



いきいきシニアライフフェア 実施報告書

2018年3月30日

1 イベント概要

1)趣旨

神戸市では、高齢者の方ができる限り住み慣れた地域で自立して暮らすことのできる地域づくりをするために、高齢者を中心とした幅広い世代の市民に「介護予防（高齢期における健康づくり）とは何か」を普及啓発し、自発的な取り組みへの動機づけを行うため、「いきいきシニアライフフェア（介護予防大会）」を開催しました。

2)開催日時 平成 30年 3月 24日（土） 10：00 ～ 15：30

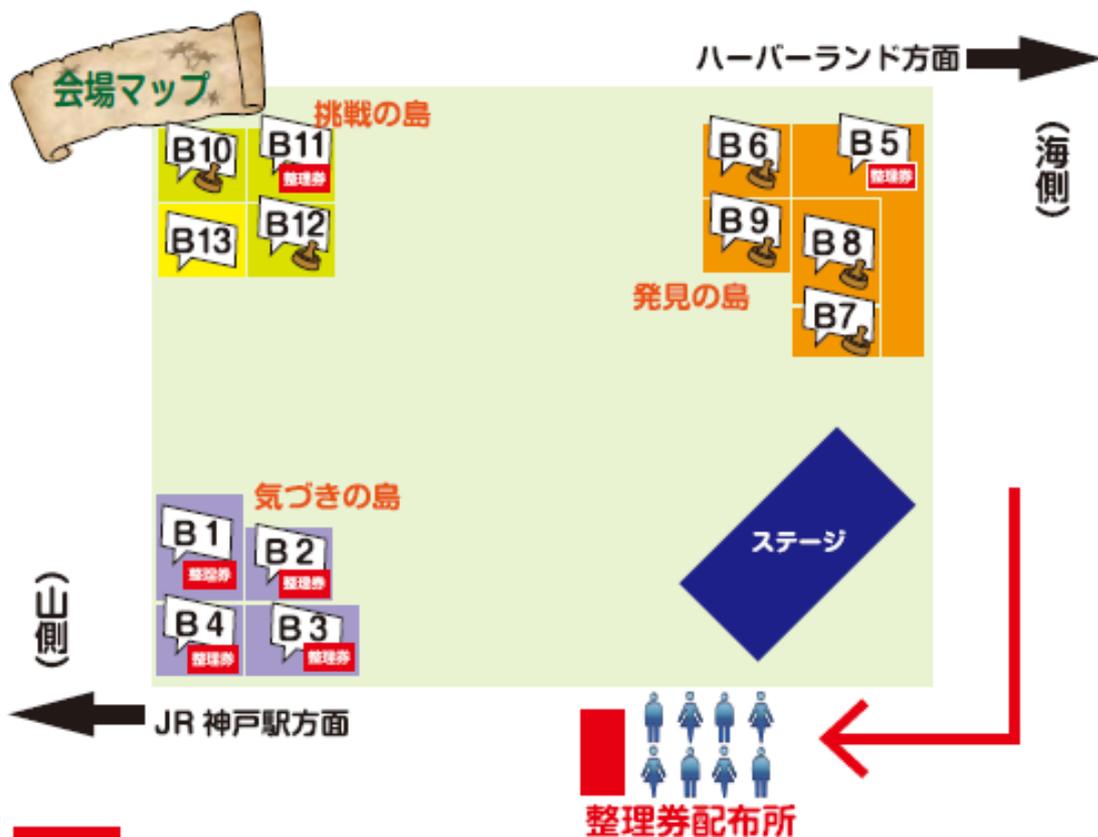
3)会場 デュオこうべ(浜の手) デュオドーム

4)来場者数 約 1,200名

5)主催 神戸市保健福祉局

6)運営 アシックスジャパン株式会社

6)会場



2 各コンテンツについて

01.ステージ

介護予防をテーマに来場者参加型の4つの教室と、当日飛び入りの体操を合わせて5つのステージを開催しました。

開催挨拶		神戸市保健福祉局	
開催時間	10:00～10:05	登壇者	三木 孝 局長
		<p>神戸市保健福祉局、局長三木孝氏から開会のご挨拶がありました。人生を最後まで自分らしく楽しみながら暮らすための取り組みである『介護予防』の普及啓発のために「いきいきシニアライフフェア」を開催する旨のお話がありました。</p>	

Stage1：デューク更家氏公認レッスン「ぴんしゃんウォーキング教室」				サライエ企画	
開催時間	10:30～11:30	参加人数	約60人	講師	武當 倭人
		<p>デューク更家氏公認ウォーキングスタイリスト武當氏の活気あふれるステージが1時間に渡り、繰り広げられました。前半は歩き方や立ち姿での関節ストレッチ、後半ではステージ上でデューク更家氏ばりのウォーキングスタイルでステージ周りを闊歩、今回のフェアで人気No.1のステージとなりました。</p>			
					

Stage2 : はじめての健康ダンスで介護予防!				(社)日本ストリートダンススタジオ協会	
開催時間	12:00~12:45	参加人数	約25人	講師	浅井 美月
			<p>日本ストリートダンススタジオ協会から浅井インストラクターと、アンバサダー4名をお招きし、シニア向けダンス教室を開催しました。70年代にヒットした楽曲を乗り、最初は戸惑っていた来場者の方々も徐々に盛り上がり、最後は積極的にHIPHOPダンスを楽しまれていました。</p>		
					

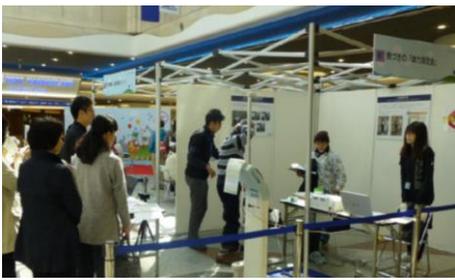
飛入参加 : 神戸ドューユー (Do You) 体操				(株)ドクターミール	
開催時間	12:50~13:00	参加人数	約25人	講師	
			<p>ステージプログラムにはない飛入りでのショーとなりました。心身リフレッシュを目的に、手軽にできる「神戸ドューユー体操」をご紹介、座位のまま楽しい体験していただきました。神戸ドューユー体操は、神戸経済同友会考案の体操で今回、株式会社ドクターミールのご協力で実現しました。</p>		

Stage3 : 笑って楽しい! シニア向けマジック体験				(株)マジックポット	
開催時間	13:15~14:00	参加人数	約25人	講師	SEIYA
			<p>国内・海外で活躍中の世界的マジシャン SEIYA さんをお迎えし、体験型マジックショーを開催しました。お客様参加型のマジックではお札を使用したマジックを展開、お客様自身が実施できるよう簡単なタネ明かしもおこないました。</p> <p>マジックを生で見るのが初めての方も多く、エキサイティングな雰囲気の中、お子様からシニアまで老若男女に楽しんでいただけたと思います。</p>		

Stage4：明日を元気！みんなで楽しく体操！			アシックスジャパン(株)、神戸市介護保険課		
開催時間	14:30～15:00	参加人数	約25人	講師	国友正晴、藤原美幸
					
					
<p>アシックスストライアス体操から、デュアルタスク体操を楽しく体験し。続いて、神戸市オリジナル体操、元気！いきいき!!体操「ほらつながった」を神戸市介護保険課の皆さんで実演いただきました。</p>					

02.ブース

12の体験・展示ブースと、インフォメーションブースの計13ブースを展開しました。

Booth1：気づきの体力測定会(整理券対象ブース)			アシックスジャパン(株)		
予定計測者数	75名	実計測者数	65名	実/予(率)	86.7%
 <p>体組成計測 -「気づき」、それは自分自身を正しく知ることはじめです-</p> <p>脂肪・筋肉・骨・水分など、身体を構成する組成成分を体組成といいます。これをはかる体組成計にはたくさんの測定項目があり、身体について詳しく知ることができます。体組成計を使って測定することで何が分かるかを正しく理解して、より効果的な健康づくりに取り組みましょう。</p> <p>正確な体組成の測定のため、体脂肪率、内臓脂肪レベル、上半身・下半身(左右)の内臓量などを測定します。自身の身体の状態を総合的にチェックすることができます。</p> <p>■測定結果</p>  <p>■身長測定</p>  <p>■体組成測定</p>  <p>asics</p>		 <p>肩と股関節の柔軟性計測 -怪我の予防や、いつも通りの日常生活を続けるために-</p> <p>身体の関節を自動認識する高性能カメラを用いて、肩関節と股関節の柔軟性を測定します。柔軟性の低下は、関節の痛みや慢性的な筋肉疲労の原因となりますし、歩行など日常生活動作の能力低下に繋がります。</p> <p>■肩関節の屈曲性の測定</p>  <p>■股関節の屈曲性の測定</p>  <p>■股関節の外転性の測定</p>  <p>身体の関節を自動で認識する高性能カメラによる柔軟性の測定</p>			
					
<p>本格的な体組成計を用いて筋肉量をはじめ、内臓脂肪、体脂肪率、BMI、基礎代謝量などを計測、多くの関心をいただきました。柔軟性測定ではキネクトカメラを用いて、肩と股関節の柔軟性を計測しました。</p>					

