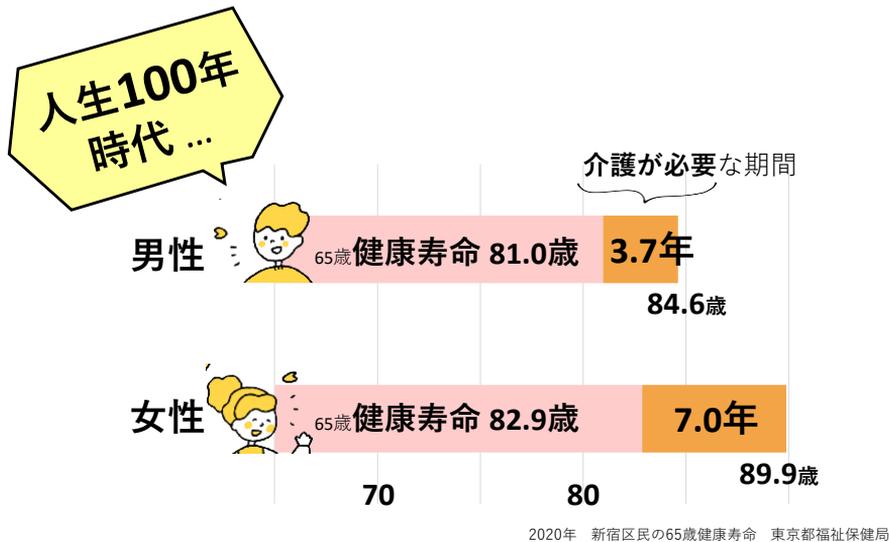


健康づくり行動計画推進協議会資料



健康部健康づくり課 令和4年7月22日



‘元気で長生き’健康寿命の延伸を目指して

「しんじゅく健康プロジェクト」のキーワード

ライフステージごとの健康づくりのカギ🔑



SHINJUKU CITY

2

誰もが気軽に楽しく健康づくり

健康ポイント事業

SHINJUKU ♥ しんぽ



楽しく歩いて
健康に！

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。

健康行動にポイントを付与

▶ インセンティブを提供



歩数や消費カロリー
ランキングなどが
一目でわかる

スマホアプリ

or

活動量計

1,530

213

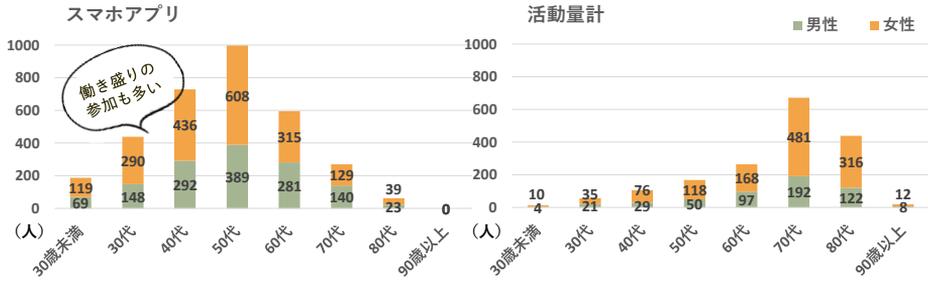
12:18

8.2

3

実績（参加者累積）	スマホアプリ	活動量計	合計
2018年度	256名	130名	486名
2019年度	758名	586名	1,344名
2020年度	1,528名	1,095名	2,623名
2021年度	3,782名	1,759名	5,541名

2022年度4月～6月
新たに
スマホアプリ1180名、
活動量計440名の参加あり



※年代・性別不明者等を除く参考値

実施結果から

- アンケート結果から、行動変容をみると参加後は、外出頻度、平均歩数、身体活動時間、運動状況ともに増えている人が多い



SHINJUKU CITY

「ウォーキング」

初心者向けウォーキング教室（いきいきウォーク新宿）

ウォーキングの効果や方法などを学んだ後、区内でウォーキングを行う教室です。



実績	回数	参加者延数
2018年度	6回	278名
2019年度	6回	188名
2020年度	2回	53名
2021年度	7回	166名

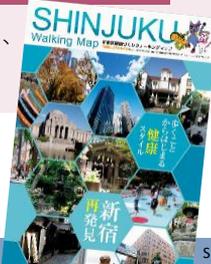
現在
定員20名は
即日満員
と盛況です

◀初心者でも安心 4 km程歩きます

ウォーキングマップの配布

2017年度に作成し、
累計6万部
発行しました。

歩いて楽しい！見どころ
満載の全12コース▶



ウォーキングマスターの養成



ウォーキング
の輪を地域に
広げます♪

* コロナの影響で休止していましたが、今年度より再開予定

SHINJUKU CITY

気軽に楽しく健康づくり

しんじゅく健康コンパス!!



栄養 運動 休養

‘からだにいいこと’を楽しくお届けする健康づくりキャラクターです

区内大学とコラボして作成!



▲「広報しんじゅく」に掲載の4コマ漫画

漫画冊子も誕生!
2018年度から広報新宿で掲載した漫画を1冊にまとめました

令和4年3月発行



足腰を鍛える「筋トレ」も

筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」の地域展開

住民同士でフレイル予防に取り組める仕組みづくり



DVDを見れば、誰でも簡単に取り組める効果抜群の筋トレを開発!

参加者の声

- 体が軽くなった
- 歩く速度が倍になった!
- 杖がいらなくなった!
- 背筋が伸びて歩けるようになった

住民グループで活動できるように専門職が支援



週に1回 みんなとだから続けられる!

