

No.1 | 東京都健康推進プラン21（第三次）の推進

< 東京都健康推進プラン21（第三次）啓発資材の作成 >

- プラン21(第二次)において作成した『健康のためのヒント集』を刷新し、プラン21(第三次)の概要版も兼ねた普及啓発媒体として、パンフレット「健康づくりスタートブック」を作成
- 様々な推進主体で活用できるように、デジタルブック版をあわせて作成
- 配布先は、関係行政機関のほか、医療保険者、商工会議所等を予定

今日からはじめる健康習慣

このままでいいか気になってはいませんか、何をすればよいか分からない…

～解決したい生活習慣・健康のお悩みはありませんか？～

気になる項目に☑をしよう！

5ページ 栄養・食生活
 6ページ 身体活動・運動
 7ページ 休養・睡眠
 8ページ 飲酒
 9ページ 喫煙
 10ページ 歯・口腔の健康
 11ページ こころの健康
 12ページ 身体の問題
 13ページ 社会とのつながり

性・年代別に気をつけたいこともあるよ。当てはまる方はチェックしよう

野菜・果物不足
 栄養バランスの乱れ
 食塩のとりすぎ
 男性の高齢者と女性は要チェック！
 運動不足
 座りすぎ・座りっぱなし
 肥満
 睡眠不足
 良い睡眠をとろう
 お酒を飲むときは適量にしよう
 特に女性は要チェック！
 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒
 喫煙
 受動喫煙

女性 やせ
 高齢者 低栄養
 全員要チェック！
 妊娠中や授乳中の飲酒
 妊娠中や授乳中の喫煙

各ページで健康づくりのポイントをまとめてみました。これらに気をつけることで、生活習慣病の発症予防や重症化予防につながります。

変身！

都では、令和6年3月に、「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定しました。「忙しくてなかなか健康に余裕がなかった…でも、将来の健康も心配」そんな方々のために、今日からできる健康づくりを紹介します。小さな行動の1つ1つが、今だけでなく将来の健康にもつながります。少し先の健康にも目を向けて、できることからはじめてみませんか。

普段は楽しいとして人間の生活をちりちりと見ているよ。とどろ、郡民の健康やで心豊かな暮らしを願うヒーローに変身！健康のためのヒントを教えてください。

お酒を飲むときは適量にしよう

毎日の晩酌が楽しみだけど一飲みすぎかな？適量ってどのくらい？

- がん、高血圧、脳出血、脳質異常症等の生活習慣病の発症リスクは、飲酒量が減れば減るほど低減し、飲酒量が少ないほど低いことがわかっています。
- 1日当たりのアルコール摂取量は、男性は40g、女性は20gを控えよう（飲酒習慣のない方に対して、この量を推奨するものではありません。）
- まずは、普段飲んでいるお酒のアルコール量を把握してきましょう。

純アルコール20gに相当するお酒の量を把握しよう！

ビール(5%) 100g(100ml)	チューハイ(7%) 100g(100ml)	日本酒 100g(100ml)	ウイスキー 40g(40ml)	焼酎(25%) 80g(80ml)	ラム酒 20g(20ml)
------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------

毎ビールやチューハイなら1日～2本までが目安
※男性は2本まで、女性は1本までが目安

純アルコール量チェッカーで飲酒量を計算してみよう！
普段飲んでいるお酒の量とアルコール度数を入力するだけ！

飲酒に気をつけよう！健康づくり応援ガイド
計算は難しくそうだけど、これなら簡単！

アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調等によって影響が変わることもあります。妊娠、授乳、妊娠中や授乳中、飲酒による健康被害のリスクなどを理解した上で、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

女性にとっての適度な飲酒量は男性の半分？
女性は男性よりも体内の水分量が少なく、女性ホルモンによりアルコールの影響を受けやすいため、同じ飲酒量でも血中アルコール濃度が高くなってしまいます。また、妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を与えかねない危険があります。授乳中の飲酒は母乳中にアルコールが移行してしまうため控えよう。

