

平成30年7月20日
健康づくり行動計画推進協議会資料

平成30年度 新たな健康づくり施策について

健康部では「しんじゆく健康プロジェクト」と銘打ち、健康寿命の延伸を目指し、働き盛りは生活習慣病予防、シニア世代はフレイル予防に取り組めるよう、ライフステージに応じた健康づくり施策を下記のとおり進めていきます。

34万人の健康づくり

しんじゆ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！



健康長寿に向けた /

ライフステージごとの健康づくりのカギ



実現するための事業

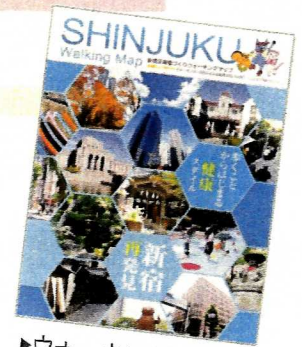
※フレイル: 介護の原因となる、高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態のこと

誰もが健康になれるまち

① ウォーキングの推進

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(しんじゆくシティウォーク)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



▶ウォーキングマップ

② 健康ポイント事業

平成30年10月～500名規模のモデル実施開始予定

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。



簡単だけど効果抜群!

申込 ▶

歩いてポイントを貯める

スマホにダウンロードしたアプリ

通信機能付き歩数計

or 紙台紙

景品ゲット

楽しい 続ける
健康になる

③ 健康な食生活へのサポート

「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。

- 簡単な野菜料理のレシピ集を配布 ■ 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



しんじゆく野菜の日を設定!

- 区内保育園・子ども園や小・中学校と連携(子ども家庭部・教育委員会)
- 野菜の日にあわせた、野菜たっぷりメニューや野菜にちなんだメニューを提供
- 家庭配布用献立表の8日の欄に「野菜の日」を記載
- 給食のサンプルケースに「野菜の日」のPOPを掲示
- 給食時に配布するミニだよりや家庭配布用の給食だよりで「野菜の日」を周知
- 区内スーパーマーケットや飲食店等と連携し、野菜の摂取について普及啓発
- 毎月広報で簡単にできる野菜料理のレシピや区内で実施している野菜の日の取り組みを紹介
- ホームページやツイッターで簡単にできる野菜料理の動画を発信

みんなで目指す! 健康100歳

④ 新宿区オリジナル「(仮称)しんじゆく100歳トレーニング」の開発・DVD作成・普及

平成31年2月完成予定

開発するトレーニング・普及啓発DVDの特徴

- 最新の医学研究に基づいた内容!
- DVDを見ながら効果的に住民主体で実施!
- 定期的な体力測定を行い、若返りの様子がデータでわかる
- 専用のおもりを体力にあわせて調整

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!

新宿区オリジナルの3つの体操を総合的に普及し、フレイル予防を効果的に推進