Booth2 : 認知能力・血管年齢チェック (整理券対象ブース)				アシックスジャパン (株)	
予定計測者数	60名	実計測者数	81名	実/予 (率)	135.0%

血管年齢測定

- あなたの血管年齢はいくつ? -

血管年齢は、動脈の弾力性からみる血管老化度の目安です。
生活習慣の見直しや、運動効果の確認、健康意識の向上に役立つ健康指標です。

● **血管年齢** が分かる

血管年齢は、血管の弾力性の指標です
動脈硬化などの生活習慣病リスクの目安になります

■ **計測結果**

あなたの血管年齢は **25** 歳です

■ **血管年齢には定期的なチェックが必要。**

血管年齢は季節の変化や十分な睡眠、疲労などによる自律神経の乱れに影響を受けます。また、食事や有酸素運動などの効果によっても変化します。生活習慣を変えることで改善できるという認識を持っていただき、一部の検査結果に一喜一憂せず、繰り返しチェックし、健康意識に対応してください。

※本測定は、株式会社トータルフレンドが提供しています。asics

認知能力のチェック

- 健康寿命の延伸をめざして -

脳活バランスは、認知機能を「見当識」「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認識力」の5つの側面に分類し、実績あるタスクで測定することにより、個々の認知機能の特性を把握します。また日々、認知能力トレーニングにも活用でき、脳の変化の予兆を掴み、認知症の早期発見・予防・治療に役立ちます。

認知機能とは?

認知機能とは日常生活を送るうえで、物事を正しく理解し、状況に応じて適切に実行する機能の事です。見当識、注意力、記憶力、計画力、空間認知力などの機能があります。

■ **記憶力**: ものごとを忘れずに覚えている力
■ **計画力**: その場の状況に合わせて最適な計画を考え、準備する力
■ **注意力**: 大切なことに意識を集中させる力
■ **見当識**: 現在の月日や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握している力
■ **空間認識力**: 物体の位置・方向性・姿勢・大きさ・形状・開隔など、物体が3次元空間に占めている状態や関係を、すばやく正確に把握、認識する力

※本測定は、株式会社トータルフレンドが提供しています。asics



血管年齢チェックでは人差し指を計器に入れ、18秒間妙な雰囲気計測を受ける来場者の方が印象的でした。認知能力チェックは、5つのタスクに苦戦の来場者が少なからずいましたが、チェックの結果をみて一喜一憂。

Booth3 : HQCチェック&足形計測で健康づくり (整理券対象ブース)				(株)ヘルスデザインプロモーション アシックスジャパン (株)	
予定計測者数	50名	実計測者数	42名	実/予 (率)	84.0%

三次元足形計測

- あなたの自身の正しい足形を知りましょう -

自身の足の実寸を知らないまま選んだサイズを選ぶと足(脚)を痛めたり、スポーツされる方はそのパフォーマンスダウンにつながることも少なくありません。「3次元足形計測」は、基本の足長・足囲のほか、かかと幅、足高、アーチ高、かかとの傾斜角度、第1趾側角度など、7か所を測定できます。

■ **7つの計測箇所 / 足形計測結果 (アウトプット資料)**

1. **足長**: かかと側の中心点と人差し指の先端と中心点を結ぶ線に、足長を測定します。シューズのサイズ選びに役立ちます。

2. **足高**: 踵の中心点と人差し指の先端と中心点を結ぶ線に、足高を測定します。シューズのサイズ選びに役立ちます。

3. **かかと幅**: 足底に付くかかとの幅を測定します。シューズのサイズ選びに役立ちます。

4. **アーチ高**: 踵の上のアーチの高さを測定します。アーチが高いほど足が疲れやすくなります。

5. **かかとの傾斜角度**: 足を乗せたときのかかとの傾斜角度を測定します。

6. **第1趾側角度**: 第1趾側の角度を測定します。

HQCチェック®で「健康づくり」

HQCチェックは、健康に関する60項目の自覚症状をチェック、その結果を約8億アイテムのデータベースに基づいて分析します。あなたの健康づくりのために必要な健康課題や改善指標を図形やグラフでお知らせします。一次予防、介護予防は、自身の健康状態を知るから始まります。

■ **未病とは?**

- 「自覚症状はないが検査結果に異常がある。」
- 「自覚症状はあるが検査結果に異常がない。」

■ **HQC (未病) チェックは自己管理。**

一次予防 (介護予防) に役立ちます。

■ **HQCチェック®で「未病の状態」を知る。**

健康課題 (未病の状態) を検出し、自己管理

二次予防 (介護予防) に役立ちます。

一次予防 (介護予防) に役立ちます。



HQCチェックは未病度チェックのこと、病気にかかる危険度と対策について考案者の黒川氏が丁寧に説明。足形計測では足形に詳しいアシックス楠見氏が計測結果を説明、皆さん納得のご様子。

Booth4：フレイルチェック(整理券対象ブース)				(一社)神戸市薬剤師会	
---------------------------	--	--	--	-------------	--

予定計測者数	50名	実計測者数	95名	実/予(率)	190.0%
--------	-----	-------	-----	--------	--------

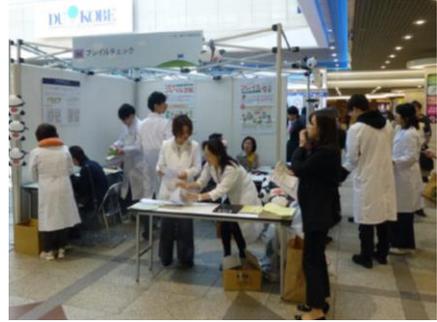
「フレイル」とは、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要な状態になりやすい状態のことをいいます。まず、今の健康な状態を知って、フレイル予防を意識した生活をおくりましょう。

こんな方は、さっそくフレイルチェック。

「フレイルチェック」の受け方
神戸市内のフレイルチェック実施薬局や、市民健康情報センター(健康診査と同時実施)で受けることができます。

フレイルチェック

- 立ち上がりテスト
- 握力測定
- ふくらはぎ周囲長測定
- 歩行速度チェック



「フレイルチェック」、立ち上がりテスト、握力、ふくらはぎ周囲長などを計測。
予定では55名のところを95名もの来場者に対応していただきました。

Booth5：歩行姿勢計測とつまづきにくいシューズ紹介(整理券対象ブース)				アシックスジャパン(株)	
---------------------------------------	--	--	--	--------------	--

予定計測者数	75名	実計測者数	54名	実/予(率)	72.0%
--------	-----	-------	-----	--------	-------

歩行時のカラダの軸のブレやふらつき、腕の振り、足の運び、左右差、速さなど、6つの計測項目から歩行年齢を推定します。その結果をもとに、改善アドバイスをおこないます。

歩行姿勢計測イベントの様子

歩行姿勢(年齢)計測器のフロントアクト

asics

◆シニア世代の快適シューズ
シニアの生活の質は、歩行能力などの活動量と深い相関関係があり『歩く』ことはシニアにとって非常に重要です。シニアの歩行特徴を分析し、それらをサポートするシューズを、あなたも一度試してみませんか？「つまづきにくくて、しっかり歩けるシューズ」で、健康寿命を延ばしましょう！！

ライフウォーカー® ゆったり 足厚 3E相当

■3つの商品特徴

- つまづきにくい 少し上がったつまづきにくい設計
- 歩きやすい 足裏にバランスよく履る力が加わるソール
- 履きやすい 脱ぎ履きがラクラク、軽い

※他にもデザインがありますので、履き心地をお試しください。

asics



歩行姿勢計測では、ご自身の「歩行年齢」を見てびっくり！自然光に弱い計測器は計測不能の時間帯もありましたが何とか無事終了。
つまづきにくいシューズの試履きコーナーでは60名近くの方が実際に履き、履き心地の良さを実感されました。

Booth6：ウエルネスダーツ体験			アシックスジャパン(株)
-------------------	--	--	--------------

スタンプラリー対象ブース	体験者数	約450名	
--------------	------	-------	--

ウエルネスダーツ

- 認知症の予防・改善に期待! -

安全で無理なく続けられ、認知症予防、介護予防や健康・体力増進につながる、スポーツゲームです。素早い計算やチームで作戦を練ることで脳を活性化、また、手先や指先を使うことで脳に刺激を与え、認知症予防の効果が期待できます。

■ウエルネスダーツとは？

ボードの中心 高さ158cm
(床からボードの中心までの垂直距離)
(準男子・女子用 137cm)

スローライン距離 210cm
(ボードの底面から下した線からの距離)

<ボードと得点区分>

矢〔ダーツ〕

●矢(ダーツ)を射(ボード)に刺して、点数を競うゲームです。

★本日のゲーム：
矢を3本投げて、刺さった得点区分の合計点数が **30点以上** で景品を進呈します。
※景品がなくなったら、ゲームは終了とします。



老若男女参加の人気ブースとなりました。明治のメイバランスの景品効果もあり、450名の方がウエルネスダーツを体験。
3本の矢を投げ、トータル30点を超えたお客様には景品を進呈しました。

