

# 社会とのつながりと健康寿命の関係 について知っていますか？

外出せず家に閉じこもっていたり、人との交流がしばらくなかったりしていませんか？  
「閉じこもり」や「孤立」を招いてしまうと、身体はどんどん衰え、要介護や認知症のリスクが高まります。  
無理なく自分のペースで、人や社会とつながり続けることが大切です。

あなたは  
大丈夫？

- 外出頻度が1日に1回未満 → 閉じこもり傾向
- 外出頻度が週1回以下 → 閉じこもり
- 親戚・友人・隣人と直接交流することや、電話やメールが週に1回未満 → 孤立

## 孤立を予防する3つのポイント

### ① 1日1回以上外出しよう！

買物や散歩など、ちょっとした外出の用事を作ってみましょう。



### ② 週1回以上、友人・知人と交流しよう！

友人や知人と交流の機会を持ちましょう。電話やメールのやりとりなども効果的です。



### ③ 月1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう！

自分に合った楽しさややりがいを感じる活動に参加してみましょう。



## 竜泉福祉センター「いきいきてらす」が令和6年10月に

# オープンします！！

高齢者をはじめとする区民の交流および自主的な活動の場として竜泉福祉センター「いきいきてらす」がオープンします。



▲竜泉福祉センター「いきいきてらす」完成イメージ



介護予防教室の活動イメージ▶

問合せ先：福祉部 高齢福祉課 施設整備担当 ☎ 5246-9027

## 健康情報のDVD

配布中

運動などの健康に関するDVDを無料配布しています。また、YouTube公式チャンネルでも公開しています。



▲DVDに関するHP

## 今すぐ実践!! シニアガイド 令和6年度版

配布中

シニアガイドには、シニアのための趣味活動やボランティアの情報が載っています。ぜひご覧ください。



▲シニアガイドHP



問合せ先：福祉部 高齢福祉課 介護予防担当 ☎ 5246-1295

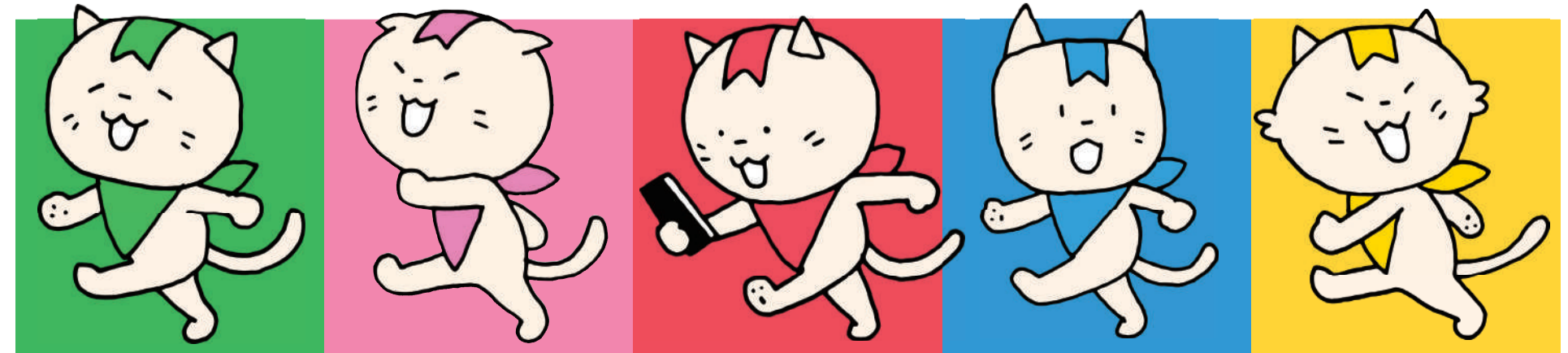
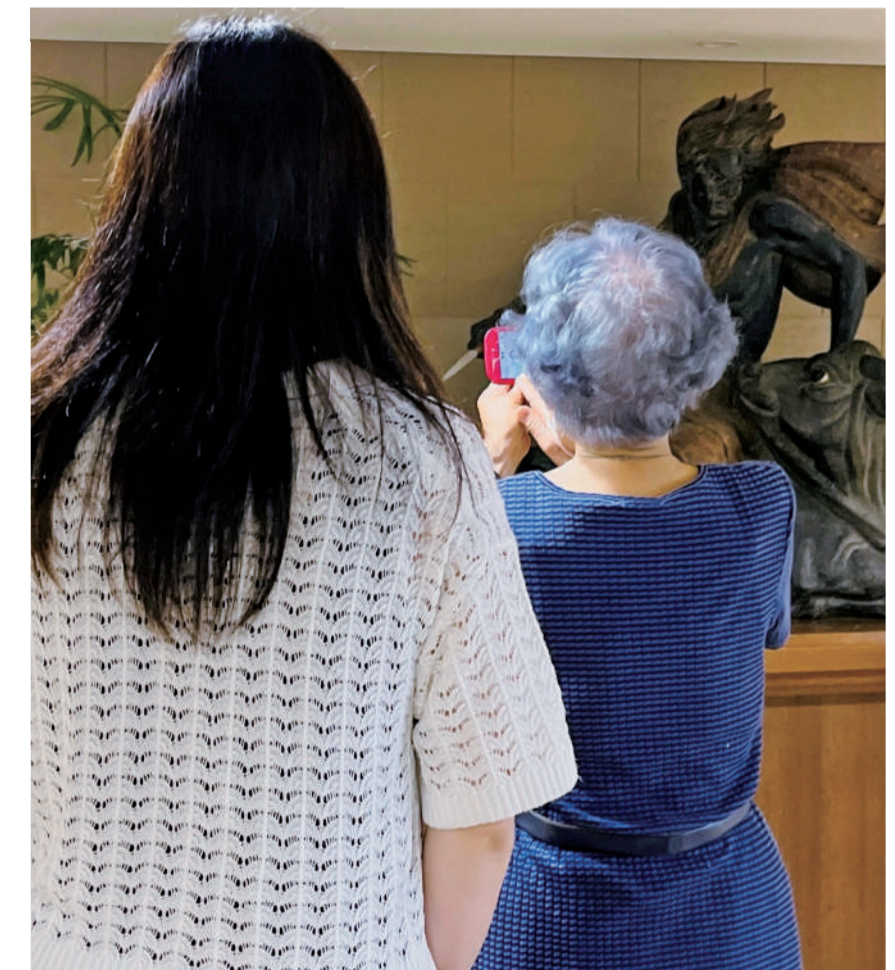
# ココロカラダ



