

令和7年度東京都北区健康づくり推進協議会（第2回）

令和8年1月29日（木）午後2時

第一庁舎4階 第二委員会室

次 第

1 開 会

2 区長挨拶

3 会長及び副会長挨拶

4 議 題

（1）報告事項

① 「（仮称）北区健康づくり推進条例」制定の検討状況について・・・資料1～3

② 健康アプリ「あるきた」等の取り組み状況について・・・資料4～6

③ 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画の改定について・・・資料7～10

④ 「東京都北区スポーツ推進計画（案）」及びパブリックコメントの実施について・・・資料11、12

⑤ 令和7年度（令和6年度）特定健康診査・特定保健指導実績報告について・・・
資料13

（2）その他

5 閉 会

資料1

北区健康づくり推進協議会資料
令和8年1月29日
健康部健康政策課

「(仮称)北区健康づくり推進条例」の制定検討状況について

1. 要旨

「(仮称)北区健康づくり推進条例」(以下「条例」という)の制定に向けた検討を行うにあたり、区民等の意見を聴取するため、オンライントーク及びアンケートを実施した。

2. 実施状況

○オンライントーク(内容は資料2参照)

区長と区民が直接オンラインでつながり、グループに分かれて意見交換

- ・日 時：令和7年10月24日(金) 19時～20時30分
- ・テーマ：わたらしい健康～自分を見つめるきっかけ～

○アンケート(内容は資料3参照)

区民・事業者の役割や取組み等について検討するために実施

・区民向けアンケート(郵送)

対象：16歳以上の区民2,000人(無作為抽出)

期間：令和7年12月3日(水)～12月17日(水)

・子ども向けアンケート(学習用端末)

対象：区立小・中学校の全児童生徒

期間：令和7年12月3日(水)～12月17日(水)

・企業向けアンケート(WEB)

対象：区内事業者

期間：令和7年11月20日(木)～令和8年1月7日(水)

3. 検討スケジュール(予定)

令和8年5月 骨子とりまとめ

9月 条例(素案)とりまとめ、所管委員会報告
パブリックコメント実施

令和9年2月 条例(案)上程

4月 条例施行

令和7年度区政に届け！オンライントーク

わたしらしい健康～自分を見つめるきっかけ～

あなたが実践している健康への取り組みを教えて！

北区のおのの健康づくりサポート

GROUP A

- 青空体操
- 毎朝のヨガ
- 社交ダンス
- 食事栄養面工夫
- 仲間同士おしゃべり

GROUP B

- NO 体を動かす
- 用事をつけて散歩する
- 受動喫煙しない

GROUP C

- ジョギング
- ウォーキング
- あるきたの情報活用

健康アプリあるきた

健康相談

健康講座

健康づくり推進店

健フェス!!

健診・検診

各種健診 (ほか)

健康栄養

食育フェス

東京都北区マナビの窓口

北区健康づくりをもっと向上させるには？

会館のエアコン設置費用を助成していただきました

情報ネット77 広がる

コミュニティ図 図る大切さ

受動喫煙の改善

- 乳児健診と母体の健康確認
- 女性のヘルスリテラシーの向上
- サイクリングロード等のインフラ整備
- ダンスができる場所・機会
- 歩いて楽しいまちづくり
- 運動場所の充実 配慮

GOOD POINT

日常生活に根差した工夫。運動+コミュニケーションで身体と心の健康に繋がる。身近に運動機会があることは大切。インフラ整備にも思いを巡らせた。受動喫煙について、吸わない方に被害が出ないように配慮していきます！

歩きたば禁止!! 見回りも実施している。まちは巡回を強化し環境整備+周知しかり行っています!

飲食店健康づくりお役紹介

- スポーツ推進員 実施率向上
- スポーツ施設の充実
- 受動喫煙から守る

皆様の意見から山の手行をいただいた。北区は東京都内市町村のスポーツ施設数上位に入る。多くの方に活用いただけるような工夫と合意形成をいづことも必要。今年度新設の公園魅力向上推進担当課を中心に、区民・指定管理者、三団体で検討していきたい!

民間サービスを区民サービスに活用するのにはどう?