Booth7：介護予防！豆乳効果と、タニタ食堂レシピ紹介			(株)タニタ アシックスジャパン(株)
------------------------------	--	--	------------------------

スタンプラリー対象ブース	来場者数	約500名	
--------------	------	-------	--

■ 介護予防には筋肉量維持が大切！
日本人の部位別筋肉量の加齢変化が明らかとなり、なかでも下肢筋肉量が早期より加齢に伴い大きく減少することが分かり、高齢期の健康づくりにおいて下肢筋肉量維持が重要であることが報告されています。(日本老年医学会研究)

■ 筋肉量維持は、大豆たんぱく質がオススメ！
お肉や魚などの動物性たんぱく質はアミノ酸スコアが高いですが、同時に脂肪やコレステロールも摂取することから、カロリーオーバーとなってしまうこともあります。
一方、『大豆製品』は、植物性たんぱく質のなかでアミノ酸スコアの高い食材で比較的体内に蓄積されやすいと言われ、基本的にヘルシーなので、そこまで気にする必要がありません。

■ たんぱく質、『豆乳』の特徴とは？

●高たんぱく質低カロリーな食材
牛乳の2/3カロリーなのにたんぱく質の量は多いです。
また、豆乳に含まれるサポニンには、脂肪の吸収を防ぎ、血管内の悪玉コレステロールを排除する働きがあります。

●血液をサラサラにして美肌効果も期待！
豆乳成分の一つであるイソフラボンがコレステロールを下げ、血液をサラサラにします。
またビタミンB1,B2,B6,Eなども含まれ美肌効果も期待できます。

■ 摂取のタイミングは筋力運動の直後！
筋力運動後の30分以内にたんぱく質を摂取すると、筋力運動の効果は4倍に跳ね上がると言われています。

※本記事は、より詳しくは記事しましょう。植物性たんぱく質は動物性たんぱく質もバランスよく摂取しましょう。

介護予防には筋力をつけることが大切なことをアピール、そのためにはたんぱく質の摂取が重要、なかでも今回、体に良い植物性タンパク質の『豆乳』をお勧めしました。また、豆乳を使ったタニタ食堂のレシピを紹介。クイズに答えて『豆乳』ゲット！企画も大人気、500名の来場者は、今回のフェアのなかでNo.1でした。

8

Booth8：あなたの“介護予防”をチェックします！	あんしんすこやかセンター
----------------------------	--------------

スタンプラリー対象ブース	来場者数	約400名	
--------------	------	-------	--

あんしんすこやかセンター

- 高齢者の介護相談窓口 -

神戸市介護保険課

あんしんすこやかセンターは神戸市が設置する高齢者の介護相談窓口です。概ね中学校区ごとに1か所設置しており、市内全域に76か所あります。あんしんすこやかセンターの職員は、保健・介護・福祉の資格を持つ専門職です。相談の内容に応じて、それぞれの専門性を活かし、連携して対応します。

■あんしんすこやかセンターの業務

- 高齢者に関する介護等の相談窓口
 - ・心身の衰えによる生活不安への相談
 - ・認知症の相談や成年後見制度の活用支援
- 介護予防サービス計画の作成
 - ・要支援1・2のケア支援が必要になるおそれのある方が介護保険等のサービスを適切に利用できるようサービス計画を作成します。

このマークが目印！！



あんしんすこやかセンター

●要介護（要支援）認定の申請代行

- ・介護サービスを利用するために必要な、神戸市への要介護（要支援）認定手続きを高齢者や家族に代わって行います。

●地域での支えあい活動の支援

- ・民生委員、友愛訪問ボランティア、地域団体と連携して、地域住民間で見守り支えあえコミュニティ作りの支援を行います。

●ケアマネジャーや病院など関係機関との連携

- ・ケアマネジャーや医療機関などの関係機関と連携して身近な地域で高齢者を支援する体制づくりを行います。



介護に関する相談、情報提供など、来場者に丁寧に対応。
 多くのシニアの方々が相談員の情報提供に耳を傾け、熱心に聞き入っている姿が印象的なブースでした。

Booth9：認知症の人にやさしいまちづくりを目指して	神戸市介護保険課
-----------------------------	----------

スタンプラリー対象ブース	来場者数	約350名	
--------------	------	-------	--

もの忘れは認知症のはじまり？

認知症に関する相談・展示コーナー

このイベントチーム（神戸市介護保険課）

- ・認知症とは、どんな病気？治療は？そんな質問にお答えします。
- ・認知症の人にやさしく見守る応援者が増えています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへ。

認知症に関する相談窓口

- ①あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
- ②こうべ認知症生活相談センター



認知症サポーター養成講座

講座を修了し、サポーターになっていただいている方が市内に約9万人（H29.12現在）おられます。あなたも認知症サポーターになりませんか。



認知症の人にやさしいまちづくりを目指して！

こうべオレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症のこ本人やご家族、地域の方などなたでも、自由に参加できる集いの場です。市内に34か所（H30.1現在）あります。



認知症の予防

- ・二つのことを同時に、
- ・積極的に運動を、
- ・趣味やボランティアに挑戦。





『認知症の人にやさしいまちづくりを目指す』、神戸市の様々な活動を紹介。
 「認知症に関する相談」、「認知症サポーター養成講座」、「こうべオレンジカフェ」、「認知症の予防」等の情報を提供しました。紹介情報に真剣に耳を傾けうなづく高齢者の方を数多く見かけました。

Booth10：笑顔測定『笑顔パワーゲーム』			日本電気(株)		
------------------------	--	--	---------	--	--

スタンプラリー対象ブース	体験者数	210名			
--------------	------	------	--	--	--

笑顔測定！笑顔パワーゲーム
 あなたの笑顔は何点？！笑顔で健康な毎日を

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？
 医学的にもストレスを軽減し、自然治癒力を活性化させ、ときにはがん細胞をもやっつける効果が臨床例で示されています。あなたの笑顔測定し、満点の笑顔で心も体もリフレッシュしませんか？



■笑顔推定技術「FieldAnalystfor Smile Face」
 膨大なデータを処理し、正解付けられた画像について機械学習を行ったエンジンを FieldAnalyst 製品に搭載。以下の処理を行い、人物検出属性推定を行う。(画像は処理イメージ)
 目、口、鼻などの特徴点を元に人物の上部、顔を検出する。

人物検出・顔検出

年齢性別推定 顔属性推定 笑顔推定

Orchestrating a brighter world NEC



NEC の画像認識技術を用いた『笑顔測定システム』。100点満点の笑顔には景品進呈の企画でしたが、なかなか満点点は出なかった模様。満点笑顔はまだまだ修行が足りないようです。

Booth11：「手芸体験教室」＆「マジック体験教室」（整理券対象ブース）				藤久(株)・(株)マジックポット BCCスマイル・プラスカンパニー(株)	
---------------------------------------	--	--	--	---	--

予定計測数	50名	体験者数	98名	実/予(率)	196.0%
-------	-----	------	-----	--------	--------

手芸レクリエーション 介護レクリエーション×手芸
 BCC株式会社スマイル・プラスカンパニー

誰でも簡単におしゃれで使い勝手のいい小物を作成いただけます。手は第二の脳と言われており、細かい手作業を行うことは脳の活性化に繋がります。手芸を通して、イキイキとしたシニアライフを実現いたします。



手芸教室のイメージ



今回、作成する作品(おしゃれチャーム)

マジックレクリエーション 介護レクリエーション×マジック
 BCC株式会社スマイル・プラスカンパニー

マジックは見て楽しむだけでなく、簡単なものは誰でも出来るようになります。マジックのネタの作り方から披露の仕方までをお教えします。ご家族や地域でのイベントなどでお友達の方とのコミュニケーションをするきっかけがけがたり、指先の活用など脳の活性化にも繋がります。



マジック教室の風景①



マジック教室の風景②



手芸教室とマジック教室を40分程度、交互に行いました。
 手芸教室は3回で計5名、マジック教室は2回で計33名が受講。
 皆さん、楽しく体験した後、ご自身の作品や、マジックグッズを持ち帰りました。

Booth12：自分の特技を活かして、今日からボランティア活動		BCCスマイル・プラスカンパニー(株)
スタンプラリー対象ブース	来場者数	約300名

介護レクリエーションで生き生きシニアライフ！！

レクリエーション介護士を取得し、自分自身の特技を活かして地域貢献しませんか？



介護施設で介護レクリエーション！



地域のアクティブシニア向けにダンスレクリエーション！



商業施設で介護レクリエーション！



レクリエーション介護士は介護現場や高齢者に関する基礎知識を学び、高齢者が日々の生活を充実して送れるように支援できる人材を育てる資格制度です。この制度は2014年9月にスタートし、すでに全国で2万人を超える資格取得者が活躍しています。



レクリエーション介護士の資格制度や、介護士の様々なレクリエーション活動の内容を聞き、これから社会貢献活動にチャレンジしようという来場者の方もみられ、活気に溢れたブースとなりました。

