

働く世代も
シニア世代も

地域とつながって 健康になろう



これを読めば
＼地域のつながりづくり/
プラス＼健康づくり/の
“活動”を
知ることができます



はじめに

東京都では、平成25年3月に都道府県健康増進計画である「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、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。

また、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。しかし、東京都では地域のつながりがあまり豊かではないとの報告があります。

そのため東京都では、地域の団体や事業所が行う健康づくりの優れた取組を表彰し、広く都民に発信することで、都内各地域における健康づくりの取組の活性化及び都民の社会参加促進を図ることを目的として「地元から発信する健康づくり支援事業」を実施しました。

その事業の一環として、このたび、地域のつながりを通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してもらえるよう、本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内の更なる連携・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。是非、各団体・事業所の取組からヒントを掴んでいただき、今後の活動にお役立てください。

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者の皆様に心より御礼を申し上げます。

東京都福祉保健局

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



地元から発信する 健康づくり支援事業

とは？

東京都では、健康を支える地域の活動について
関心を持っていただくきっかけとなるよう、
「地域のつながりを通じた健康づくりの取組」を募集し、
特に優れた取組を行う団体・事業所を表彰しました。

募集 対象

1 団体部門

地域住民を対象にした健康づくりの
取組を積極的に行っている団体

2 事業所部門

地域住民や従業員、その家族等を対象
とした、健康づくりの取組を積極的
に行っている事業所

表彰 区分

最優秀賞

団体部門
優秀賞

事業所部門
優秀賞

特別賞



令和2年2月14日に 表彰式兼活動報告会を 開催しました!

次ページ以降では、受賞団体・事業所の取組と、
応募があった中で特に優秀な取組について
まとめています。

目次

最優秀賞	株式会社 小杉湯 (杉並区)	1
団体部門 優秀賞	あきる野市健康づくり市民推進委員会 (あきる野市)	3
事業所部門 優秀賞	株式会社 武蔵境自動車教習所 (武蔵野市)	5
特別賞	稲城市若葉台地区体育振興会 (稲城市)	7
	特定非営利活動法人 健康フォーラムけやき21(世田谷区)	9
	健康ささえ隊 (立川市)	11
	葛飾区健康づくり推進協議会 (葛飾区)	13
	生涯現役倶楽部 (昭島市)	
	特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会 (新宿区)	15
	府中栄養改善推進員の会 (府中市)	
	東京ヤクルト販売 株式会社	
	つながりってこんなに大事	16

【監修】

近藤 尚己 (東京大学大学院医学系研究科保健社会行動学分野/健康教育・社会学分野准教授)

平野 治 (株式会社エイチ・ツー・オー総合研究所代表取締役、特定非営利活動法人健康経営研究会副理事長)



銭湯 meets 健康？

銭湯からはじまる健康づくりとつながりづくり

古き良き風情が残る杉並区高円寺に佇む、昭和8年創業の老舗銭湯です。高度経済成長期を境に、公衆浴場とその利用者の数は激減していますが、小杉湯では、名物のミルク風呂や週替わり・日替わり風呂、温冷交互浴などのほか、お風呂以外にも様々な工夫を凝らすことで、今も多くの人で賑わっています。

活動内容

空き時間の銭湯を有効活用！ ～ 銭湯ヨガ／銭湯ピラティス ～

営業前の隙間時間に脱衣所や浴場を活用して、毎週ヨガ・ピラティス教室を開催しています。幅広い年齢層の方が参加していて、お子さん連れも多いとか。きっかけは、知り合いのヨガの先生との会話から。人とのつながりが新しい発想を生み出しました。

お湯を溜めた浴室の湿度の高さや、広々とした浴場の解放感が、参加者から好評です。



高くて明るい天井の下でのびのびリラックス

ランニングの後はお風呂でリフレッシュ！ ～ 走る銭湯 ～

「ランニング利用」と伝えて受付を済ませたら、荷物をロッカーに預けてランニングへ。ひと汗かいた後は、小杉湯の代名詞“温冷交互浴”がオススメです。月に1回のペースでランニングイベントも開催し、毎回20～30人ほどの参加者があります。現在は、運営を参加者のコアメンバーにお任せして、小杉湯スタッフも参加しています。



ランニングイベントでは3kmコースと7kmコースがあります



走った後は至福のひとつときが♪

たまには子育てから解放されて心身ともにリラックス！～ パパママ銭湯 ～

小杉湯では、常連のお客さんみんなで子どもを見て、その間にパパママがお風呂につかる風景がお馴染みです。

「赤ちゃんが泣いたら周りの人に迷惑かな？」という気持ちに寄り添えるよう、現役ママや保健師、保育士がサポートします。一緒に入って入浴のお手伝いをしたり、パパママがゆっくり入っている間にお子さんのお着替えを手伝ったり…安心してお風呂の時間を楽しめます。



