

地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業 （としま健康チャレンジ事業）

豊島区

事業目的

としま健康チャレンジ！は、豊島区の健康づくりポピュレーションアプローチ事業と位置付けて実施している。立ち上げ当時（H21）は、健康意識の低い方へのきっかけづくり事業として、少しの行動変容を目標に掲げていた。平成27年度より、第二ステージとして、更に健康を維持できる仕組みを作り、一人ひとりが自分の目標に向かって様々な健康行動につなげていくことを目的とした。

健康を維持することは、ひいては、生活習慣病の重症化を予防することにもつながっている。区で展開する健診や保健指導などのハイリスクアプローチ施策との関連性を持たせ、すべての健康施策の参加率向上を目指している。

また、地域ぐるみでこの事業を展開することで、利用者側だけでなく、チャレンジ応援団（企業）も含めた地域全体の健康意識を向上させることも1つの狙いである。

事業概要

- キーワード：いつでも、だれでも、どこでも
- ポイントを貯めて、サービスをゲット！
- 企業を巻き込んで、地域全体で楽しい健康づくり
 - ・参加対象者：20歳以上の豊島区在住、在勤、在学の区民
 - ・期間：27年6月～期限なし（健診ポイントのみ当該年度）
 - ・内容：

自分の好きな健康プログラムに参加してポイントを貯め、規定のポイントが貯まると、地域のお店でサービスが受けられる。

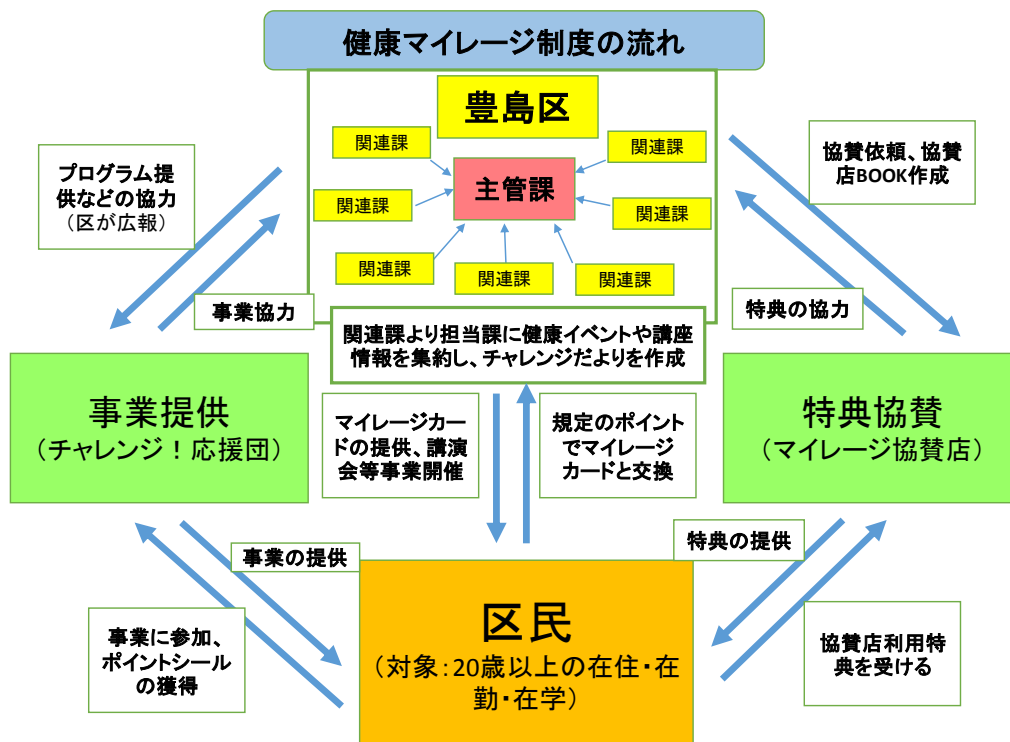
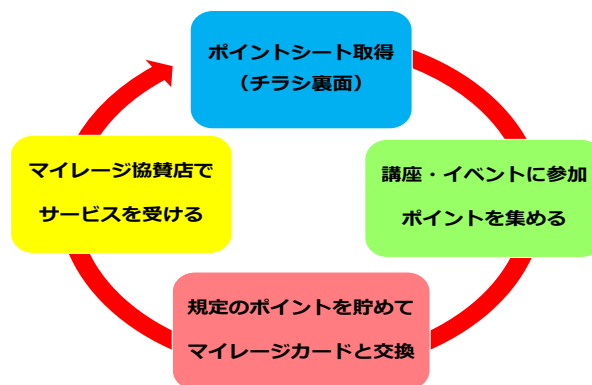
ポイントは講座型「知ってポイント100」と体験型「やってポイント50」があり、どちらも最低1回は参加、合計400ポイント貯めると、「としま健康マイレージカード」と交換する。交換した日から3か月以内に地域の「健康マイレージカード協賛店」にて、素敵なサービスが受けられる。（1枚につき、サービス1回）

一方、地域企業は「健康マイレージカード協賛店」になると『協賛店BOOK』にお店の宣伝とサービス内容が掲載される。『協賛店BOOK』は、区が発行し、区施設を中心に5000部配布される。区民の健康づくりを応援している店として紹介されることで、企業イメージアップ効果があり、さらに無料で区全体に広く広報することができる。その代わりに、区民へのマイレージカードのサービスについては、各お店で全てを賄う。（区からの補助はなし）

また、「健康チャレンジ！応援団」として登録した企業は、健康プログラムの開催や、チャレンジ事業の広報をするなど、一つ一つの企業が、応援可能な分だけを協力してくれるので、企業規模に大小の差があっても、無理がない仕組みである。