異なる年代が話しやすい視点に気づいた

今あるものを活用。サステイナブルな視点も大切

FREE

- 継続が1番!
- 施設やアプリ利用料への助成
- マラソン大会へのコミット
- シルケットの助成や簡単レシピの情報発信
- 高齢者の社会参加

区の情報発信の重要性を感じた。アプリや北区ニュースをもっと活用。施設利用料も要望として受け止めた。持続可能な広く公平な仕組みや高齢者の方が活躍できる場づくりを通じて心身の健康づくりに繋げていきたい!

北区は、今後も区民の方々の幅広い意見

健康に関する条例

取り入れながら

令和9年4月施行目標

北区全体で健康意識UP

それぞれ自分なりの健康を目指し

もっと健康に

健康に関心

健康無関心

巻き上げながら



1. 区民向けアンケート内容

	設問文・選択肢
①	あなたの年代を選んでください。(1つ選ぶ) 1 10代 2 20代 3 30代… 9 90代以上
②	あなたの性別を選んでください。(1つ選ぶ) 1 男性 2 女性 3 その他(不明・答えたくない場合を含む)
③	お住いの地域を教えてください。(1つ選ぶ) 1 浮間(浮間1～5丁目) 2 赤羽西(中十条4丁目…桐ヶ丘1・2丁目) 3 … 7 滝野川東(栄町…東田端1・2丁目)
④	あなたは日頃、ご自分の健康に気を配っていますか。(1つ選ぶ) 1 とても気を配っている 2 まあ気を配っている 3 あまり気を配っていない 4 まったく気を配っていない
⑤	あなたが普段行っている健康への取り組みはありますか。次の中からあてはまるものすべてを選んでください。 1 栄養バランスに気を付けている 2 1日2回以上歯磨きをしている 3 なるべく歩く(動く)ようにしている 4 睡眠時間を確保している 5 ストレスをためないように気を付けている 6 特になし 7 その他()
⑥	あなたは、1日30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続していますか。(1つ選ぶ) ここでいう運動とは、スポーツやフィットネス(ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動も含みます。)などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。 注: 医師等から運動を禁止されている場合は「いいえ」をお選びください。 注: 通勤・通学時も意識されている方は「はい」をお選びください。 1 はい 2 いいえ
⑦	あなたはお住まいの地域の方との程度つきあいを持っていますか。(1つ選ぶ) 1 相談しあえる人がいる 2 立ち話をする人がいる 3 あいさつをする人がいる 4 つきあいはない
⑧	定期的に(年1回以上)参加している社会的活動はありますか。次の中からあてはまるものすべてを選んでください。 1 町内会や地区行事などの活動 2 ボランティア活動 3 スポーツ関係のグループ活動 4 趣味関係のグループ活動 5 その他のグループ活動 6 特になし
⑨	健康診断は受けていますか。(1つ選ぶ) 1 毎年受けている 2 毎年ではないが受けている(2年に1回程度) 3 3年以上受けていない 4 受けるつもりはない
⑩	歯科検診は受けていますか。(1つ選ぶ) 1 毎年受けている 2 区から検診案内があった場合のみ受けている 3 区から検診案内があったかに限らず、毎年ではないが受けている(2年に1回程度) 4 区から検診案内があったかに限らず、3年以上受けていない 5 受けるつもりはない
⑪	北区の健康に関する取り組みを知っていますか。次の中から、内容も知っているものをすべてを選んでください。 1 桜ウォーク・水辺ウォーク (桜ウォークは石神井川沿いを歩くイベント(3月開催) 水辺ウォークは荒川土手を歩くイベント(あるきたアプリで通年開催)) 2 健フェス!!(健康フェスティバル) (講演会や体験型講座などで健康づくりを学ぶイベント(10～11月開催)) 3 食育フェア (北区近隣の学校や企業の講座や体験コーナーで食育を学ぶイベント(1月開催)) 4 あるきた(健康づくりでポイントがたまる、北区の健康アプリ) 5 全て知らない 6 その他の取り組みを知っている()
⑫	参加したことがある北区の健康に関する取り組みはありますか。次の中から、あてはまるものをすべてを選んでください。 1 桜ウォーク・水辺ウォーク 2 健フェス!!(健康フェスティバル) 3 食育フェア 4 各種健康相談 5 特になし 6 その他()