03.スタンプラリー

フェア会場の回遊性とブースへの集客を目的に、宝島スタンプラリーを実施しました。スタンプラリーには約300名の方が参加されました。

■スタンプラリー対象ブース

No	ブース名	企業団体名
B6	ウエルネスダーツ体験	アシックスジャパン(株)
B7	介護予防！豆乳効果と、タニタ食堂レシピ紹介	(株)タニタ
B8	あなたの”介護予防”をチェックします!!	あんしんすこやかセンター
B9	認知症の人にやさしいまちづくりを目指して	神戸市介護保険課
B10	笑顔測定「笑顔パワーゲーム」	NEC
B12	自分の特技を活かし、今日からボランティア活動	BCC(株) スマイル・プラスカンパニー

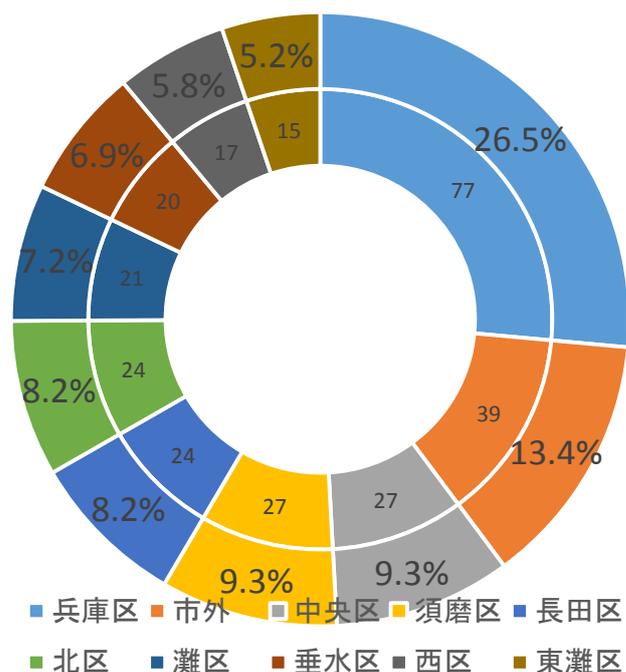
■スタンプラリー景品

	景品内容	個数
特賞	スポーツバッグ(大)/スポーツサングラス	5
2等賞	スポーツタオル/スポーツバック(小)	15
3等賞	トートバッグ/ウォーターボトル他	30
参加賞	メイバランス(明治)	250
	合計	300