毎回大盛況です！

パパも参加



現代の銭湯には4つの価値が？～銭湯で健康づくり・つながりづくり～

現在の銭湯の平均利用者数は一日120人ほどですが、小杉湯ではなんと、平日で400～500人、土日祝日で600～1,000人！その秘訣は、銭湯の価値ががっつての公衆浴場から再定義されていて、小杉湯がそれを実践しているからなのかもしれません。

銭湯の価値を再定義すると…



- Wellness** ウェルネス 体を整える（肉体的な健康）
- Relaxation** リラクゼーション 心を整える（精神的な健康）
- Community** コミュニティ 地域とのつながりを確認する場所
- Leisure** レジャー 知人、友人と楽しむ場所

銭湯の役割は、日常生活の一部から“サードプレイス”“街のコミュニティスペース”へ。銭湯経営に“健康づくり”の概念を取り入れることで、今では地域の健康づくりのプラットフォームとしても地域住民に大変愛されています。



「小杉湯となり」完成図

くらしの中に銭湯を。「小杉湯となり」計画、進行中!

2020年春、小杉湯の隣に3階建ての複合施設「小杉湯となり」がオープンします。「銭湯のあるくらし」をコンセプトに、お風呂あがりにつろいだり、食事をしたり、本を読んだり…、大人から子どもまで、思い思いの過ごし方ができる拠点です。銭湯は多様な人がフラットに集う公共空間として、時につながりをつくり、くらしを支えてきました。社会（ソーシャル）と家（プライベート）の間に位置する「銭湯」は、来る人すべてを包み込む、社会的な居場所になっています。「ケの日のハレ（日常生活の中の非日常）」として、銭湯のあるくらしがいまを生きる人にとって、豊かな余白をもたらすように。小杉湯はそんな場所を目指します。

担当者または参加者からのコメント

参加者の声

- 小** 杉湯に もっと来たりくなりました。
- コ** ミュニティとしての 銭湯に親しみを 感じました。



みんな小杉湯が 大好き!

小杉湯スタッフの声

- 日** 々の生活や街の中に 「余白」があることの 大切さに気づかれました。
- 会** 話をせずとも、 人とのつながりを感じられます。
- 事** 前に何度も試走を して考えたコースが 好評だったので ホッとしました。

ポイント

1

お客さんからの ユニークな提案を 積極採用し、 自立自走な活動を実現

ポイント

2

銭湯の価値を見直し、 地域コミュニティの ハブとして機能



株式会社 小杉湯

所在地：杉並区高円寺北3-32-2（JR中央線高円寺駅から徒歩5分）
 電話：03-3337-6198 | 営業時間：15:30～25:45（日曜のみ8:00～25:45）※木曜定休
 H P : <http://kosugiyu.co.jp/> | Twitter : <https://twitter.com/kosugiyu>
 Facebook : <https://www.facebook.com/kosugiyu/>
 Instagram : https://www.instagram.com/kosugiyu_sento/



三代目の平松 祐介さん

地域に広げる、 健康の“わ”!

市と協力して、市民の健康づくり活動を行う団体です。
町内会長や自治会長から推薦を受けた地域の代表者で組織されており、現在、約120人で活動しています。
前身団体を含めると、あきる野市が誕生する以前(昭和56年)から活動しており、長い歴史があります。

活動内容

地域で行う、身近な健康づくり活動

「町内会・自治会単位活動」

健康体操や血圧等の測定会だけでなく、近隣住民を巻き込んだウォーキングや、交流イベントの開催などを、推進委員が主体となって行います。

「地区・ブロック活動」

複数の町内会・自治会が合同で行う活動です。健康に関するテーマの講演会や料理教室などが人気です。



自治会館で行う
体操教室

健康測定会の様子



市と協働して行う、地域イキイキ元気づくり事業
市が、健康づくりと介護予防を目的として、市民を対象に地区会館等50箇所で行う活動です。
推進委員は、進行や会場準備などを担います。



みかんネットを使った
手作りゲーム
「ポケネット」

初めての方でも
お気軽にご参加
ください!

初参加同士でもゲームを通じて

自然と会話が生まれます

一大イベント「健康のつどい」

毎年10月に開催している、推進委員会にとって最大の健康づくりイベントです。
推進委員が企画から当日運営まで行い、関係団体と協力して健康づくり活動の普及啓発を行います。



来場者は
毎年数千人!

