

令和6年度の取組内容

府民へ「10歳若返り」につながる体験機会を提供する「プロジェクト推進事業」、「10歳若返り」の認知度向上を図る「発信事業」を実施

■ プロジェクト推進事業

万博を見据え、先端技術を健康づくりや生きがいの発見等に活用する2つの事業を実施

(公募型プロポーザル方式により受託事業者を選定)

- ① ヘルスケア関連の先端技術を活用した体験イベント
- ② 高齢者施設等でのシニア世代向けプログラムの実施

■ 発信事業

YouTubeやSNSを活用した情報発信に加え、住民に身近な市町村と連携した「10歳若返り」の発信、府民への発信力をもつ庁内の取組みとの連携を強化

1 ヘルスケア関連の先端技術体験イベント

概要

センシング等の先端技術を活用し、府民が自身の身体・健康の状況を気軽に知ることができるイベント。「10歳若返り」に向けた意識の変化や行動変容を促す。

- ・イベント名：（仮）「10歳若返り」プロジェクト 先端技術でカラダの中を覗いてみよう！
- ・日程：令和6年11月の土日2日間
- ・場所：グランフロント大阪 北館1階 ナレッジプラザ

内容

①ヘルスケア関連の先端技術体験

会場内に複数の体験ブースを展開。計測の後、フィードバックや助言を実施。

②イベント参加後の「10歳若返り」チャレンジ実施

会場での気づきが行動変容につながるよう、イベント参加後も数週間にわたり、LINEを活用したフォローアップを実施（実践用動画の配信等）

③意識・行動の変化に関する効果測定

来場者アンケートにより、イベント参加や体験に伴う意識や行動の変化を測定

④PRブース

「10歳若返り」プロジェクトの周知、大阪・関西万博への期待感を高めるブースを設置



2 シニア世代向けプログラムの実施

(公募型プロポーザルの際の提案書を元に記載しており、今後の調整により変更の可能性があります。)

概要

高齢者施設等において、シニア世代を対象に身体・認知機能の維持・改善、生きがい・やりがいの発見につながるプログラムを実施。施設関係者に対する普及に向けた取り組みも併せて行う。

実施するプログラムの内容

- **プログラム**：VR吹き矢プログラム
- **実施場所**：府内 2 か所の通所リハビリテーション

<期待される効果>

定期的な呼気トレーニングにより、肺活量や呼気筋力を増強

- ➡日常生活における息切れの軽減、持久力の向上を図り、活動範囲の拡大や多様な活動を行う意欲が向上
- ➡呼吸機能の向上による嚥下機能の改善により、誤嚥リスクの低減

<実施手法>

- ・1施設あたり45名程度が参加し、VR吹き矢プログラムを実施するグループとしないグループ等に分ける。
- ・3か月間（12週間）にわたり週2回実施

効果検証

- ランダム化比較試験
 - ・プログラムの実施前後での呼吸機能、嚥下機能、口腔機能、身体機能の評価
- その他
 - ・心理的効果の評価のため、うつ病自己評価尺度（CES-D）を使用して抑うつ気分を測定
 - ・日本語版PANASを用い、気分の変化を評価
- アンケート
 - ・プログラムの楽しさや継続意欲について5段階で評価
 - ・日常生活での活動量、食事の際の変化などの自覚的な変化を自由記述により回答

普及への取り組み

高齢者施設の経営者や職員向けのデモンストレーション会や操作研修、施設関係者の集まる場での成果報告 等

1 市町村と連携した情報発信

◆特定健診・がん検診を活用した周知

特定健診・がん検診の住民向け通知文書や封筒において、「10歳若返り」の案内文やQRコードを掲載（R6.9～R7予定）

府内全市町村に協力を打診し、14の市区町村と今後の実施に向け調整中

◆特定健診・がん検診でのブース出展

特定健診・がん検診の場に出向き、「10歳若返り」の周知と併せて推定野菜摂取量を計測する「ベジチェック」を実施（9～11月 実施予定）

◆市町村主催イベントを通じた周知

市町村の「10歳若返り」に資するイベントと連携し、広報媒体やイベント会場でのPRを実施（通年で実施予定）

- ・チラシに「10歳若返り」の案内文やQRコード掲載
- ・会場でのPRグッズの配付、ポスター掲出 等

【イベント例】

ウォーキング講座、椅子リラク楽体操、高齢者eスポーツ体験会、健康づくり講座、フレイル予防イベント、ヘルスアップ教室 等

めぞう！「10歳若返り」
大東元気でまっせ体操
体験会

9/2・9 どちらも 10:30-
(月)

会場 大東市立生涯学習センター アクロス 3階 市民キ
講師 大東市地域包括支援センター
費用 無料 対象 どなたでも
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給
申込 8月6日より電話または来館

【大東市イベントチラシ】

元気になるグッズを伝えます！ 高齢者のなんでも相談窓口
大東市地域包括支援センター
〒574-0072 大阪府大東市深野3丁目28番 3号
アクティブスクエア302号室
Tel: 072-800-5374 Fax: 072-800-5375

大阪府「10歳若返り」プロジェクト
まずは5分！動画をみてチャレンジ！
YouTube

《会場案内》
大東市立生涯学習センター アクロス

2 庁内部局と連携した情報発信（YouTube動画の視聴促進）

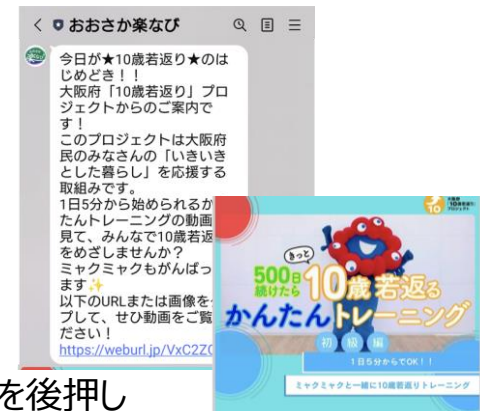
◆シニア向けLINEアカウントを活用した動画の視聴促進

府と民間企業で運用するシニア向けLINEアカウント「おおさか楽なび」において、エクササイズ動画【初級編】を紹介。視聴回数が大幅に増加（874回→3,857回）

◆アスマイルを活用した動画の視聴促進



- ・アスマイルの登録者を対象に、動画視聴でプレゼントが当たるキャンペーンを実施（秋を予定）
- ・「10歳若返り」に役立つ動画の視聴促進に加え、アスマイルの登録促進により府民の健康づくりを後押し



3 ブース出展による情報発信

◆大規模イベントでのブース出展

多くの来場者が見込まれるイベントにおいてPRブースを出展（通年）

- ・5/11(土) アカカベ健康フェア（OMMビル）
- ・6/1(土)～6/2(日) ワクワクEXPO with 第19回食育推進全国大会（ATC）
- ・9/8(日) もずやんアニバーサリー（ららぽーと門真） 等



4 SNSを活用した情報発信

◆Instagramでの情報発信を開始

Instagramを5月に開設し、発信媒体を充実。今後、ブース出展を通じて登録を促進。

◆漫画を活用した「10歳若返り」の周知、取組みの促進

幅広い世代に馴染みのある漫画を活用し、府民の健康づくりを促すシリーズ動画3本を秋に公開予定

