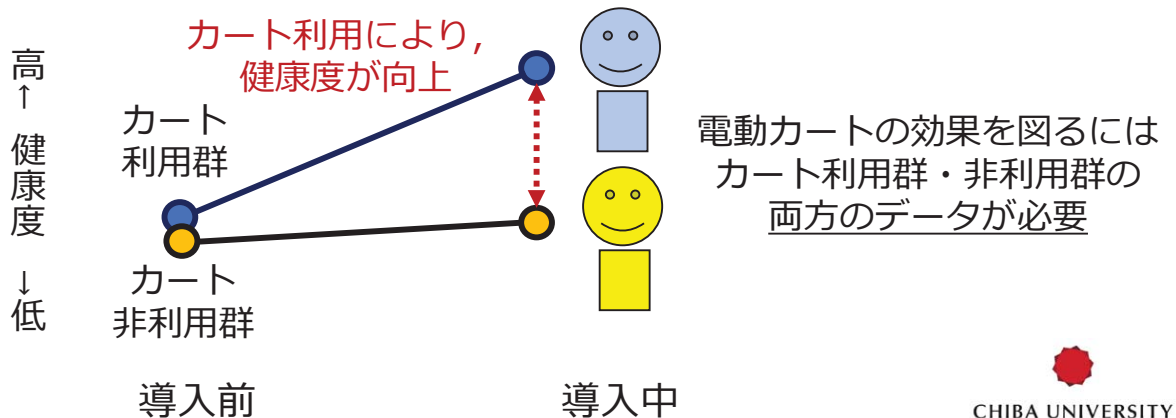


本実証調査のロジックモデル



電動カート導入により、
外出・社会参加が増える

要介護認定・社会保障費用などが抑制
→電動カート購入費用へ

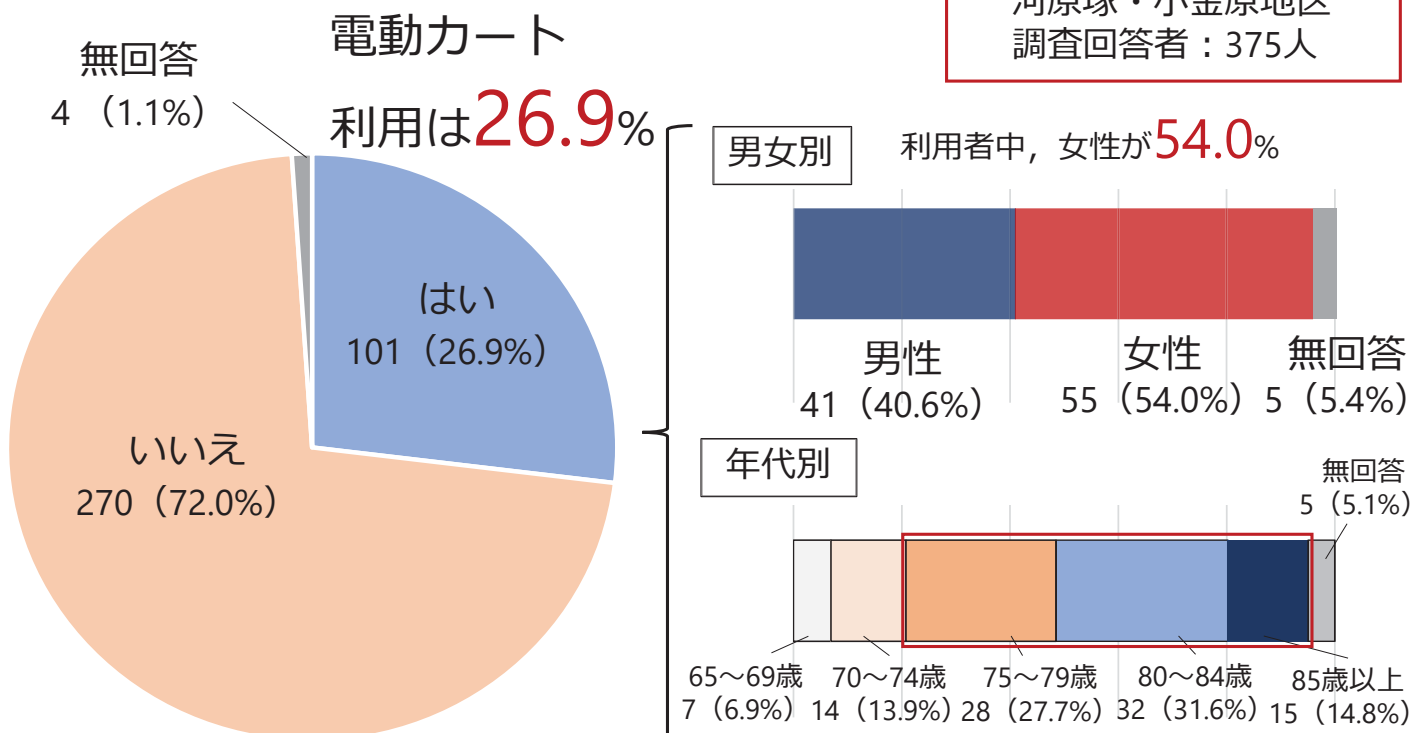


利用者＆非利用者：電動カートの利用

【質問】この2か月（2021年10月～現在までに）電動カートを利用した。

【回答】はい、いいえ

河原塚・小金原地区
調査回答者：375人

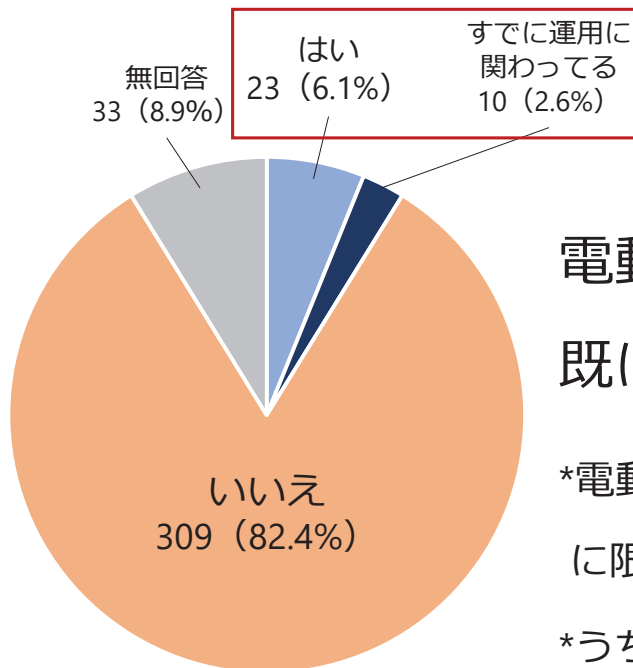


利用者中、後期高齢者が**74.1%**

利用者 & 非利用者：電動カートの運用への協力

【質問】もし、地区に電動カートを本格導入した場合運転手などとして運用に関わりたい。

【回答】はい、すでに運用に関わっている、いいえ



8.7%

河原塚・小金原地区
調査回答者：375人

電動カート運用に関わりたい・
既に関わっている人は**8.7%**

*電動カート走行を知っていた人（272人）
に限ると、**12.1%**

*うち、**9割**が男性



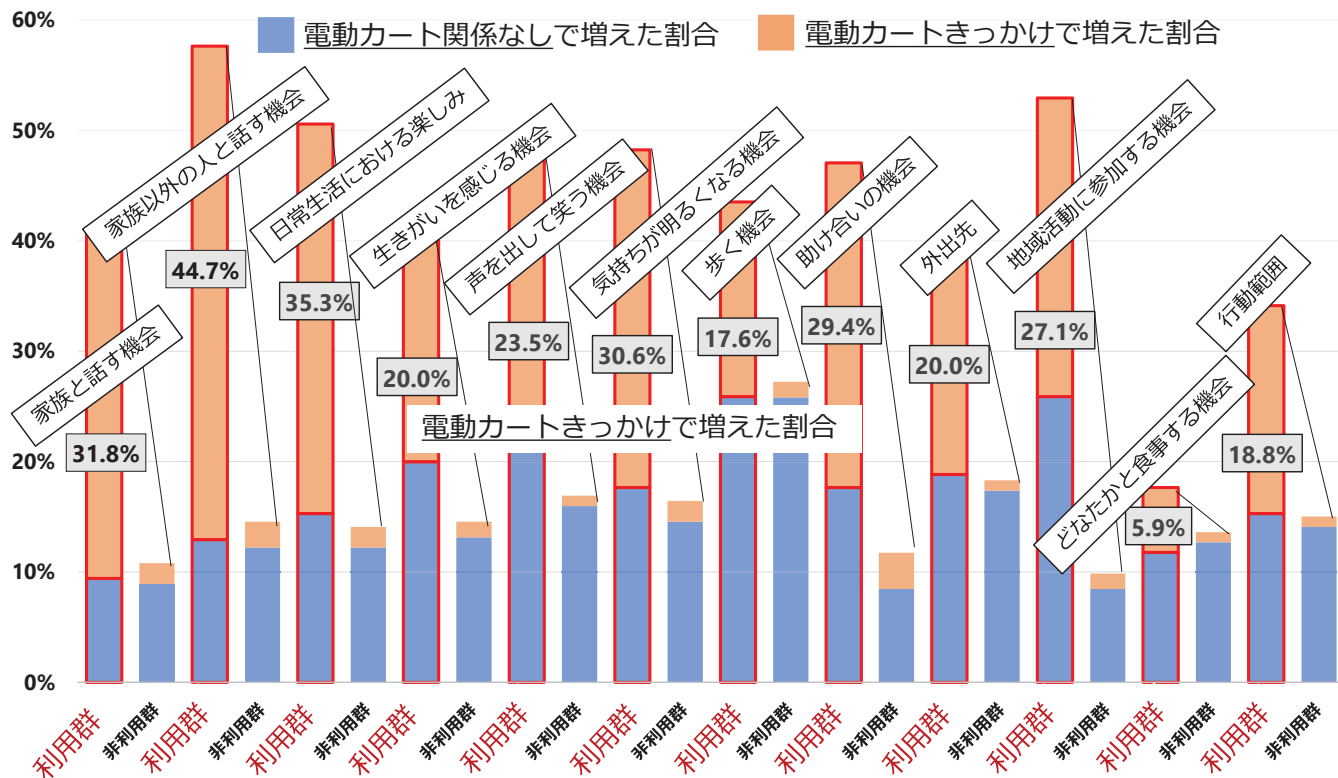
CHIBA UNIVERSITY

電動カート利用群で望ましい心理・行動1-4割増

方法

【質問】約2ヶ月前（2021年10月）と比べて下記のような機会に変化はありましたか。

【回答】増えた（電動カートきっかけ）、増えた（電動カート関係なし）、どちらでもない、減った



松戸市河原塚・小金原地区
調査回答者：298人

利用群 N=85, 非利用群 N=213



CHIBA UNIVERSITY

まとめ

- 多くの皆様に電動カート運行・調査にご協力いただき、ありがとうございました