測定・相談コーナーの様子

市と連携して行う、堅実な活動

- ・市内を6地区12ブロックに分け、それぞれ地域の身近な会場で活動を行います。
- ・年1回の全体会、年3回の役員会など、定期的に連絡会を開き、活動内容の検討や情報交換を行います。
- ・毎年活動報告書を作成し、事業評価をすることで次年度以降の活動に役立てています。
- ・推進委員の活動をしていく上で必要な知識を、「活動の手引き」や、市主催の研修会で習得します。



役員会の様子



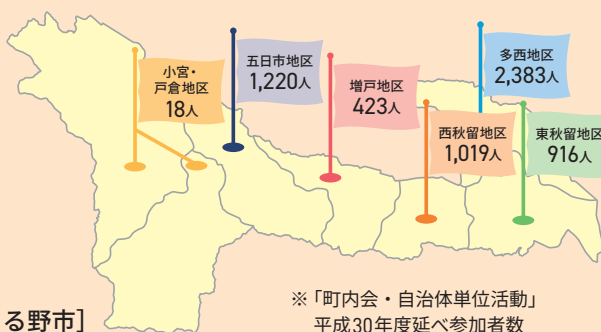
栄養研修の様子

あきる野市健康づくり市民推進委員会組織図



町内会・自治体ごとに推進委員がいます！
(内、1名が活動の申請や報告を行う連絡係となっています。)

たくさんの市民の参加が得られています！



[あきる野市]

- ・各地域ごとに、自治会館などの多数の活動拠点があります。
- ・活動歴の長い推進委員が、各地域の身近な会場で活動を行うことにより、多くの市民の参加が得られています！

あきる野市の65歳健康寿命(※)は、都内でも上位にランクイン！

※65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。

担当者または参加者からのコメント

推進委員からの声

町 内会で行われている行事で、リズム体操をしている推進委員の姿を見て、存在を知りました。その後、町内会長に誘われて、推進委員になりました。

自 分と地域の方々の健康のために、行政と地域とのパイプ役として、地域の団体とのつながりを大切にしながら、推進委員活動を続けていきたいと思えます。



ポイント

1

身近な地域で活発に活動を行うことで、市全域に健康づくり活動と市民同士のつながり「のび」を広げています！

ポイント

2

市と連携して、組織化された活動を行うことで、効果的・効率的な活動を実現しています！



あきる野市健康づくり市民推進委員会
(事務局：あきる野市健康課健康づくり係)

所在地：あきる野市二宮350

電話：042-558-1183



森っこサンちゃん

夜の教習コースで 安全にジョギング・ ウォーキング

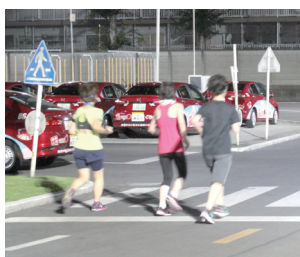
株式会社武蔵境自動車教習所は、JR中央線武蔵境駅から徒歩5分の場所にある自動車教習所です。教習所でありながら、教習以外にも様々な取組を行っており、その中で代表的な取組として、教習所のコースを夜に走る、「東京車人ナイトラン^{しゃじん}」をご紹介します。

活動内容

教習終了後のコースを走る！

教習時間が終わった夜の教習所内コース（外周1周約400m）にて、ジョギング・ウォーキングを行っています。

開始前にはみんなで一緒に準備体操を行い、その後は各自のペースで自由に走り（歩きます。最後にはみんなでクールダウンも行います。



コミュニケーションをとる機会を作っています

走った後は教習所が無料で用意した飲み物を飲みながらプチ懇親会を開催。

また、翌日を考え、みんなでストレッチそしてリフレッシュしています。参加者様どうしの情報交換は何よりも楽しいです。



募集方法は様々

ホームページやSNS、メールでの募集がメイン。教習所内のポスター掲出や、地域の方々の口コミもあります。

また、公益財団法人武蔵野健康づくり事業団健康づくり支援センター発行の「健康づくり活動情報誌」にも掲載されています。

「活動日時」

毎月第3土曜日 19：20～20：30頃

（教習所営業時間が平日9：00～21：00

土日祝9：00～19：00の為、土曜日夜の所内コースを開放）

「参加状況」

毎回10～20名ほど、社員、教習のお客様、地域の方々などが参加しています。参加者以外にも、地域のスポーツクラブのインストラクターの方にボランティアでしてもらい、ストレッチや走り方などレクチャーしてもらった時もあります。

「活動紹介」

毎回の活動は武蔵境自動車教習所のブログで紹介！

ブログURL：<https://musasisakai-ds.co.jp/mobile/blog/>



地域の方々を対象にした様々な取組を行い、地域貢献！



4月 キッズセーフティパーク



6月 安心安全環境フェア



4月・9月 安全運転講習会



8月 サマーフェスティバル



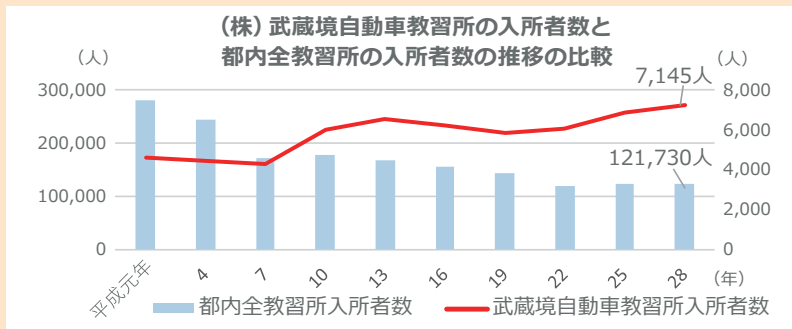
9月 フリーマーケット



12月 もちつき大会

その他、
毎月ミニコンサートや
日本舞踊教室もあり！

地域貢献の取組が、業績にも効果あり?!