地域とつながって健康になろう

知っていますか？「ソーシャルキャピタル」

ソーシャルキャピタルとは、「地域に根ざした信頼や社会関係、ネットワークといった社会関係資本」のことで、集まりやつながり、地域のつながりのことです。地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良くなり、地域とつながること、健康づくりにつながります。

こんなことから始めてみよう！
興味のあることから参加しませんか？

- 健康に興味がある
自治体の健康講座
ウォーキングイベント、スポーツクラブ等
- 趣味を作りたい
新しいことを学びたい
地域のサークル、カルチャーセンター等
- ボランティアに興味がある
社会福祉協議会
（ボランティア・市民活動センター）等

自治体の広報誌や地域の情報誌などから探してあるのもよいでしょう。自治体主催のイベントが開催されたら、地域で活動しているグループが紹介されることもあります。

つながりの形はいろいろ
● 学校や職場、地域の自治会や子ども会、子育てサークル、近所の人や友人との交流。
● インターネットの発展により、SNS など地域に縛られない新しいつながりの形も広がっています。

自分にあったつながりを探してみよう

No.8 | 生活習慣改善推進事業（地域における食生活改善事業）

< 小売販売事業者と連携した食環境整備 >

● 都民向け広報

LINE広告や都公式SNS、デジタルサイネージで、本取組を発信



● 都内スーパーマーケットとの連携

都内スーパーマーケット協力のもと、ポップ掲出・お弁当へのシール貼付を実施

- * 協力事業者…株式会社いなげや 72店舗
- 株式会社東武ストア 25店舗
- 株式会社マルエツ 152店舗



“ちよつといい選択、お塩の量に注目！”
減塩応援キャンペーン

2025年10月31日
株式会社マルエツ

マルエツ×東京都 減塩を応援する新たな取り組みをスタート

株式会社マルエツ(本社:東京都葛飾区、代表取締役社長:本間 正治)は、11月1日(土)から11月30日(日)まで、東京都と連携し、都内152店舗で減塩の中心になるポップを掲出いたします。この取り組みは、令和7年度に東京都健康推進プラン2(第三次)に基づき、都民の食生活の改善を促す取り組みです。令和7年度は、減塩食品の普及を促すため、都民の食生活の改善を促す取り組みです。令和7年度は、減塩食品の普及を促すため、都民の食生活の改善を促す取り組みです。

1 実施期間
令和7年11月1日(土曜日)から令和7年11月30日(日曜日)まで

2 協力事業者

協力事業者	店舗数
株式会社いなげや	72
株式会社東武ストア	25
株式会社マルエツ	152

3 実施内容

(1) 各事業者での掲出と取組
各店舗に減塩の取り組みを推進するための「減塩」の取り組みを推進してまいります。本取り組みは以下のような取組の推進を推進してまいります。

【減塩食品の取組】
減塩食品(減塩調味料等)の取組

【野菜・果物の取組】
野菜・果物の取組

当社では、オリジナルキャラクター「Dr.塩先生」と「塩子」が、減塩の取り組みを推進し、減塩の取り組みを推進してまいります。本取り組みは以下のような取組の推進を推進してまいります。

【減塩食品の取組】
減塩食品(減塩調味料等)の取組

【野菜・果物の取組】
野菜・果物の取組

【減塩食品の取組】
減塩食品(減塩調味料等)の取組

【野菜・果物の取組】
野菜・果物の取組

NEWS RELEASE
U.S.M.Holdings

2025年10月30日
株式会社東武ストア

「ちよつといい選択、お塩の量に注目！」
減塩応援キャンペーンを都内25店舗で実施
東京都と連携し、食環境づくりをサポート

株式会社東武ストア(本社:東京都葛飾区、代表取締役社長:木村 浩司)は、東京都と連携し、都内25店舗で減塩の中心になるポップを掲出いたします。この取り組みは、令和7年度に東京都健康推進プラン2(第三次)に基づき、都民の食生活の改善を促す取り組みです。令和7年度は、減塩食品の普及を促すため、都民の食生活の改善を促す取り組みです。令和7年度は、減塩食品の普及を促すため、都民の食生活の改善を促す取り組みです。