 - ①自記式のアンケート：走行前409人・走行後375人
 - ②電動カート利用状況調査：延べ608人
 - ③行動範囲・歩数調査：91人
- 半数以上の人々が電動カート導入の必要性を感じている
- 電動カート利用により、以下の項目が増加
 - コミュニケーション・助け合い・
 - 地域活動への参加・楽しみ・明るい気持ち



第2期 (2020-2023) : 2021年度までの成果

● 新体制の構築

- ①事業者・専門団体の連携支援チーム
- ②団体運営支援チーム
- ③広報・情報発信チーム
- ④オンライン推進チーム

互いの強みを活かした活動と連携を行っている

● オンライン無料体験講習会

—感染リスクを避けながら交流ができる**オンライン「通いの場」の導入支援は可能**であり、**継続性**についても**一定の成果**を得た

—令和2年度と令和3年度にかけて、**延べ45団体321人**が参加した

● グリーンスロー・モビリティ事業

—2カ月間で、**延べ808人**が**電動カート**を利用した

—アンケート調査では**半数以上**の人が**電動カート導入の必要性**を感じ、**コミュニケーション・助け合い・地域活動への参加・楽しみ・明るい気持ちが増えた**と回答した

都市型介護予防モデル 松戸プロジェクト



今後に向けて

- コロナ流行に伴う健康二次被害
- 元気応援キャンペーンまつど2022



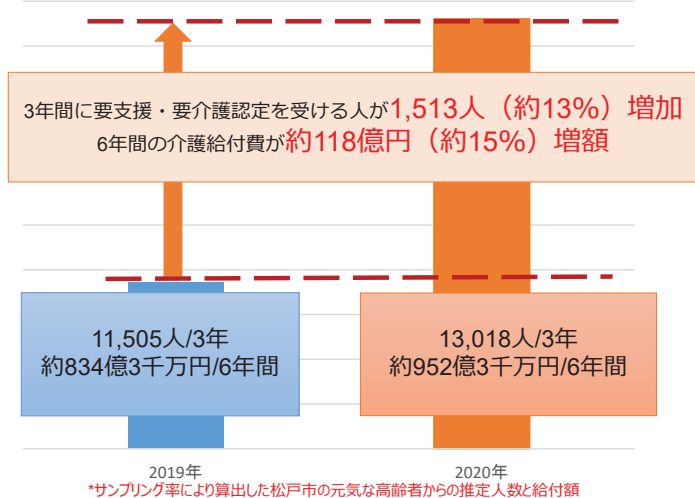
CHIBA UNIVERSITY



松戸市

(未定稿) コロナ流行下の外出自粛による機能低下を放置すれば、
3年間で要支援・要介護認定者1,513人(約13%)増加、
6年間の介護給付費は約118億円(約15%)増額