様々な取組で、地域の方々から親近感を持ってもらえています。
教習所としても、JR中央線・西武新宿線沿線22年連続利用者数No.1（東京自動車教習所協会調べ 2019年末現在）になっています。

担当者または参加者からのコメント

運転免許くんからの声

参加の皆様と時間を共有させていただけて、とても楽しいです。私もダイエット目的で一緒に走らせていただいておりますが、皆様と一緒にですと、より頑張れます。これからも、皆様にはこのナイトランをご活用いただき楽しんでいただければ幸いです。初めての方でもお越ししやすい雰囲気です。ぜひお待ちしております。



ポイント

1

本来業務だけでなく、
地域貢献で地域社会とともに発展！

ポイント

2

休眠資産の活用で、
様々な活動展開！



株式会社 武蔵境自動車教習所

所在地：東京都武蔵野市境2-6-43

電話：0422-51-7381 | 営業時間：9:00～21:00（土日祝 9:00～19:00）

株式会社武蔵境自動車教習所は、1960年8月1日に創業した自動車教習所で、お陰さまで武蔵野市に根差し、2020年に60周年を迎えます。

今後も経営理念『共尊共栄』を軸に、社員満足、顧客満足、地域社会貢献を追求することにより、さらに皆様のお役に立つことができる企業に成長して参ります。



貢献と感動そして絆



地区体育振興会とは、「地域住民の健康・体力づくりを積極的に推進するとともに、スポーツ・レクリエーション活動をとおして、住民相互の親睦を図る」ことを目的に組織化した、地域住民による体育振興の中心的団体です。

当会は、稲城市西部若葉台地区の体育振興会です。

活動内容



若葉台地区

人口:11,899人 4,114世帯 令和2年1月1日(現在)
平成11年に街びらきをした若い街です

[稲城市]

若葉台地区では、ほぼ毎月スポーツイベントを自主的に開催しています!

5月	駅伝大会	120名
6月	卓球大会	30名
7月	ナイトウォーク	25名
9月	ハイキング	20名
10月	地区運動会	300名
10月	バドミントン	35名
11月	ソフトボール	100名
12月	ポッチャ	30名
2月	ドッジボール	400名
3月	スキーツアー	90名
3月	かけっこ教室	20名



駅伝大会



地区運動会

初めての人も
ご参加
お待ちしております!



スキーツアー

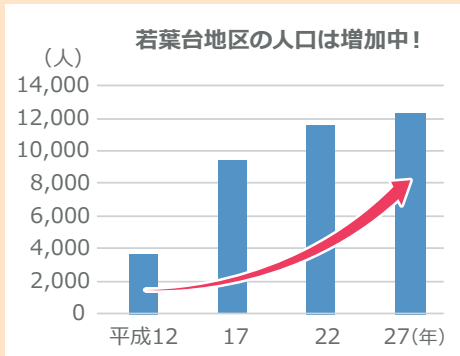
メンバーや参加者は、働く世代とその子供たち等、若い街の若い団体!
地域コミュニティづくりに大きく貢献!

企画・運営をメインで行う構成メンバーは令和元年度時点で43名(20代3名、30代1名、40代8名、50代25名、60代5名、70代1名)です。参加者も同世代の方々が中心となっています。街びらきからまだ20年ほどの地区ですが、会の活動で、地区の活性化、交流の促進がなされています。



働く世代が主要メンバーなのに、地域活動がうまくいっている理由！

- スケジュールを早めに計画立てることが重要です。毎年度末に1年間の計画を立てています。(忘年会も)
- 地域の小中学校の行事日为了避免して計画することも必要です。
- スケジュール調整webサービスを使って、登録メンバーの出欠を見える化しています。
- 最も重要なのは口コミ！ 掲示だけでは集まらないです！



さらに、メンバーのモチベーション維持のために…

- 同じTシャツ(通称:若T)を着用して活動し、連帯感を高めています。
- 忘年会、新年会、総会などの節目に1年の活動をまとめたスライドショーを制作し、振り返りを行います。
- 年間の活動以外にも、メンバーで山登りやマラソン、懇親会などを頻繁に実施しています。



担当者または参加者からのコメント

代表者の声

お 互いがフラットな関係で自発的に行うボランティア活動はとても気持ちが良いものです。参加者集めに苦労する場合がありますが、参加者が楽しみ、感動する言葉を聞くと元気が出ます。何より自分たちが楽しんで固い絆ができていくことに自信と感謝と幸せを感じます。



稲城市担当者の声

稲 城市の健康・スポーツ・レクリエーションを推進する市民団体として、最も活力がある団体と認識しています。市内他地区の体育振興会の見本、目標として、また、他地区振興会への協力、助言等、今後も新たな企画を若さと実行力で推進し続けてくれることを望みます。

ポイント

1

働く世代でも、地域で活動・活躍できます！

ポイント

2

体を動かす機会を作り、住民同士の交流へ発展させています！



稲城市若葉台地区体育振興会
(窓口：稲城市市民部スポーツ推進課)

所在地：東京都稲城市東長沼2111番

電話：042-378-2111

地区体育振興会は昭和50年度設立の坂浜地区体育振興会をはじめとし、平成12年度設立の若葉台地区体育振興会まで、市内全10地区に設立されています。



世田谷区で育った せたがや元気体操リーダー 右肩上がりで活躍中!