1 実施期間
令和7年11月1日(土曜日)から令和7年11月30日(日曜日)まで

2 実施内容

(1) 各事業者での掲出と取組
各店舗に減塩の取り組みを推進するための「減塩」の取り組みを推進してまいります。本取り組みは以下のような取組の推進を推進してまいります。

【減塩食品の取組】
減塩食品(減塩調味料等)の取組

【野菜・果物の取組】
野菜・果物の取組

当社では、オリジナルキャラクター「Dr.塩先生」と「塩子」が、減塩の取り組みを推進し、減塩の取り組みを推進してまいります。本取り組みは以下のような取組の推進を推進してまいります。

【減塩食品の取組】
減塩食品(減塩調味料等)の取組

【野菜・果物の取組】
野菜・果物の取組

【減塩食品の取組】
減塩食品(減塩調味料等)の取組

【野菜・果物の取組】
野菜・果物の取組

都の報道発表のほか、協力事業者においてもプレスリリースを実施

No.18 | 生活習慣改善推進事業（ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」の運営）

● 新機能のリリース

新たにマイページ機能を追加し、写真投稿や、歩いたコースの記録、スタンプラリーなど、ウォーキングをより楽しく継続できるよう改修



● TWMフォトコンテストの開催

写真投稿機能を活用し、ウォーキングコースの見所を伝えるフォトコンテストを開催

* 写真投稿期間：R7.10.1～11.25
投票期間：R7.12.1～12.22
入賞作品発表：R8.1.13～3.31



● 動画による広報

- ウォーキングの促進とサイトの活用を促す啓発動画を作成（30秒版・15秒版）
- フォトコンテストの開催期間にあわせて、WEB広告を配信

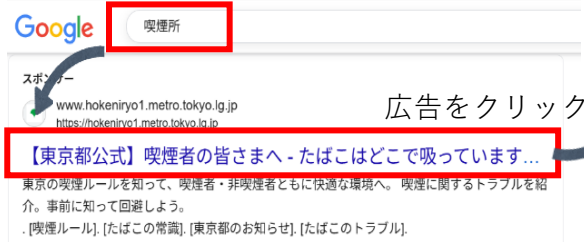


No.40 | 受動喫煙防止対策の推進

<喫煙者の配慮義務・都民への飲食店標識確認の啓発>

● 喫煙者に向けた検索連動型広告

喫煙者がよく調べるワードと連動して広告表示



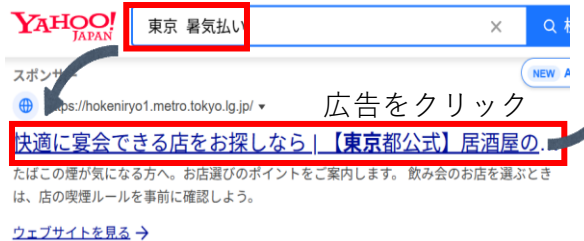
広告をクリック



配慮義務特設ページ▶

● 飲食店を検索する都民に向けた検索連動型広告

飲食店を検索するワードと連動して広告表示



広告をクリック



飲食店の選び方特設ページ▶

<外国人への喫煙ルールの周知>

● 特設サイト・ハンドブックの多言語化



▲受動喫煙対策特設サイト (英・中・韓)



▲施設管理者向けハンドブック (英・中・韓・ベトナム・ネパール・タガログ)

● 訪都外国人に向けたターゲティング広告

都内の外国人旅行者が多く訪れる場所にいる外国人に広告表示



広告をクリック



▲訪都外国人向け喫煙ルール啓発特設ページ