

# 熱中症のサインを見逃さないで

## 軽い症状 注意してください!

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーッとする



### ▶対処法

涼しいところでひと休み。  
水分・塩分を補給しましょう。  
誰かがついて見守り、  
回復しなければ、医療機関へ。



## やや重い症状 危険な状態です!

- 頭ががんがんする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



### ▶対処法

上記の処置に加えて、  
衣服をゆるめ、  
体を積極的に冷却  
しましょう。



## 重い症状 緊急事態です!

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い



### ▶対処法

救急車(119番)に  
通報し、最寄りの  
医療機関に搬送し  
ましょう。



自宅にエアコンがない等の高齢者世帯に  
**エアコン購入設置費用を  
助成しています!**

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは各高齢者相談センターへ電話でご連絡ください。

### ◆受付窓口

各高齢者相談センター(各地域包括支援センター)	
芝(芝)	☎(5232)0840
麻布(南麻布)	☎(3453)8032
赤坂(北青山)	☎(5410)3415
高輪(白金の森)	☎(3449)9669
芝浦港南(港南の郷)	☎(3450)5905

### 問い合わせ先

港区高齢者支援課在宅支援係  
☎(3578)2400 ~ 2406

# 起きてから寝るまでの 高齢者のみなさんの 熱中症対策

熱中症は、命を落とす危険もあるおそろしい病気です。  
しっかりと対策をして、熱中症を防ぎましょう。

監修/国際医療福祉大学医学部  
公衆衛生学教授  
和田 耕治

**たいせつにしよう睡眠**...

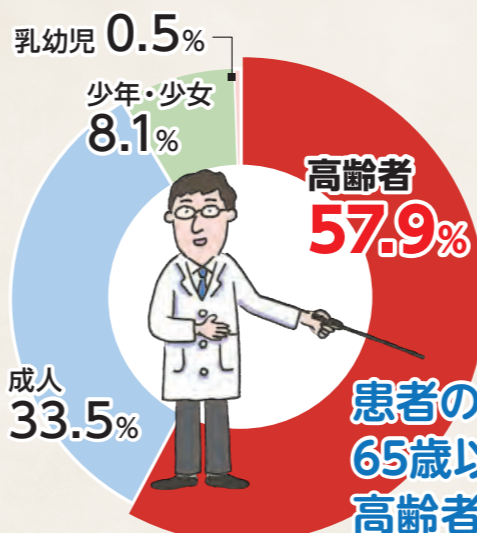
**いしきして水分補給**

**クール(cool)な時間帯に...**  
体づくりを

**さんどの食事で体力向上**

**始めまじやう!**

## 高年齢者(65歳以上)はとくに注意が必要です!



## 熱中症にかかりやすい 3つの理由

体内の水分が不足しがち

暑さを感じにくい

体に熱がたまりやすい

スマホやタブレットで読めます。

デジタルブック

- 文字サイズ拡大、自動音声読み上げ
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応)
- 【Automatic Translation】英語(English)、中国語(簡体字(简体中文)、繁体字(繁體中文))、韓国語(한국어)、ポルトガル語(Português)、タイ語(ภาษาไทย)、ベトナム語(Tiếng Việt)、スペイン語(Español)、インドネシア語(Bahasa Indonesia)

QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

消防庁「令和2年(6月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より

# 熱中症予防のポイント



朝起きてから、寝る前までの熱中症対策は万全ですか？  
 周囲の人の見守りも大切です。「水分補給」「食事」「運動(体づくり)」「睡眠」のサイクルを大事にして、熱中症を防ぎましょう。



## 起床時

## 昼間

## 夕方

## 夜



注意ポイント  
**高齢者本人の**

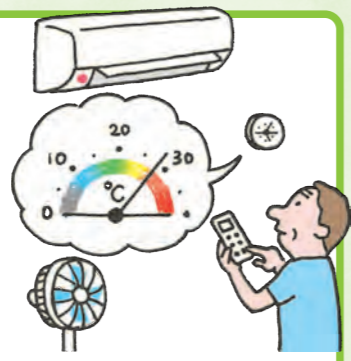
### ☑ コップ1杯の水を飲もう

高齢になると、のどの  
 渇きを感じにくくなるの  
 で、意識して、定期的に  
 水分をとみましょう。



### ☑ 温度・湿度をこまめにチェック

室温28℃、湿度  
 70%以下に保つよう、  
 こまめに部屋の温度・  
 湿度の確認を。温度  
 や湿度が高ければ、**エ  
 アコン・扇風機**を積極的に使いましょ



### ☑ 食事で体力向上

食事は栄養と水分の重要な補給源。食  
 欲がないときは少量でもエネルギーがとれ  
 る**牛乳**や**プリン**、のどごし  
 がよく食べやすい**ゼリー**な  
 などがおすすめ。



### ☑ 風通しの良い、涼しい服装を

外出する際には、  
**日傘**や**帽子**を利用  
 して、直射日光を避  
 けましょう。



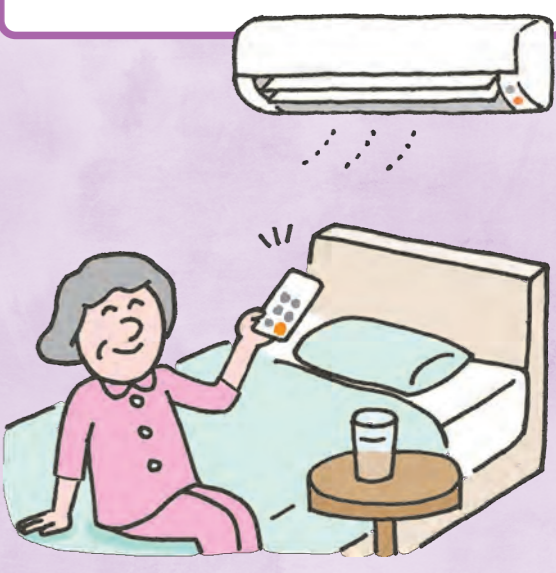
### ☑ 汗をかく運動をしよう

1日1回涼しい時間帯を選ん  
 で、**ウォーキング**など汗をか  
 く運動で、暑さに強い体づく  
 りを。地域でのスポーツやボ  
 ランティアなどのグループ活  
 動もおすすめ。