## 台東区 × みんチャレ

三日坊主防止アプリ

## 特集 やってみよう! 習慣化アプリ みんチャレ!



# みんチャLとは?

アプリ内で同じ目標の仲間をつくり、一人では続かない運動などの習慣化を目指すスマホアプリです。スマホが苦手な方でも毎日使うことで、自然とスマホの使い方をマスターできます!



## みんチャLの使い方

### ① 運動をする

目標達成を目指して体を動かしましょう!



### ② 写真を撮る

散歩風景など今日1日の活動を写真におさめましょう!



### ③ 仲間に報告

写真と一緒に、1日の活動を仲間へ報告しましょう!



### ④ 仲間と励まし合う

仲間の報告に「OK」を押しましょう。OKを押しあうとポイントが貯まります。貯まったポイントで社会貢献活動に寄付ができます。



自分の頑張りが社会貢献に!!

## みんチャLの効果

### 仲間がいるから

お互いに刺激し合って続けることができる!



### 毎日スマホを使うから

スマホの基本操作を習得できる!



### 運動が習慣化するから

心身の健康度があがる!



実際にみんチャLを使うことで、平均歩数が1,000歩以上増加したというデータがでています。

まずは

# みんチャLスマホ講座に参加

## 講座 1回目

チームごとに分かれ...

- 基本的なスマホの使い方
- みんチャLアプリのダウンロード
- コメントの送り方
- 写真の撮り方

を講師と一緒にいき、アプリの使い方を練習しました!



## 講座の様子

### 講座 2回目 (1回目から約1週間後)

- 1週間使ってみた振り返り
- 貯めたポイントの使い方
- 今後の目標の共有

を講師や仲間と行いました!

ニックネームを考えました



学生ボランティアと一緒に操作しました



感想を共有しました



## 参加者の感想

最初はスマホの操作に不安がありましたが、講座で丁寧に教えてもらい、覚えることができました。毎日スマホを触るので、写真やコメントを送ることなど少しずつ慣れてきました。



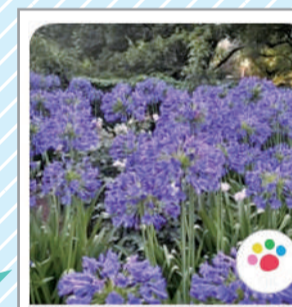
写真とコメントを毎日仲間へ送ることで社会参加になると思います。今日は「どのくらい歩けるかな?」「どんな写真を送ろうかな?」と考えるだけで、楽しむことができました。



実際に送った画面を見せてもらいました!



散歩の途中で見つけた花の写真を送りました♪



【5,477歩】  
こんにちは。今日は公園まで散歩をしました。お花が綺麗に咲いていたので、写真を撮りました!



「OK」を押して応援しました♪



みんチャLスマホ講座は、今後も開催予定です。募集案内は区公式HPや広報たいとうで随時お知らせします!

問合せ先: 福祉部 高齢福祉課 介護予防担当 ☎ 5246-1295