1. 区民向けアンケート内容

設問文・選択肢	
⑬	<p>問 1 2 で選んだイベントに参加した理由はどれですか。次の中から、あてはまるものをすべて選んでください。【@5以外の選択で表示】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 楽しそうだったから 2 景品などがもらえるから 3 近所だったから、他の用事のついでに寄った 4 友達や家族に誘われたから 5 その他 ()
⑭	<p>問 1 2 のイベントに参加しない理由はどれですか。次の中から、あてはまるものをすべて選んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 参加するのが面倒だから 2 興味あるイベントではなかったから 3 近所ではないから 4 イベントがあることを知らなかったから 5 時間がない、都合が合わない 6 その他 ()
⑮	<p>今後、ご自身の健康づくりで取り組みたいことはどれですか。次の中から、あてはまるものをすべて選んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食生活の改善 2 運動不足の解消 3 治療（通院） 4 休養を充分とる 5 飲酒の量や回数を減らす 6 禁煙、節煙 7 特になし 8 その他 ()
⑯	<p>ご自身の健康を維持・向上させるために北区に求めるもの（必要だと思うもの）はどれですか。次の中から、あてはまるものをすべて選んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 健診（検診）の充実 2 住民への適切な情報提供や啓発の強化 3 他団体との連携（民間事業者など） 4 地域での仲間づくりなどへの支援 5 歩きやすい歩道や運動しやすい公園の整備 6 閉鎖型喫煙施設の整備など受動喫煙対策の強化 7 参加しやすいイベントの開催 8 その他 ()
⑰	<p>北区の健康への取り組みに期待することを教えてください。（任意回答）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 北区の健康施策に関すること () 2 健康づくりイベントに関すること () 3 健康づくりへの環境整備に関すること () 4 その他 ()

2. 子ども向けアンケート内容

設問文・選択肢	
①	<p>住んでいる地域をえらんでください。</p> <p>1 浮間地区（浮間 うきま 1～5丁目）</p> <p>2 赤羽西地区（中十条 なかじゅうじょう 4丁目…桐ヶ丘 1・2丁目）</p> <p>3 ……</p> <p>7 滝野川東地区（栄町さかえちよう、…東田端 1・2丁目）</p> <p>8 その他の地区（北区以外）</p>
②	<p>性別を選んでください。</p> <p>1 男</p> <p>2 女</p> <p>3 その他（わからない・答えたくない）</p>
③	<p>ふだんの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。（それぞれの曜日のらんに記入してください）【分単位】</p> <p>・月曜日</p> <p>・火曜日</p> <p>…日曜日</p> <p>（小学校低学年は以下の設問を簡素化）</p> <p>放課後や休日は身体を動かしていますか。</p> <p>1 動かしている</p> <p>2 どちらかというと体を動かしている</p> <p>3 どちらかというと動かしていない</p> <p>4 動かしていない</p>
④	<p>放課後は、どこで過ごすことが多いですか。あてはまるものをすべて選んでください。そのほかを選んだ人は、どこですごしているか教えてください。</p> <p>1 自分の家</p> <p>2 友人の家</p> <p>3 塾や習い事</p> <p>4 学校<小学生></p> <p>5 部活動など学校の課外活動<中学生></p> <p>6 わくわく☆ひろば（学童クラブ含む）<小学生></p> <p>7 図書館やティーンズセンターなどの公共施設<中学生></p> <p>8 公園</p> <p>9 その他（ ）</p>
⑤	<p>運動やスポーツなど、体を動かすことは好き（楽しい）ですか</p> <p>1 好き（楽しい）</p> <p>2 やや好き</p> <p>3 やや嫌い</p> <p>4 嫌い（楽しくない）</p>
⑥	<p>ごはんを食べるとき、野菜・肉・魚・お米など、いろいろな種類の食べ物を食べるようにしていますか。（アレルギーのあるものを除いて）</p> <p>1 いろいろな食べ物を食べるようにしている</p> <p>2 なるべくいろいろなものを食べるようにしている</p> <p>3 だいたい同じものを食べている</p> <p>4 いつも同じもの（好きなもの）を食べている</p>
⑦	<p>いつ歯みがきをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。</p> <p>1 起きてすぐ</p> <p>2 朝食後</p> <p>3 昼食後</p> <p>4 夕食後</p> <p>5 寝る前</p> <p>6 していない</p>
⑧	<p>平日（学校がある日）はいつもどのくらい寝ていますか。1時間単位で睡眠時間を入力してください。（8時間30分寝ている場合は「8」と入力します。）</p> <p>（ ）時間</p>
⑨	<p>心配なこと、不安なこと、嫌なことがあったときどうしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。その他を選んだ人は、どんなことをするか教えてください。</p> <p>1 誰かに話す</p> <p>2 SNS・インターネット上で相談する</p> <p>3 好きなことをする（ゲーム、動画、音楽をきくなど）</p> <p>4 好きなものを食べる</p> <p>5 体を動かす</p> <p>6 特に何もしない（またはわからない）</p> <p>7 その他（ ）</p>
⑩	<p>心配なこと、不安なこと、嫌なことがあったときに相談できる人はいますか。あてはまるものをすべて選んでください。その他を選んだ人は、どこに相談するか教えてください。</p> <p>1 友達</p> <p>2 家族</p> <p>3 学校の先生など家族以外の大人</p> <p>4 公的機関による電話・オンライン相談</p> <p>5 SNS・インターネット上でつながっている人（1から4以外）</p> <p>6 いない（または誰に相談したらいいかわからない）</p> <p>7 その他（ ）</p>
⑪	<p>健康に過ごすためには何が重要だと思いますか。重要だと思うものをすべて選んでください。その他を選んだ人は、重要だと思うことを教えてください。</p> <p>1 3食きちんと食事をとる</p> <p>2 早寝早起きをする</p> <p>3 スポーツや運動をする</p> <p>4 食後に歯磨きをする</p> <p>5 間食を食べ過ぎない</p> <p>6 自分のからだについて知ること</p> <p>7 わからない</p> <p>8 その他（ ）</p>