### ☑ 質のよい睡眠

夜間に熱中症になること  
 も！ 寝る前には必ず**水分補  
 給**し、**エアコン**を積極的に活  
 用して寝る環境を整え、体を  
 十分に休ませましょう。



注意ポイント  
**見守る人の**



体調を確認しましょう。

- ☑ **元気**はある？
- ☑ **食欲**はある？
- ☑ **熱**はない？
- ☑ **血圧**がいつもより下がり過ぎたり、上がり過ぎたりしていない？



脱水が起きていないか  
 確認しましょう。

- ☑ **大量に汗**をかいている様子はない？
- ☑ こまめに**水分**をとっている？



室内の環境を  
 確認しましょう。

- ☑ 部屋の**温度・湿度**は高くない？
- ☑ **風通し**をよくしている？

# 熱中症を予防しましょう

65歳以上の方の熱中症被害が多数報告されています。  
病気等で体力が低下している人は特に注意が必要です。

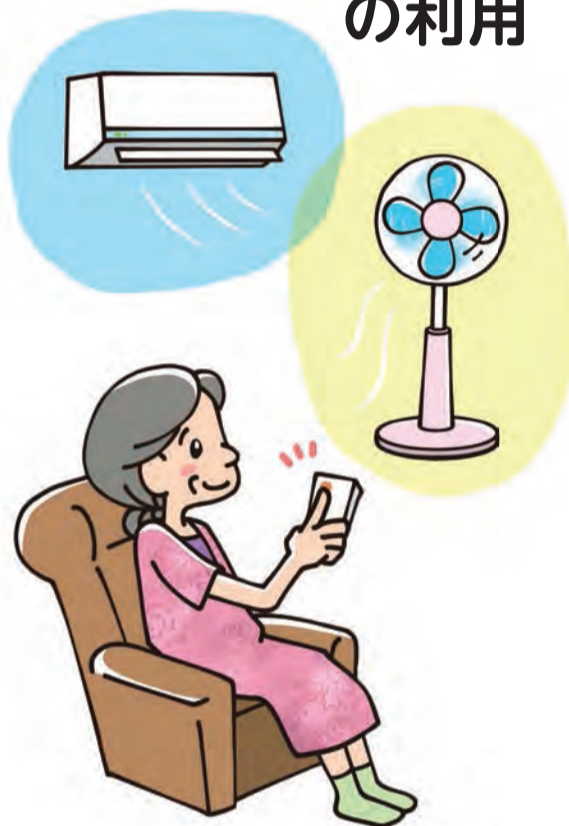
## ポイント①

のどが渇く前の  
水分補給



## ポイント②

エアコン・扇風機  
の利用



## ポイント③

バランスの良い食事と  
体力づくり



熱中症かな  
と思ったら...

涼しい場所へ行って水分と塩分を補給しましょう。  
それでも回復しない時は救急車を!!

▶▶ 救急車を呼ぶか迷うときは **#7119** (東京消防庁救急相談センター)

自宅にエアコンがない高齢者世帯に

**エアコン購入設置費用を助成**しています!

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先：港区高齢者支援課在宅支援係 TEL.(3578)2400～2406



東京都 × 港区



HTT  
TokyoTokyo



みんなの  
おうちに  
太陽光

住宅向け太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業

住宅用・事業用  
— 10kW未満 —

災害時の停電対策にも!

# 電気代が上がっている今だからこそ 太陽光を賢く使うチャンス!



グループパワーで、かしこくチョイス。未来へつなくおトクな一歩。

2019年から全国の  
参加登録累計  
**28,700**  
件突破

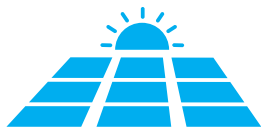
太陽光パネル

蓄電池

みんなで購入しませんか?

購入プランは3パターン

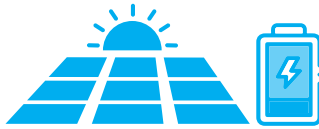
1 太陽光パネル



発電した電気を自家消費  
電気代を節約!

※オプションとしてV2Hの設置も可能です。

2 太陽光パネル + 蓄電池



昼間発電した電気を  
夜間に使えて、災害対策にも!

3 蓄電池



太陽光パネル既設  
卒FITにオススメ!

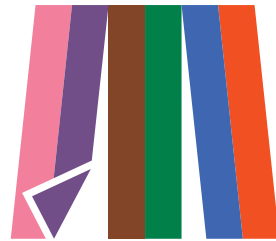
港区民の皆様へ

港区では、2050年ゼロカーボンシティの達成に向けて、再生可能エネルギーの利用拡大を推進しています。

太陽光発電や蓄電池を設置することで、二酸化炭素排出量の削減に貢献でき、電気代の節約や防災にも繋がります。

本事業は共同購入によるスケールメリットにより購入価格を低減する仕組みです。港区・東京都の補助金も併せて利用できる場合がありますので、ぜひご活用ください。

MINATO CITY



無料の参加登録をすると、ご自宅に導入した場合のお見積もりが確認できます。

参加募集期間 2023年

4.28 ▶ 7.31

東京 みんなのおうちに太陽光

検索

参加登録しても太陽光パネルや蓄電池の導入契約義務はありません。

参加登録・詳しい情報は専用WEBサイトからご確認を  
<https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