平成17年に「食と運動」をテーマに幅広く活動するNPO法人として設立し、現在14名で運営しています。「食」では、健康を意識したイベント企画・講習会を実施し、「運動」では、貯筋運動の普及啓発を中心に、せたがや元気体操リーダーと一緒に体を動かし、人と人とのつながりを広げることで健康づくりによるネットワークづくりを目指しています。

活動内容

あなたもできる「社会参加」! ～人材育成・派遣事業～

公募により養成された元気体操リーダーを、地域の体操グループに派遣し、体操指導を行っています。また、スキルアップ研修や交流会を行い、指導力を高めることで、多くの区民の健康増進のお手伝いをしています。



「貯筋運動」で元気な生活! ～貯筋クラブ事業・介護予防事業～

貯筋クラブでは、「貯筋運動(写真①～③)」を、参加者の年代に合わせた形で実施しています。
※貯筋運動とは…「健康寿命」を延ばすため、老後に備えて筋肉を貯める体操のこと。



① 脚貯筋(スクワット)



② 腕貯筋(腕立て伏せ)



③ 腹貯筋(腹筋)

「食」を通じた健康づくり! ～食育事業～

地域のイベント等に出店して、子供からシニアまでを対象に、出前の料理講習会などを行うとともに体操グループでのミニ講座を開催することもあります。



料理講習会

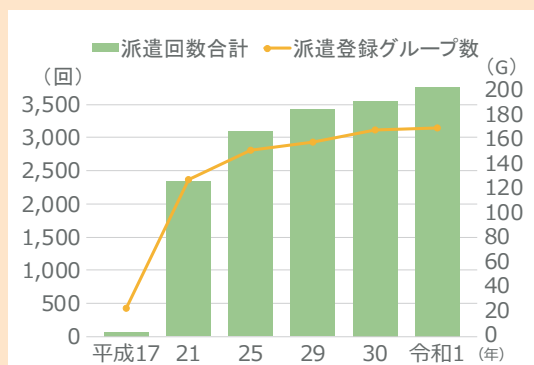


親子料理教室



世田谷区全体に広がる貯筋クラブ!

- ・設立当初、6グループだった貯筋クラブは、26グループまで増加しています。
- ・グループ代表者の交流会を行い、活動内容などを共有しています。
- ・希望するグループには「体力測定(握力、開眼片足立ち)」を行い、自分の筋力を知ること、鍛え方を見直す機会としています。



せたがや元気体操リーダー派遣回数とグループ数の推移

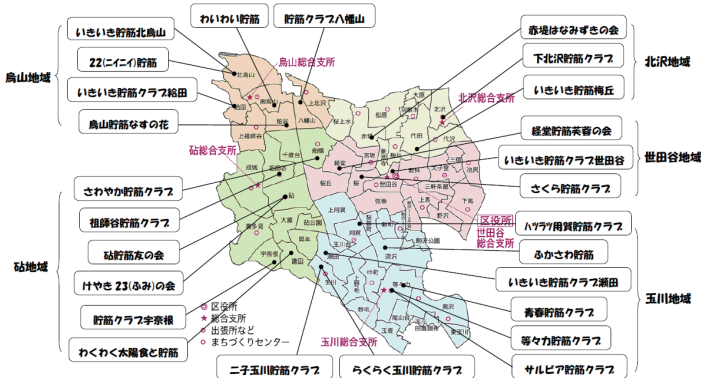
一緒に体操しませんか!?

いきいき貯筋クラブ

~足腰の筋肉を鍛え、転ばない身体づくり
NPO 法人健康フォーラムけやき21

2020年3月現在

<世田谷区>



世田谷区貯筋クラブマップ (令和2年3月時点)

「区民を支える」元気体操リーダー!