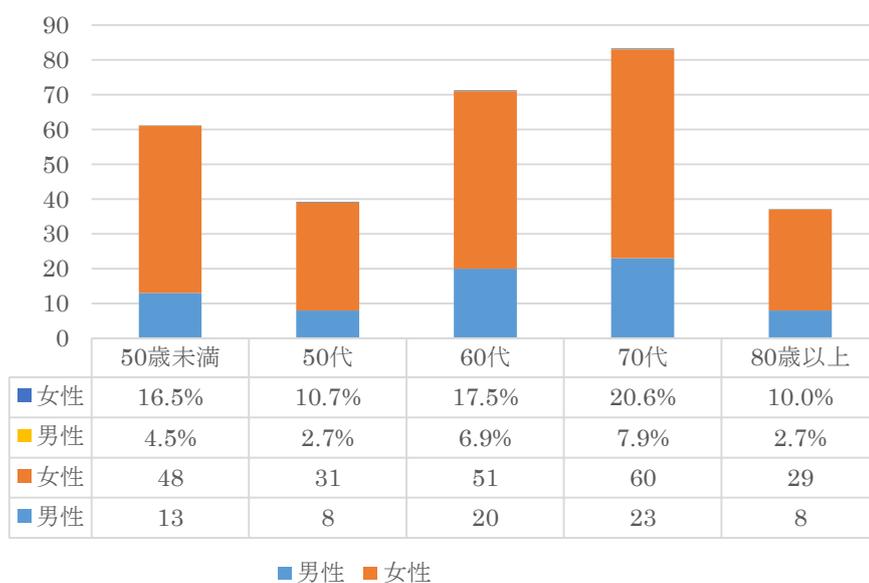
3 来場者アンケート

スタンプラリーに参加された方々にアンケートにご記入いただきました。約 300 名様にアンケート用紙を配布、そのうち有効回答数は 291 件でした。

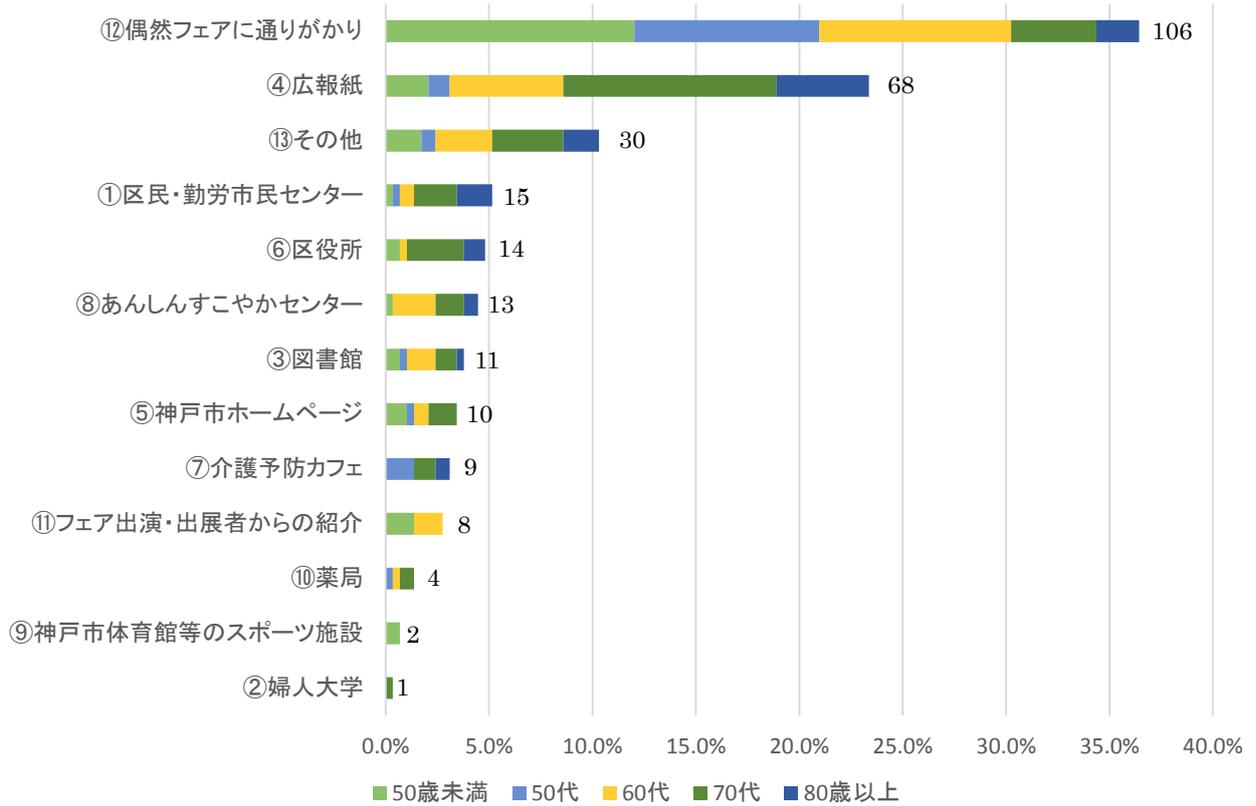
1-(1) 来場者のお住まい



1-(2)・(3) 年齢性別来場者比率

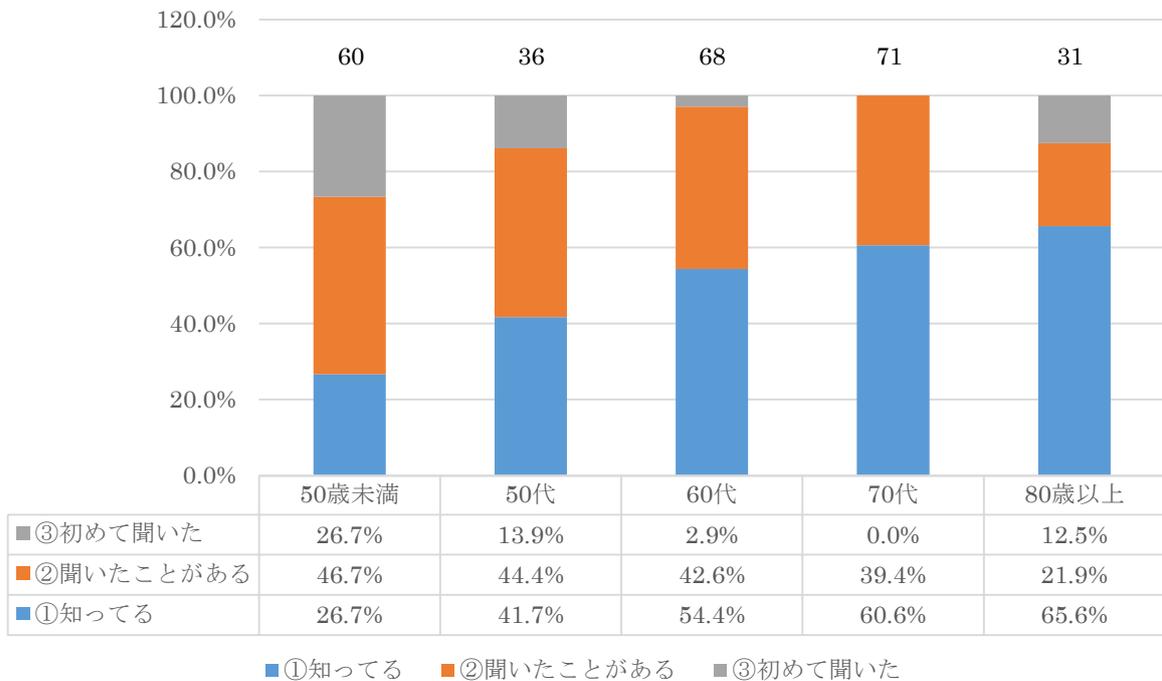


2 フェアは何(どこ)で知られましたか。

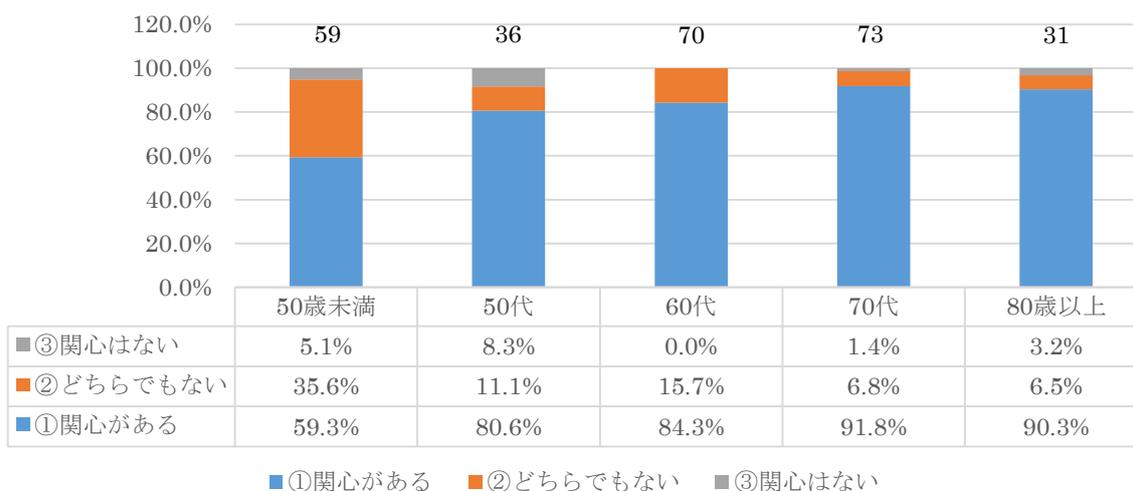


※⑬その他内訳(友人・知人からの紹介 11名、体操等の先生からの紹介 3名ほか)