区民は、マイレージカードのサービスを受ける際に、買い物をするので、地域振興にもつながる。

ポイント貯める→マイレージカードゲット→サービスの交換 を繰り返し！
自分のペースで取り組むことのできる健康事業である。



【医療保健政策区市町村包括補助事業における補助対象経費】

693,502円（印刷製本費：524,880円〔協賛店ブック印刷2回分〕）

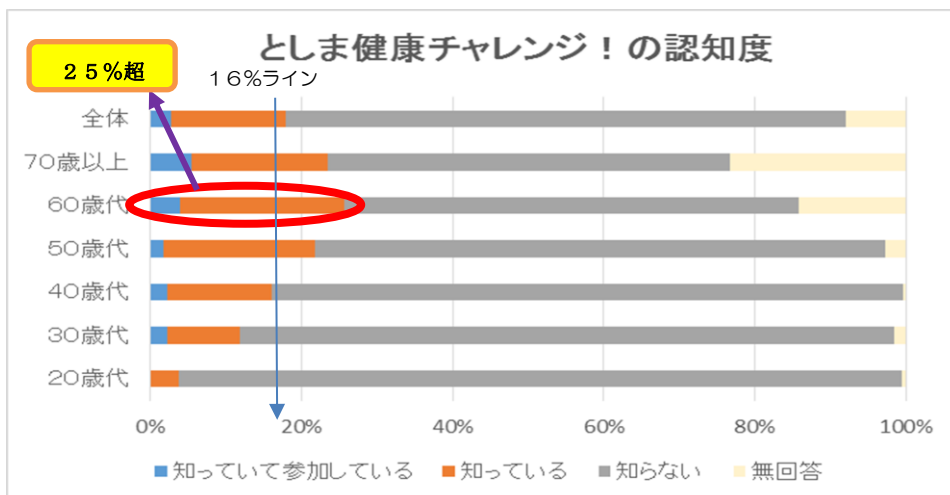
実施に当たっての工夫点・留意点

- 事業スタート当時（H21）からマイレージ制度にするのではなく、健康づくりのきっかけづくりとして、意識の低い人たちの参加意欲を刺激する景品（抽選）とした。その後、参加者の健康意識がレベルアップをしたことで、事業参加者・継続参加者が増えており、27年にスタートしたマイレージ参加者のすそ野が広がっている。
- はじめから完成されたサービスを提供するのではなく、区民の意見や要望で一つ一つサービスを広げることで、区民にとっては、自分の意見が通ったという満足感が生まれ、更に事業に愛着がわく。
- 「健康マイレージカード協賛店」募集にあたっては、職員が全ての企業やお店に出向いて説明し、参加メリット等を具体的に提案した。
- 健康事業参加の区民にも、企業の宣伝をすることで、「地域ぐるみで取組む」という一体感を感じてもらう。
- 健康事業は、常に区民目線でありながら、メディアも意識した興味をわくネーミングを考案。
- 対象健康事業が一度に集約された「チャレンジだより」＜別紙1＞や「協賛店BOOK」＜別紙2＞など、区民にわかりやすい資料を作成した。
- 区の関係部署の職員に周知するとともに管理職への度重なる説明を経て、管理職の理解や共感が得られるようになると、議会に取り上げられる機会が増え、区民からの注目度も高くなる。
- 決算説明でも、近い将来より遠い未来の健康を目指すことを唱え、10年スパンでの健康関係図＜別紙3＞を提示し、監査委員から事業へのお墨付きも獲得。
- 企画者自身が楽しみながら企画する。
- 平成22年度より厚生労働省をはじめ12県市区町村の視察、ヒアリングに対応し、全国初の健康ポイント事業（先駆的事例）として、紹介し続けている。

事業成果

- 「としま健康チャレンジ！」事業の認知度17.9%*となり、（健康に関する意識調査〔26年3月〕）特に60歳代は25.7%*で、口コミで自然に事業が広まる数字を超えた。

