

# 厚生委員会情報連絡

令和 8 年 1 月 22 日

情報連絡事項	頁
1 ひきこもりの理解と支援のためのセミナーの開催結果について ······	2
2 令和 7 年度「第 44 回足立区障がい者週間記念事業」の実施結果について ···	4
3 令和 7 年度「ぱく増し月間」（2 月）の取組について ······ ······	6

(福祉部)

# 厚生委員会情報連絡

令和8年1月22日

件名	ひきこもりの理解と支援のためのセミナーの開催結果について
所管部課名	福祉部 福祉まるごと相談課
内 容	<p>区主催（共催：足立ひきこもり家族会）の「ひきこもりの理解と支援のためのセミナー」を開催したため、以下のとおり報告する。</p> <p><b>1 目的</b> 社会的な誤解や偏見、固定観念が未だ多くある「ひきこもり」への理解を深め、地域における支援の輪を広げる。</p> <p><b>2 日時・会場</b>（事前予約不要、来場無料）            (1) 日時：令和7年11月16日（日）午後2時～4時            (2) 会場：すこやかプラザ あだち 3階大研修室</p> <p><b>3 参加者数</b> 35人 前年度比※52名減 ※ 令和6年度開催の同セミナー</p> <p><b>4 参加者アンケート</b>            (1) 満足度（内容、時間）</p>

(2) 参加理由や現在悩んでいること、不安（原文要約）

①	娘も孫も不登校を経験。少しでも気持ちや状況を理解し、「そのままでも良い」という思いを確かなものに近づけたかったので、参加した。
②	29歳の子（一人暮らし）が、仕事には行っているが他は何もやる気が起きない状態で、接し方のヒントがあればと思い参加した。
③	娘との向き合い方が分からぬ。娘も自分も何をどうすればいいのか、どうしてあげられるか、何かヒントになればと思い参加した。
④	R6.10月からひきこもり家族会に参加しており、会場が自宅から近かったので参加した。
⑤	親子関係がこじれてしまい、何か一つでも元に戻れるヒントでもいただければと思い、参加した。
⑥	親戚にひきこもりがいる。本人や家族と、私がどう接したらいいか、知りたい。

(3) 感想、自由意見（原文要約）

①	子が9月から登校せず、この生活がいつまで続くのか、自分が苦しかった。セミナーを通して、「人生は更新される」事に希望が見えた。
②	講演者などをもう少し知りたかった。時間をもっと長く取ってくればと思う。
③	ひきこもっている人は普通の優しい人が多いのでは。そういう人の話が聞きたい。家族会のお話をもっと聴きたかった。
④	思っていた内容とは少し違っていたように感じましたが、質問タイムが役に立ちました。
⑤	セーフティネットあだちなど、居場所となる所があるというのは、とてもありがたいことで素晴らしいと思う。
⑥	心理の資格を持つ方などの配置等は考えていますか？過去に相談して一般雇用を勧められるばかりで、気持ちがついていかなかった。

## 5 今後の方針

- (1) より多くの方々に理解の輪を広げるため、セミナーの様子を「動画 de あだち」にて字幕を付して配信する（R8.1月中にアップ予定）。
- (2) 参加者数が前年度比で減少したことから、実施時期や内容を含めセミナー全体をブラッシュアップし、引き続き毎年開催していく。

## 6 【参考】セミナーのプログラム

	プログラム	詳細
①	<b>基調講演</b>	自身にひきこもり経験があり、現在は数多くの支援に携わっている方の基調講演
②	<b>本人・家族の声紹介</b>	セーフティネットあだちと相談・居場所支援でつながっている本人や家族の声を紹介
③	<b>質問タイム</b>	基調講演を聞いた参加者からの質問に、講師とパネリストがトーク形式でお答え
④	<b>懇談、個別相談</b>	閉会後に、講師との懇談コーナーや個別に相談できるブースを設置

# 厚生委員会情報連絡

令和8年1月22日

件名	令和7年度「第44回足立区障がい者週間記念事業」の実施結果について			
所管部課名	福祉部 障がい福祉センター			
	障がい者・児の自立と社会参加の意欲向上、区民の理解向上と啓発を目的として、「障害者基本法」で定める障害者週間（12月3日～9日）にあわせて実施した障がい者週間記念事業（ADACHI 障がい者アート展）について、結果を報告する。			
<b>1 実施日時・場所等</b>				
(1) 庁舎ホール 令和7年11月29日（土）				
内 容	内 容	概 要		
	式典及び障がい理解普及・啓発企画	実行委員長、副区長、議長、来賓等挨拶、eスポーツ関係者による体験談等		
	ふれあい発表会	障がい者団体によるダンス等の発表		
		午前10時00分～午前11時15分		
(2) 区役所1階アトリウム				
内 容	内 容	期 間		
	作 品 展※1	11月28日（金）～12月4日（木）		
	お楽しみコーナー（体験※2）	11月29日（土）		
	お楽しみコーナー（販売）	11月29日（土）～12月4日（木） (11月30日(日)を除く)		
		午前9時～午後5時		
午前11時～午後2時				
午前10時～午後5時				
※1 11月29日（土）、11月30日（日）も実施した				
※2 11月29日の体験コーナーは式典終了後11時から開始した				
<b>2 実施結果</b>				
(1) 庁舎ホール				
ア 障がい理解普及・啓発企画				
株式会社ePARA代表取締役加藤氏、ブラインドeスポーツスペシャリスト北村氏とのトークイベント				
(ア) 概要				
「本気で遊べば、明日は変わる」を掲げ、障がい者とeスポーツの現在と未来を語る。				
(イ) 来場者数 100人				