いますぐ登録



## 太陽光パネル・蓄電池の 共同購入とは

再生可能エネルギーの普及促進



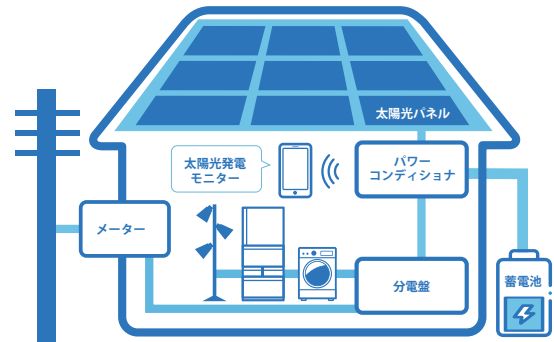
参加者

施工事業者

みんなで参加できる！  
安心のサポート！  
簡単に手続きができる！  
市場価格よりおトクに購入できる！

多くの注文を獲得・計画的に販売・施工

## 暮らしに節約！災害に安心を！ 太陽光・蓄電池のメリット



- 昼間発電した電気はリアルタイムで使えます。
- 電気代を節約しながら、売電収入で購入費用を回収できます。
- 停電時は、自立運転機能に切り替えると停電用コンセントから1,500Wh相当の電気製品が使えます。  
※ 製品により使用できる合計消費電力は異なります。

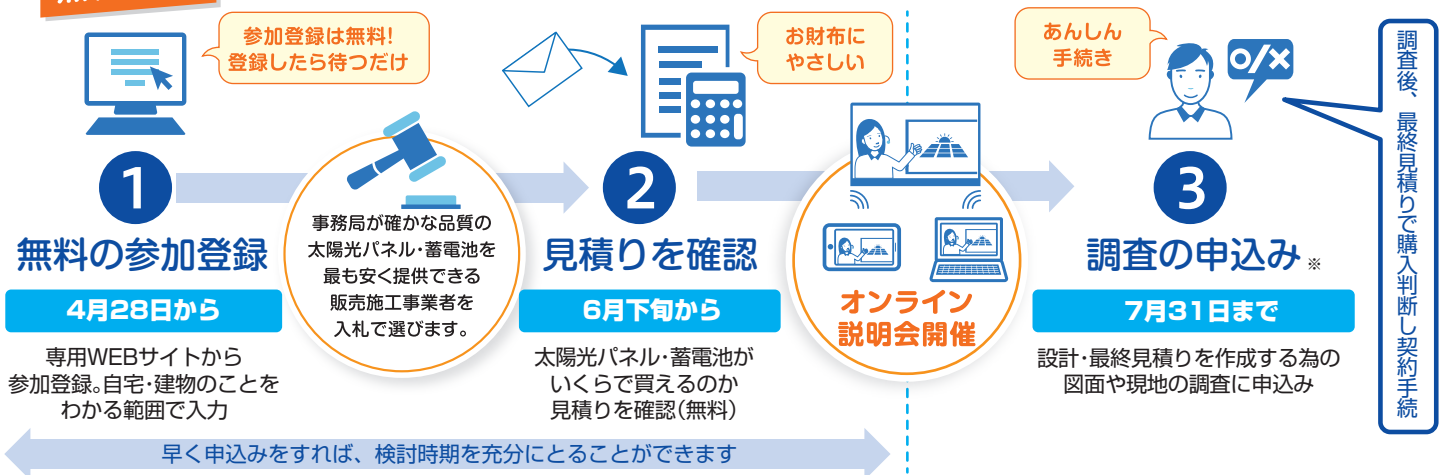
- 昼間発電した電気を蓄電池に貯めて夜間も使えます。
- 停電時は、簡単な切替で貯めた電気を使えます。

例 7.04kWh容量フル充電されていた場合、テレビや携帯の充電、照明、冷蔵庫などの機器(約435W)を約12時間、連続使用可能。

まずは  
無料登録！

## 登録から調査の申込み・購入までの流れ

—かんたん手続き—



※調査申込時に3,000円の費用がかかります。(契約される方はお支払い代金に充当いたします。最終的に契約されない方にはお返しいたします。)

※参加登録期間は延長する場合があります。

お問い合わせ窓口

東京 みんなのおうちに太陽光事務局

0120-723-100

受付時間：10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

東京 みんなのおうちに太陽光

検索

参加登録・詳しい情報は専用WEBサイトからご確認を  
<https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

いますく登録





# 蚊の発生にご注意



## デング熱、ジカウイルス感染症など 蚊は**感染症**を媒介します

普段から蚊の少ない環境にすることで、蚊媒介感染症が発生した場合でも感染症の拡大を抑えることができます。

## ちょっとした**水たまり**からも 蚊は発生します

蚊を減らすには水たまりをなくすことが一番の対策です。  
裏面を参考に身の回りを点検しましょう。

※公園や道路の雨水マスなど公共の場所は、区が対策をしています。

蚊が媒介する感染症を防ぐためには、  
日頃から蚊の少ない環境を作ることが  
大切です。

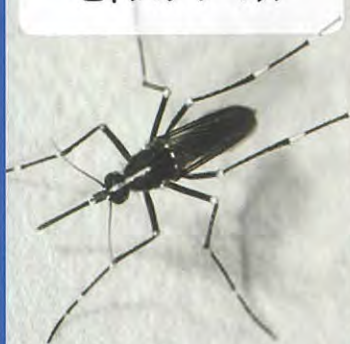


蚊の発生に  
ご注意



蚊のサーベイランス  
調査結果

ヒトスジシマカ



- ・体色は黒色。
- ・背中に白い線が1本ある。
- ・昼間に吸血する。
- ・卵で越冬する。冬に成虫は飛んでいない。

【主な感染症】  
デング熱  
ジカウイルス感染症

アカイエカ  
チカイエカ



- ・体色は茶色。
- ・夜間に吸血することが多い。
- ・冬でも成虫が飛んでいる。

【主な感染症】  
ウエストナイル熱



# 幼虫(ボウフラ)対策

蚊はおよそ12日で卵から成虫になります。  
たまり水は放置せず、水のたまる容器は逆さまにして水をあげ、  
雨のかからない場所に移動しましょう。また、不要なものは廃棄しましょう。