*〔16%を超えるとその事業は、認知されたとする。また25%を超えると自然に事業が広まる〕



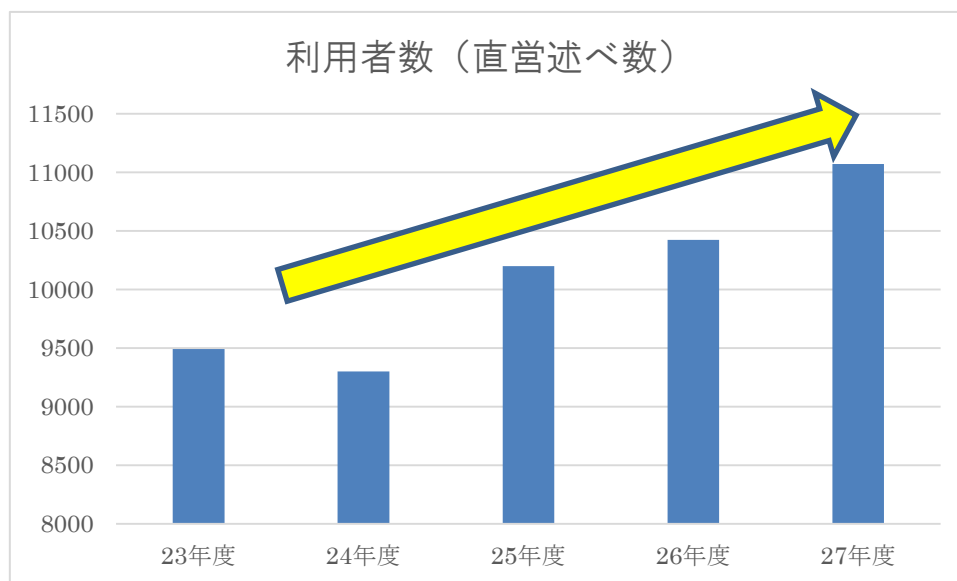
○チャレンジ参加者の健診受診率がアップ

チャレンジ事業参加者に前年度の健康診断受診をアンケートで質問、前年度より10%以上受診者が増えた。（講座参加アンケートより）

	平成26年	平成27年
健診受診した人	78.8%	89.5%

○健康チャレンジ！プログラムの参加者の増加

プログラム数は予算上増えてないが、受講者数が年々増えており、1回の参加者数が増えていることがわかる。



○チャレンジ応援団独自プログラムの拡大

マイレージ制度開始を機に、プログラム提供のチャレンジ応援団も約2.4倍に増えた。

	平成26年	平成27年
応援団独自プログラム数	117回	276回

○自分で取り組むコース参加人数の拡大

21年度開始当時は300人弱だったが、徐々に増え、約6倍になった。

	平成26年	平成27年
自分で取り組むコース参加者	1,642人	1,723人

○チャレンジ応援団、協賛店数大幅に拡大

マイレージ協賛店の新規参入もあり、約3倍になっている。

	平成26年	平成27年
応援団・協賛店数	74団体	196団体

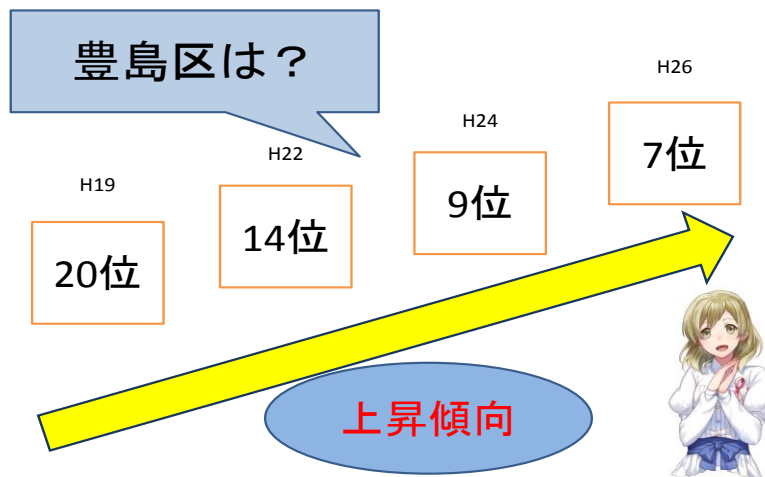
○国保特定保健指導実施率 **4位（25年度）から2位（26年度）へ浮上（23区中）**
 このことにより、特定保健指導分野での東京都特別調整交付金額が2,786万円から3,749万円と約1000万円アップした。

○平成27年度のがん検診、全種類の受診率がアップ

	平成26年	平成27年
胃がん検診	5.6%	6.5%
肺がん検診	6.3%	6.7%
大腸がん検診	15.6%	17.7%
乳がん検診	28.8%	35.5%
子宮頸がん検診	32.0%	32.4%
前立腺がん検診	17.8%	18.6%
5がん平均	17.7%	19.8%

○がん検診受診率 **20位（19年度）から7位（27年度）へ浮上（23区中）**

23区がん検診受診率順位



○糖尿病重症化予防保健指導（新拡事業）の受講者は当初200人を想定していたが、**実際は450人が受講し、予定の2倍以上となった。**

特定健診を受けた者のうち、HbA1cが6.0～6.4で問診票にて服薬、インスリン注射の項目が「いいえ」の方（特定保健指導対象者を除く）が対象。集団指導と6か月個別支援のプログラム。

○糖尿病重症化予防受診勧奨（新拡事業）実施対象者のうち、受診者は当初100人を想定していたが、**実際は800人超が受診し、予定の8倍以上となった。**

特定健診を受けた者のうち、HbA1cが6.5以上で、問診票にて服薬、インスリン注射の項目が「いいえ」の方で医療機関未受診が対象。医療機関受診状況調査票にて状況を把握し、電話にて受診勧奨を実施する事業。

○区をあげての糖尿病予防ウォーキング大会（1000人規模）を区長自らが企画。

今後の展開

現在は、60歳代を中心に事業の広がりを見せているが、今後は、その他の年代への拡散に向けた新たな連携や新事業の創出が必要である。

28年度には、大学生と協働し、地域のお風呂屋さんを拠点とした「ウォーキング&ジョギングマップ」の作成を企画しており、若い世代をチャレンジに取り込むための仕掛けとして、「官」「学」「民」コラボ事業を推進していく。

また、今後も「医師会」「歯科医師会」「薬剤師会」の協力のもと、学生との協働で街のレストラン「バランスメニュー」の店（仮称）などの冊子作成を予定しており、三師会推奨のレストランを紹介することで、地元の医療機関がより身近なものになることが予想される。

いつまでも地元で元気に暮らすために、地元を愛し、地域コミュニティを活性化させるための仕掛けを打ち出し続けることが重要である。

今後の「としま健康チャレンジ！」では、上記のような、特定の年代を意識した仕組みづくりのほか、『プログラム等の提供をするチャレンジ応援団』と『マイレージのサービスを提供してくれる協賛店』を相互に増やすことで、プログラムの提供とサービスの提供のバランスを保つことができる。バランス良く拡大することで、自治体の予算を増やすことなく事業の拡大が可能となる。

次回の区民健康意識調査にて、全年齢の「健康チャレンジ！認知度」25%超えを目指す。

対象事業に参加してポイントを集めよう!



ポイントを貯めて、
としま健康マイレージカードに交換しよう!

【問い合わせ】 豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ
TEL 3987-4660 FAX 3987-4110
【区ホームページ】
<http://www.city.toshima.lg.jp/kenko/kenkozukuri/13835/index.html>
※健康チャレンジだよりは、池袋保健所、長崎健康相談所、男女平等推進センター(エホック10)、区民ひろば、区民事務所、文化創造館等においてあります。

1. 知ってチャレンジ!

(1) チャレンジ講演会

講演会に参加してポイントGET!

知って
100
チャレンジ



SUPPORTのマークはチャレンジサポーター募集のプログラムです。
(サポートしていただける場合は電話でお知らせください)

講演会	日時	場所	講師・出演等	申込み・定員
① 笑いと健康 三遊亭白鳥師匠の笑いと健康 の講演会及び健康懇話	2月3日(水) 午後6時30分 ～8時30分	区民センター6階 文化ホール SUPPORT 4名	落語家 三遊亭白鳥氏	申込み受付中 地域保健課 TEL.3987-4660 200名
② 楽しくカアッパで メタボ予防を!! (薬と食事の相談あり)	2月14日(日) 午前10時 ～12時	区民センター4階 第3.4.5会議室 SUPPORT 4名	二葉栄養専門学校 校長 小川万紀子氏	申込み受付中 地域保健課 TEL.3987-4660 100名
③ 「時間栄養学」で 食べ方改革しよう!	3月1日(火) 午後6時30分 ～8時	区民センター6階 文化ホール SUPPORT 4名	女子栄養大学 副学長 香川博雄氏	申込み受付中 地域保健課 TEL.3987-4660 200名

(2) 健康教室・その他講座など

① 骨太教室(2日制)(幼児以下の子どもを持つ方優先)定員30名

100

日時	内容	場所	申込み
1日目:平成28年2月1日(月) 午後1時30分～3時30分	1日目 骨密度測定 と 食事の話 (試食あり)	長崎健康 相談所	申込み受付中 長崎健康相談所
2日目:平成28年2月8日(月) 午後2時～3時30分	2日目 運動実技 と 日常生活の話		TEL.3957-1191

2. やってチャレンジ! 50

(1) 運動実践プログラム 楽しく身体を動かしましょう。

プログラム・講師	日時	場所	定員	申し込み
① 真向法体操 講師:真向法協会会長 佐藤良彦氏 (当日はタオルをお持ち ください)	2月6日(土) 午前10時 ～11時30分	上池袋 コミュニティセンター 健康プラザとしま7階 SUPPORT 2名	40名	申込み受付中 地域保健課 TEL.3987- 4660
② 体バランス測定&講習会 (当日はヒールのない安定し た靴でお越しください)	2月20日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時30分	上池袋 コミュニティセンター 健康プラザとしま7階	午前の部 48名 午後の部 48名	申込み受付中 地域保健課 TEL.3987- 4660
③ セーフティウォーキング (当日は鞆着用運動靴、 タオルをお持ちください)	3月19日(土) 午前10時～11時30分	上池袋 コミュニティセンター 健康プラザとしま7階	40名	2月22日より申 込み受付開始 地域保健課 TEL.3987- 4660

(2) マイペースチャレンジ!

