



『新宿力』で創造する  
やすらぎとにぎわいのまち新宿

新宿区

平成31年第1回区議会定例会  
新宿区長定例記者会見資料  
平成31年2月8日(金)

事業名	ウォーキングの推進、健康ポイント事業、高齢期の健康づくりと介護予防の推進(「しんじゅく100トレ」の地域展開の推進、健康づくり・介護予防推進コーディネーターの配置)	予算(案)の概要	40、41、42 ページ
予算額	30,911 千円 (新規・拡充) (前年度予算額 17,125 千円)		
取材先	健康部 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!

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



実現するための平成31年度(2019年度)の主な事業

※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 9,145千円

定員  
300名▶500名  
に拡大

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。

■ ウォーキングマップの配布 (累計4万部) ▶



■ 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 15,418千円

新規参加者数  
500名▶1500名  
に拡大実施!

日常生活の中で歩いてポイントを貯める「ウォーキングポイント」を中心に、健診の受診、健康イベントやスポーツ事業をはじめ健康づくり活動への参加など様々な健康行動に対して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。

参加方法を決めて申込み

スマホアプリ

スマホを携帯して歩き、歩数をアプリで管理



通信機能付き歩数計

歩数計を持って歩き、歩数を全国のLoppi端末・保健センターで管理



健康行動でポイントを貯める

・ウォーキング  
+  
・健診の受診  
・健康講座・運動プログラムへの参加  
など

ポイントの交換

みんなで目指す! 健康100歳

新宿区オリジナル筋力トレーニング

③ 「しんじゅく100トレ」の推進

予算額 6,348千円



コーディネーターがグループ運営とトレーニングの継続をサポート

● 「しんじゅく100トレ」 DVDの特徴

運動

100トレ  
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

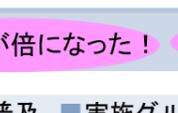
専用の重りを使用するスロートレーニングで筋力アップ!



全10種類

例 ひざ伸ばし

「1,2,3,4」で膝を伸ばし、「5,6,7,8」で元に戻します。  
効果: 膝痛改善  
立ち座りが楽に



栄養

低栄養予防

口腔機能維持

にも取り組める

▶ フレイル予防!

モデルグループ参加者の声 ▶ 歩く速度が倍になった! ▶ 杖がいなくなった!

動機付け支援

■ 100トレの効果を普及 ■ 実施グループの開拓

導入支援

■ 重りバンド無償貸与・DVD配布  
■ リハビリテーション専門職等によるトレーニング指導  
■ 効果がわかる! 定期的な体力測定



DVDを見ながら実施!

継続支援

■ 自主運営をサポート

健康づくり・介護予防推進(フレイル予防)コーディネーターを配置



事業をトータルコーディネート  
グループ活動の拡大