

事業の概要

団体(法人・事業者等を含む)がこれから始めようとする健康活動を支援します。
また、解決を希望する健康課題に対して、推奨される活動や目標設定を保健師等より助言・支援します。

●活動経費の助成

人数	5名以上 15名未満	15名以上
金額 (1年あたり)	3万円	5万円

●指導員の派遣 2回/年

対象期間

3年間(1年毎に更新)

健康課題への取組と合わせて行う活動

北区の健康アプリ「あるきた」をダウンロード

+ どれか1つ以上

- あるきたアプリを使って歩く
- 健診を受ける
- 食生活に関する活動
- 生活習慣に関する活動

※内容は変更になる場合があります

詳しくは区HP



健康アプリ

あるきた

「あるきた」は、毎日の歩数等を自動計測できる健康づくりにおすすめのアプリです。
無料でダウンロードできます。
ぜひご利用ください。



主な機能

- 北区おすすめウォーキングコースを配信中
親子連れや初めての方も参加しやすいウォーキングコースもあります。
- 受診した健診、毎日の体重・血圧の記録ができます
- 歩数等によってポイントが貯まり、景品の抽選(年2回)に応募することができます
- 『あるきた特典カード』を配信

アプリに関するお問い合わせ

カラダライブコールセンター 0570-077-122
健康政策課健康増進係 03-3908-9068

詳細情報の確認や
アプリのダウンロードはこちら



お問い合わせ先

健康政策課 健康増進係

〒114-8508 北区王子本町1-15-22
第一庁舎1階5番窓口

TEL 03-3908-9068

東京都北区

健康づくり 活動支援

助成金交付事業のご案内

ソーシャルキャピタルを活用した
健康づくり応援事業です

“

ソーシャルキャピタルとは
人々が持つ信頼関係や人間関係
(社会的ネットワーク) のこと

この事業は
人間関係がそれぞれにプラスに
働くことに注目した、仲間と取り
組む健康づくり活動の支援と
北区が認めた経費の一部を助成
する事業です。

”



北区健康政策課



いろいろな工夫をして
やってみました！

「取り組み」事例紹介

健康づくり活動をつづけるために



グループで企画する健康講座の 講師費用の助成があります

健康づくり人材バンクに登録されている指導員を
年度あたり2回(助成基準額内)派遣します。

過去の実施例 快適な睡眠講座など

健康づくり人材バンクの利用の流れ

(助成対象団体の場合)



- ① 利用希望団体が、区HPから依頼したい登録者を探し、紹介を申請します。
- ② 区は申請内容を確認し、登録者へメールにて連絡します。
- ③ 登録者が依頼内容について了承したら、区はその旨を利用希望団体へ伝えます。また、区は利用希望団体に登録者の氏名と連絡先を伝えます。
- ④ 団体は登録者と指導日時、指導内容等を相談して決め、講座を実施します。
- ⑤ 実施後、利用団体と登録者はそれぞれ区に実施報告をします。また、謝礼が必要な場合は登録者が区に請求します。
- ⑥ 謝礼は区から登録者に支払います。

滝野川ヨガ・フレンド

高齢者向けのヨガグループです。

通常のヨガ活動の後に
新たな健康づくりの活動をしました。

- ▶ いつもの活動にプラスして
認知症予防に取り組みました



▲仲間と一緒に運動

- ▶ 助成制度を利用して講座を受講
手指を使った頭の体操などを行いました
- ▶ 北区の健康アプリ「あるきた」を
活用した健康づくり

手作りジャムで人気の「つばさ工房」

それぞれ健康課題を持つ
メンバーとスタッフです。

そもそも健康づくりとは？
何をしたらよいのかから、わかりません。
しかも管理する疾患があります。

- ▶ 今話題の「歯とお口のケア」や
「日頃の衛生や健康の管理」「健診のこと」
「栄養のとり方」など研修会を開催しました。
ねらいは生活習慣病の改善
やるべきことは健康管理や日々の運動の継続です。
知ることから始めても、健康習慣の行動は変わります。



皆様の健康課題の解決を
お手伝いいたします。



ぜひグループでチャレンジ！してください。

「こころがけ」にとどまっていた
健康習慣について、24名中15名が、
実際に運動するなど、
行動が変わるという変化がありました。