50

好きなシートを受け取り記録してみよう!

一か月間の記入で50Pがもらえます。

- 食事バランスシート
一日中の食べた食品を分類わけしてみましょう
- 気軽に運動
自分流しの運動で、目標を決めてトレーニング!
自宅で血圧チェック
常に変動する自分の血圧の動きをチェック!

【シート配布】
◆池袋保健所5階 地域保健課窓口
(月～金)午前8時30分～午後5時15分
◆測定会場
◆区ホームページからダウンロード

(3) 歩いて挑戦! 日本各地の旅

～自分のペースで歩いて、楽しみながら名所めぐり～

特製ウォーキングシートを受け取って、万歩計で歩数記録し、ゴールを目指してください。地域保健課窓口へ提示すると「やって50P」がもらえます。



参加の流れ

対象
20歳以上の豊島区在住・在学・在勤の方

お友達・ご家族と
一緒にどうぞ!!

- としま健康チャレンジ! ポイントシートを受け取る。(区民ひろばやホームページからのダウンロードで受け取れます。)
- 講演会や講座などに参加して、規定の400ポイント(記録シート)を貯め、としま健康マイレージカードに交換する。
- としま健康チャレンジ! マイレージカードでとしま健康マイレージカードを使うと、特別サービスが受けられます!

規定の400ポイントを貯める度にとしま健康マイレージカードと交換できます。何回も挑戦してください!

↓のポイントシートが、区内各施設で配布されている「健康チャレンジ!」のチラシ裏面に記載されています。(区のホームページからもポイントシートがダウンロードできます)

(1) 知ってチャレンジ
100P(1枚以上)

(2) やってチャレンジ
50P(1枚以上)

測定結果記録欄

↑ 100Pと50Pのシールがそれぞれ最低一枚ずつ必要ですので、ポイントを貯めるときはご注意ください。



400P貯めたポイントシートを池袋保健所にお持ちいただければ、一のマイレージカードと交換致します。

☆としま健康チャレンジ!メールマガジン「健チャレ!」によう☆

健康チャレンジ!の最新情報があなたのお手元!!

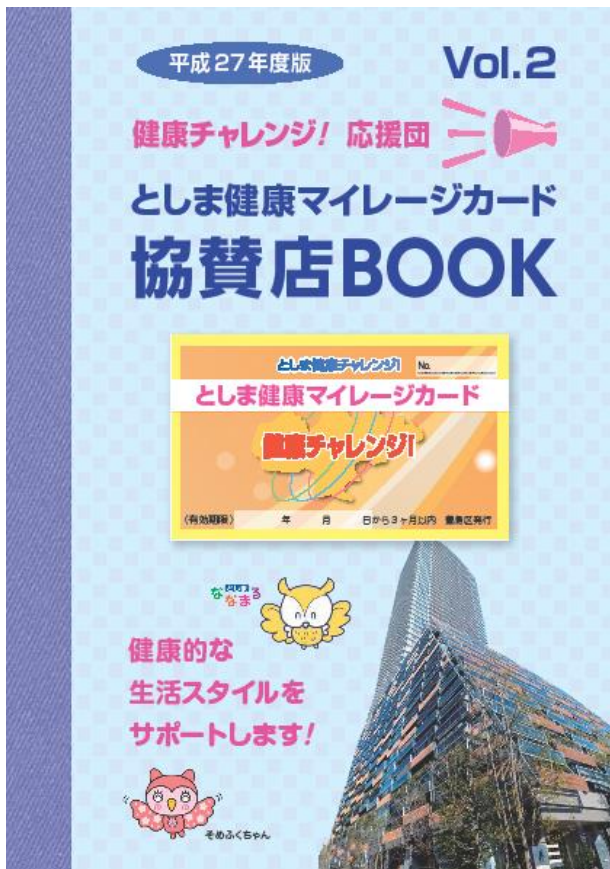
健康チャレンジ!のメールマガジンをご登録頂き有難うございます。
本メールでは毎月5日と20日に豊島区の健康事業の情報をお伝えしております。
携帯電話とパソコンどちらからでも登録可能です。

参加したい企画の予約状況等の確認もできますので、ご登録お願いします。

↓ 便利なメールマガジンの登録は下記アドレスか右記二次元コードから→

<https://service.sugumail.com/toshima/>





としま健康チャレンジ! としま健康マイレージ制度が始まりました。

区民の皆様におかれましては、日頃より、豊島区健康増進事業にご参加をいただき、ありがとうございます。豊島区では、平成21年度より生活習慣病予防対策、健康事業の一環として、「としま健康チャレンジ」事業を展開しております。

今年度はマイレージ制度を導入し、従来の一定ポイント制から自分のペースで貯め続ける制度に変更になりました。少しずつ区民の皆様にもこの制度をご理解いただき、現在、マイレージカードに交換した方は250名以上になりました。

区民の皆様は、マイレージカードを持参すると「としま健康チャレンジ」としま健康マイレージ協賛店でサービスを受けることができますが、この制度に協賛して下さる企業様も128店舗となり、使用できる店舗も増えてきました。今後も更に利用しやすい制度となるよう、協賛店舗を増やしていければと思います。

区民の皆様の健康意識がさらに向上し、健康づくりの一助として、このBOOKがお役に立てれば幸いです。今回は協賛店BOOK第2号の発行になりました。

最後になりましたが、本事業に協賛店諾して頂きました企業様に心から御礼申し上げます。ありがとうございます。

CONTENTS 【目次】

池袋エリア P 3~15
商店会代表 池袋本町中央通り商店会 P7~15
池袋本町通り商店会 ふれあいロード土池	
高田エリア P 15~17
巣鴨エリア P 17~18
長崎エリア P 18~19
その他 P 20
協賛店マップ P7・P21~22