3年間の推定要支援・要介護認定者数/
6年間の推定介護給付費

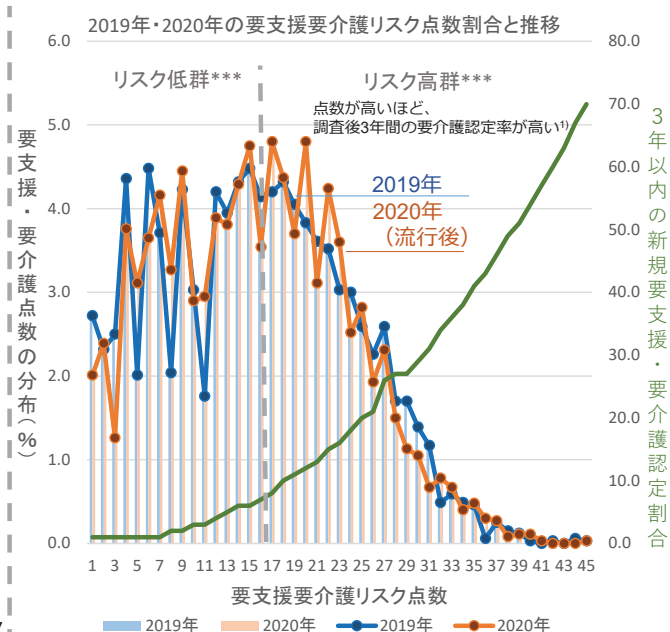


2019年
*サンプリング率により算出した松戸市の元気な高齢者からの推定人数と給付費

- 松戸市の3年間の推定要支援要介護認定者数は、2019年で11,505人に対し、2020年では13,018人と1,513人(13.6%)増加(約505人/年間)

**2018年から2019年の1年間の介護認定者数増加率: 3.9%
2016年から2019年の3年間の介護認定者数増加率: 15.5%

- 介護サービス給付費に換算すると、
約118億円/6年間(約15%)増額する可能性(約20億円/1年間)



リスク低群: 2019年 > 2020年 リスク高群: 2019年 < 2020年
***リスク評価点数が16点以下をリスク低群, 17点以上をリスク高群と定義

2019年横断データ n=3,237 (ランダムサンプリング), 要支援・要介護認定を受けていない高齢者人口: 105,723人, サンプリング率: 3.1%
2020年横断データ n=3,996 (ランダムサンプリング), 要支援・要介護認定を受けていない高齢者人口: 106,071人, サンプリング率: 3.8%

分析担当: 千葉大学 予防医学センター 竹内寛貴

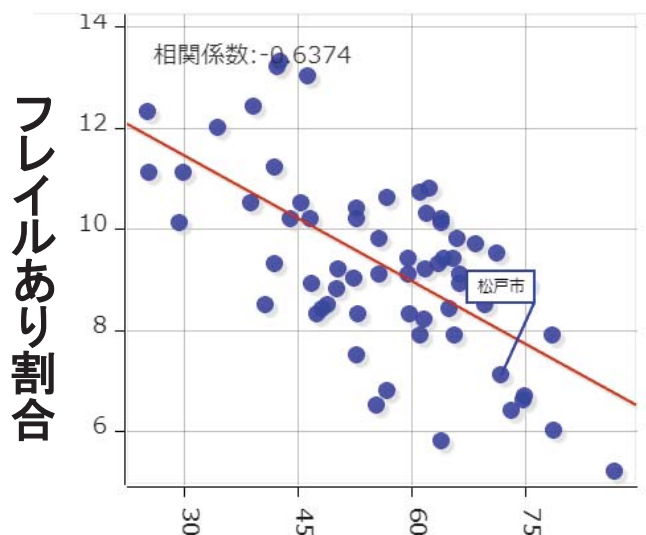
文献:

- 1) Tsuji T, Kondo K, Kondo N, Aida J, Takagi D. Development of a risk assessment scale predicting incident functional disability among older people: Japan Gerontological Evaluation Study. Geriatrics & Gerontology International 18(10): 1433-1438, 2018. doi.org/10.1111/ggi.13503
- 2) 齊藤雅茂・辻大士・藤田欽也・近藤尚己・相田潤・尾島俊之・近藤克則: 「要支援・要介護リスク評価尺度点数別の累積介護サービス給付費: 介護保険給付実績の6年間の追跡調査より」『日本公衆衛生雑誌』68(11): 743-752

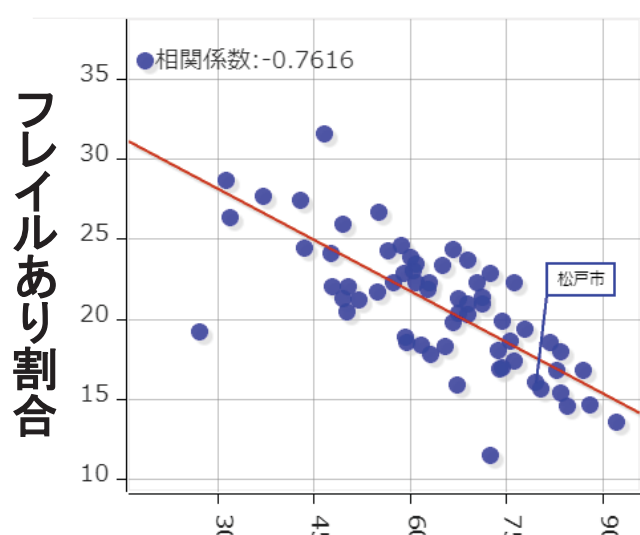
社会参加が多い市町村で フレイルは少ない

JAGES HEART 2019

前期高齢者:64市町村 $r=-0.6374$



後期高齢者:64市町村 $r=-0.7616$



ソーシャル・キャピタル得点(社会参加)

5種類の地域組織参加者割合より計算 (ボランティア, スポーツ, 趣味, 学習・教養サークル, 特技や経験を他者に伝える活動)