- ・リーダーの派遣回数は年間約3,700回、体操グループは168団体まで増えています(令和2年3月時点)。
- ・全67名のリーダーが、毎日どこかで体操指導を行い、地域の健康づくりに貢献しています。

担当者または参加者からのコメント

代表者の声

体 力維持・増強を目指して、皆さん頑張って貯筋運動しています。参加者からは、「膝・腰など痛いところなくなった」「よく眠れるようになった」などの声があり、貯筋運動の成果を実感しています。

担当者の声

食 の楽しさ、安全で健康によい食事、地産地消など、幅広いテーマで行政との協働による地域活動を展開してきました。また、食品ロス削減など、環境と食育の分野にも活動の範囲を広げ、区民の健康づくりをより一層後押ししていきたいです。



ポイント

1

NPO法人が区民の健康づくりと、区民同士のつながりづくりを支えています。

ポイント

2

健康づくりを担う区民を育成し、区民同士で健康を支える文化を作っています。



特定非営利活動法人 健康フォーラムけやき21

所在地: 世田谷区桜丘2-21-8 ビラ楓204号
電話: 03-5799-7132
HP: <http://www.kenkoukeyaki21.com/>





市民の健康をささえ、自分たちも健康に！

立川市健康づくり推進員(愛称:健康ささえ隊)は、居住する地域により3つのグループ(はなみずき組、ひまわり組、さくら組)に分かれ、自発的な健康づくり活動を市と協働して行っている団体です。「健康づくり推進員」として、養成された32名を第1期生として平成19年度から活動を開始しています。

活動内容

メインの活動は、自主企画講座の開催

市民を対象に、様々な健康づくりに関する講習会を3組に分かれて開催しています。平成30年度は、3組で延べ12回開催しました。右記が令和元年度の取組になります。

各組の活動は、市広報や講座ガイドにて募集案内しています。

健康ささえ隊は南地区、北西地区、北東地区に分かれ、ウォーキング用のマップの作成や、市の事業の協力など、様々な活動で地域に貢献しています。



健康づくりウォーキングマップ

はなみずき組

桜の季節に「桜を見ながらゆったりウォーキング」を開催。その他、「体組成測定会」として測定・改善体操・再測定の3回講座を開催しました。



ひまわり組

「やさしいヨガ」「フレッシュヨガ」の2回講座のヨガ講座を各2回開催しました。



さくら組

「脳トレ&生き生き体操」として介護予防体操と、「体力を維持するためのノウハウを学びましょう」としてロコモ予防の講座を開催しました。



あなたも健康ささえ隊で活躍してみませんか？

年に1度、健康ささえ隊員の募集をしています。

立川市健康推進課で実施する養成講座を受講することで、健康ささえ隊に参加することができます。

市のサポートもしっかり！

健康ささえ隊と市が集い、総会として、活動内容の報告・課題検討や、情報共有等を、年4回実施します。

そのうち1回は、市民向けに活動報告会を開催し、活動紹介と、講座の体験をしてもらっています。



養成講座は、難しくありません！

アイスブレイキング、レクリエーション体験、イベント企画のコツや危機管理等を学んでいただけます。(年1回実施)



- 参加資格 : 立川市民
参加方法 : 年1回、養成講座を受講していただきます(概ね6月募集、8月ごろ開催)。90分×2回。
連絡先 : 下記のご連絡先へ

担当者または参加者からのコメント

ささえ隊員からの声

「市民の健康を支える？」当初はとても重く感じメンバーで話し合いを重ね又関係機関の協力も得ながらプログラムを作って来ました。毎回、参加者から「楽しかった」との声を頂き、とてもやりがいを持っています。



市担当者からの声

健康ささえ隊の皆様の地域力や活動意欲、型にはまらないアイデアには、いつも勉強させられています。これからも、市と地域のパイプ役となって立川市の健康づくりをささえたいです。

ポイント

1

健康づくりのボランティアを行うことで、自分たちも健康に！

ポイント

2

市民目線の工夫とユーモアで誰もが無理なく楽しく参加できる活動を目指します！



健康ささえ隊

(窓口：立川市福祉保健部健康推進課)

所在地：立川市高松町3-22-9

電話：042-527-3632

H P : <https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenkosuishin/kenko/iryo/kenkozukuri/suishinin/katsudo.html>





「健康が一番」をモットーに 区と二人三脚で歩んで20年!

葛飾区長からの委嘱を受けて、無償のボランティアとして地域の健康づくり活動を積極的に推進する「葛飾区健康づくり推進員」は、区との共同事業の実施や、それぞれの特技を生かした自主グループ活動の開催などを通じて、46万人の葛飾区民の健康寿命の延伸と区民同士の交流を図っています。

活動内容

保健センターから様々な健康づくり活動を発信中!

区内4つの保健センターを拠点として、各地域の推進員が区の保健師と一緒に、様々な健康づくり活動をしています。区民の認知度は高く、参加希望が定員を超えることもあります。



元気活き活き体操会(練功)

新小岩保健センター

- ・西1絆の会(健康講話、体操)
- ・さつき会(体操、練功等)
- ・新小岩ウォーキング会
- ・元気活き活き体操会(かつしかはつらつ体操、練功等)
- ・第二松寿会(体操、健康講話)
- ・はつらつクラブ(かつしかはつらつ体操、レクダンス等)

[葛飾区]



水元保健センター

- ・健康サロン(ヨガ、ボッチャ)
- ・はなみずき(健康体操、健康ダーツ、脳トレ、輪投げ)

金町保健センター

- ・歩こう会(ウォーキング)
- ・熟年男性OB会(調理実習)
- ・気功・太極拳体験教室
- ・葛飾健康ウォーキング会
- ・健康づくり歩こう会OB会

青戸保健センター

- ・白鷺公園での体操
- ・みどりなかよし会(ストレッチ、体操等)
- ・あじさい会(グラウンドゴルフ)
- ・健幸塾(フレイル・認知症予防)

かつしか健康食育フェアは、年に一度の健康づくり体験型イベント!