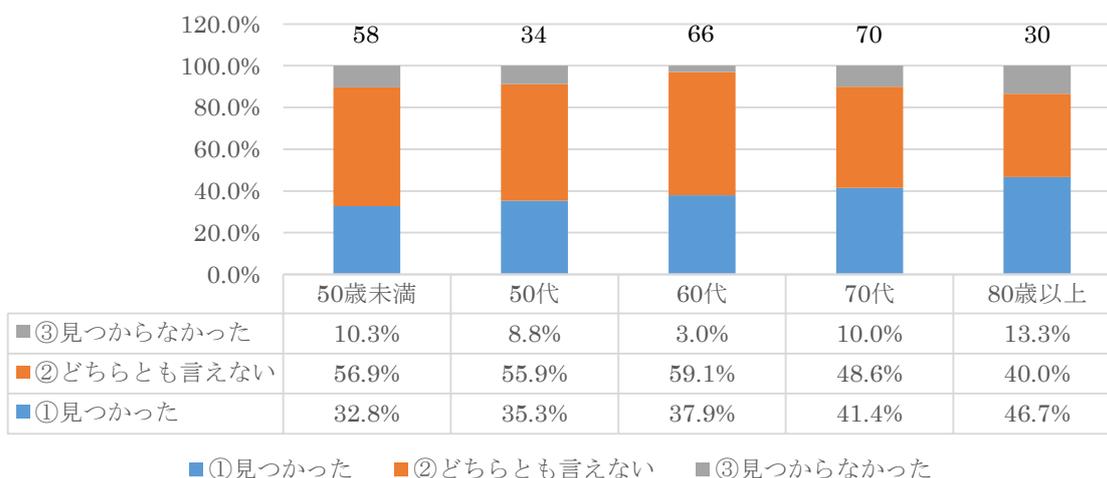
3-(1)『介護予防』という言葉や意味・意義を知っていますか。



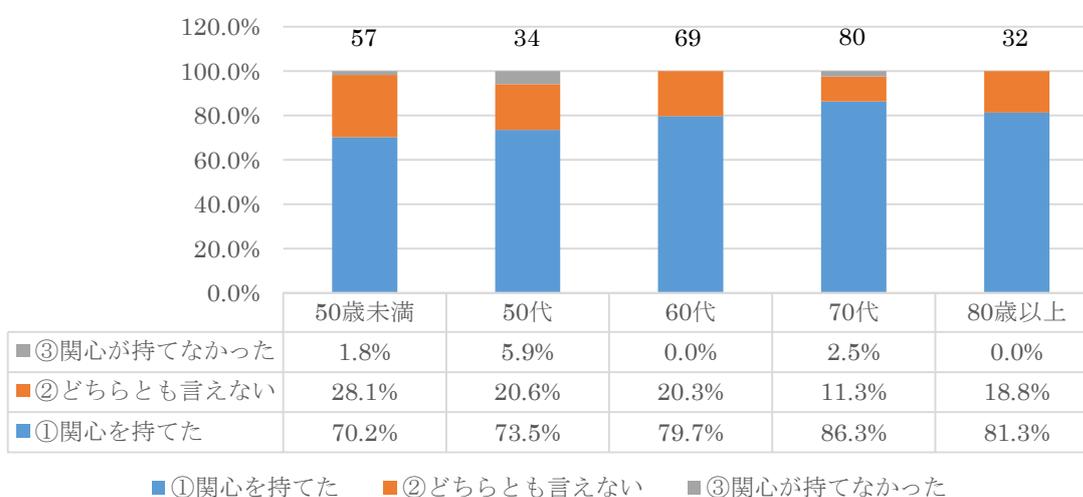
3-(2)-1 『介護予防』に関心がありますか。



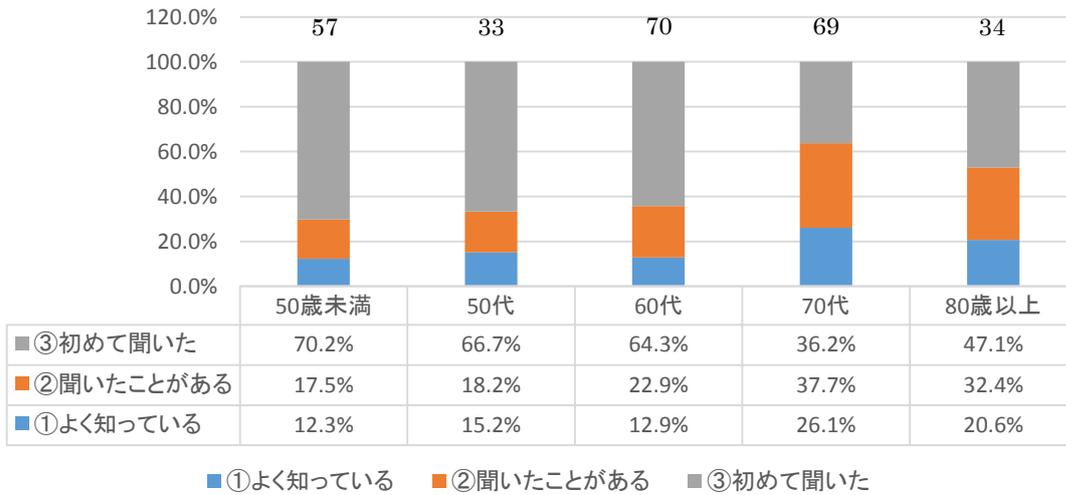
3-(2)-2 取り組みたいと思う介護予防が見つかりましたか。



3-(3) 『介護予防』に関心が持てましたか。



3-(4)フレイルという言葉や意味・意義を知っていますか。

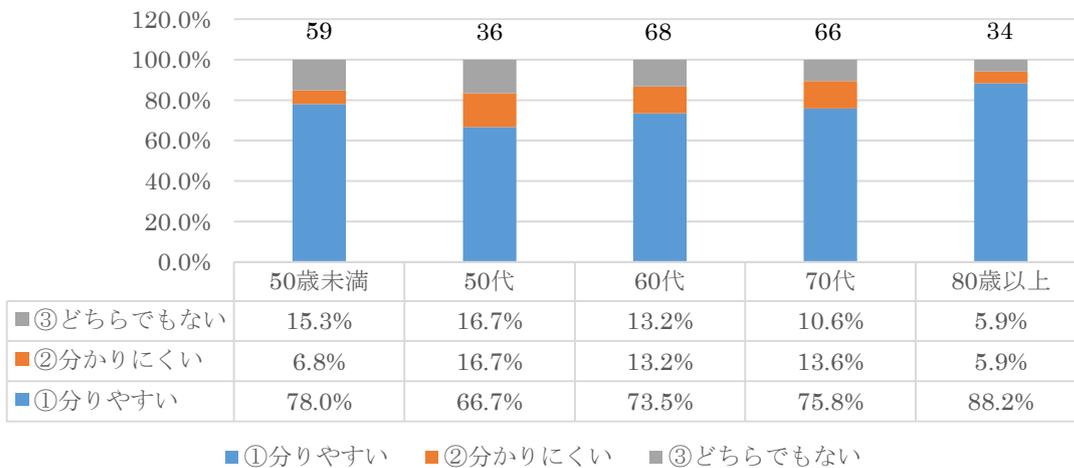


4-(1)スタンプラリーにご参加いただきましたか。

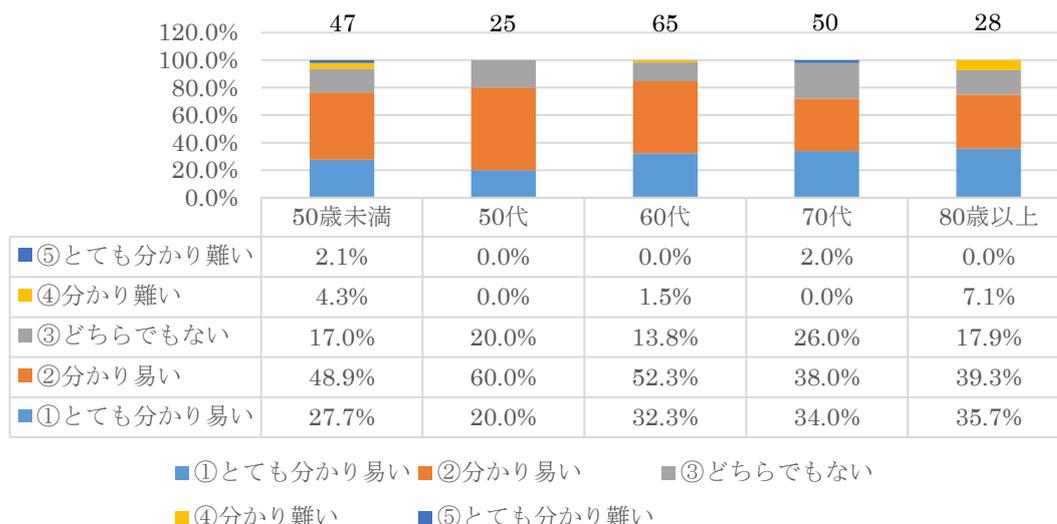


4-(2)スタンプラリーの内容はいかがでしたか。

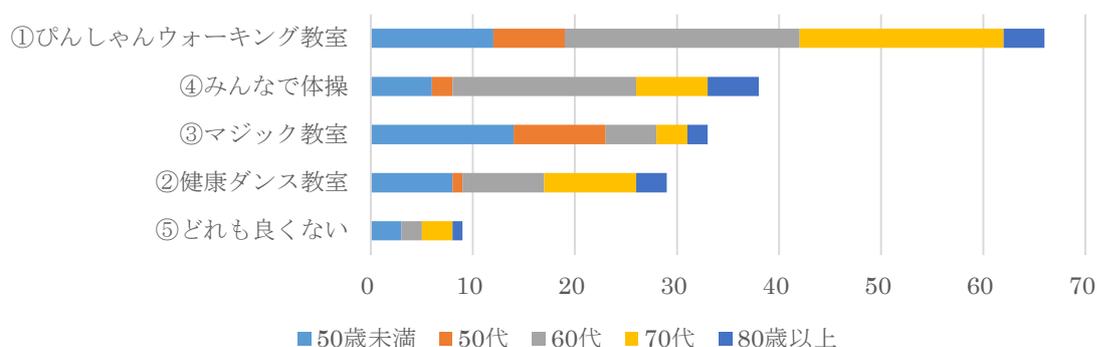
(上記の回答が①もしくは②の方はご回答ください。)