元気応援キャンペーンまつど2022

- このままコロナ下の活動自粛が続いた場合、松戸市内の、**要支援・要介護認定者数の増加、介護サービス給付費増**が見込まれる

コロナ下の活動自粛に伴う
「健康二次被害」を防ぐため、

**対面とオンラインによる交流の促進,
積極的な社会参加を!**



まつどプロジェクト元気応援くらぶ「通いの場」関連催事



「オンライン体操」参加者募集



個人、団体
いずれも可

団体申込みも可能、会場へ配信します。

Zoom で参加！お一人でも、ご夫婦でも御家庭から参加ください。
椅子に座りタオルストレッチ、定期的に体をほぐしコロナ禍フレイル解消！

80 歳前後の皆様大勢参加しています。

・開催 毎月第一・第三土曜日・第四木曜日開催

参加無料

④土曜日講座 午前 10 時～10 時 45 分

⑥木曜日講座 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

・事前準備 ①動き易い服装と飲物・大き目のタオル

②パソコン、スマホ、タブレット何れかに Zoom 設定

※Zoom 設定出来ない場合はご相談ください。

・講師 松戸リーダースクラブケアトレーナー野毛哲郎講師

松戸市元気応援くらぶ「矢切元気体操と歌う会」矢切神社会館よりオンライン配信！

◆主催： 任意団体 矢切元気体操と歌う会

お問合せ： ☎090-7234-2795 047-362-4365 キクタニ

E-mail gxddc522@ybb.ne.jp



オンラインでつながり元気づくり



アンケートにご協力をお願い致します。(当てはまるところに○、記入欄にご記入)

- ① 男・女 ②年齢(歳)
- ③指輪つかテストでチェックしてみましょう
 囲めない・ちょうど囲める・隙間ができる
- ④最近1年間で体重の変化がありますか
 あり(減った kg・増えた kg)・変化なし (身長 cm 体重 kg)
- ⑤1日の中で食べているものに○を付けてください
 朝食・昼食・夕食・間食(どんな間食)・その他()
- ⑥

主食(ご飯・パン・麺など)と 主菜(肉・魚・卵・大豆など)と 副菜(野菜・海藻などを)	左記のように組み合わせて毎日2回以上食べていますか はい・いいえ
---	-------------------------------------
- ⑦現在食事で心がけていることはありますか
 ある(どんなこと)・ない
- ⑧食事で困っていることがありますか
 ある(どんなこと)・ない
- ⑨何か運動はしていますか
 はい(どんなこと)・いいえ
- ⑩最近1週間の食事について該当するところに○をして下さい (得点は「ほとんど毎日」の項目だけに1点として計算)

	ほぼ毎日	2-3日に1回	週に1-2回	ほとんど食べない
肉				
魚介類				
卵				
大豆・大豆製品				
牛乳・乳製品				
緑黄色野菜				
海藻類				
いも				
果物				
油を使った料理				

- ⑪本日の講座
 よかった(どんなところ)・よくなかった(どんなところ)

⑫感想がありましたらご記入お願い致します

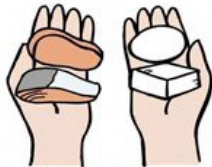
ありがとうございました。

東葛北部認定栄養ケア・ステーション

手ばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



肉
魚

たまご
とうふ

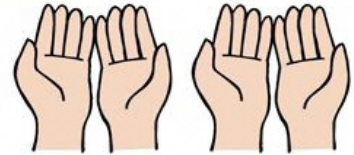
たっぷり食べる



両手1杯の緑黄色野菜



(1食40-50gを目安に)



両手2杯のその他の野菜



(ノンカロリーの海藻・きのこ・こんにゃく)
(1食80-100g以上を目安に)

ほどほどに食べる



人差し指と
親指の輪の
中に入る
果物類

その他



ごはん

毎食軽く1杯~1杯半
(その日の活動量で変わる)



芋
じゃがいも
中1個



牛乳

200ml

気をつけましょう

お菓子~どれかひとつ~



和菓子
(まんじゅう等)

人差し指と
親指の輪の
中に入るもの



洋菓子
(ケーキ等)

片手のひらに
のるくらい



スナック菓子
(ポテトチップス等)

片手のひらに
のるくらい

イラスト資料参考：ヘルスプランニングあいち 2004

- ① 食事は主食・主菜・副菜（野菜）を揃えて、3食バランス良く。
一日に主食はご飯なら3杯
主菜は良質なたんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵等）を3皿
副菜は（野菜・きのこ・海藻類など）を5皿
- ② 牛乳・乳製品でカルシウム・ビタミンDを補給（骨折をしないように）しましょう！
- ③ 筋肉を構成するたんぱく質は、合成と分解を繰り返しています。これには肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品の良質のたんぱく質が必要です。食事からたんぱく質を十分に摂取していれば合成が行われ、不足すれば筋たんぱく質の分解が促進して筋肉量が減少します。

毎日食べよう！

10食品群

チェック表



チェック1つを1点として1日の合計点を出します。		例	月	火	水	木	金	土	日
合格の目安は7点以上です！		5/5	/	/	/	/	/	/	/
さ 魚	さば・あじ・いわし・まぐろ・魚缶詰・練製品・魚肉ソーセージ・いか・えび・貝など	✓							
あ 油脂	サラダ油・オリーブ油・ごま油・バター・マーガリン・ドレッシング	✓							
に 肉	豚肉・牛肉・鶏肉・ウインナー・ベーコン・ハム・焼き鳥缶など								
ぎ 牛乳	牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	✓							
や 野菜 (緑黄色)	人参・南瓜・トマト・ほうれん草・ブロッコリー・ピーマンなど	✓							
か 海藻	のり・ひじき・わかめ・昆布・モズクなど	✓							
に									
い 芋	じゃがいも・さつまいも・里芋・長芋など								
た 卵	鶏卵・うずら卵・卵豆腐・カスタードプリンなど	✓							
だ 大豆	豆腐・油揚げ・厚揚げ・がんもどき・納豆・ゆば・おから・高野豆腐・大豆・枝豆など								
く 果物	みかんなどかんきつ類・りんご・キウイ・バナナ・かき・いちごなど	✓							
合計		7							



10食品群には含まれませんが、
主食（ご飯・パン・麺類など）は
毎食、食べましょう

あなたの食事、 だいじょうぶ？



こんな生活、していませんか？

1日に
1食か2食
しか
食べてない

食事を作るの、
苦手

夕食、家で
作ってない

お米、
食べて
ないなあ



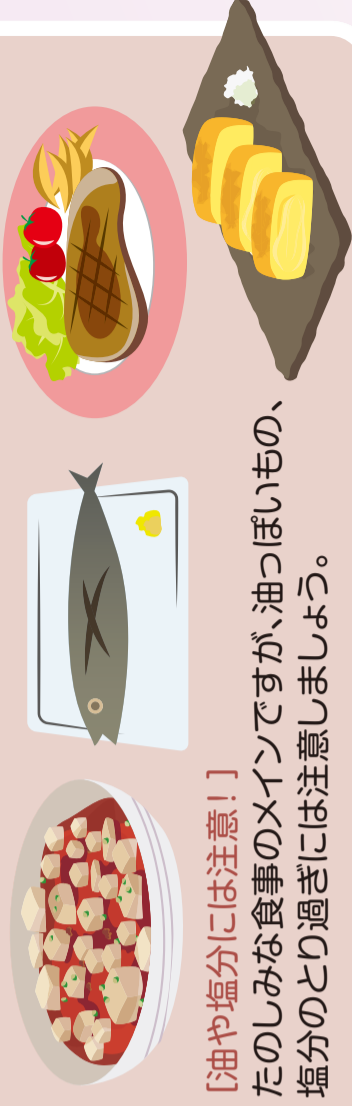
あてはまるあなたは、
イエローカード！

表紙の4つの食習慣にあてはまる人は、
主食・主菜・副菜がそろわない食事を
する傾向にあり、「食習慣イエロカード」!
そんなあなたには、
日本型食生活がおすすめ。

食習慣イエロカード「日本型食生活」のススメ

主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。
主に体をつくるものになる栄養素が含まれます。



【油や塩分には注意!】
たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、
塩分のとり過ぎには注意しましょう。

「日本型食生活」とは?