## 対策例1



植木鉢の水受け



金魚のなくなった水瓶

### 対策

- ①水がたまらないようにする。
- ②たまり水をこまめに捨てる。

## 対策例2



ポイ捨てされた空き缶



屋外放置されたタイヤ

### 対策

雨水がたまりそうな不用品は廃棄する。



# 成虫対策

蚊は直射日光では体温が上がるので、長く留まれません。  
下草は刈り、地面に木漏れ日が届くように強く剪定し、  
風通しを良くしましょう。

## 対策例



繁茂した下草



込み合った枝

### 対策

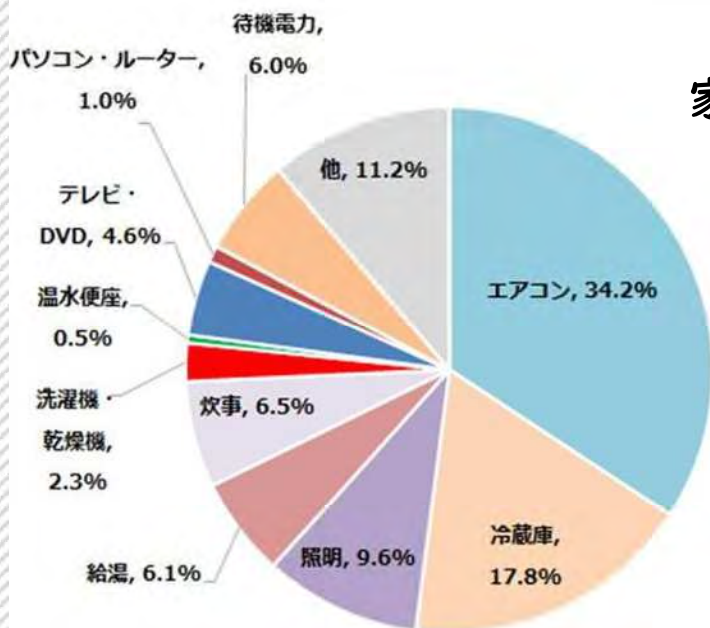
強めに刈り込み剪定する。

MINATO

# 節電アクション

凡のご協力を!!

MINATO節電アクションとは、安定した電力の供給を確保するために、区民、事業者等の一人ひとりが、港区環境行動指針に基づいた行動を実践するとともに、集中的に7項目の電力削減行動を実行する取組です。



## 家庭における家電製品の1日での電力消費割合

(資源エネルギー庁HPより引用)



**ACTION! ①**

こまめに  
スイッチオフ!



**ACTION! ②**

待機電力を削減!



**ACTION! ③**

エアコンで節電!



**ACTION! ④**

冷蔵庫で節電!



**ACTION! ⑤**

照明で節電!



**ACTION! ⑥**

テレビで節電!



**ACTION! ⑦**

他にも  
こんなところで節電!



体調にも十分気をつけて、無理なくできる範囲で  
節電・省エネへのご協力をお願いします





# 節電・省エネを支援するお得情報!!

## 1 「MINATO再エネ100」再エネ電力導入サポート事業

自宅で使用する電力の契約を再エネ100%電力プランに切替えた方に

# 商品券 2万円

区内共通

を交付します


エコ  
チャレ



再エネ100%電気に切替えると、エコチャレンジポイントも貯まります。  
貯まったポイントで景品GET!



## 2 港区創エネルギー・省エネルギー機器等設置の助成制度

助成対象機器	助成上限額		算出方法
	区民	管理組合等	
太陽光発電システム	80万円	150万円	最大出(kW) × 20,000円
蓄電システム	40万円	—	初期実効容量(kWh) × 80,000円
日射調整フィルム	4万円	40万円	経費の1/4 もしくは 窓面積 × 4,000円
燃料電池システム (エネファーム)	15万円	—	機器費の1/4
LED照明	—	120万円	経費の1/3
人感センサー付照明	—	25万円	経費の1/2
高断熱サッシ	10万円	1,000万円	経費の1/4
高反射率塗料等	30万円	100万円	材料費の全額 もしくは 屋根・屋上面積 × 2,000円
集合住宅省エネコンサルタント派遣		無料	

※助成金の交付申請は、必ず機器等の設置工事前に行ってください。  
※賃貸住宅の場合は、オーナーにご相談の上、ご利用ください。

### 東京都の助成制度

東京都にも太陽光発電システム等の助成金や、エアコン、冷蔵庫等の購入で商品券と交換できるお得なポイント制度があります。

助成金



ポイント



問合せ

港区 環境リサイクル支援部 環境課 地球環境係



03-3578-2496～2498

# 節電アクション

みんなのご協力を!!

MINATO節電アクションは、港区のみんなが少しずつ工夫することで、つかう電気をへらすための行動をする7つの取りくみです。



**ACTION!**

## みんなで節電アクション!

**ACTION! ①**

こまめにスイッチオフ!



→つかっていない灯りはこまめに消しましょう。

**ACTION! ②**

待っている電気をへらそう!



→つかっていないコンセントはぬいたり、スイッチ付きタップを活用しましょう。

**ACTION! ③**

エアコンでへらそう!



→おへやの温度は夏は28℃、冬20℃に。

**ACTION! ④**

冷蔵庫でへらそう!



→あけている時間を短くしたり、中に食べものをつめすぎないようにしましょう。

**ACTION! ⑤**

灯りでへらそう!



→照明器具のおそうじで明るさアップ!

**ACTION! ⑥**

テレビでへらそう!



→テレビを見ないときはけしましょう。

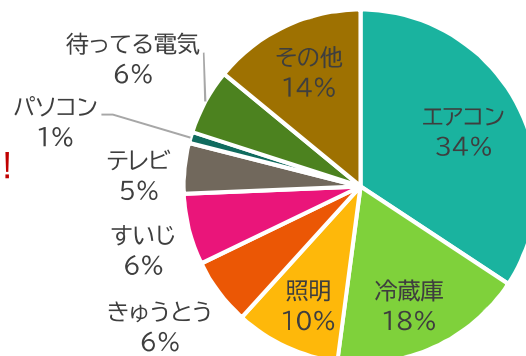
**ACTION! ⑦**

他にも考えてへらそう!



→生活の見直しをしてみましょう!  
夜は早くねて、灯りをつける時間をへらしてみるなど、いろいろ工夫してみよう!

