

## No.1 | 東京都健康推進プラン21（第三次）の推進

## &lt; 東京都健康推進プラン21（第三次）啓発資料の作成 &gt;

- 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

このままでいいか気になってはいませんか、何をすればいいかわからない…

～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	6ページ	7ページ	8ページ
栄養・食生活	身体活動・運動	休養・睡眠	飲酒
適切な量と質の食事をとろう	座りすぎ・座りっぱなしに気をつけて身体を動かそう	良い睡眠をとろう	お酒を飲むときは適量にしよう

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

成人以降

女性

高齢者

男性の高齢者と女性は要チェック！

運動不足

睡眠不足

座りすぎ・座りっぱなし

睡眠休養感（睡眠で体感がとれている感覚）が低い

肥満

メタボリックシンドローム

妊娠中や授乳中の飲酒

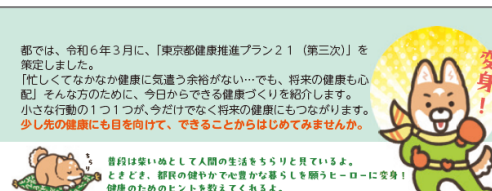
妊娠中や授乳中の喫煙

喫煙

受動喫煙

各ページで健康づくりのポイントをまとめました。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。

2



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、できることから始めてみませんか。

普段は楽いめとして人間の生活をちりちりと見ているよ。  
とどろき、都民の健康やかで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。

9ページ 10ページ 11ページ 12ページ 13ページ

喫煙 歯・口腔の健康 こころの健康 身体とつながり 社会とつながり

今からでも遅くない！禁煙しよう

お酒を飲むときは適量にしよう

毎日の晩酌が楽しみなだけ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、脳血管障害等の生活習慣病の発症リスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど低いことがわかっています。  
●1日当たりの純アルコール摂取量が、男性は40g、女性は20gを過ぎないようにしましょう。（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%) チョウサイ(7%) 日本酒(15%) ウイスキー(40%) 焼酎(25%) 焼酎(25%)  
ロング1本(350ml) 各1本(250ml) 各1本(150ml) 各1本(60ml) グラス1/2杯(100ml) グラス2杯(200ml)

缶ビールやチューハイなら1日1～2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

計算は難しいけど、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、妊娠中や授乳中の飲酒、妊娠中や授乳中の喫煙などについては、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およぼす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控えましょう。

社会とつながり

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規範、ネットワークといった社会関係資本」のことで、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くなり、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  
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みよう。  
自治体主催のイベントが開催されたり、地域で活動しているグループが紹介されることがあります。

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。

自分自身に合ったつながりを見つけよう

13

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



“ちょっといい選択、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:東京都豊島区、代表取締役社長:本間 正治)は、11月1日(金)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POPとなるPOPを掲出いたします。このPOPは、お塩の量を減らすことで、高血圧や生活習慣病のリスクを減らすため、日々の食生活に役立つ取り組みです。

このPOPは、都内スーパーマーケットの協力を得て、都民に減塩の大切さを伝えるための取り組みです。このPOPは、毎日の食生活をサポートし、減塩に取り組んでいただきます。

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  
3 事業者 (都内249店舗で実施予定)

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POP掲出  
各店舗で減塩のPOPを掲出します。POPは、お塩の量を減らすことで、高血圧や生活習慣病のリスクを減らすため、日々の食生活に役立つ取り組みです。

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

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

NEWS RELEASE  
U.S.M.Holdings

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:東京都豊島区、代表取締役社長:本間 正治)は、11月1日(金)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POPとなるPOPを掲出いたします。このPOPは、お塩の量を減らすことで、高血圧や生活習慣病のリスクを減らすため、日々の食生活に役立つ取り組みです。

このPOPは、都内スーパーマーケットの協力を得て、都民に減塩の大切さを伝えるための取り組みです。このPOPは、毎日の食生活をサポートし、減塩に取り組んでいただきます。

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  
3 事業者 (都内249店舗で実施予定)

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POP掲出  
各店舗で減塩のPOPを掲出します。POPは、お塩の量を減らすことで、高血圧や生活習慣病のリスクを減らすため、日々の食生活に役立つ取り組みです。

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

NEWS RELEASE  
TOBU

2025年10月30日  
株式会社東武ストア

“ちょっといい選択、お塩の量に注目！”  
減塩応援キャンペーン  
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:東京都豊島区、代表取締役社長:木村 昌弘)は、東京都と連携し、都内25店舗で減塩のPOPとなるPOPを掲出いたします。このPOPは、お塩の量を減らすことで、高血圧や生活習慣病のリスクを減らすため、日々の食生活に役立つ取り組みです。

このPOPは、都内スーパーマーケットの協力を得て、都民に減塩の大切さを伝えるための取り組みです。このPOPは、毎日の食生活をサポートし、減塩に取り組んでいただきます。

1 実施期間  
2025年11月1日(土曜日)から2025年11月30日(日曜日)まで

2 協力事業者  
3 事業者 (都内249店舗で実施予定)

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POP掲出  
各店舗で減塩のPOPを掲出します。POPは、お塩の量を減らすことで、高血圧や生活習慣病のリスクを減らすため、日々の食生活に役立つ取り組みです。

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】

【減塩食品・減塩調味料等】  
【野菜・果物・肉類等】



## 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



配慮義務特設ページ▶



### <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



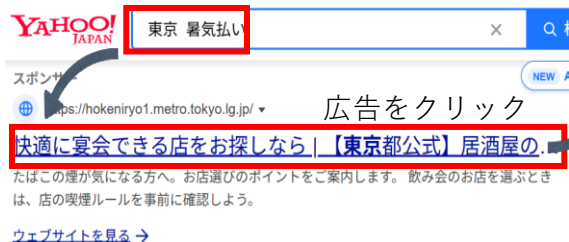
▲受動喫煙対策特設サイト  
(英・中・韓)



▲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)

#### ● 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



飲食店の選び方特設ページ▶



#### ● 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



▲訪都外国人向け喫煙ルール啓発特設ページ