3. 企業向けアンケート内容

設問文・選択肢	
①	以下①～⑥は区との連携も可能な場合は入力してください。【任意】 会社名
②	会社所在地【任意】
③	会社電話番号【任意】
④	担当者名【任意】
⑤	(担当者) 部署名【任意】
⑥	(担当者) 連絡先 (メールアドレス) 【任意】
⑦	御社の従業員数について選択してください。 1 10人未満 2 10～50人未満 3 50～100人未満 4 100～300人未満 5 300人以上
⑧	御社の業種について選択してください。 1 建設業 2 製造業 3 運輸業 4 情報通信業 5 卸売業 6 小売業 7 飲食業 8 不動産業 9 サービス業 10 その他
⑨	現在、御社ではどのような健康への取り組み（健康経営）を行っていますか。（複数選択可） 1 従業員向け健診（労働安全衛生法上の義務となる職域健診） 2 従業員向け検診（上記以外の任意検診：がん検診等） 3 従業員向け健康講座 4 周辺住民等へ向けた健康講座などのイベントの開催 5 他企業や自治体などと連携したイベントの開催 6 特に行っていない 7 その他（ ）
⑩	御社での健康への取り組み充実度について、どのように感じていますか。 1 十分である 2 概ね充実しているが、改善の余地あり 3 十分でなく、改善の必要性がある
⑪	今後、御社ではどのような健康への取り組み（または改善）を行いたいですか。（複数選択可） 1 従業員向け健診（労働安全衛生法上の義務となる職域健診） 2 従業員向け検診（上記以外の任意検診：がん検診等） 3 従業員向け健康講座 4 周辺住民等へ向けた健康講座などのイベントの開催 5 他企業や自治体などと連携したイベントの開催 6 わからない 7 必要性を感じていない 8 その他（ ）
⑫	⑪の取り組みを行うにあたって、区から必要な支援はありますか。（複数選択可） 1 情報提供（他企業の取組み） 2 財政的支援 3 場所の提供 4 人材の支援（講師の派遣など） 5 区からの支援は必要ない・取り組みの必要性を感じていない 6 その他（ ）※上記以外に情報提供を受けたい内容はこちらに記載
⑬	御社が北区と連携・協働した取組みを行うことができる場合、どのような内容が想定されますか。（複数選択可） 4を選択した場合は、イベントの名称等を入力してください。 ※調査後（又は条例制定後）に区側から具体的な連携についてご連絡する可能性がありますので、ご了承ください。 1 北区のイベントへのブースやパネルでの出展 2 北区のイベントへの物資提供 3 北区とイベントの共催 4 御社イベントへの北区の参加（ ） 5 今の時点では特にない 6 その他（ ）
⑭	現在の取組みや今後の取組みの充実のために連携したい団体等がありますか。（複数選択可） 1 他企業 2 自治体（北区など） 3 医療機関 4 教育機関・地域活動団体（NPO法人や町会など） 5 特にない 6 その他（ ）