### おうちの電気のつかわれ方



# 40歳～74歳の 港区国民健康保険に加入されている人へ

## 特定健康診査を 受けましょう！

この色の  
封筒が目印です

7月から区の特定健康診査が始まりました。  
年に一度、必ず健診を受けて、自分の健康状態をチェック  
しましょう。



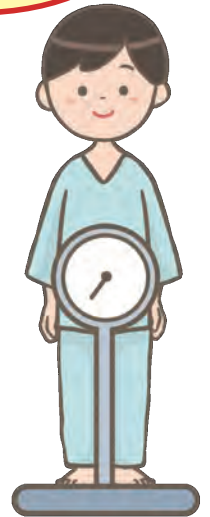
### 特定健康診査とは…

- 生活習慣病の予防・改善を目的とした健康診査です。
- 4月1日現在、港区の国保に加入し、受診日まで引き続き国保に加入している、40歳～74歳の人を対象です。
- 対象者には6月下旬、受診券をご自宅へ郵送しています。健診を受診するには被保険者証と受診券が必要です。
- 健診後、生活習慣病のリスクの高い人には特定保健指導を行います。

**無料！**

健診期間 7月 1日(土)から  
11月30日(木)まで (休診日を除く)  
健診場所 区内指定医療機関

※健診終了間際は医療機関の予約が取りにくくなります。早めの受診をお勧めします。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。健診を受けて病気が発見されることも少なくありません。



### 特定保健指導を実施します！

- 特定健康診査の結果に基づいて行われる保健指導です。
- メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導を行い、生活習慣改善を支援していきます。
- 特定保健指導の対象者には、健診受診3か月後、申込み案内と利用券をお送りします。案内が送られて来た人はメタボ改善にぜひ、この機会をご利用ください!!

**無料！**

11月から随時スタート  
します。



#### <問い合わせ先>

- 特定健康診査・特定保健指導の内容や申し込み等について  
みなと保健所 健康推進課 健康づくり係  
☎6400-0083
- 特定健康診査・特定保健指導の制度について  
港区役所 国保年金課 事業係  
☎3578-2636・2637

※特定健康診査・特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者が実施することが義務付けられています。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者（保険証の発行機関）へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、事業を中止または延期する場合があります。最新情報は、港区ホームページをご覧ください。



# MINATO シティ ハーフマラソン2023

## Minato City Half Marathon 2023

11/19  sun

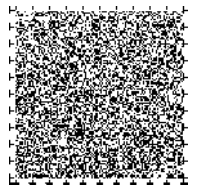
7/3  エントリー開始

ハーフマラソン 8:30スタート(ウェーブ(時間差)スタート)  
ファンラン 9:00スタート

主催: 港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会  
主管: 港区陸上競技協会  
日本陸上競技連盟公認競技会



申込期間 ①一般エントリー 7月3日(月)~13日(木) ②チャリティエントリー 7月3日(月)~8月16日(水)



音声コード Uni-Voice

大会公式サイト <https://minato-half.jp>



MINATOシティハーフ

検索



開催要項	
大会名	MINATOシティハーフマラソン2023
開催日	令和5年(2023年)11月19日(日) ※雨天決行
主催	港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会
主管	港区陸上競技協会
後援	株式会社スポーツニッポン新聞社
大会協力	大本山 増上寺、株式会社TOKYO TOWER、東京プリンスホテル、芝東照宮
競技規程	本大会は2023年度日本陸上競技連盟競技規則及び大会規定により行います。
スタート会場	港区立芝公園周辺
フィニッシュ会場	ハーフマラソン 東京タワー / ファンラン 都立芝公園(港区立みなと図書館北側)

種目、定員、参加資格、大会参加料金等	種目	ハーフマラソン(21.0975km) 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉					ファンラン (約800m)	
	部門	陸連登録者の部	一般の部				—	
			30歳未満	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳以上
	定員	5,000名 [一般4,800名 ※1 + 障害者100名 ※2 + チャリティ100名]					港区在住者 500名 [一般450名 + 障害者50名 ※2]	
	スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタートとします。					一斉スタート	
	制限時間	2時間30分					30分	
	スタート時刻	午前8時30分					午前9時00分	
	参加料金	10,000円(チャリティは40,000円 ※3)					500円	
	参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者 (車いすでの参加は不可)					年齢制限なし (競技用車いすは不可、生活用車いすは可)	
	表彰	陸連登録者の部	一般の部				表彰はありません。	
		グロスタイム ※4	グロスタイム ※4	ネットタイム ※5				
		男女別1~8位	男女別1~8位	男女年代別1~8位				
		港区在住者男女別1~3位 ※6	港区在住者男女別1~3位 ※6	男女別最高齢完走者 ※7				
記録	制限時間内完走者は5km毎のスプリット入り完走証がダウンロード可能					計測はありません。		
参加賞	Tシャツ(完走者にはフィニッシャータオルも贈呈)					記念品		

※1 港区在住者を優先します。

※2 身体障害者手帳等をお持ちの方を対象とした障害者優先枠を設けています。なお、ハーフマラソンは車いすでの参加はできません。

※3 参加料金10,000円に寄付30,000円を加えた料金となります。チャリティで寄せられた募金は、港区社会福祉協議会等へ寄付します。

※4 グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。

※5 ネットタイムとは、スタートラインを通過してから、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。

※6 年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別1~3位を表彰します。

※7 ネットタイムで、男女別最高齢(大会当日の満年齢)の完走者を表彰します。

- ・ファンランについて、未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要です。
- ・ハーフマラソンにおけるブロックの割当ては、申込者による自己申告(タイム順)とします(一般の部)。
- ・ハーフマラソンについて、インターネット(RUNNET)を用いてお申込みいただく場合、大会参加料金とは別に、550円/人の手数料をご負担いただきます。なお、チャリティでの参加の場合は、大会参加料金10,000円に掛かる手数料「550円/人」をご負担いただき、寄付30,000円に掛かる手数料は免除されます。また、ファンランについては、上記手数料を免除し、実行委員会が同手数料を負担します。