SHINJUKU CITY

グループの活動状況



集合住宅の集会室で、ご近所の仲間を誘って

筋トレや体操は初めて！という方も参加しています。マンションの集会室だから杖をつけていても楽々参加できます。

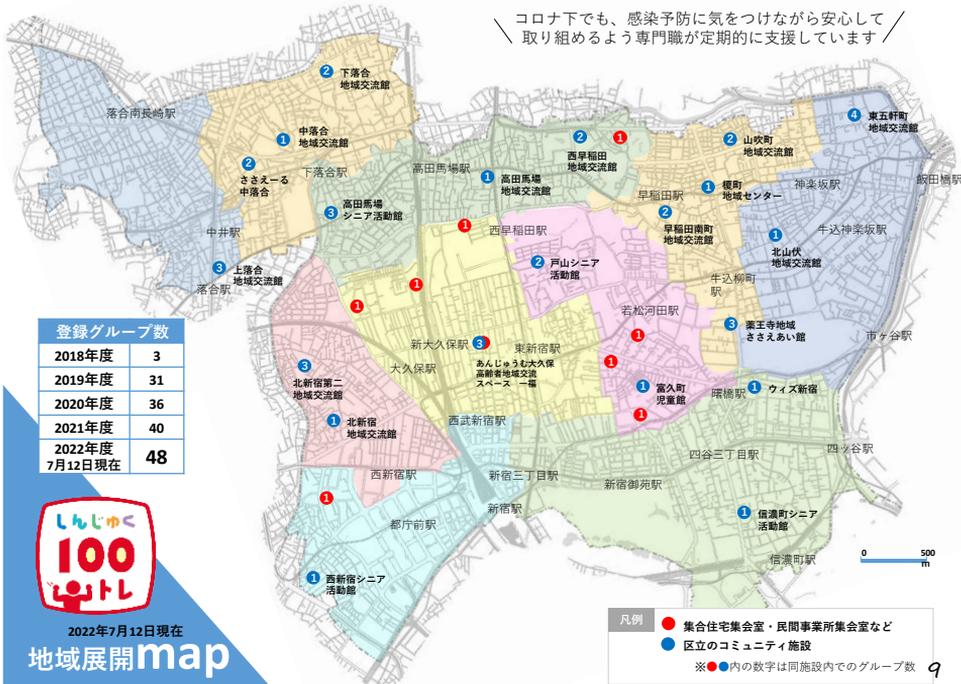
「やってみたい！」という人が集まって新しい会を立ち上げました

地域交流館を借り、協力しあって運営しています。健康に役立つ情報を伝えあっているのも自慢です。



これまで自主運営していた体操グループの活動に、100トレを取り入れました

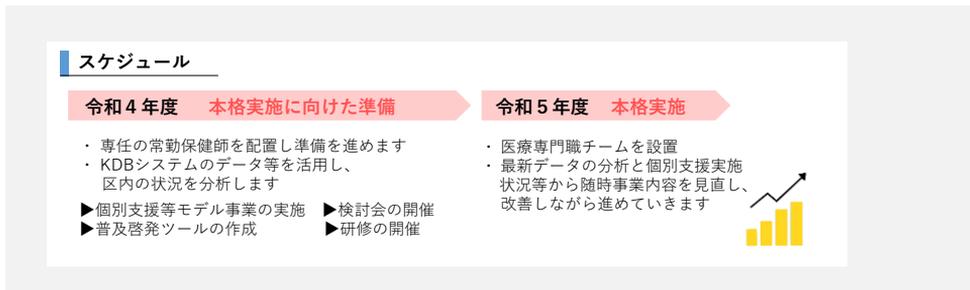
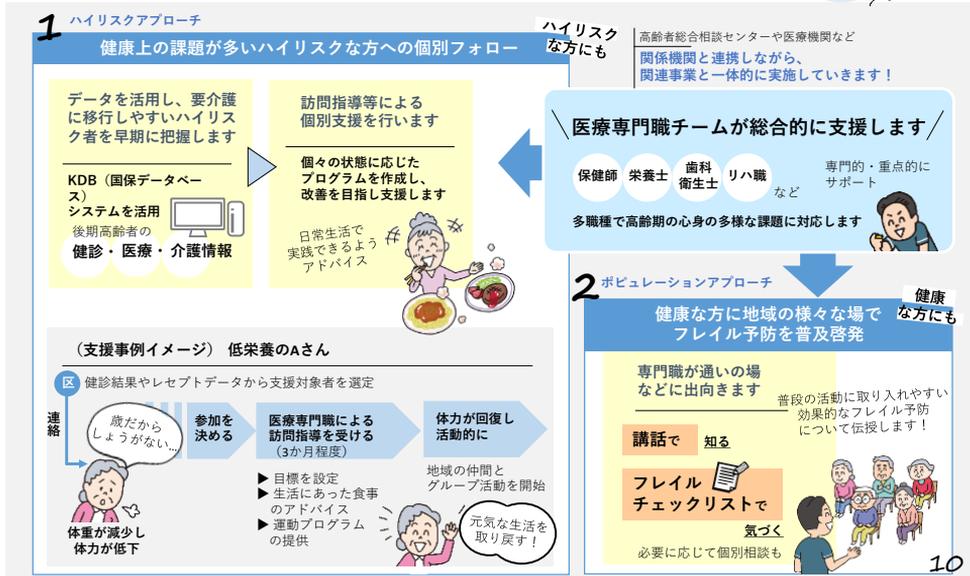
専門家からトレーニング指導を受け、色々な疑問も解決！これなら続けられそうで、効果が楽しみです。



低栄養の予防・口腔ケア

フレイル予防を一層推進
New! 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

モデル事業をスタート



低栄養予防 個別支援モデル事業

実施中

訪問指導による個別支援を実施しています。

生活の様子も踏まえアセスメント



食事等のアドバイス



目標と行動計画を作成