イ ふれあい発表会 来場者数150人  
障がい者団体5団体による和太鼓、楽器演奏、ダンス等

(2) 作品展

障がいのある方が制作した絵画や陶芸等の作品を展示了。

年度	来場者数	作品出品者	作品数
令和2、3年度	(コロナ禍のため実施せず)		
令和4年度	2,580人	45団体、個人2名	434点
令和5年度	4,036人	37団体、個人2名	418点
令和6年度	4,208人	36団体、個人2名	346点
令和7年度	3,995人	37団体、個人2名	507点

(3) お楽しみコーナー（販売・体験）

障がいのある方の自主製品の販売や、障がい者団体・区内事業者等による展示・体験コーナーを日替わりで実施した。

ア 販売コーナー

(ア) 出店数：10団体（令和6年度：10団体）

(イ) 販売物：パウンドケーキ、クッキー、手芸品、鉢花等

イ 展示・体験コーナー

(ア) 内容：5団体（令和6年度：5団体）による手話体験、マッサージ体験等

### 3 主な意見・感想

(1) 参加団体

ア 販売で4日間完売となりました。美味しいとリピートしてくれた方もいて、作った利用者さんがとても喜んで達成感を感じています。障がいのある方の作品の発表の場をもっと設けてほしいです。

イ 中学校の支援学級等の参加団体の出展が少なくなっているのがさびしいです。

(2) 来場者（アンケート705件から）

ア eスポーツの講演、大変興味深かったです。新しい世界を知れて、とても良かった。

イ お母さんが働いている施設の人が一生懸命に演奏していたので、ふれあい発表会が良かった。

ウ 全部の発表が素晴らしいでした。毎年楽しみにしています。

エ 充実した福祉サービスを提供、企画、運営されている「足立区」に住んでいて本当に良かったと考えています。

オ 奥の作品コーナーに気が付きにくい方がいた。奥にも作品展示があることを分かりやすく表示した方が良い。

カ 「障がいに関するマーク」知ることができて良かったです。周知を広めることが大切だと感じた。

キ 製作工程などの動画が見られるとよいなと思いました。

# 厚生委員会情報連絡

令和8年1月22日

件名	令和7年度「ぱく増し月間」(2月)の取組について
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6年度区政に関する世論調査の結果から「フレイルの認知度」は、70歳以上で約7割と上がってきたが、「フレイルを予防する活動を実践している」割合は男性約2割、女性約3割と低い状況であることがわかった。については、令和8年2月の「ぱく増し月間」を通して「ぱく増し」の必要性を伝え、フレイル予防の実践につながる取組を実施する。</p> <p><b>1 実施内容【65歳以上の方対象】</b></p> <p>気づき（自分の状態を把握）から、ぱく増しの必要性を知ってもらう。</p> <p>(1) ぱく増し月間リーフレット及びプレゼント企画（別紙参照）</p> <p>ア フレイルチェック（5項目）を掲載したリーフレットを作成し、自己チェックができるようにする。</p> <p>イ アンケートに答えて応募すると、抽選でぱく増し商品が当たる。</p> <p>(2) 普及啓発品（ハンドタオル）の配付</p> <p>あだち広報（1/25号）の発行時から3月6日（金）までに、地域包括支援センターに来所した方にハンドタオルを配付する。</p> <p>(3) スーパーやコンビニとの連携</p> <p>ア ショッピングモールで、握力測定（全身の筋力のバロメーター）や食生活チェックを実施する。</p> <p>イ 食品メーカーと連携し、スーパーの食品売り場で、安価で栄養バランスのとれたレシピを紹介し、ぱく増しを促す。</p> <p>ウ セブン・イレブンと連携し啓発</p> <p>(4) 普段料理をしない男性を対象に、簡単料理教室の実施 実施場所：ギャラクシティ、読む団地（大谷田一丁目団地内）</p> <p>(5) 地域学習センター及び図書館のミニコミ紙等にて「ぱく増し」PR</p> <p><b>2 あだち脳活ラボとのコラボ</b></p> <p>(1) あだち脳活ラボの登録者にプレゼント企画を周知する。</p> <p>(2) ショッピングモールイベントや簡単料理教室の参加者はあだち脳活ラボのポイントを付与する。</p> <p>(3) 期間中は、ぱく増しレシピの配信を強化する（3回程度予定）。</p> <p><b>3 今後の方針</b></p> <p>今後も、フレイルの認知度を上げるだけではなく、フレイル予防や、ぱく増しを実践している割合を増やす取組を推進する。</p>

# 65歳からは 肉も魚も食べよう!

足立区

キャンペーンは、  
令和8年3月31日時点  
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 商品を当てよう!

