

# 兵庫県神戸市の取り組み ①

## 高齢者向け介護予防体操のテレビ放送

テレビ放送、広報誌、SNS等あらゆる媒体を利用した介護予防普及啓発

### 対象者

全市民

### キーワード

・テレビ放送 ・サンテレビ ・DVD貸出 ・動画配信サイト  
・自宅でできる運動 ・ラジオ ・SNS

### 行ったこと

高齢者のフレイル予防のため、高齢者向け介護予防体操のテレビ放送を開始（6/1～8/31）しました。毎朝8：00～8：30に、兵庫県のローカルテレビである「サンテレビ」へ委託。  
また、自宅で行う体操の重要性を啓発した他、介護予防体操DVDの無料配布や自宅でできる介護予防プログラムの送付及び定期連絡を実施しました。

### 音楽に合わせて体操する様子



### 筋力トレーニングをする様子



## 兵庫県神戸市の取り組み ②

### 高齢者向け介護予防体操のテレビ放送

テレビ放送、広報誌、SNS等あらゆる媒体を利用した介護予防普及啓発

#### 工夫したこと

- テレビ放送では、体操だけでなく、介護予防・フレイル予防に必要な情報や、感染症予防・熱中症予防などの情報も放送。(リハビリ専門職、保健師が出演)
- 在宅での体操の重要性を、テレビやラジオ、広報誌、SNS等多様な広報媒体で啓発。
- 介護予防教室参加者に対し、定期的に連絡し自宅で行える介護予防プログラムの送付をしました。

#### サンテレビ「KOBE元気！いきいき！！体操」放送の様子



#### 参考URL

- <https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/press/20200521132001.html> (神戸市HP、高齢者向け介護予防体操のテレビ放送を開始～6月1日から毎朝、放送)
- [https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/kaigoyobou\\_panda/index.html](https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/kaigoyobou_panda/index.html) (神戸市HP、神戸市介護予防応援ページ)
- <https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/press/20200306132001.html> (神戸市HP、【取材依頼】新型コロナによる活動自粛から高齢者を守る！「元気！いきいき！！体操」動画のPRにご協力ください！)
- <https://sun-tv.co.jp/iikiiki> (サンテレビHP、【サンテレビで毎日の健康習慣！】KOBE元気！いきいき！！体操)

問い合わせ先：神戸市福祉局介護保険課 Tel 078-322-6325