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海
藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合
わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

主食



ごはんはいろいろなメニュー
に合わせやすい食材です。
消化もゆっくりと進み、腹もち
がよいです。

朝ごはんを食べて
元気をチャージ!

副菜

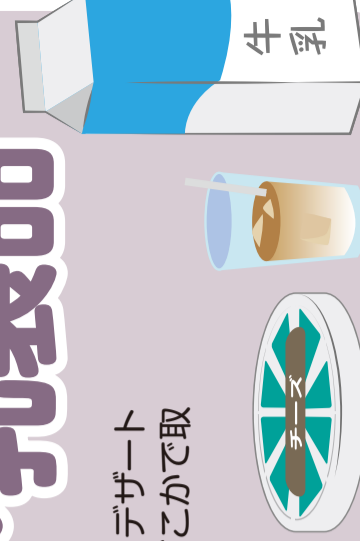


野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の
料理。主に体の調子を整える栄養素が含ま
れます。

【副菜は不足しがちです!】
外食のときや、お惣菜を買うときも、サラ
ダや野菜のおかずを一品足しましょう。

牛乳・乳製品

おやつや食後のデザート
として、1日のどこかで取
り入れましょう。



果物



旬の果物で季節感をプラス。

果物には
ビタミンが
たっぷり!

え!? こんなにたくさん準備するのが大変!?
そんなことはないよ。外食するときや、
お惣菜やお弁当を買うときにも応用できるよ。

次のページを Check!

いつもの食事に**+**の発想!

プラス

サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。これなら簡単ですね。

主食 + 主菜 + 副菜



中食の場合

●単品派は・・・

<p>主食</p> <p>おにぎり</p>	+	<p>副菜</p> <p>サラダや 野菜スープ</p>
		<p>主菜</p> <p>から揚げ</p>

●弁当派は・・・

<p>主食 主菜</p> <p>のり弁当</p>	+	<p>副菜</p> <p>サラダ</p>
<p>または</p>		
<p>主食・主菜・副菜の そろったお弁当</p>		

外食の場合

単品よりは、定食メニューがおすすめ!

●単品派は・・・

<p>主食 主菜</p> <p>ラーメン</p>	+	<p>主食 主菜</p> <p>カレーライス</p>	+	<p>主食 主菜</p> <p>牛丼</p>
<p>野菜の具を プラス</p> <p>五目ラーメン</p>		<p>副菜</p> <p>サラダ</p>		<p>副菜</p> <p>サラダ</p>

でも毎食、毎日だと大変だね。数日から一週間の中で組み立ててみたら～?



日本型食生活についてもっと知りたいと思ったら・・・

日本型食生活のススメ

検索

農林水産省 消費・安全局 消費者行政課 TEL: 03-6744-1971 FAX: 03-6744-1974

委託制作/株式会社 三菱総合研究所 (制作監修/相模女子大学非常勤講師 平山裕美)

氏名 _____

年齢 _____

【立ち上がりテスト】

立ち上がり	台の高さ	脚力年齢
片脚	10cm	10代
	20cm	20代
	30cm	30代
	40cm	40代-50代
両脚	10cm	60代
	20cm	70代
	30cm	80代
	40cm	90代

自立した生活を送るためには、『片足 40cm』の能力が必要です。

【2ステップ値】

2ステップ幅 cm ÷ 身長 cm = 2ステップ値

2ステップ値	歩行年齢
1.67以上	20代
1.60~1.67<	30~34歳
1.53~1.60<	35~39歳
1.50~1.53<	40~44歳
1.47~1.50<	45~49歳
1.45~1.47<	50~54歳
1.42~1.45<	55~59歳
1.35~1.42<	60~64歳
1.27~1.35<	65~69歳
1.10~1.27<	70代
1.00~1.10<	80代
1.00未満	90代

2ステップ値が『1.4以下』では、ロコモの可能性がります。

ロコトレ

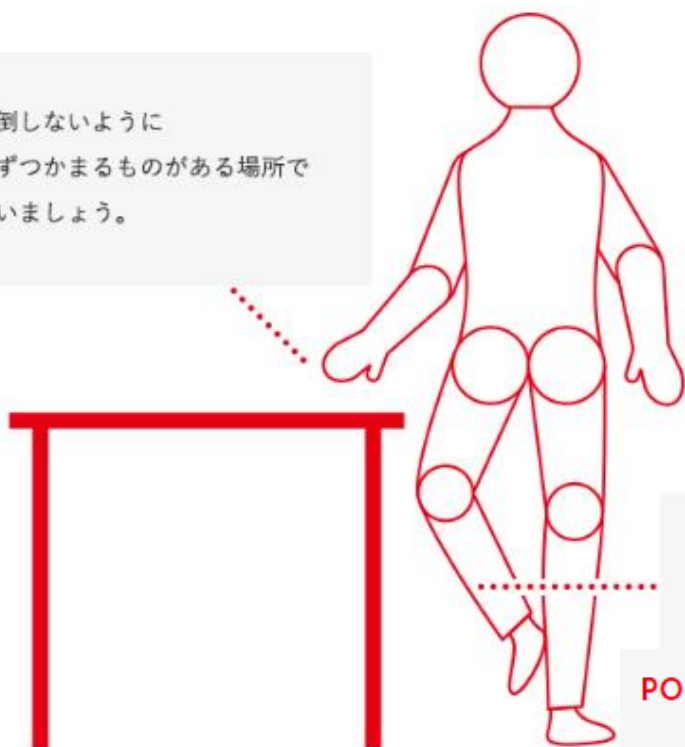
ロコトレ

1

バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

転倒しないように
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。

左右とも1分間で1セット、1日3セット



床につかない程度に、
片脚を上げます。

POINT

・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。

ロコトレ

2

下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

1.

足を肩幅に広げて立ちます



2.