<としま健康チャレンジ!としま健康マイレージカードの使い方>

- 1 ポイントシート(健康チャレンジのちらし裏面)を取得
 - 2 講座・イベント等に参加 400ポイントを貯める
 - 3 400ポイントを貯めたポイントシートを池袋保健所5F地域保健課(平日8:30~17:15)でマイレージカードに交換
 - 4 マイレージカード協賛店でカードを提出しサービスを受ける
- に戻る

※ 400ポイントを貯めて頂ければ、何回でもマイレージカードと交換できます。(マイレージカードの有効期限は発行日から3ヶ月です。)

47番~77番のせすなカード加盟店で1000円以上お買い上げの上、48番せすなカード事務局に持参し **レシート** と **としま健康マイレージカード** を一緒に提出して下さい。

46 商店会代表 池袋エリア
NPO 法人 街づくりネットワーク せすなカード事務局
 池袋本町 4-15-6 (フードラックから1分)
 ☎ 5950-9200

「公共」をみんなで考え地域の課題を住民の「自決」と「選挙」によって解決して行くことをミッションとして一人ひとりの個性を尊重し、生かされる「感動と活力を持った街づくり」というミッション(使命)を行う団体です。
 池袋本町エリアにある **池袋本町中央通り商店会**・**池袋本町通り商店会**・**ふれあいロード北池袋**・**池袋協和会** の4つの商店会を運営する会です。そして街づくりを目的として、イベントやコミュニティ活動を行っています。
 4商店会共通オリジナルポイントカード「せすなカード」の交換所になっています。

せすなカード加盟店で1000円以上お買い上げの上、**レシート** と **としま健康マイレージカード** をせすなカード事務局まで持参して下さい。
500円満点券と交換致します。
 せすなカードは特典がいっぱい!
 せすなカード満点券(500円)で加盟店にてお買い物ができたり、年二回の権利券として利用できます。

<500円満点券との交換方法>
 ① せすなカード加盟店で1000円以上の買物をします。
 ② レシートとマイレージカードをせすなカード事務局に持参します。
 ③ せすなカード事務局で500円満点券と交換。