## エントリー方法

種目	①ハーフマラソン		②ファンラン
申込区分	一般エントリー	チャリティエントリー	港区民エントリー (港区在住者のみ)
申込期間	2023年7月3日(月)午前9時～ 7月13日(木)午後5時	2023年7月3日(月)午前9時～ 8月16日(水)午後5時	2023年7月3日(月)午前9時～ 7月13日(木)午後5時
申込方法	<p style="text-align: center;"><b>インターネット (RUNNET)</b></p> <p>パソコン、スマートフォンから下記大会公式サイト URL、または、二次元バーコードにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。            ※ RUNNET を初めて利用する方は事前に会員登録が必要です。(無料)            大会公式サイト <a href="https://minato-half.jp">https://minato-half.jp</a></p> 		
参加決定	<p>抽選 (港区在住者優先)</p> <p>8月1日(火)～ 抽選結果発表 (RUNNET マイページを確認)</p> <p>当選者は RUNNET マイページで 選択した支払方法 (クレジットカード決済 またはコンビニ決済 等) にて参加料金をお支払い</p> <p>～8月16日(水) 参加料金お支払い締切 支払完了後、参加決定</p>	<p>先着順 (定員 100 名)</p> <p>7月3日(月)～ 支払期間内にエントリー ページで選択した支払 方法 (クレジットカード決 済またはコンビニ決済 等) にて参加料金をお支 払い</p> <p>～8月16日(水) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了</p>	<p>抽選</p> <p>8月1日(火)～ 抽選結果発表 (RUNNET マイページを確認)</p> <p>当選者は RUNNET マイページで 選択した支払方法 (クレジットカード決済 またはコンビニ決済 等) にて参加料金をお支払い</p> <p>～8月16日(水) 参加料金お支払い締切 支払完了後、参加決定</p>
窓口申込 港区在住者のみ	<p>インターネットによるお申込みが困難な方 (港区在住者のみ) は、申込期間中、下記【窓口】にて専用申込用紙によりお申し込みできます (郵送不可)。※チャリティエントリー (先着順) の参加料金のお支払いは現金のみとなります。            一般エントリー及びファンランの抽選結果は、8月1日(火)から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払い方法は、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります (払込手数料等はお負担いただきます)。</p> <p>【窓口】 &lt;受付: 申込期間中の平日午前9時～午後5時&gt;            ● Kiss ポート財団 (マラソン課) 港区赤坂四丁目 18 番 13 号 赤坂コミュニティーがらぎ 2 階            ● 港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園一丁目 5 番 25 号 港区役所 7 階 (窓口番号 709)</p>		

※当選者のうち、支払期間中に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。  
 ※重複エントリーは落選となります。

## アスリートビブス等の交付方法

アスリートビブスやタイム計測用のチップ等については、大会参加決定者に対して、11月上旬頃に送付します。大会当日、会場でのアスリートビブスの交付及び受付はありませんので、アスリートビブスを装着した上で、所定の時刻までに指定場所へお越しください。詳細は11月上旬に参加決定者宛てに送付する大会公式プログラムにてお知らせします。

## 大会規約

1. 本大会は関連する法令等を遵守し、各種規約等に則って開催します。
2. 主催者は次の事項において一切の責任を負いません。
  - (1) 怪我、疾病及びその他の事故
  - (2) 盗難、紛失及び毀損
  - (3) 大会当日の公共交通機関等の事故、遅延による遅刻及び遅刻により出走ができないこと
3. 主催者は大会を安全に開催するため、大会会場及びコース上において規制を行います。
4. 大会に関する事項については、大会主催者、役員及びスタッフの指示に従ってください。指示に従わない時は失格となる場合があります。
5. 公序良俗に反する服装や他の参加者の走行の危険、迷惑となる服装等、主催者が大会の運営に支障があると判断した際は失格となる場合があります。
6. スタート前及び走行中のアルコール摂取及びアルコール類の提供を受けることは禁止です（失格となります）。飲酒しての走行が判明したときは、失格となります。
7. 参加者は公共のマナー及び競技ルールを遵守してください。
8. 大会当日、参加選手は、健康保険証（写し）をご持参ください。
9. 大会当日は空撮用に限らずマルチコプター、ドローン、ラジコンヘリ等の無人航空機について、大会会場周辺の上空を飛行させることはできません。
10. 主催者は、大会開催時間中、スポーツ傷害保険に加入します。
11. 大会出場中、参加者が疾病、怪我等により、審判長、医師が競技継続困難と判断した場合は、審判長、医師が競技を中断させることがあります。その場合は、審判長、医師の指示に従ってください。
12. 救護スタッフから補助を受けなければ走行続行不可能な場合は、リタイヤとみなし失格とします（点滴や車いすの使用が必要な場合）。最終的に続行可能かどうかは、現場の医師や救護スタッフが判断しますので指示に従ってください。また、医師や救護スタッフからリタイヤ（失格）となる旨をランナー本人に確認してから治療処置に入ることがあります。
13. 大会当日は送迎も含め、車、オートバイ、自転車での来場はできません（駐車場及び駐輪場はありません）。
14. 参加者は障害の程度に応じて、伴走者1名を伴うことができます。この場合、伴走者の参加費は無料ですが、伴走者の記録は計測されません（伴走者がエントリーしている場合は除く）。
15. 盗難、置き引き防止のため、貴重品は各自の責任で管理してください。
16. 大会中の映像、写真、記事、記録、位置情報、申込者の氏名、年齢、住所（国内、都道府県名または区市町村名）等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。
17. 主催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、以下のとおり個人情報を取り扱います。
  - (1) 取り扱う個人情報  
氏名（ニックネーム等を含む）、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、携帯電話番号、メールアドレス、国籍、緊急連絡先氏名・電話番号・本人との関係、記録、所属、位置情報、診療情報、身体障害者手帳等の登録情報など
  - (2) 利用目的  
大会参加者へのサービス及び安全の向上を目的とし、参加案内・参加賞等の送付、記録通知、関連情報の通知、大会協賛、協力、関係団体からの情報提供、記録発表（大会公式サイト、ランキング等）、チャリティ寄付者の公表、保険、診療等に利用します。
  - (3) 第三者提供を行う場合  
本大会運営にかかわる範囲内で関連事業者及び委託業者へ提供する必要がある場合、チャリティ寄付金の寄付のために港区社会福祉協議会等より寄付者情報の提供を求められた場合、保険加入の申請のために保険会社より提供を求められた場合、診察に関わる情報を学術の目的で使用する場合、記録に関わる情報をテレビ、新聞、雑誌、インターネット等へ掲載する場合に第三者提供を行います。

