

都内区市町村からヒントをもらおう！

地域のつながりを通じた
健康づくり事業
事例集

平成27年3月

 東京都福祉保健局

ケンコウ
デスカ？



はじめに

平成25年3月に策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」では、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するため生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を強化することとしています。

健康には生活習慣のみならず、地域の絆やつながり（ソーシャルキャピタル）も影響を及ぼすと言われており、今後の健康づくりは都民一人ひとりの主体的な取組に加え、健康づくりをしやすい地域や人とのつながりの醸成が重要です。

このたび、東京都では、地域の実情に応じた健康づくりに関する好事例を紹介することで、健康づくりに取り組む方々へ広く参考となるよう、「健康づくり事業事例集」を作成しました。

本事例集が、健康づくりの取組や地域団体間の更なる連携・交流の一助となり、魅力ある地域づくりに少しでも貢献できれば幸いです。

最後に、本事例集の作成に当たり快くご協力いただいた関係区市町村の皆様にご心より御礼を申し上げます。

平成27年3月

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

目 次

I 事例紹介（平成 29 年度作成）

平成 29 年度作成

【身体活動・運動】

- 1 葛飾区（健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ）・・・・・・・・・・ 29-2

【生活習慣改善・社会環境整備】

- 2 東久留米市（東くるめわくわく元気 plus+）・・・・・・・・・・ 29-6
3 豊島区（としま健康チャレンジ!）※更新版・・・・・・・・・・ 29-10
4 品川区（健康大学しながわ）※更新版・・・・・・・・・・ 29-14

I 事例紹介

平成 26 年度作成

【身体活動・運動、栄養・食生活】

- 1 港区（20代からのコアトレーニング メタぽっこり予防講座）・・・・・・・・ 2
2 練馬区（子育て、仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネス）・・・・ 6

【栄養・食生活、社会環境整備】

- 3 文京区（ふんきょう Happy Vegetable（通称「ハピベジ」大作戦））・・・・ 10
4 杉並区（ヘルシーメニュー推奨店「すぎなみごはん」）・・・・・・ 14

【生活習慣改善、社会環境整備】

- 5 荒川区（あらかわ NO! メタボチャレンジャー）・・・・・・・・・・ 18
6 豊島区（としま健康チャレンジ!）・・・・・・・・・・ 22
7 足立区（健康増進事業 糖尿病対策アクションプラン）・・・・・・・・・・ 26
8 品川区（健康大学しながわ）・・・・・・・・・・ 30
9 立川市（地区健康活動推進事業 地区健康フェア）・・・・・・・・・・ 34
10 調布市（調布市民健康づくり始める会）・・・・・・・・・・ 38
11 町田市（地域の健康と きずなづくり 健康づくり推進員の活動）・・・・ 42
12 武蔵野市（健康づくり支援事業）・・・・・・・・・・ 46
13 あきる野市（ふれあい・いきがい・元気なまち 健康づくり市民推進委員会）・・・ 50
14 東村山市（健康・生きがい・支えあい まちの保健推進員の活動）・・・・ 54
15 多摩小平保健所（健康づくり推進員等交流会）・・・・・・・・・・ 58

