

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、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

このままいい気になつてはいるけど、何をすればよいのか分からな…

～解決したい生活习惯・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 □6ページ □7ページ □8ページ

□9ページ □10ページ □11ページ □12ページ □13ページ

栄養・食生活
身体活動・運動
休養・睡眠
飲酒
喫煙
歯・口腔の健康
こころの健康
身体の健康
社会とのつながり

お酒を飲むときは適量にしよう

今からでも遅くない！飲酒しよう

全員要チェック！ 男性の高齢者と女性は要チェック！

野菜・果物不足 運動不足 睡眠不足

栄養バランスの乱れ 坐りすぎ・座りっぱなし

食塩のとりすぎ 肥満

やせ メタボリックシンドローム

低栄養

妊娠中や授乳中の喫煙

妊娠中や授乳中の飲酒

妊娠中や授乳中の運動不足

妊娠中や授乳中の睡眠不足

妊娠中や授乳中の運動不足

妊娠中や授乳中の運動不足

妊娠中や授乳中の運動不足

妊娠中や授乳中の運動不足

妊娠中や授乳中の運動不足

妊娠中や授乳中の運動不足

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気遣う余裕がない…でも、将来の健康も心配」そんな方のために、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。

普段は普段として人の生活をちらりと見てるよ。ときどき、都民の健康で何を喜んでる喜んでるヒーローに変身！健康のためのヒントを教えてくれるよ。

社会とのつながり 地域とつながって健康になろう

知っていますか？「ソーシャルキャビタル」

ソーシャルキャビタルとは、「地域に根差した伝統や社会規範、ネットワークといった社会開発資本」のことです。簡単に言うと、「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いといわれています。地域とつながることも、健康づくりの1つです。

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

新しいことに挑戦する 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

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、近所の団体等

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まっています。

自分に合ったつながりを作っていきましょう

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の水分量が少なく、女性セルリノにアルコールの影響

が大きいから、同じ酒量でも女性セルリノの影響が強くなっています。

また、妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を与えるため絶対にやめましょう。

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避けましょう。

女性は男性よりも体の水分量が少なく、女性セルリノにアルコールの影響

が大きいから、同じ酒量でも女性セルリノの影響が強くなっています。

また、妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を与えるため絶対にやめましょう。

授乳中の飲

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

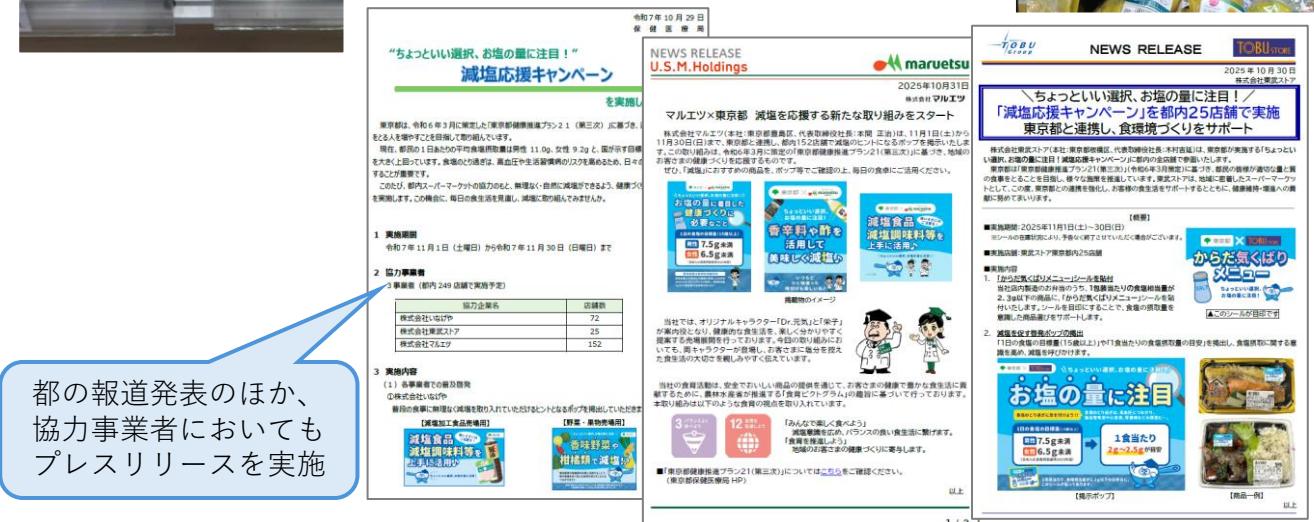


都の報道発表のほか、協力事業者においてもプレスリリースを実施

● 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



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

MyPage

plan21さん
駆け出しウォーカー

歩いたコース数に応じて称号を付与

歩いたコース

歩いたコース数に応じて称号を付与

お気に入り

写真投稿履歴

● 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

Photo Contest

ABOUT

PRIZE PHOTOS

● 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

運動、足りてないかも…

あと10分歩こう！

10 MINS

ウォーキングコースを検索！

Search!

お気に入りの風景を撮って投稿しよう！

コースを記録

写真を投稿

デジタルスタンプラリー

歩くことで心も体もリフレッシュ！

がん予防 ストレス解消 高血圧改善
中性脂肪減少 骨粗鬆症予防
快眠 肥満解消

あと10分歩く習慣を！

TOKYO WALKING MAP

ケンコウデスカ？

今すぐ検索！

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