3. 企業向けアンケート内容

設問文・選択肢	
⑮	<p>北区の健康に関する取り組みをご存じですか。知っているものを選んでください。(内容も知っているもの) (複数選択可)</p> <p>1 桜ウォーク・水辺ウォーク (石神井川沿いや荒川土手を歩くイベント【3月,通年開催】)</p> <p>2 健フェス!! (健康フェスティバル) (講演会や体験型講座で健康づくりを学ぶイベント【10,11月開催】)</p> <p>3 食育フェア (近隣の学校や企業が講座や体験コーナーで食育を学ぶイベント【1月開催】)</p> <p>4 あるきた (健康づくりでポイントがたまる北区の健康アプリ)</p> <p>5 全て知らない</p> <p>6 その他 ()</p>
⑯	<p>その他、北区の健康への取り組みに期待することを教えてください。(任意回答)</p> <p>1 北区の健康施策に関すること ()</p> <p>2 健康づくりイベントに関すること ()</p> <p>3 健康づくりへの環境整備に関すること ()</p> <p>4 その他()</p>

資料4

北区健康づくり推進協議会資料
令和8年1月29日
健康部健康政策課

健康アプリ「あるきた」及び健康フェスティバルの取り組みについて

1 要旨

健康アプリ「あるきた」では、日常生活の中で楽しみながら継続してウォーキングや健康づくりに取り組む総合アプリである。アプリを利用すると、健診などの健康に関する記録、歩数などに応じてポイントが加算され、一定ポイントで協力店の特典を受け、景品抽選に応募することができる。また、アプリを通して、区からアンケートやイベントのお知らせなど、健康に役立つ情報を配信している。9月末にアプリの改修を実施したため報告する。

また、10月～11月に健康フェスティバルを実施したため、概要を報告したい。

2 健康アプリ「あるきた」について（別紙 [資料5](#) ちらし参照）

<主な変更点>

(1) ホーム画面の変更

①週間単位で歩数を表示 ②背景デザインを北区の観光名所 ③外部リンクを表示

(2) あるきたコースチャレンジに子育て世代向け散歩コース設置

(3) ポイントの繰り越しが可能に！



3 健康フェスティバルについて

(1) 各種講座について

資料6 リーフレット及びちらし参照

(2) 主な実績

「あるきた」現登録者数 29, 157人（令和6年度末登録者数：25, 980人）

※暫定値

	イベント・講座名	参加者数（人）
1	「あるきた de オンラインウォーキング 2025」 あるきたコースチャレンジ全コースのうち、 任意の2コース制覇 	325
2	「レク de HELSPO」 東洋大学プロデュース企画。レクレーションを通じた体験型イベント	159
3	「健フェス in 赤羽会館」 健康になるための体験型イベント（出展企業・団体 7団体）	550
4	「ロコモ講座」 いつまでもカッコよくキレイに「動ける身体」を目指し、姿勢づくりや下半身の脂肪燃焼などの運動を実施。（40～50代向け、60歳以上向け）	62
5	「薬草鑑賞会」および「てくてくウォーキング」 （主催：北区薬剤師会）	110
6	「第21回 区民健康公開講座」 （主催：北区医師会）	259
7	「第175回 老年学・老年医学公開講座」 （主催：東京都健康長寿医療センター）	508

あなたの街の健康アプリ!