47 池袋本町中央通り商店会 池袋エリア
鳥越せんべい 加賀屋
 池袋本町 3-3-4
 ☎ 3984-3028

手焼きで職造直売。地方発送からおつい物までやっています。血圧の低い方には、塩分の入っていないおせんべいも販売しています。

特売内容
 P7 [国]NPO法人 街づくりネットワーク せすなカード事務局 特売内容参照

48 池袋本町中央通り商店会 池袋エリア
立田園
 池袋本町 2-28-16
 ☎ 3983-1441

先代から引継ぎ、2代目のお店です。お茶は静岡からの直送で、お客様との会話を大切にしています。

特売内容
 P7 [国]NPO法人 街づくりネットワーク せすなカード事務局 特売内容参照

49 池袋本町中央通り商店会 池袋エリア
(有) 立花屋履物館
 池袋本町 2-16-10
 ☎ 3971-8951

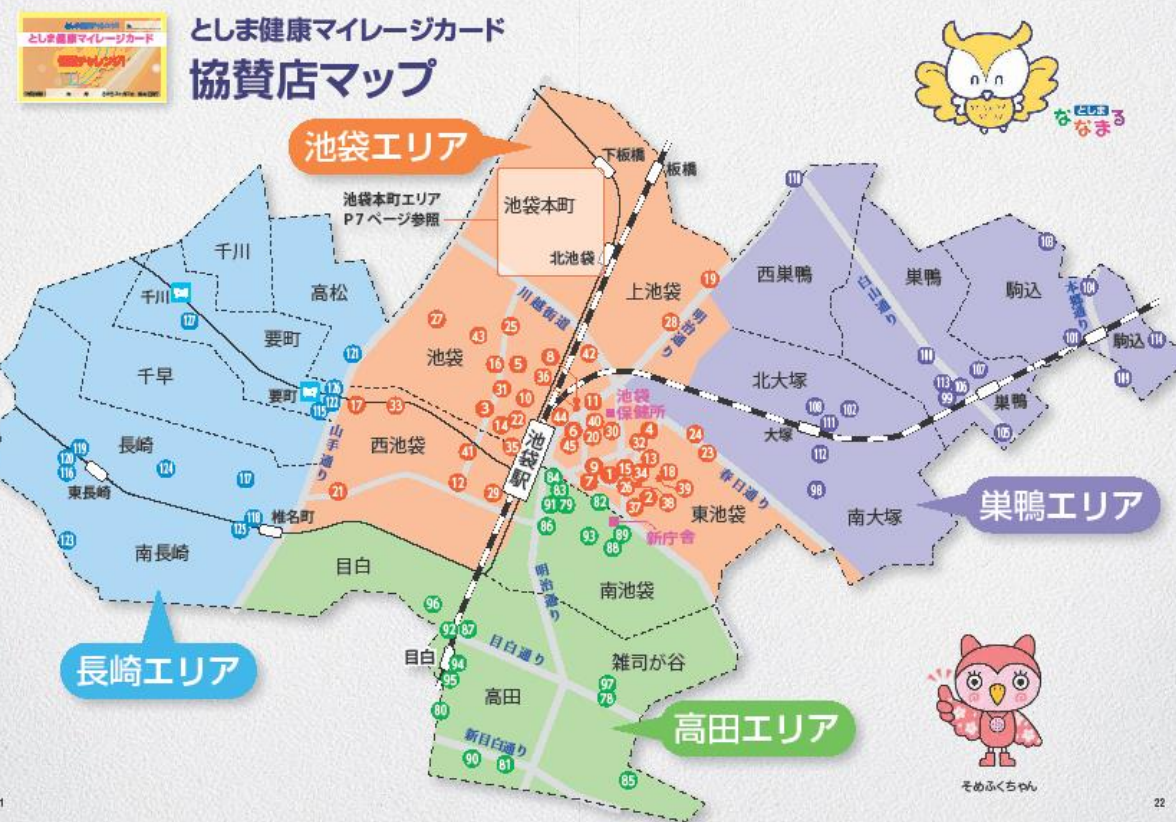
履物から長く履物館です。

特売内容
 P7 [国]NPO法人 街づくりネットワーク せすなカード事務局 特売内容参照

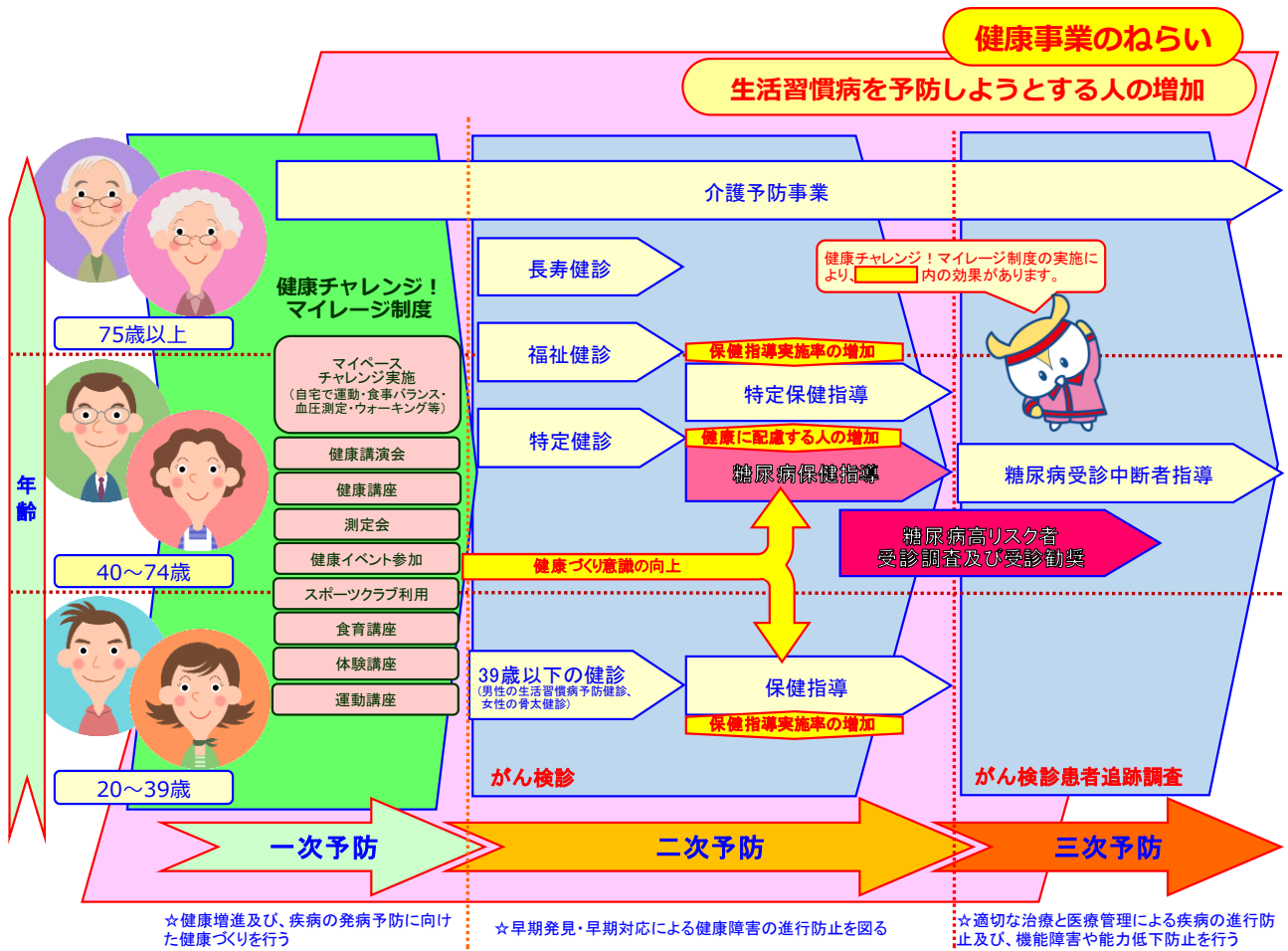
50 池袋本町中央通り商店会 池袋エリア
電屋
 池袋本町 2-15-14
 ☎ 3971-1902

区内の常用通店

特売内容
 P7 [国]NPO法人 街づくりネットワーク せすなカード事務局 特売内容参照



豊島区民の健康事業関係図



○ 事業実施の評価指標と目標

	一次予防	二次予防	三次予防
対象	10万人	数万人	数千人
事業	チャレンジを実施することで	健診を受け、チャレンジ等で健康行動を継続することで	保健指導で
評価指標	特定健診受診率	①脂質異常 ②高血圧異常 ③糖代謝異常	特定保健指導者の割合
目標	0.5%UPを目指す 健康チャレンジ!参加者の中で、健診を昨年受けずに今年受けた人数250人目標	①脂質異常 減少 ②高血圧異常 減少 ③糖代謝異常 減少	対象者の未受診率 糖尿病を原因とする透析者数減少

としま健康チャレンジ！

(開始:平成21年度)

担当部署 : 保健福祉部地域保健課
住 所 : 豊島区東池袋1-20-9
池袋保健所4階
電 話 : 03-3987-4660
ホームページ:
<https://www.city.toshima.lg.jp/kenko/kenko/kenkochallenge/index.html>

キーワード

- いつでも、だれでも、どこでも
 - ポイントためて、賞品をゲット
 - 企業等を巻き込み
- 地域全体で楽しい健康づくり**

背景

- 人口 275,507 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 20.40 % (H27.1.1 現在)
- 健康づくりリーダー養成事業の卒業生の活動する場が見つげにくいなど、事業の見直しが必要な時期に、卒業生との座談会で、健康づくり事業に対する意見をもらい、ポイント制のヒントを得る。
 - 企業との協働事業を積極的に行う区の方針や区長の健康づくり事業への後押しがあった。

目的・ねらい

- 生活習慣改善をしたくてもなかなか行動をおこせない、知識を持っていない人の健康への意識向上や少しの行動変容のためのきっかけづくりを目指す。
- 「健康チャレンジ応援団」(※)による地域全体の健康意識の向上。

※ 健康チャレンジ応援団

- 「としま健康チャレンジ！」を応援する協賛企業、団体、グループ。74団体(平成27年1月現在)
- 事業の計画、実施に参加。
 - 区内民間のフィットネスやリラクゼーション施設の利用はチャレンジ応援団の施設を活用。
 - 応援団企画プログラムの計画・実施、抽選会賞品の提供等。

実施体制

- 主管部署: 保健福祉部地域保健課保健事業グループ(栄養士1名、保健師1名、事務8名 計10名)
- 協力部署: 健康関連事業実施のすべての関係部署
- 連携団体: 健康チャレンジ応援団(民間企業、地域団体、健康づくり養成事業の修了者)

メインターゲット

- 20～74歳の区内に在住、在勤、通学者で健康意識が低く、なかなか生活習慣改善に取り組めない方

補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

- 年2回、特大号として広報を実施。区報(約11万部)の全面を使用した特大号を発行(P24 参照)
- 複数の研修会の案内冊子を年3回発行し区施設等に配布(P25 参照)
- ホームページ、メールマガジン(健チャレニュース)