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(南花畠2丁目)



2 足立市場  
セレクト  
ホタテ1kg



3 配食お弁当  
5食無料券★  
「あだち配食サービス  
協力店」提供



4 長崎バウムクーヘン  
島田屋製菓  
(南花畠2丁目)



5 シーチキン  
smile ギフト(10個入)  
はごろもフーズ  
株式会社提供



6 「クノール®」  
たんぱく質がしっかり  
摂れるスープ5個セット  
味の素株式会社提供

★3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。

なくなり次第終了

ホウカツにハガキを持参すると  
ぱく増しハンドタオルがもらえる!



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右記のはがきに必要事項を記入し、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して申請



当選者への商品発送は  
令和8年3月末を予定しています。  
●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。

ぱく増しとは?  
←裏面に

詳細はこちら▲

応募期間は  
令和8年3月6日(金)  
まで!



→キリトリ→

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。

郵便はがき

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8年3月6日(金)消印有効

機械で読み取りますので、はみ出さないよう□の中に☑を記入してください。

住 所	〒 足立区
フリガナ	
氏 名	
性 別 (いずれかに☑)	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 未回答
電話番号	
希望する 商品 (いずれかに☑)	<input type="checkbox"/> すき焼き用肉 <input type="checkbox"/> ホタテ <input type="checkbox"/> 配食弁当無料券 <input type="checkbox"/> バウムクーヘン <input type="checkbox"/> シーチキン <input type="checkbox"/> たんぱく質が摂れるスープ

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  
応募はお一人様1回限り有効です。

# 始めるのは今!

## ~65歳からのぱく増し生活~

こんなことありませんか?

- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルの蓋があけにくい



一つでもが入ったらフレイル\*予備軍!

\*「フレイル」って?: 「歩くのが遅くなった」「なんとなく疲れる」など心身が弱ってきた、健康な状態と要介護の中間の状態です

### フレイル予防になぜ?ぱく増し

運動だけでは、筋肉はつきません  
筋肉の素である「たんぱく質」を  
しっかり摂ることが大切です



### 足立区「ぱく増し」アンケート

機械で読み取りますので、はみ出さないよう□の中に☑を記入してください。

①【フレイルチェック】あてはまるものすべてに☑してください

- 体重が減ってきた
- 歩くのが遅くなった
- 活動量が減った
- なんとなく疲れる
- ペットボトルの蓋があけにくい ★1つ以上いたら要注意!

②普段料理を作りますか(1つだけ☑してください)

- 毎日作る
- 時々作る
- ほとんど作らない

③普段行っている「ぱく増し」の工夫や、今後できそうな  
「ぱく増し」にすべて☑してください

- 普段の食事にたんぱく質の多い食品※1を追加する  
※1 肉類、魚類、卵、大豆製品など
- 外食や弁当でたんぱく質が多いメニューを選ぶ
- 間食にたんぱく質が多い食品※2を食べる  
※2 ヨーグルト、卵を使ったお菓子など
- 毎日、牛乳や豆乳を飲むようにする
- 区で紹介しているぱく増しレシピを作ってみる

その他工夫していること

アンケートは以上です。ありがとうございました。



『知つ得!』

1

たんぱく質は1日60g以上  
両手にのるくらい

魚  
(小さめの  
鮭1切れ)

肉  
(唐揚げ  
2~3個分)



たまご

とうふ  
(100g)

(出典)  
ヘルスプランニング・あいち  
「手ばかり栄養法」より



ぱく増しのポイントや  
簡単レシピはこちらから

※医師から食事の指示がある方は、医師の  
指示を優先してください。



『知つ得!』

2

ぱく増し生活3つのポイント

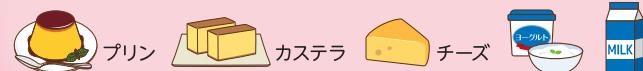
1 普段の食事にたんぱく質の多い食品をプラス



2 外食や弁当でたんぱく質が多いメニューを選ぶ



3 間食や乳製品で「ぱく増し」



『知つ得!』

3

ぱく増し握力測定会

~握力は全身の筋力のバロメーター!~

ポンテポルタ千住1階中央エスカレーター横

2月7日(土) 10時から15時

アリオ西新井インフォメーション裏

2月26日(木) 10時から15時



参加者には先着200名様に足立区オリジナルグッズプレゼント!