あるきた

利用料
無料

北区では区民のみなさまの健康づくりを応援しています。 ※通信料はかかります

健康関連イベントや健診のお知らせなど、
健康づくりに役立つ情報を発信!健康目標の達成チェックのほか、
日々のウォーキングや生活記録などの
毎日の取り組みでポイントが貯まる!
貯めたポイントで景品の抽選に応募しよう!

『あるきた特典カード』を配信

※300ポイント貯めると、協力店で特典を受けることができます。

←このステッカーが
協力店の目印

利用者の声

- 「あるきた」があるから、歩こうと思うようになった。コース制覇のために、行く機会がないようなところへ、行くようになり、北区の街を知ることができた。
- 数値を記録でき、変化を見ることが出来るので、自分の健康の管理の参考になります。
- 歩数や立ち上がり回数のポイント制になっていることが、やる気につながっています。景品応募を楽しみにして日々ウォーキングに励んでいます。

アプリをインストール



事業ホームページ

ポイントを貯める



歩く・運動



健康記録



イベント参加

ポイントを交換する

貯めたポイントを使って、
景品が当たる抽選に応募

ポイント獲得期間

2025年

4月1日 ~ 3月31日

2026年

登録、参加は 詳細は裏面を
ご覧ください。 **とってもカンタン!**

お問い合わせ窓口 カラダライブコールセンター

0570-077-122

受付時間/
平日9:00~18:00(土日祝・12/27~1/4を除く)
※サービス名は「あるきた」とお伝えください。北区健康政策課
あるきたポイント事業発行：北区健康部健康政策課
電話：03-3908-9068
発行日：令和7年3月
刊行物登録番号：6-2-179

健康に役立つ「知って、参加して、おトクなコンテンツ」が盛りだくさん!

毎日、無理のない範囲で健康づくりに取り組み続けていきましょう!

健康診査などの健康に関する記録、歩数に応じてポイントが加算され、一定ポイントで協力店の特典を受けたり、景品抽選に応募することができます。

毎日アプリを開いてできることからはじめてみましょう!



1. 健康促進に関するアクションであるきたポイント をためよう!

歩数ポイント

日々の歩いた歩数でポイントが獲得できます。

ポイントGET!

1,000歩あたり2pt(一日20ptを上限)

健診を受診

健康診査やがん検診などを受診。

ポイントGET!

200pt(1年度あたり)

健康イベントに参加

区主催のイベント参加で、ポイントが獲得できます。

ポイントGET!

200pt(1回あたり)

立ち上がり回数

座りすぎ防止として、一定時間に所定の回数身体を動かした「立ち上がり回数」をカウントします。

ポイントGET!

6回:2pt 7回:3pt 8回以上:4pt(1日あたり)

健康チャレンジ

自分で設定した健康目標など、毎日の健康づくりにチャレンジ!

ポイントGET!

1pt(1日あたり)

あるきたコースチャレンジ

各チェックポイントを歩いて、コース制覇を目指しましょう。

ポイントGET!

1コース制覇で50pt(各コース毎月1回のみ)

! 「座りすぎ」ていませんか?

30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間くらいは立ち上がって動きましょう。身体の筋肉が刺激され、血液循環や代謝機能が良くなります。

協力:早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一朗氏



2. 貯めたポイントで景品の抽選に応募しよう!

応募期間

<1回目>
2025年8月1日~20日(予定)

<2回目>
2026年1月5日~25日(予定)

応募方法

貯めたポイントの応募口数を利用してアプリから応募してください。(1口 1,000ポイント)

景品当選対象者

北区在住・在勤・在学の18歳以上。一部北区在住18歳以上対象。



景品はアプリ内の機能で応募可能です(応募機能は随時配信)。当選の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。詳細はアプリ内・区ホームページにて随時お知らせいたします。ポイント獲得期間や景品応募期間等は変更となる場合があります。



- ① App store または Google play から「あるきた」をダウンロードします。
- ② アプリを起動し、ニックネームや生年月、性別、身長等を入力します。利用規約を確認し、登録してください