事業内容

- 期 間: 平成26年6月1日～平成27年3月6日
- 場 所: 各プログラム会場
- 参加費: 多くは無料。(民間スポーツ施設の利用、応援団主催プログラムは有料もあり)
- 申込方法: 電話、窓口、FAX・はがき、パソコン、携帯電話(バーコードからアクセス)
- 内 容: 健康チャレンジ! のプログラム等に参加しポイントを獲得。
 - ・「知ってチャレンジ」: 各種講座用に参加、イベントにてパネルを見ながらクイズに挑戦
 - ・「やってチャレンジ」: スポーツ施設の利用、測定会、マイペースチャレンジ※に参加※マイペースチャレンジは自分で実施(健診の実施・体重管理・食事バランス・運動記録等)

留意点・工夫

○ポイント制やプログラムについて

- ・「知ってチャレンジ」と「やってチャレンジ」の知識と実技の両方にバランスよく参加する仕組みで、参加者がそれまでに不足していた部分を補足することで、意欲の変化や行動変容につなげる。
- ・若い世代に参加してもらうために、土、日曜日、平日の夜間に開催。
- ・実施会場に出向かなくても参加できる「マイペースチャレンジ」のプログラムは日常生活で気軽に取り組み、人気がある。また、事業すべてを自治体主導で実施するより職員の負担も軽減される。
- ・抽選会を盛り上げるために、健康チャレンジ区民団体、企業と協働して企画を計画、実施している。

○「健康チャレンジ応援団」の募集

- ・参加企業は保健所に入出入りしている身近な業者から声をかけて開拓。
- ・応援団募集時の説明は必ず訪問を心がけ、応援団参加メリットを具体的に伝える。(応援団実績等)
- ・「応援団」に参加するメリット(ホームページや広報等で企業名を公表してイメージアップ、フィットネス施設の集客や宣伝効果等)に理解を得られる企業を獲得。区内の企業に限定しない。
- ・区内に本社がない場合は、本社への問い合わせも密に実施。本社は東京都内なら訪問し、交渉。
- ・地元区民への広報で、企業イメージが向上する旨を訴える。
- ・最近では、既にチャレンジ応援団になっている企業からの紹介も増加中。



★運動プログラムの様子



★民間キッチンスタジオでの食育講座



★抽選会の様子

担当者からひとこと

わざわざ足を運んでまで聴きたくなる講習会の企画や、若い世代(30~40歳代)の取り込みを意識した「演題のネーミング」「チラシのデザインの工夫」など、常に区民の立場に立って考えることを係全員で意識しました。今後は、健康行動を継続し続けたいという仕組みづくりが必要です。

効果(事業実績)

- 開始から平成26年度現在までのカード発行数延約8千人、総参加者数4万人を超えた。参加者はロコミ等で年々増加傾向にあり、30歳代の若年世代の参加も増加。
- チャレンジの認知度は26年3月実施区民健康意識調査では、18%の住民に認知されている。特に60歳女性では25%を越えており、4人に1人は、チャレンジ事業を認知。
- チャレンジ講習会時アンケートより、「この1年で健康診断を受けた者」は89%で、区民意識調査の同質問79.3%を上回っており、チャレンジ参加者の健康行動実践力の高さが伺える。

課題

- 本事業を知らない方(特に若い世代)への周知方法。
- コンビニ等、区民にとって身近な企業、団体等の「健康チャレンジ応援団」への参加。
- 会場に出向かなくとも自分で気軽に取り組むプログラム(マイペースチャレンジ)の項目追加。
- 健康行動をし続けるための仕組みの再編成。

今後の目標・展開

- 今後の健康課題にあわせ、生活習慣病の重症化対策としての位置づけを勘案し、健康習慣の維持継続できる区民を増やすことを目的とした仕組みの導入を予定。
- 地域づくり(ソーシャルキャピタルの醸成)を目指し、地域店舗、企業を巻き込んだ健康づくりの展開と新たな地域振興の要素をアピール。

(資料) としま健康チャレンジ!

★区報「としま健康チャレンジの特大号」
年2回、区報(約11万部)の全面を使用して発行

暑さがひいて過ごしやすい時期! スポーツの秋・学びの秋に としま健康チャレンジ!

カラダのメンテナンスを始めてみませんか?

今年度も大好評実施中! ポイントカードを作ったら、好きなプログラムに参加してポイントを貯めましょう。

規定のポイントを貯めて豪華賞品の当たる抽選会を目標にしたり、

健康診断の結果をもとに自分流の健康づくりに利用したりと、様々な取組みができます!

※「健康チャレンジ!」対象事業には「**健**」マークをつけてお知らせしています。

豊島区地域保健課 保健事業グループ ☎3987-4660

対象
年齢20~74歳で
(昭和15年4月1日~平成7年4月1日生まれの方)
区内在住、在勤、在学の方



ポイントカードの申し込み方法

地域保健課・長崎健康相談所・男女平等推進センター窓口で
受付中。はがき、ファクス(6面記入例参照)。在勤、在学の方は
その名称と住所も記入、携帯電話からも申込み可。

宛先
〒170-0013 東池袋1-20-9
豊島区地域保健課
保健事業グループ
☎3987-4110

携帯電話は
こちらから登録▶



ポイントの貯め方



平成27年3月7日(土)実施の抽選会に参加できます。

参加賞は
もれなく
進呈

お楽しみ抽選会

平成27年3月7日(土) 豊島公会堂

規定の400Pを貯めた方に「チャレンジ応援団」企業から
豪華賞品をプレゼント!