## 申込規約

- ※参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。
1. 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
  2. 支払済みの大会参加料金等（チャリティ寄付金を含む）の返金はありません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
  3. 参加者は、新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策のため、主催者が定めた注意事項、その他の措置を遵守するとともに、主催者の指示に従ってください（国や東京都等の方針、他大会における対策実施状況等、多角的な視点で総合的に判断し、今後の状況に合わせて適切に実施します）。
  4. 参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。
  5. 競技中、緊急車両の通行等により走者を停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技続行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
  6. 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるものとします。
  7. 大会開催中の事故、傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
  8. 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者（参加者が未成年の場合）、またはチームメンバー（代表者エントリーの場合）による、本大会への参加の承諾を得るものとします。
  9. 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場（代理出走）は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の資格はく奪等、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救護、返金等一切の責任を負いません。
  10. ご利用の端末機、OS、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合などによるお申し込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
  11. ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未着について、再送信は行いません（送信元ドメイン [minato-marathon.jp、@runnet.jp、@runpassport.jp] の受信許可を必ず設定ください）。また、メールの未着やご確認漏れ等に伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
  12. 参加者による個人情報の取扱いについては、大会規約に規定するとおりとします。
  13. 参加者は、上記の申込規約のほか、主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします（齟齬がある場合は大会規約を優先します）。

障害のある方も  
ご参加  
いただけます

【ハーフマラソン】

・障害のある方（大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者）で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます（盲導犬の伴走はできません）。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません（伴走者がエントリーしている場合は除く）。なお、車いすでの参加はできません。

【ファンラン】

・単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます（盲導犬の伴走はできません）。  
・生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでの参加はできません。

提携大会の  
ご案内



MINATOシティハーフマラソン2023は、「RUN as ONE - Tokyo Marathon 2024(一般)」の提携大会です。推薦基準を満たした、MINATOシティハーフマラソン2023の完走者を対象に抽選を行い、3名の方に東京マラソン2024への出走権が付与されます。



MINATOシティハーフマラソン2023は、「TEAM ONE TOKYO - 東京陸協推薦枠」の提携大会です。陸連登録者の部にて完走した、TEAM ONE TOKYO 入会者かつ東京陸上競技協会登録者の方が【東京陸協推薦枠】に選考されることを希望し、選出された方に東京マラソン2024の出走権が付与されます。

※該当者への連絡等の詳細は、11月上旬に参加決定者宛に送付する大会公式プログラムにてお知らせします。

提携プログラム  
のご案内



MINATOシティハーフマラソン2023は、MC C (HMCC) 提携大会です。HMCC (ハーフマラソンチャレンジカップ) は、ハーフマラソンをより楽しく、走り甲斐あるものとし、フルマラソンとともにランニングの世界を発展させるプロジェクトです。

MINATOシティハーフマラソン2023を完走された方には以下の特典があります。

- ①「特別記録証」の発行（男子サブ80分、女子サブ90分達成者、初ハーフマラソン完走者、自己ベスト達成者、年間自己ベスト達成者）
  - ②大会記録を更新して優勝した選手（日本陸連登録の日本人選手）に賞金を授与
- 【当大会記録】男子：1時間05分31秒  
女子：1時間13分30秒

ゲストランナー



**エリック・ワイナイナ** さん  
ケニア出身  
【主な出場大会】  
2000年シドニーオリンピック銀メダル  
2004年アテネオリンピック7位入賞



**高田裕士** さん  
東京都港区在住  
【主な出場大会】  
第24回夏季デフリンピック  
競技大会カシアス・ド・スル2021  
男女混合4×400mリレー決勝  
6位入賞

**高田千明** さん  
東京都港区在住  
【主な出場大会】  
2021年東京2020  
パラリンピック競技大会  
走幅跳5位入賞

◎上記3人のほか、ゲストランナーをさらに調整中です!! 決まり次第、大会公式サイト等でお知らせします!

大会公式 SNS



#MINATO シティハーフマラソン



ワイナイナ Camera 公開中!



公式コミュニティページ開設!



### ファンランコース図

年齢制限のない約800mのコース!

東京プリンスホテル  
増上寺  
みなと図書館  
finish  
start

### ボランティア募集

**【活動日時】**  
11/19(日) 6:30 ~ 12:00(予定)

**【活動場所】**  
ハーフマラソンコース周辺

**【活動内容】**  
ランナー誘導、給水、救護所サポート他

**【対象者】**  
15歳以上(原則高校生以上)

**【人数】** 1,000人

**【申込】**  
7/4(火)から大会公式サイトにて受付開始

## MINATOシティハーフマラソン2023コース図

**救護所**  
**給水所**  
**收容関門**

※時間及び場所は変更することがあります。

**【收容関門閉鎖時刻】(予定)**

① 9時18分: 約5.1km  
② 9時34分: 約7.4km  
③ 10時15分: 約13.1km  
④ 10時45分: 約17.4km  
⑤ 11時04分: 約20.0km

詳細は11月上旬に参加決定者宛に送付する大会公式プログラムにてお知らせいたします。

**S** スタート地点  
**F** フィニッシュ地点

① 芝公園(スタート)~札の辻  
② 札の辻~新一の橋  
③ 新一の橋~虎ノ門3丁目  
④ 虎ノ門3丁目~浜松町2丁目  
⑤ 浜松町2丁目~札の辻  
⑥ 札の辻~東京タワー(フィニッシュ)