お尻を後ろに引くように、2-3秒間かけてゆっくり

りと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。 **スクワットができない場合**



膝がつま先より
前に出ない

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作
を繰り返します。机に手をつかずにできる場合
はかざして行います。

POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり角は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



わたしも認知症？（ご本人向け認知症簡易チェック）

松戸市 認知症簡易チェックサイト より

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じことをいつも聞く（または言う）と言われますか？	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探しものが多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点
合計	点		

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違う時に再チェックを。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診して下さい。

～介護予防・フレイル予防に役立つ～ まつどDEいきいき健康体操



松戸市公式YouTubeチャンネル『まっちゃんねる』にて動画公開中！！

同内容を収録したDVDを松戸市役所本館1回地域包括ケア推進課でも無料で配布しております。

今回は動画の中からおすすめのご紹介！！
他の体操も確認したい方は是非動画をご覧ください♪



全ての体操に共通したポイント



- 動作中は呼吸を止めないようにしましょう
- 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう
- 転倒しないように、必ず丈夫で安定感のある机や椅子等、つかまるものがある場所で行いましょう
- 痛みがある時や体調が悪いときは無理をせず運動を止め、かかりつけ医に相談しましょう

腰痛予防のストレッチ



バランスのトレーニング

～スクワット～

1

立って行う場合

足を肩幅に開き、腕を前で組みます

2

体を前傾させ、椅子に腰掛けるように5つ数えながら膝を曲げていきます

座って行う場合

1

立って行うことが難しい方は椅子に腰かけ、お尻が座面から離れる程度で結構です

2

また、その際テーブルや手すりにつかまっても構いません

『コグニサイズ』とは??

国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた運動のことです。日々の運動に一味加えて取り組んでみましょう♪



コグニサイズ①

～1から数を数えながら足踏みをする～

7、8、(拍手)

7、8、(拍手)

- ・ 足踏みをしながら、1から数を数えます。
- ・ 3の倍数の時は手を叩きます。
- ・ 手を叩くときに足が止まらないように気をつけましょう。

いかがでしたか??

他の体操も確認したい方は是非動画をご覧ください♪



みんなであい！ みんなと

栗カフェ

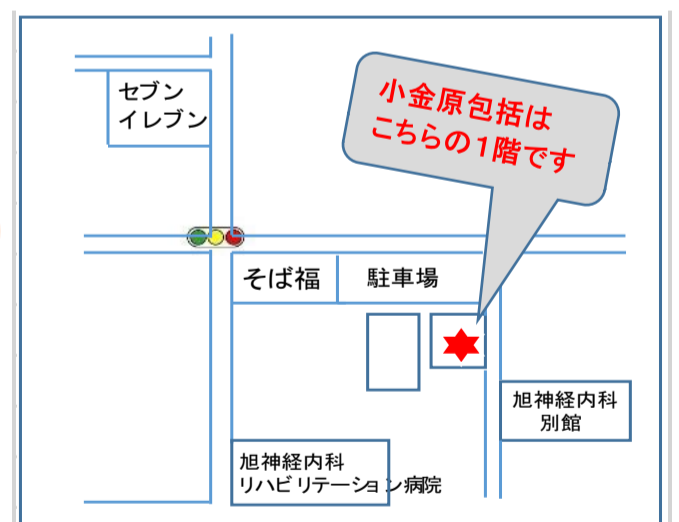


ガーデン

★ みんなの居場所 ★ **無料です**
毎週 水曜日 13:00~

お茶を飲みながら、
囲碁・将棋など好きな
ことをする場所、
みんなでお話ししま
しょう。

場所
旭神経内科
中庭です



簡単・楽しい・健康にいい
フィンランドのスポーツ
「モルック」をみんなで



松戸市小金原地域包括支援センター
松戸市栗ヶ沢789-22 TEL 047-383-3111



くるみの会

高次脳機能障害・若年性認知症について
交流の場です。
お気軽にお越しください(*^_^*)

目的

上記に加え、家族・
支援者のサポート
市民との交流・周知

日時

木曜日
午後2時から
午後4時まで

費用

200円
(高校生以下無料)

会場

松戸市根本393-8
根本第二京葉ハイツ
101号

入退出自由

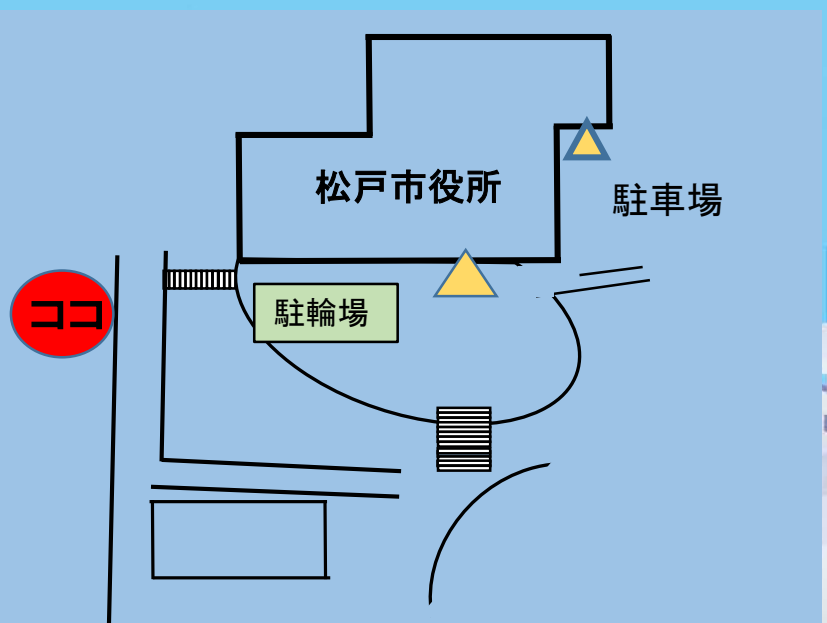
080-6631-0662

cafecurumi2017matsud
o

@gmail.com

松戸市役所駐輪場の左側階段
を下りたところです。

(目印は自動販売機)



