



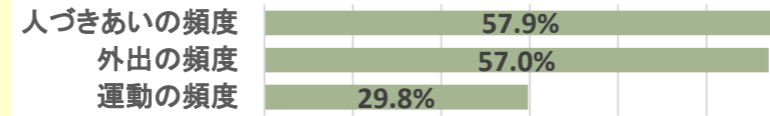
『新宿力』で創造する
やすらぎとにぎわいのまち新宿

令和5年第1回区議会定例会
新宿区長定例記者会見資料
令和5年2月13日

事業名	気軽に健康づくりに取り組める環境整備	予算(案)の概要	42.43 ページ
予算額	令和5年度予算額 (前年度予算額)	29,452 千円 19,653 千円	(拡充)
取材先	健康部健康長寿担当副参事 廣井 (電話 03-5273-3835)		

人生100年時代、「元気で長生き！」するためには、生活習慣病の予防が大切です

新型コロナウイルス感染症の影響で低下したこと



在宅勤務で
座りっぱなし
の時間が
増えた

体重
増加が
心配...



一方で、「健康への意識」が高まった方が6割を超えています
令和4年10月 新宿区健康づくりに関する調査による

などの声も聞かれます。



からだにいいこと
はじめよう!

しんじゆく健康プロジェクト 誰もが気軽に健康づくりに取り組める施策を推進します

健康ポイント事業の拡充 予算額 20,781千円

参加費無料 しんじゆく健康ポイント



健康づくりに関心が低い方を含めた多くの区民が、健康づくりに参加し、日常生活の中で楽しみながら継続できるきっかけをつくります。

新規参加枠を拡大!
活動量計 500名▶800名
※スマホは上限なし

楽しく歩いて
健康に!



歩いた歩数に応じてポイントを獲得

抽選で景品が当たる



これまでに累計9,214名が参加(令和4年12月末現在)
▶参加により平均歩数や外出頻度の増加が見られています。



スマホアプリ

or



活動量計

▶対象施設の利用や対象イベントへの参加など健康行動でスタンプを集め、抽選で景品が当たる「健康アクションポイント(しんじゆく健康スタンプラリー)」もあわせて実施

ウォーキングイベント(大会)の再開 予算額 6,860千円

500名規模
で実施!

ウォーキングを始めた方、健康づくりに関心を持ったりするきっかけとなるよう、令和5年秋にウォーキングイベントを開催します。



多世代が
楽しく参加

▶区内をめぐる3つのコース
(4km・8km・12km)から選んで参加



▶イベントブースも設け、地域団体やウォーキングを地域に広める「ウォーキングマスター」など地域の皆さんとイベントを盛り上げます

ウォーキングマップの配布 予算額 1,122千円

歩いて楽しい! 見どころ満載の多彩なコースを掲載しています。ウォーキングのコツや基礎知識も掲載し、ウォーキング入門書としても活用できます。

これまでに6万部発行

文化観光資源案内サイト「温故知しん!じゆく散歩」から新規コースを追加予定1万部作成!

歩く
きっかけに



健康づくりに参加するきっかけを提供し、健康寿命の延伸を目指します!

しんじゆく健康フレンズ

