



『新宿力』で創造する
やすらぎとにぎわいのまち新宿

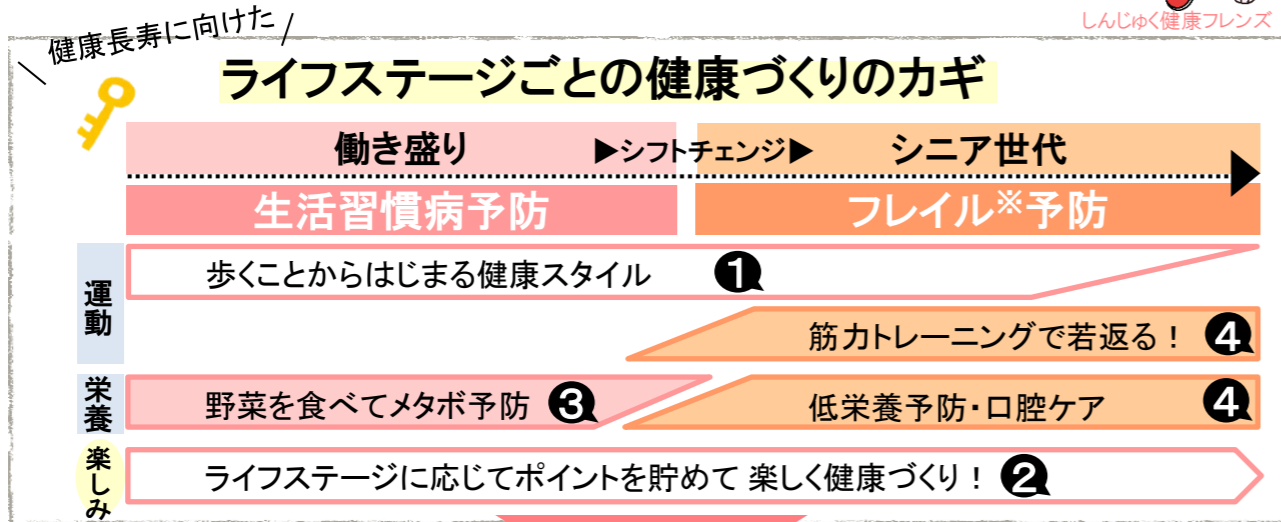
平成30年第1回区議会定例会
新宿区長定例記者会見資料
平成30年2月9日(金)

事業名	気軽に健康づくりに取り組める環境整備と 地域介護予防活動支援事業	予算(案)の概要 39、40 ページ
予算額	19,387 千円 (新規) (前年度予算額 0 千円)	
取材先	健康部健康づくり課 健康長寿担当副参事 松浦 (電話 03-5273-3835)	

34万人の健康づくり

しんじゅく健康プロジェクト

ライフステージにあわせて からだにいいことはじめよう!



実現するための事業

※フレイル:介護の原因となる、
高齢者の筋力や心身の活力
が低下した状態のこと

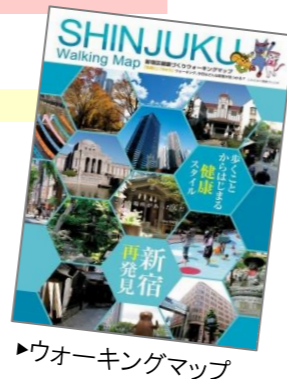
誰もが健康になれるまち

① ウォーキングの推進

予算額 1,813千円

身近な運動であるウォーキングに取り組みやすい環境を整備し、より多くの区民が日常生活の中で習慣的に「歩くこと」ができるようにします。

- ウォーキングイベント(しんじゅくシティウォーク)の開催
- ウォーキングマップの配布
- ウォーキングマスターの養成
- 初心者向けウォーキング教室の開催



② 健康ポイント事業

予算額 7,461千円

健康行動に対しポイントを付与することで、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくります。日常生活の中で歩いてためる「ウォーキングポイント」を中心とし、次年度以降は健診等の受診や健康づくり活動への参加などポイントを付与する対象を順次拡大していきます。



③ 健康な食生活へのサポート

予算額 2,262千円

「食」に関する正しい知識の普及啓発と、実践しやすい環境整備をしていきます。まずは、1日に必要な野菜の摂取量(350g)の認知度向上を図り、区民の野菜摂取量を増やします。

- 野菜の簡単な調理法のレシピ集を配布
- 簡単な野菜料理が学べる講座の実施
- 副菜の摂取を促すランチオンマットの配布
- 食品会社や区内スーパーマーケットとコラボして健康な食生活を普及啓発

しんじゅく野菜の日を設定!



- 区立保育園、小・中学校で、野菜たっぷりメニューを提供
- 区内スーパーマーケットや飲食店等と連携し、野菜の摂取

みんなで目指す! 健康100歳

新宿区オリジナル

予算額 7,851千円

④ 「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」の開発・普及啓発

開発するトレーニング・普及啓発DVDの特徴 DVDの作成

最新の医学研究に基づいた内容!
(「東京都健康長寿医療センター監修」地域のリハビリ・福祉の専門職の意見も反映!)

専用のおもりを体力にあわせて調整するからより効果的!

プロのトレーナーがいなくても、DVDを見ながら効果的に住民主体で取り組める!

定期的に専門職が体力測定を行い、若返りの様子がデータでわかるしくみを作ります!

トレーニングと一緒に低栄養予防や口腔機能維持も学べる内容です!

簡単だけど効果抜群!

おもり