松戸市通所型元気応援くらぶ事業

プロボノまつどのご紹介

詳しくは <https://grant.community/matsudo> へ。



フォローする

コーディネーターDATA

登録団体数	16
プロジェクト実績	18
団体満足度	4.9 ★★★★★☆
参加者満足度	4.4 ★★★★★☆
フォロワー	12人



地域活動への参加で健康寿命を延ばす
全国に先駆けた科学的な研究プロジェクトです



講師

はれの日サロン内「はれの日学園」の講師

はれの日サロン 常盤平店

常盤平地区

講師・教養

詳しい募集内容はここから

あなたのエントリーをお待ちしています！



プロボノワーカー オンライン

JimdoかWixでのホームページの制作

認知症カフェ くるみの会

本庁地区

WEBデザイン・広報

詳細や進捗記録はここから

プロジェクト進行中です



プロボノワーカー

高齢者相談協力委員募集チラシ作成

小金原地区高齢者支援連絡会

小金原地区

マーケティング・広報

詳細や進捗記録はここから

プロジェクトは完了しました



プロボノワーカー

医療プロボノのニーズ調査

チーム医療フォーラム

市内全域

マーケティング・プロジェクトマネジメント

詳細や進捗記録はここから

プロジェクトは完了しました



プロボノワーカー

元気応援くらぶ報告書作成の効率化

ハーブガーデンからふみ出そう！

本庁地区

ICT活用

詳細や進捗記録はここから

プロジェクトは完了しました



プロボノワーカー

Facebookによる教室の情報発信

まつど☆笑いヨガクラブ

馬橋地区

SNS

詳細や進捗記録はここから

プロジェクトは完了しました

松戸プロジェクト 健康づくりオンラインイベント@Zoom

★2022年5～6月の予定★

「そろばんまたは電卓で 脳と指先のトレーニング」

- ・日時：5月20日（金）14時～15時（原則、奇数月に開催）
- ・講師：船木智美さん（かのう珠算研究塾 東松戸教室 塾長）
- ・持ち物：そろばん、または電卓
- ・内容：そろばんの経験を問わず、数字を使った脳トレを行います。レベルに合わせてながら読み上げ算などに取り組んでいきます。



まちなか体操教室@オンライン「フレイルを予防する体操」

- ・日時：5月25日（水）10時～11時（毎月1回開催）
- ・講師：国府田正枝さん（看護師、介護予防運動指導員、まちなか保健室代表）
- ・内容：体の衰えをチェック、自宅でする頭と体のストレッチ体操など
- ・準備するもの：水分補給の飲み物、タオル、動きやすい服装



管理栄養士さんに聞く「食のちょっといい話」

- ・日時：6月11日（土）10時30分～11時30分（原則、偶数月に開催）
- ・講師：中村信子さん（管理栄養士、東葛北部認定栄養ケア・ステーション 代表）
- ・今回のテーマ：コレステロール・中性脂肪が気になる方への食生活アドバイス



★その他に不定期で開催している講座やシリーズ★

100歳まで元気に生きるための食生活“睡眠あつての食事の効果” 消費生活くらしのセキュリティ「契約トラブル・ショートメール詐欺」 オンライン盆踊りの集い～夏・春～

このオンラインイベントは松戸プロジェクトを盛り上げ、介護予防を推進することを目的とした市民パートナー「事業者・専門団体連携推進チーム」主催によるものです。

本チームでは医療福祉の関係や様々な専門性を持ったメンバーが所属していて、月2~3回、定期的にオンラインイベントを行っています。どなたでもお気軽にご参加いただけますので、希望される方はこちらのQRコードから、または下記までお問い合わせください。

abe@matsudo-npo.org / 050-5472-9839（担当：阿部）

主催：松戸プロジェクトパートナー（事業者・専門団体連携推進チーム）





コープみらいの出前授業

～「食育 環境 防災・減災」体験プログラム～



コープみらいは、食育や環境、防災・減災に関する学びの場づくりを応援しています。
千葉県が推進する「ちば食育サポート企業」「ちば環境学習応援団」に登録、連携し、
体験型の出前授業を実施しています。



千葉県 PR マスコットキャラクター
チーバくん



千葉県許諾
第 A1120—14 号

はじめに

コープみらいは、「SDGs（持続可能な開発目標）」の考え方を大切にしながら、「ビジョン 2025」（2025年の目指す姿）として「食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。」を掲げ、多様な取り組みを進めています。

今、私たちの暮らしの中では「朝食欠食」「孤食」などの食の問題や、「地球温暖化」「食品ロス」などの環境問題、自然災害などの持続可能な社会づくりに影響をおよぼすさまざまな問題が起きています。そのような問題を自分たちの暮らしの身近なテーマに置きかえ、“食”“環境”“防災・減災”についてともに考え、学び、これからの行動につながるきっかけとなるプログラムを用意しています。



【出前授業実施環境】

- 会場の基準に沿って、換気、消毒、配置等の感染対策をお願いします。
- 参加者はマスク着用をお願いします。
- 飲食を伴うプログラムについてはコロナウイルス感染拡大状況によりご相談させていただきます。

【オンライン講座実施環境・備品】

- Zoom（アプリ）を利用したオンライン開催となります。マイク・カメラ機能のあるパソコン・タブレット・スマートフォンなどの端末機器からご参加ください。
- 通信料のご負担をお願いします（Wi-Fi あるいは、光回線での接続を推奨します）。
- Zoom が初めての方は、事前に、パソコンは「Zoom 公式ホームページ」から、タブレットやスマートフォンは「ZOOM Cloud Meetings」からダウンロードしてください。
- プログラムにより、ワークシートなどの資料を事前にデータでお送りする場合があります。受講者にご提供ください。

【お問い合わせ、お申し込みにあたって】

- お申し込みはページの「講座依頼書」を郵送または FAX またはホームページの申込フォームより受け付けしています。
- 講師は、コープみらいが指定した研修やカリキュラムを受講した組合員ボランティア（活動サポーター）です。なお、講師料は無料です。

※お気軽にお問い合わせください。

生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部

TEL 0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）



詳しくはこちら

<ねらい・内容>

バランスを元気で健康的な生活を送れるように、1日の献立を考え、バランスの良い食事と自分の食生活を見直すきっかけを作ります。
カードを使ったグループワークまたはシールを使った個人ワークで、楽しく普段食べている食事バランスの偏りに気づくことができます。
また、自分に必要なエネルギー量の計算表を使って、食べる量の目安がわかります。



所要時間：60～80分程度（応相談）

参加人数：10人以上

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：筆記用具、電卓

出前授業の場合は、黒板（ホワイトボード）
オンラインの場合は、PCなどの通信機器と、
必要に応じてモニターをご用意ください

<ねらい・内容>

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな社会問題となっています。
どこから、どんな食品ロスが出るのかを考え、自分にできる「食品ロスを減らす」行動を考えるきっかけをつくります。



所要時間：30～45分程度（応相談）

参加人数：10人以上

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：筆記用具

出前授業の場合はモニター
オンラインの場合は、PCなどの通信機器と
必要に応じてモニターをご用意ください



<ねらい・内容>

私たちの暮らしから出たゴミがどのようにして処理されるかを学び、ゴミの排出量を減らすための取り組みであるリサイクルの必要性を考えます。ペットボトルキャップと牛乳パックがリサイクルされる様子のDVD視聴があります。



所要時間：40分（応相談）

参加人数：10人以上

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：筆記用具

出前授業の場合はスクリーンまたはモニター
オンラインの場合は、PCなどの通信機器と
必要に応じてモニターをご用意ください



<ねらい・内容>

大災害では電気、ガス、水道が停止する可能性があります。その中でも特に貴重な水を節約できる調理方法としてポリ袋クッキングを体験します。スライドや動画で、ポリ袋調理のポイントがわかり、災害時にもふだん家にある食べ物で温かい食事が用意できることを実感できます。