※スマートフォンのデータ通信料は、ご利用者様の負担となります。
※全てのスマートフォンで、正常動作を保証するものではありません。

各ストアから検索してダウンロード

北区 2025

健康フェスティバル

10月1日(水)～11月30日(日)

あるきた^{de} オンラインウォーキング 2025

期間 10月1日(水)～10月31日(金)

対象コース

「あるきたコース
チャレンジ」
全コース

参加条件

健康アプリ
「あるきた」の
ダウンロードがお済みの方

達成目標

任意の
2コースの制覇

達成特典

必ずもらえる

1コース制覇で500ポイントプレゼント

(2コース制覇で1000ポイント)

※ポイントは12月中に反映予定です

今回獲得したポイントで次回の景品抽選に応募できます。
(1口1000ポイントで応募可能/令和8年1月予定)

特別賞

さらに、

目標を達成した参加者の中から
抽選で300名様にデジタルギフト
「giftee Box(500円分)」を
進呈します。

参加方法

あるきたdeオンラインウォーキング2025の楽しみ方

1 アプリ「あるきた」を
インストール

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら

2 期間中、
スマホを
持って
ウォーキング3 ポイント
ゲット12月中に
反映予定です。

▼詳しくはこちら



「レクde HELSPO」東洋大学プロデュース企画!!

日時 10月25日(土) 午後1時~4時(午後1時開場・受付)

対象 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(乳幼児連れの親子も可)

会場 東洋大学赤羽台キャンパスHELSPoアリーナ(赤羽台1-7-11)

内容 東洋大学健康スポーツ科学部の学生と一緒に、子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーション(運動)を通じた体験会を行います。

- ①アリーナ内の様々なレクリエーションのブースでの体験
 - ②子ども・成人・高齢者向けの体力測定
- ※イベントに参加された方へあるきたポイントを付与します。

持ち物 動きやすい服装、室内履き

定員 300名(抽選)

申込 右記コード内の申込フォームで、10月13日(月)まで



申込はこちらから

問合せ 健康政策課健康増進係 TEL(3908) 9068

てくてくウォーキング 2025

日時 11月2日(日) 午前10時~午後1時(予定)

集合 午前10時 駒込駅南口前

会場 駒込駅南口→大和郷→六義園運動公園→林町小学校→簸川神社→茗荷谷駅→教育の森→拓殖大学→鼠坂→鳩山会館(見学)→北野神社牛天神→礪川公園

定員 50名(先着順)

申込方法 10月27日(月)までに下記コードで申込



申込はこちらから

問合せ 北区薬剤師会 TEL(3914)5171
平日 午後2時~5時
スタッフ携帯 当日のみ対応
080-8017-6373



滝野川文化センター公開事業 **申込不要**

~すわって伸びのび「北区さくら体操」~

日時 11月9日(日) 午後2時10分~午後2時40分

会場 滝野川会館 1階 大ホール

申込方法 当日、直接会場へお越しください

問合せ 滝野川文化センター TEL(5394)1230
(月曜、祝日休館)



第21回区民健康公開講座

日時 11月15日(土) 午後2時(開場：午後1時30分～)

主催 一般社団法人東京都北区医師会

対象 北区在住、在勤もしくは北区内の医療機関に通院している方

会場 北とびあ つつじホール

内容 第1部 アトラクション公演
JMB Brass Quintet
金管五重奏 コンサート

第2部 特別講演
『大人世代の健康と快眠のヒント』

講師 医療法人財団厚生協会
東京足立病院院長 内山 真 先生

定員 400名(申込順) ※未就学児の入場不可

申込方法 10月31日(金) **必着**
所定参加申込はがきまたは官製はがきに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入して申込

※1通=1名まで。
定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※はがきは下記宛にご送付ください。

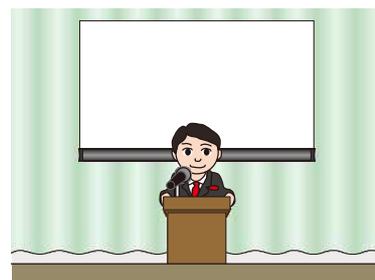
問合せ 〒114-8575 北区王子2-16-11
東京都北区医師会 区民健康公開講座係
TEL(5390)3511 平日 午前9時～午後5時
※北区医師会館、各医療機関、北区健康政策課、各区民事務所、各健康支援センター等に申し込みはがき付リーフレットがあります。