●賞品例…家庭用電化製品、スポーツウェア買い物券、
自転車、サンシャイン水族館招待券、温泉旅館宿泊券、
ファットスキャン利用券 など200点以上

知ってチャレンジ対象事業

基本講演会

- ①「薬とサプリメント」
11月23日(木) 午前10時~正午 区民センター
◇講師…医薬情報研究所SIC医薬情報責任者/堀
美智子氏◇200名◇協力/豊島区薬剤師会
- ②「美味しくお酒を嗜む大人の食育」
12月2日(水) 午後6時30分~8時30分
生活産業プラザ
◇講師…ソーシャルスキル・ネットワーク(株)代表取
締役/小森まり子氏◇80名
- ③「笑いと健康 健康落語で心まで元気に」
平成27年2月22日(日) 午前10時~正午
区民センター
◇講師…落語家/三遊亭楽春氏◇200名

①②③とも ☎電話で当グループ☎3987-4660へ
※①②は受付中。③は12月1日から受付開始。先着順。

栄養講座

- ①「気づかっていますか?見えない骨への健康」
10月30日(木) 午後2時~3時30分 生活産業プラザ
◇講師…雪印メグミルク管理栄養士◇80名※昨年と
同内容。初めての方優先◇協力/雪印メグミルク
- ②「街の巨匠に学ぼう!お正月に使う野菜料理」
12月17日(水) 午後1時30分~3時 WACCA池袋5
階(東池袋1-8-1)
◇お話しと実演(試食あり)◇講師…ベジフルティーチ
ャー/小松晴世氏◇50名

①②とも ☎電話で当グループ☎3987-4660へ
※①は受付中。②は11月11日から受付開始。先着順。

やってチャレンジ対象事業

運動講座

- ①「チューブを使ったストレッチ&筋コンディショニング」
10月13日(水) 午前10時30分~11時30分
スポーツクラブネサンス早稲田(高田1-19-24)
◇講師…スポーツクラブネサンス早稲田専任トレーナー◇40名
- ②「身近な道具を使った筋トレ」
11月5日(水) 午後3時30分~4時30分
池袋スポーツセンター
◇講師…ピーウォッシュ専任インストラクター◇40名
- ③「真向法体操に繰り返し挑戦しよう!」
11月8日(土) 午前10時~11時30分
勤労福祉会館
◇講師…真向法協会会長/佐藤良彦氏◇40名
- ④「からだに優しいウォーキング講座」
12月13日(日) 午前10時~11時30分
上池袋コミュニティセンター
◇講師…デサント専任インストラクター◇40名

①②③④とも ☎電話で当グループ☎3987-4660へ※①③④は受付中。④は11月4日から受付開始。先着順。

忙しいあなたのための健康チャレンジ!

自分のペースでマイペースチャレンジ ◇各シートは地域保健課窓口で配布。

- ①「ためしてガッテン」の計るだけダイエットシート1か月 ②特定健診や人間ドックの結果持参
- ③歩いて挑戦!シートでゴール ④血圧を計ってみようシート1か月 ⑤食事バランスシート1か月
- ⑥自宅で気軽に運動1か月 ⑦ウォーキング、マラソン大会に出場した記録証を持参

体育施設・リラクゼーション施設利用

- ①区立体育施設 所定の金額を支払い、利用することにポイント
●豊島体育館 ●総合体育場 ●雑司が谷体育館 ●南長崎スポーツセンター
●池袋スポーツセンター ●三芳グラウンド ●西薬体育場
- ②民間施設 参加条件に従い、参加するとポイント
区内民間フィットネス施設
●Curves樂駒 ●セントラルウエルネスクラブ上池袋 ●椿の坂スタジオ
●ゴールドジムノース東京 ●ILCHIプレインヨガ池袋スタジオ ●エスフォルタ池袋
●ナイス・スポーツ東京 ●ティップ・クロスTOKYO池袋 ●ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店
●ピーウォッシュ長崎店 ●スポーツクラブネサンス早稲田 ●フィットネスクラブエポック豊町
●ホットヨガスタジオLAVA池袋東口店 ●ジャクサーフィットネスクラブメトロポリタン池袋
区内民間リラクゼーション施設
●タイムズスパ・レスタ ●若鷺浴サロンAngel Rock

自分の健康を守るために健康チャレンジ!を活用しているあなた!さらに
みんなで元気になるための「チャレンジサポーター制度」に参加しませんか?
「チャレンジサポーター制度」とは、健康チャレンジ!事業の企画・運営のお手伝いをして、
サポーターシールを集める新しい制度です。3枚集めると年度末に記念品を差し上げます!

◇対象…としま健康チャレンジ!登録者◇詳細は問い合わせください。
☎電話かファクス(チャレンジサポーター制度申込みの旨とチャレンジ
カードナンバー、名前を記入)で「保健事業グループ☎3987-4660、
☎3987-4110)へ。申込み後、サポーターカードを郵送します。

この事業をさまざまな形で応援して くれている健康チャレンジ応援団の紹介

サンシャインシティ/サンシャインシティプリンスホテル/オール印刷工
業/丸正商店/丸石文房堂/古賀無線/雑司が谷体育館/コナミ
スポーツライオン/豊島健康診断センター/豊島体育館(豊島区体育協
会)/豊島区スポーツセンター/ピーウォッシュ/ブルーアックス/コ
レージュ/Curves樂駒/ジャクサーフィットネスクラブ/郡津三敬塾
クリニック/三芳グラウンド/総合体育館/西薬体育館(日本テニス事
業協会共同企業体)/若鷺浴サロンAngel Rock/おむとアプシロン健康
館/スポーツクラブネサンス早稲田/豊島健康づくり大学1期生の
会/2期生の会/3期生の会/豊島区医師会/豊島区歯科医師会/豊
島区薬剤師会/日本米穀/ピーウォッシュ長崎店/東京ガス/エスフォル
タ池袋/豊島区体育館/南長崎スポーツセンター(東京ドームグループ)
/ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店/ホットヨガスタジオLAVA池袋東
口店/デサント/椿の坂スタジオ/文化工房/ナイス・スポーツ東京/
フィットネスクラブエポック豊町/ゴールドフィットネス東京/ファミリー
マート/東京理髪専門学校/バビタルフィットネスクラブ/真向法協
会/ヤマダ電機日本池袋店/ティップクロスTOKYO池袋/セン
トラルウエルネスクラブ上池袋/NHK科学・環境番組組/日本3日体操
協会/ILCHIプレインヨガ池袋スタジオ/東京豊島西果/アシアテン
スクラブ/豊島区健康推進/オアシス/おむと/大塚食品/オアシス
/豊島区医師会/東京理髪専門学校/タイムズスパ・レスタ/大戸屋
/タニタ/雪印メグミルク/豊島法人会/日本中国料理協会池袋支部
心支店/豊島ケーブルネットワーク/産経新聞/MIPスポーツプロ
ジェクト/自由学園 明日館/ケア・インターナショナル ジャパン/全日
本・富士会館に支店/コナアブランチ/ビックカラ

健康チャレンジ!の情報をお手元に! メールマガジン

毎月5日と20日に、メールマガジン
「健チャレ!にゅーす」を配信しています。
詳しくは「健チャレ!にゅーす」で検索してください!
「健チャレ!にゅーす」 検索

お問い合わせ先 申込み先 ホームページ Eメール ファクス フリーダイヤル 保育あり ※費用の記載がない事業は無料です