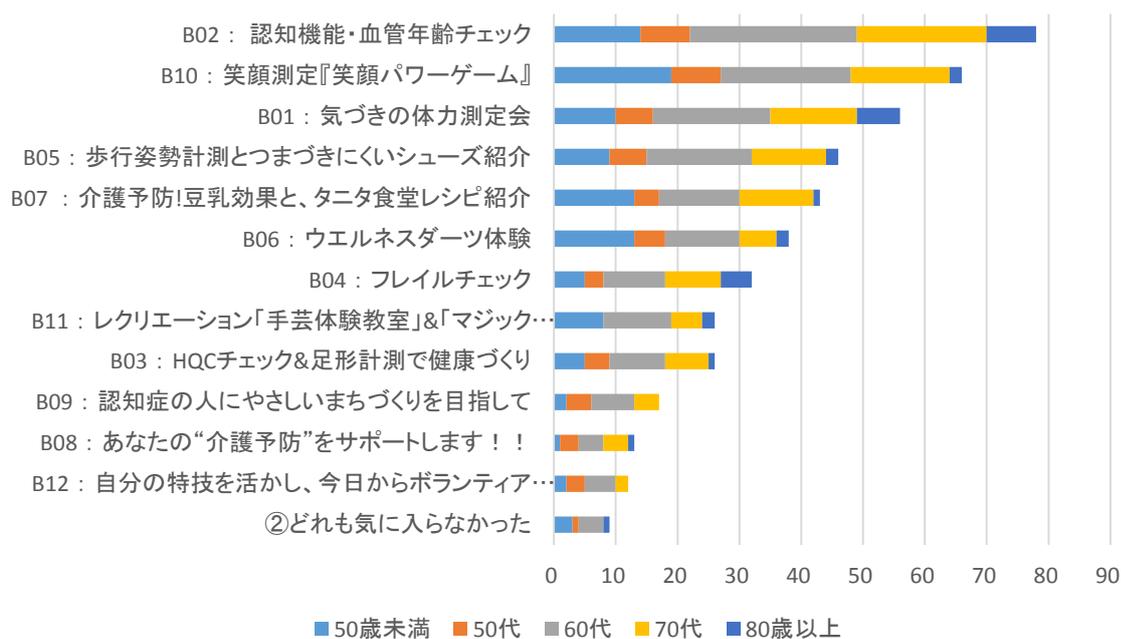
5-(1) 『介護予防』について分かりやすい内容でしたか。



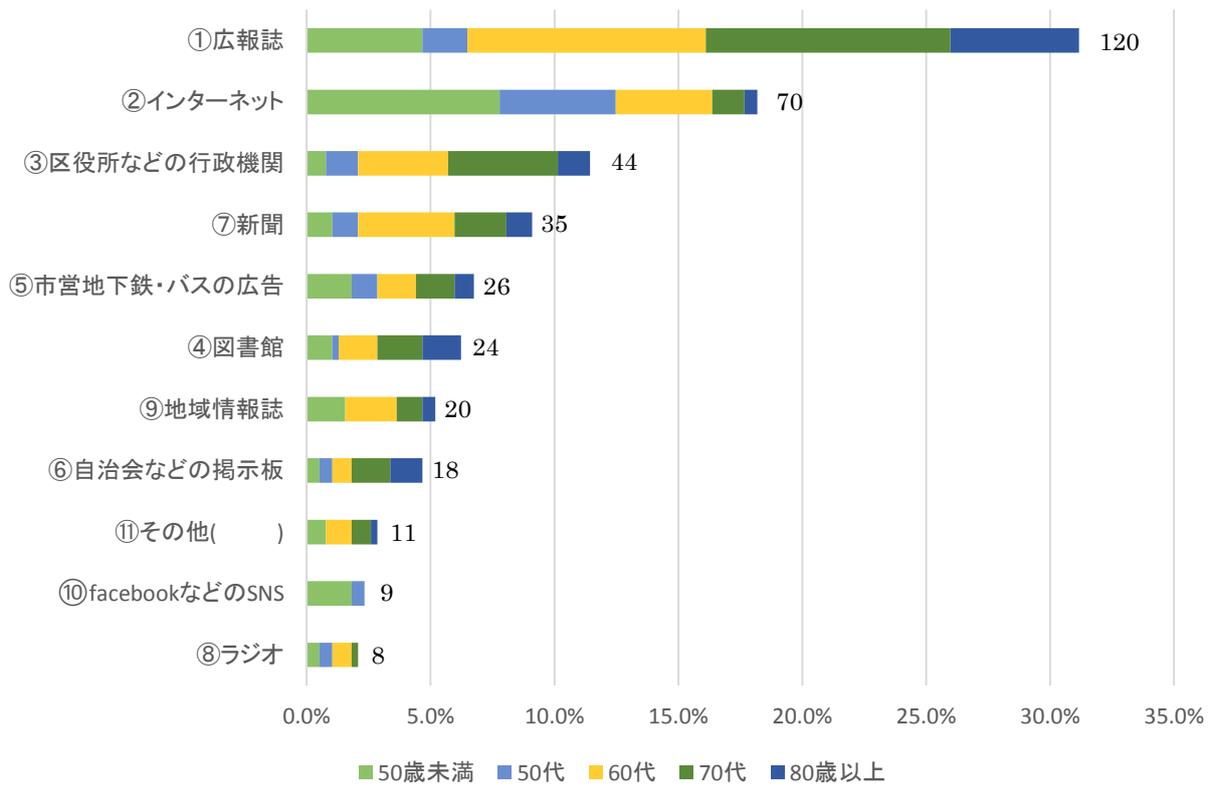
5-(2) よかった、気になったステージを一つ選んで下さい。



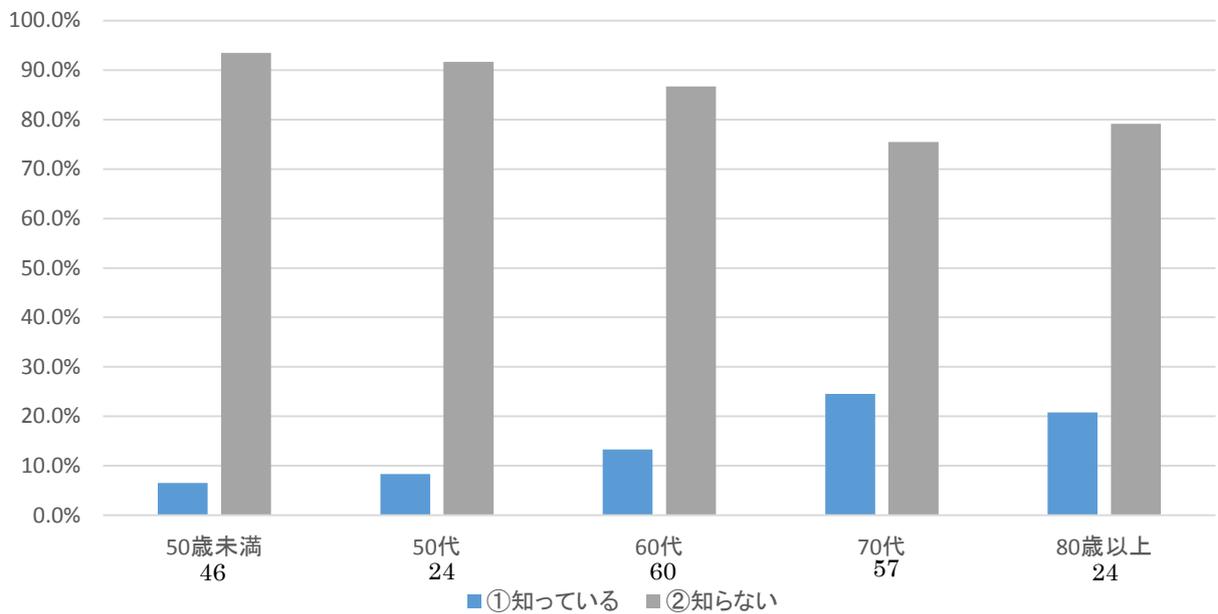
5-(3) よかった、気になったブースを3つ挙げて下さい。



6-(1) 普段の生活のなかでどのような手段で情報を入手しますか。



6-(2) 「介護予防ぱんだの部屋」をご存じですか。



7 本フェアへのご意見・ご感想

|ご感想|

50 歳未満

- ・シニアライフフェアのようなイベントがいろいろな場所で行われるといいと思います。
- ・初めて参加しましたが、多くの方にもっと参加してほしいです。
- ・自分の笑顔をみることができた。
- ・健康だと思っていたが、疲れていることが分かった。
- ・大変勉強になりました。またためにもなりました。

50 歳代

- ・定期的にあればよいと思います。
- ・整理券対象ブースを体験したかったが、時間が合わず残念だった。
- ・お年寄りが楽しんで参加していたので良かったと思います。
- ・参加して楽しかった。
- ・カルタをいただいたのが嬉しかった。

60 歳代

- ・フェアは楽しかった。
- ・こんなフェアがあるなんて!知ってよかったです。
- ・来年も参加したい。
- ・街のいきいき・皆さんにお世話になっています。ありがとうございます。
- ・楽しく参加出来てよかったです。ありがとうございました。

70 歳代

- ・毎年行われているのですか。そうであれば来年もお世話になりたいと思います。良かったです。
- ・一人暮らしですが、今日はあまり期待していなかったが楽しかったです。笑いました。
- ・ありがとうございました。楽しかったです。
- ・面白かった。良かった。
- ・内容が分かりやすかったです。
- ・どれも高齢者に分かりやすく良かったです。

80 歳以上

- ・とても参考になりました。
- ・次回も参加したいです。
- ・大変楽しく参加できてよかったです。

|ご意見|

- ・障害者への配慮が大変不足していた。
- ・計測ブースを増やして大勢の方が参加出来たほうがよい。
- ・骨密度が計測できればよかったです。
- ・整理券をもらうのが大変だった。
- ・体力測定の整理券が手に入らなかった。いつでもできるようにしてほしい。
- ・スタンプラリーの番号がわかりにくい。

4 広報物

1) フェア告知ポスター(A 2判、1,400枚)

いきいきシニアライフフェア
健康宝島
-あなたの宝物(健康ダネ!)を探そう-

ステージプログラム
※10:30-15:00まで随時開催。
1.デューク更家氏公認「びんしゃんウォーキング教室」
2.はじめての健康ダンス教室で介護予防!
3.笑って楽しい!シニア向けマジック体験
4.明日を元気に!みんなで楽しく体操

体験・展示ブース
※当日、8:45から1時間毎に整理券を配布します。
気づきの島
体力測定、認知機能や血管年齢チェックなど、まずは自分の身体をチェックしてみよう!
発見の島
楽しい体験が盛りだくさん!あなたに合った介護予防を発見しよう!!
挑戦の島
趣味や生きがいを見つけて、新しい自分にチャレンジしよう!!!

スタンプラリー開催
ステキな景品あり。

2018.3.24(土)
10:00 - 15:30
デュオこうべ(浜の手)
デュオドーム

神戸市役所健康局
主催：アックソフの株式会社
協賛：あまのなま(有限)会社、一般社団法人神戸市健康協会、公益財団法人神戸市スポーツ教育協会
協力：あまのなま(有限)会社、一般社団法人神戸市健康協会、公益財団法人神戸市スポーツ教育協会
実行委員会：公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会
神戸市イベント案内・申込センター(8:00-21:00)年中無休
TEL 078-333-3372 / FAX 078-333-3314

2) 事前配布フライヤー(A 4判、16,000枚)

いきいきシニアライフフェア
健康宝島
-あなたの宝物(健康ダネ!)を探そう-

2018.3.24(土) 10:00-15:30
デュオこうべ(浜の手)
デュオドーム

今年のフェアは「介護予防に気づいて、発見!そして挑戦!!」をキーワードに、あなたに合ったたくさんのお勧めに出会える...そこはまるで「健康宝島」!宝探しのようなワクワク感とともに、楽しみながら、効果的な運動や、いきいきシニアライフの新しい提案をお届けします。デュオドームに現れる健康宝島であなたの宝物を探そうに出してみませんか。

スタンプラリー開催
ステキな景品あり。

詳しくは、当日配布のチラシ帳面をご覧ください。
主催：神戸市健康局
協賛：アックソフの株式会社
協力：あまのなま(有限)会社、一般社団法人神戸市健康協会、公益財団法人神戸市スポーツ教育協会
実行委員会：公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会
神戸市イベント案内・申込センター(8:00-21:00)年中無休
TEL 078-333-3372 / FAX 078-333-3314

ステージプログラム紹介

- ★10:30-11:30 デューク更家氏公認レッスン「びんしゃんウォーキング教室」
- ★12:00-12:45 はじめての健康ダンス教室で介護予防!
- ★13:15-14:00 笑って楽しい!シニア向けマジック体験!
- ★14:30-15:00 明日を元気に!みんなで楽しく体操!

体験・展示ブース紹介
※ブースによっては、整理券が必要な場合がございます。当日、会場内専用窓口でお取り下さい。

気づきの島
今の自分の身体をチェック!
体力測定、認知機能や血管年齢チェック、足形計測など、さまざまな測定に参加しよう!

発見の島
あなたに合った介護予防を見つけよう!
ウェルネススタッフ、タニタ産業のレジと紹介、あしんずこやかセンターによる、出張相談などで、新たな発見をしよう!

挑戦の島
新しいことにチャレンジしよう!
ボランティア活動の紹介や手芸教室などのワークショップに参加して生きがいや特技を見つけよう!