区や地区医師会、地域の大学などの関係機関と協働して11月に開催する「かつしか健康食育フェア」は、来場者が1,000人を超える規模の一大イベント。葛飾区健康づくり推進協議会からは、輪投げ体験コーナーやレクダンス、気功などの参加型イベントを通じて、健康づくりの普及啓発を行っています。



参加者の
皆さんと一緒に!



ご当地体操「かつしかはつらつ体操」は推進員が考えました!

“ご当地体操”を知っていますか? その地域ならではのオリジナル体操のことで、葛飾区には推進員が中心となって考案した「かつしかはつらつ体操」があります。「はつらつ体操リーダー」が日々の活動で広く普及を図っているほか、区公式YouTube動画でも紹介しています。



YouTube動画



立っても座っても! 区歌のリズムに合わせて“はつらつ”に!

「かつしかはつらつ体操」は、葛飾区歌に合わせて手軽にできるのが特徴です。椅子に座ったままでも体を動かせる「座りバージョン」もあります。

立ちバージョン

1番

良い姿勢で立つ、ひじもしっぴり引く、大きなパー、伸ばして胸に押し出す、呼吸で胸を膨らませる

前奏 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

さくら 花 咲く 江戸 川 の 一
水 に 心 を あら い つ

胸の力を抜く、両腕は肩に平行に引き出すようにする、正座を併せ、両腕を大きく動かす

11 12 13 14 15 16 17 18

みんな なかよく きず ころの 住みよい まち を
てーを くん でー われ

腕は広げ、肩はほぐし、膝をから内を踏まながら上げ、両手を肩の真上へ

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

あ あ ー ひ かり あ り ー
か つ し か に

通常の「立ちバージョン」

座りバージョン

1番

良い姿勢で座る、ひじも引く、大きなパー、伸ばして胸に押し出す、呼吸で胸を膨らませる

前奏 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

さくら 花 咲く 江戸 川 の 一
水 に 心 を あら い つ

正座を併せ、ひじは肩の高さまで

11 12 13 14 15 16 17 18

みんな なかよく きず ころの 住みよい まち を
てーを くん でー われ

両手を肩の真上へ

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

あ あ ー ひ かり あ り ー
か つ し か に

足腰への負担が少ない「座りバージョン」

担当者または参加者からのコメント

参加者の声

- 音** 楽を聴きながら体操をするので、気持ちウキウキして、体が軽くなった気がします。
- み** んなと顔なじみになりました。

推進員の声

- 地** 域の方々と交流し、気功と太極拳を体験することで、参加者の健康意識が高まりました。
- こ** れからも皆様と生まれ育った葛飾区を楽しく歩いて健康づくりに協力したいと思います。

ポイント

1

区と連携しながら、地域ぐるみの健康づくりに貢献

ポイント

2

推進員の得意分野を生かした取組が、自主的・継続的な活動に



会長の岡本 好さん

葛飾区健康づくり推進協議会

(窓口：葛飾区健康部(葛飾区保健所)健康づくり課)

所在地：葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内(京成電鉄 青砥駅から徒歩15分)

電話：03-3602-1268

生涯現役倶楽部（活動拠点：昭島市、瑞穂町、東大和市など）



一人ひとり、命がある限り、自分自身の力で元気に過ごせるように、
身体と健やかな心を保持し、身体を動かしていく！

「生涯現役」を合言葉に、高齢化社会を迎え介護予防の運動指導を行っている団体です。音楽を使用して年齢や身体レベルに合った指導で楽しみながら筋力の向上（転倒予防）などを、多摩地域を中心に実施しています。楽しく笑顔でレクリエーションや、頭の体操などのレッスンも行っています。

活動等に関するお問い合わせ先（昭島市のみ）：
昭島市保健福祉センター／電話：042-544-5126

特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会（活動拠点：新宿区）

ウォーキングを通して、健康と親睦の輪を広げましょう！

平成17年1月に発足し現在はNPO法人としてウォーキングの会を開催・サポートしている会です。

ウォーキングの月例会、自治体等との協働によるウォーキングの会、教室などを主に区民を対象に、ウォーキング運動の普及振興に関する事業を行っています。外に出て歩くことで健康と心身の充実向上を図り、明るく住み良い元気な町づくりに寄与しています。

活動にご興味のある方は、下記のお問い合わせ先までご連絡下さい。

活動等に関するお問い合わせ先：特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会／電話：090-3217-4109