所要時間：40分～

（メニューにより調理時間が変わります）

参加人数：10人以上

会場：自宅・調理室・研修室などで調理ができる場所

ご用意いただくもの：食材、調理器具

出前授業の場合はスクリーンまたはモニター
オンラインの場合は、PCなどの通信機器と
必要に応じてモニターをご用意ください

※コロナウイルスの感染拡大状況により飲食については
ご相談させていただきます。



メニュー例

「自宅の耐震対策や家具の配置」、「防災リュックに何を入れておけばいいのか」、「もしものときに、どう逃げたらいいのか」、「避難生活に備えた水や食料の備蓄方法とトイレ対策」など、大きな地震が起きたときにどうしたら命を守れるか、日ごろからどんな備えが必要かを考えましょう。4つのプログラムからお選びください

1.災害時の食とトイレ

<ねらい・内容>

避難生活への備えとして、水と食料の備蓄とトイレ対策について考えます。

賞味期限切れや入れ替えの心配がなく、食べなれた味を備蓄できるローリングストック（循環備蓄）や、いざというときにできるだけ無駄を出さない食べ方、水の備蓄の考え方について学びます。

また、災害時のトイレ対策が、なぜ必要なのかを知り、わが家の備えを整えるきっかけとします。



2.地震に備える

<ねらい・内容>

ふだんやらないことは、いざというときにもできません。

いざというときにとっさの行動ができるように、緊急地震速報を見聞きした時の行動を考えます。

また、在宅時に命を守るのに大切なことは、大地震が起きても建物や家具の下敷きにならないことです。

いざというときに命と財産を守れるように、自宅の耐震化と家具の配置、災害発生時の火災予防について学びます。

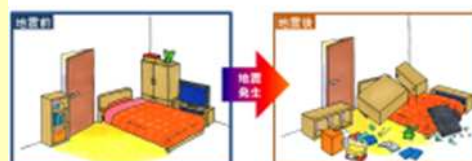
（緊急地震速報の訓練放送を流して、ミニ防災訓練ができます）

建物の対策

耐震基準	旧	新
震度5程度	倒壊しない	ほとんど損傷しない
震度6~7程度	規定なし	倒壊しない

市町村で住まいの耐震化を支援する補助事業を実施

家具の対策



3.防災リュックに何を入れる

<ねらい・内容>

大地震のような突発型災害と、台風や大雨による洪水などの進行型災害では、避難するときに持ち出せるものが変わります。

また、必要なものは季節や体調、家族の状態などによって変わります。

台風などでは、天気予報などで状況を確認して早めに安全に避難することができれば、多くのものを持ち出すことができます。

しかし、大地震などで急いで逃げなければ命が危険な状況では大きな重い荷物を持ち出す余裕はありません。

この講座では、いざというときに、ぜったいに持ち出したいものを考え、選んだ理由を交流することで、わが家の防災リュックを見直すきっかけをつくります。



4.どこに逃げる、どう逃げる

<ねらい・内容>

災害が起きたとき、どこに、どうやって避難すればいいのかを考えます。

避難場所は広場や校庭、避難所は学校や公民館の施設のことを言い、それぞれ、どういうときに行くところなのかを学びます。

ハザードマップで地震と洪水では避難できる場所が変わることを確認し、災害発生直後の家族との安否確認や情報収集の方法を知って家族や地域の災害への備えに活かすきっかけをつくります。



所要時間：各プログラム 60 分程度（質疑応答含む）

参加人数：10 人以上

会場：自宅・教室・研修室 など

ご用意いただくもの：筆記用具

出前授業の場合はスクリーンまたはモニター

オンラインの場合は、PC などの通信機器と必要に応じてモニターをご用意ください

講座依頼書

コープみらい千葉県本部

参加とネットワーク推進部行

申込日 20 年 月 日

※ 2カ月前までを目安にお申し込みください

1	希望講座名	
2	主催者	団体名（学校・学年など）
		担当者名（連絡先） 氏名
		TEL FAX メール（ ）
		事務局人数（講座運営時の進行スタッフ数） （ ）人
3	参加予定人数	子ども（ ）人 大人（ ）人 合計（ ）人
4	開催予定日時	第1希望 月 日（ ） 時 分～ 時 分
		第2希望 月 日（ ） 時 分～ 時 分
		第3希望 月 日（ ） 時 分～ 時 分
5	出前授業を 実施する会場	住所 〒
		会場名
		TEL FAX
6	参加者への対応について	実施中に事故が発生した場合には、主催者の責任において対応をお願いします。 同意 <input type="checkbox"/> 同意しない <input type="checkbox"/> ※ チェックをお願いします
7	参加者の使用端末 ※ ○で囲んでください	1人1台（ ）人で1台ずつ スクリーン投影 その他（ ）
7	その他ご要望等	

※参加者への対応は主催者が行ってください

※各講座受付の流れ

右下の二次元バーコードから申し込み
または当講座依頼書を郵送・FAXで
下記宛に送付してください。

お申し込み受付後、
1週間以内に担当者から
連絡します。

打ち合わせ後、開催の2週間前までに
コープみらいより確認書を
FAXまたはメールで送付します。

申込先

〒260-0027 千葉県千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル 4F
生活協同組合コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部
TEL 0120-925-036 9時～17時（土・日・祝日休み）
FAX 043-301-6685



WEB申し込みは
こちらから

コープみらいの理念・ビジョン

コープみらい理念

CO-OP ともに はぐくむ 暮らしと未来

ビジョン2025 コープみらいのめざす姿

ビジョンフレーズ

食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。

組合員のくらしや地域社会で生まれた課題の解決に向けて、
地域の団体、人とつながり、地域の多様性を確認し、
協同して各地域で多彩な取り組みを推進します。

**コープみらいは、ビジョン2025の取り組みを通して
SDGsの達成を目指します。**

「ビジョン2025」と「SDGs」の基本的な考え方や目指す方向は同じです。コープみらいは、ビジョンの実現に向けた事業と活動および連携に取り組むことで、SDGsの達成に貢献したいと考えています。

コープみらいは、ビジョンの「食卓を笑顔に」をSDGsの「目標12つくる責任つかう責任」、「地域を豊かに」を「目標11住み続けられるまちづくりを」とつなげて考えることで、コープみらいの取り組みとSDGsのそれぞれの目標とのつながりをわかりやすく伝え、広げていきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



2022年4月発行

生活協同組合コープみらい 千葉県本部

〒260-0027 千葉県千葉市中央区新田町 36-15 千葉テックビル4F

TEL : 0120-925-036 (9時~17時 土・日・祝日休み)

<https://mirai.coopnet.or.jp>