「健康宝島」スタンプラリー開催
ステキな景品をご用意して皆様をお待ちしております。
※なお、景品がなくなり次第終了させていただきます。

詳しくは、当日配布のチラシ帳面をご覧ください。
主催：神戸市健康局
協賛：アックソフの株式会社
協力：あまのなま(有限)会社、一般社団法人神戸市健康協会、公益財団法人神戸市スポーツ教育協会
実行委員会：公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本スポーツ協会
神戸市イベント案内・申込センター(8:00-21:00)年中無休
TEL 078-333-3372 / FAX 078-333-3314

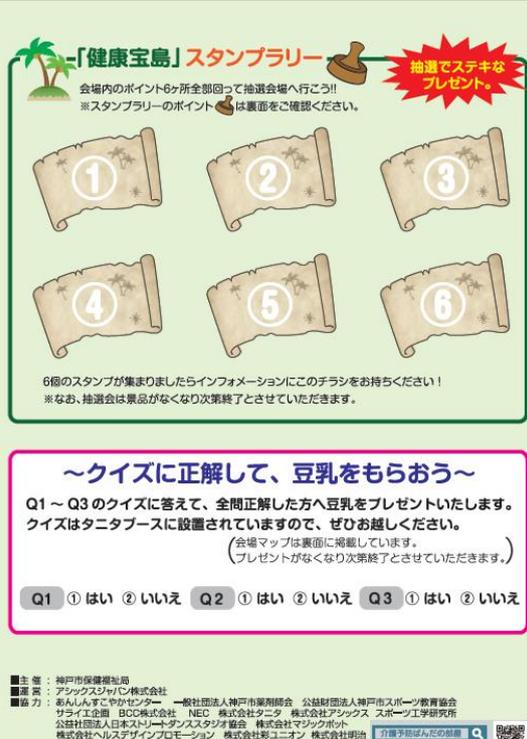
■事前ポスター&フライヤー配布先一覧

配布先	告知ポスター	事前配布フライヤー
各あんしんすこやかセンター(10か所)	152	3,800
市立図書館	11	220
ふれあいのまちづくり協議会	200	2,000
各区まちづくり(支援)課	1	100
区民センター、葦合文化センター、生田文化会	3	90
神戸市予備	61	60
小 計	450	6,600
神戸市薬剤師会	20	60
神戸市薬剤師会(各薬局704か所)	780	7,040
勤労会館、勤労市民センター(6か所)	12	180
小 計	812	7,280
神戸市スポーツ教育協会(10施設)	20	1,000
ASICS	13	490
パナソニック	2	30
NEC	5	100
BCCスマイルプラスカンパニー	10	100
デューク更家公認ウォーキングスタイリスト	0	120
神戸商工会議所関連	20	200
SMBC(兵庫区、長田区、須磨区の銀行支店)	10	50
小 計	80	2,090
合 計	1,342	15,970
残 数	58	30

3)当日配布チラシ(A 3判二つ折り、1,400枚)

当日配布チラシは会場内、周辺にて配布、またインフォメーションブースをはじめ、各ブースにもチラシを設置し、約900枚を配布しました。

○当日チラシ(表紙・裏表紙)



「健康宝島」スタンプラリー

会場内のポイント8ヶ所全部回って抽選会場へ行くこと!!
※スタンプラリーのポイント8ヶ所は裏面をご確認ください。

抽選でステキなプレゼント。

6個のスタンプが集まりましたらインフォメーションにこのチラシをお持ちください!
※なお、抽選会は景品がなくなり次第終了とさせていただきます。

～クイズに正解して、豆乳をもらおう～

Q1～Q3のクイズに答えて、全問正解した方へ豆乳をプレゼントいたします。
クイズはタビブースに設置されていますので、ぜひお越しください。
(会場マップは裏面に掲載しています。
(プレゼントがなくなり次第終了とさせていただきます。))

Q1 ①はい ②いいえ Q2 ①はい ②いいえ Q3 ①はい ②いいえ

主催：神戸市保健福祉局
協賛：アシックスジャパン株式会社
協賛：あんしんすこやかセンター 一般社団法人神戸市薬剤師会 公益財団法人神戸市スポーツ教育協会
協賛：ふれあいのまちづくり協議会 NEC 株式会社タニタ 株式会社アシックス スポーツ工学研究所
協賛：サライエ企画 BCC株式会社 NEC 株式会社タニタ 株式会社アシックス スポーツ工学研究所
公益財団法人日本ストリートダンススタジオ協会 株式会社マジックポット
株式会社ヘルスデザインプロモーション 株式会社ネオエフ 株式会社明治
協賛：久株式会社 株式会社アーケルブレインケア (開閉不可、敬称略)



いきいきシニアライフフェア

健康宝島

-あなたの宝物(健康ダネ!)を探そう!

2018.3.24(土) 10:00-15:30 デュオこころ(浜の手)デュオドーム

今年度のフェアは「介護予防に気づいて、発見!そして挑戦!!」をキーワードに、あなたに合ったたくさんの介護予防に出会える...そこはまるで「健康宝島!」宝探しのようなワクワク感とともに、楽しみながら、効果的な運動や、いきいきシニアライフの新しい提案をお届けします。デュオドームに現れた健康宝島であなたの宝物を探そう!に出会いませんか。

スケジュールプログラム

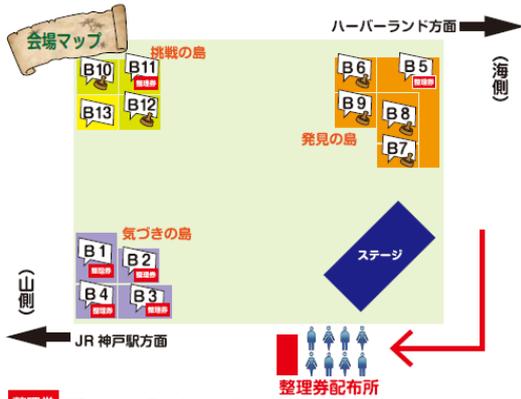
★10:30～11:30 デューク更家氏公認レッスン
「びんしゃんウォーキング教室」
講師：デューク更家氏公認ウォーキングスタイリスト 武富 優人氏
ウォーキング体験会を実施

★12:00～12:45 はじめての健康ダンス教室で介護予防!
ヒップホップダンスをシニア向けにアレンジした介護予防プログラム

★13:15～14:00 笑って楽しい!シニア向けマジック体験!
お客様参加型!!簡単に披露できるマジック体験

★14:30～15:00 明日を元気に!みんなで楽しく体操!
デュアルタスクで頭と体の体操
神戸市オリジナル、元気!いきいき!!体操

○当日チラシ(中面)



整理券 整理券配布スケジュール

	整理券配布時間	体験時間
1回目	9:45~10:00	10:00~11:00
2回目	10:45~11:00	11:00~12:00
3回目	11:45~12:00	12:00~13:00
4回目	12:45~13:00	13:00~14:00
5回目	13:45~14:00	14:00~15:30

配布場所は会場マップの「整理券配布所」となります。

注意事項

- *整理券は配布時間毎に、お一人様1枚のみのお渡しとなります。
- *整理券は数に限りがございます。定員に達した場合、整理券の配布を終了いたします。
- *配布時間毎の定員数は右記の()内の数字をご確認ください。
- *整理券配布時間より前に並ぶのはお客様の通行の妨げとなりますので、ご注意ください。
- *必ず、整理券に記載されたお時間にお越しください。

整理券 が必要なブース
※()内は配布時間毎の定員数

スタンプラリー開催ブース (整理券不要)
※スタンプラリーの詳細については表面をご確認ください。
※景品・プレゼントはなくなり次第終了とさせていただきます。

気づきの島

- B1 気づきの体力測定会 (15名/時)** **整理券**
体組成とカラダの柔軟性を測定します。この機会に今の自分を知ろう!
- B2 認知機能・血管年齢チェック (12名/時)** **整理券**
脳と血管年齢をチェックしてみよう!!
- B3 HQC チェック & 足形計測で健康づくり (10名/時)** **整理券**
一般健診では測れない未病の状態をチェック。人気の足形計測とあわせてどうぞ!
- B4 フレイルチェック (10名/時)** **整理券**
「フレイル」ってご存知ですか? 体重の減少・疲労感・身体活動の低下・握力低下・歩行速度の低下。3つ以上当てはまると要注意です。

発見の島

- B5 歩行姿勢計測とつまづきにくいシューズ紹介 (15名/時)** **整理券**
あなたの歩行姿勢から歩行年齢を計測します。その結果にもとづき、つまづきにくいシューズをご紹介します
- B6 ウエルネススターツ体験**
高得点を出して、景品をもらおう。
- B7 介護予防! 豆乳効果と、タニタ食堂レシピ紹介**
筋力アップに豆乳がオススメ! クイズに全問正解すると豆乳プレゼント。
- B8 あなたの「介護予防」をチェックします!!**
介護予防について、お気軽にご相談ください。
- B9 認知症の人にやさしいまちづくりを目指して**
認知症の相談を受け付けています。

挑戦の島

- B10 笑顔測定「笑顔パワーゲーム」**
100点満点の笑顔には嬉しいプレゼントをご用意しています。
- B11 レクリエーション「手芸体験教室」&「マジック体験教室」(10名/時)**
10時、12時、14時 手芸教室 / 11時、13時 マジック体験 (所要時間約40分) **整理券**
- B12 自分の特技を活かし、今日からボランティア活動**
特技を活かし、ボランティア活動をはじめませんか。
- B13 インフォメーション (スタンプラリー抽選会場)**