※日本陸連公認コース

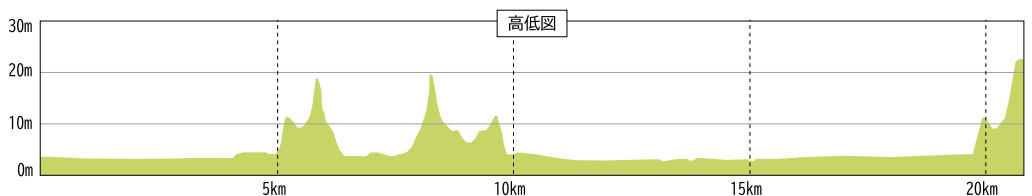
### スタートエリア周辺までのご案内

J R線・東京モノレール▶浜松町駅北口から徒歩10分  
都営地下鉄三田線▶御成門駅A1出口から徒歩3分、  
芝公園駅A4出口から徒歩3分  
都営地下鉄浅草線・大江戸線▶大門駅A6出口から徒歩5分  
都営地下鉄大江戸線▶赤羽橋駅赤羽橋口から徒歩7分

※参加者用の駐車場・駐輪場はありません。

### お問合せ

港区マラソン実行委員会事務局  
〒107-0052 港区赤坂四丁目18番13号 赤坂コミュニティーぷらざ2階  
(公財)港区スポーツふれあい文化健康財団(Kissポート財団)内 マラソン課  
電話(03)5770-1400 / Fax(03)5770-6884  
【平日: 午前8時30分~午後5時15分】



一回からでも参加できます！

# ひきこもり学習会

## 【第1回】

本人、家族が  
望むかかわり

7月15日(土)

13:30~15:30

上田 理香 氏

(KHJ全国ひきこもり家族会連合会事務局長、  
ピアサポーター、公認心理師)

## 【第2回】

これからの生活設計

～ファイナンシャルプランナーの  
立場から～

9月30日(土)

13:30~15:30

阿部 達明 氏

(楽の会リーラ 副理事長、カウンセラー、  
1級ファイナンシャル・プラン  
ニング技能士)

## 【第3回】

座談会～池上正樹さんと  
話そう！～

11月11日(土)

13:30~15:30

池上 正樹 氏

(ジャーナリスト、KHJ全国ひきこもり  
家族会連合会副理事長、ドラマ  
「ひきこもり先生」監修)

## 【第4回】

本人の生きる力を  
支える家族の役割

令和6年3月16日(土)

13:30~15:30

市川 乙允 氏 (楽の会リーラ 理事長)

上田 理香 氏

(KHJ全国ひきこもり家族会連合会事務局長、  
ピアサポーター、公認心理師)

ところ

芝浦区民協働スペース

対象

港区在住・在勤・在学で、ひきこもり等の生きづらさを抱えたご本人、ご家族、支援者

定員

各回20人(申し込み多数の場合は、ご本人、ご家族優先)

申込み

各学習会開催3日前(水曜日)までに、電話、FAX、メールまたは申込フォーム  
(下記URL または 右記二次元コード)で、氏名・電話番号、参加希望内容、  
「在住 or 在勤 or 在学」を明記しお申込みください。

<https://forms.gle/Djif7sItnkCx4WTA9>



問い合わせ

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

申し込み

TEL:03-6230-0281 FAX:03-6230-0285 Email:chiiki@minato-cosw.net



# 立ち寄ってみませんか？

港区では、高齢者の皆様がいつまでも生き生きと過ごせるよう

**様々な事業を実施しています。**

まだ、施設を利用されたことのない人も、  
もしご興味があれば一度立ち寄ってみませんか？  
新しい趣味やお友達に会えるかもしれません。

費用  
**無料**



## 対象

**65歳以上の港区民(一部60歳以上)**

※ 一部追加の条件が設定されている教室もあります

## 場所

- 1 赤坂いきいきプラザ(赤坂6-4-8)  
☎ 03-3583-1207
- 2 青山いきいきプラザ(南青山2-16-5)  
☎ 03-3403-2011
- 3 青南いきいきプラザ(南青山4-10-1)  
☎ 03-3423-4920
- 4 健康増進センター(赤坂4-18-13)  
☎ 03-5413-2717

# 教室紹介

それぞれの施設で、文化関係や運動関係など教室を開催しております。一部ご紹介いたします。

## 赤坂いきいきプラザ

### 健康づくり教室

いきいき体操  
気功ストレッチ  
ヨガストレッチ  
シニア向け筋力アップ教室  
体操サロン  
フラダンス教室

### 趣味の教室

カラオケ教室  
スマホサロン

### 介護予防事業

健康トレーニング  
バランストレーニング足腰  
元気講座

## 青山いきいきプラザ

### 健康づくり教室

いきいき体操  
ストレッチポール  
ヨガ教室  
太極拳  
竹踏み&筋力アップ教室  
ノルディックウォーキング

### 趣味の教室

英会話教室  
スポーツウェルネス吹矢  
手芸教室

### 介護予防事業

はじめてのマシントレー  
ニング講座

## 青南いきいきプラザ

### 健康づくり教室

いきいき体操  
アロマヨガ  
気功ストレッチ  
筋力強化レッスン  
体操サロン

### 趣味の教室

カラオケ教室  
おりがみ教室  
スポーツウェルネス吹矢

### 介護予防事業

ミニ健30  
やわらかボール体操教室

## 健康増進センター ヘルシーナ

### 健康度測定事業

スポーツ医・健康運動指導士・管理栄養士が、体力チェックを行い、個人に合った「健康づくりメニュー」を作成します。体力測定などを実施するため、持病等のある方は、事前にかかりつけ医にご相談の上お申し込みください。(水・土曜日に開催しております。)

### 介護予防事業

頭とからだの健康教室

赤坂地区では、様々な健康づくりや趣味の教室を幅広く展開をしております。ここに紹介しているのはあくまで一例で、他にも多くの教室がございます。ご興味のある方はぜひ一度お越しください。

施設スタッフ一同より

開催日時

詳細については、実施施設へ直接お問い合わせください

※ 施設工事等のため、やむなく日時を変更することもあります