府中栄養改善推進員の会（活動拠点：府中市）



健康を保持・増進するために、バランスのとれた食生活を自分（家族）、知人、市民の方々に伝えているグループです。

府中市が平成元年より実施する栄養改善推進員教育事業を修了した、食育推進ボランティア。平成15年に自主グループを発足し、生活習慣病予防の観点から地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動を実施しています。主に、地域包括支援センターでの料理講座や市が実施する食育関連事業、市内団体が作成する農業広報誌へ地場野菜を使用したレシピの掲載など、子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています！

活動等に関するお問い合わせ先：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係／電話：042-368-6511

東京ヤクルト販売 株式会社

対象者の年齢に合わせて腸の健康をテーマに、出前講座「おなか元気教室」を実施！

腸を丈夫にすることが健康を支えるために重要であるという「健腸長寿」の考え方を基本として、対象者の年齢に合わせた出前授業・講座を学校や区民センター等で幅広く実施しています。

活動展開の中で、自治体や地域コミュニティとの連携を強化し、地域に密着した企業活動を目指しています。

活動に関することや、出前授業・講座をご希望の方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

活動等に関するお問い合わせ先：電話：0120-8960-70(9:00～17:00)



小学校での出前授業風景

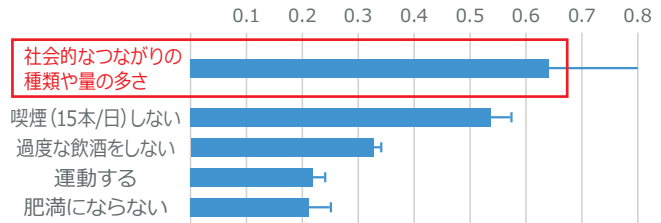
つながりってこんなに大事

つながりと健康状態に関するデータ

地域のつながりは、
大げさに匹敵する
影響力！

社会的なつながりを持つことは、
運動することや
肥満にならないことよりも
死亡率に、約3倍も影響がある
との報告があります。

死亡率低下に関連する、生活習慣の比較



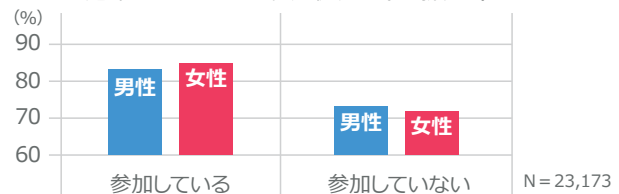
出典：Julianne Holt-Lunstad Timothy B. Smith, J. Bradley Layton.
Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.
PLOS MEDICINE July 27, 2010;7(7):e1000316

東京都の
調査からも…

地域の活動に参加している人は、
自身の健康状態を
良いと感じています。

「健康状態をどのように感じているか」に
よい・まあまあよいと回答した人の割合

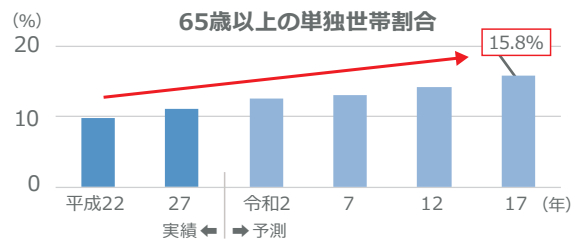
地域におけるボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況別 (65歳以上)



出典：「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・
活動状況調査」(東京都福祉保健局)

東京都の地域のつながりに関するデータ

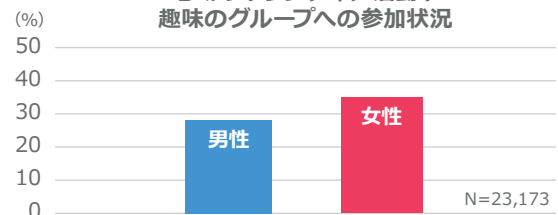
15年後 (令和17年) には、
都内の65歳以上の
約6人に1人が
1人暮らし!



出典：「国勢調査」(総務省) [平成22年から平成27年まで]
「日本の世帯数の将来推計 (都道府県別推計) (2014年4月推計)」
(国立社会保障・人口問題研究所) [令和2年(2020年)から]

地域のボランティア活動や
趣味のグループに参加した
ことがある人は
約3割前後…

地域のボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況



出典：「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・
活動状況調査」(東京都福祉保健局)

ちょっと実行、
ずっと健康。



地域とつながる最初の一步を踏み出してみませんか？

インターネットで検索

各区市町村のホームページへのリンクがあります。
まずはアクセス！

とうきょう健康ステーション 地元とつながって **検索**



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kankyo/connect/index.html>

自治体の広報紙等で探す

自治体主催の公開講座等は広報紙やホームページに
お知らせが掲載されることがあります。
地域で活動しているグループを紹介する場合があります。



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

令和2年3月発行 印刷番号 (31) 269
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話：03-5320-4356 (直通)