第175回老年学・老年医学公開講座 **申込不要** 認知機能を支える3つの力

日時 11月21日(金) 午後1時15分～4時15分(開場：午後0時45分～)

主催 東京都健康長寿医療センター

会場 北とびあ さくらホール



内容 講演1 午後1時30分～午後2時
『香りと認知機能
～支える自律神経の役わり～』

講師 東京都健康長寿医療センター研究所
老化脳神経科学研究チーム
研究副部長 内田 さえ 氏

講演2 午後2時～午後2時30分
『放っておけない高齢期の難聴
～アタマとカラダに潜む健康リスク～』

講師 東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
専門副部長 桜井 良太 氏

講演3 午後3時～午後3時30分
『美味しく食べて、楽しく話そう！
『口』で叶える健やかなアタマとココロ』

講師 東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム
専門副部長 枝広 あや子 氏

質疑応答

司会 東京都健康長寿医療センター研究所
副所長 藤原 佳典 氏

申込方法 当日直接会場へお越しください。
当日先着1,300人

問合せ 東京都健康長寿医療センター
総務係広報担当 TEL(3964)1141

この他にも様々な講座を開催します。
詳しくは、ホームページか北区ニュースなどをご覧ください。

ホームページはこちら



健康づくりは仲間づくり

健康に関する活動を定期的に行っている北区内のグループを紹介します。

区民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけづくりの場として参加してみませんか。

- 詳細については各グループにお問い合わせください。
- 参加を希望する方は、事前に連絡担当者の方にご連絡のうえ、服装、持ち物などを確認してご参加ください。

● 運動(水中運動)

グループ名	連絡担当者	電話番号	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
アクアウォーキング研究会 アクアフレンズ	松本桂江	03-3915-4284	年 額 3,000円	元気ぶらざ 温水プール 志茂ふれあい館	月2回 第1金曜プール 第3金曜ふれあい館 プールにて水中ウォーキング。 ふれあい館にてチェアーエクササイズ。 共に健康を目指して仲間と楽しく運動する。

● 運動(体操等)

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
健康教室 「ナイスライフ」	平尾美千子	090-4174-6933	月 額 3,000円	滝野川会館他	月3回水曜日 ストレッチ、筋力トレーニング、ダンス、ウォーキングを通して健康づくり。
エアロ・ワン	斉藤和子	080-1008-2068	月 額 3,500円	元気ぶらざ	水曜日(月3~4回) 50~70歳台の女性を対象とし、心地よいリズムに乗って簡単なエアロビクスとストレッチで無理なく心と体をリフレッシュ!
快眠・ヨガの会	菅原邦子	090-8442-2076	入会金 500円 年 額 2,000円	滝野川会館、 滝野川文化センター	毎週火曜日午前中 有酸素運動。音楽に合わせて簡単ヨガでリフレッシュ。
3Bリズム体操 「ひまわり」	小松原芳江	03-3911-9878	入会金 1,000円 月 額 3,000円 その他約4,500円(ボール、ベルダー2種類、ベル)	十条台ふれあい館 第1ホール または第2ホール	月4回毎週水曜日 午前10時10分~午前11時40分 音楽に合わせて楽しくストレッチ、筋力運動、簡単なリズムダンスなどを行う。
ヨーガの会	林富美子	03-3913-2939	入会金 1,000円 月 額 2,000円	滝野川体育館 第二武道場	月3回火曜日 いくつかからでも始められ、ゆっくりとした呼吸で動作を行い継続することで健康な心と身体になっていきます。筋肉をつける運動も取り入れています。

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
滝野川 ヨガ・フレンド	河波芳樹	kawanami@ray.ocn.ne.jp	入会金 1,000円 月 額 2,000円	滝野川体育館 第2武道場	毎週火曜 午後1時15分～2時30分 健康な体と健全な精神を維持することを目的とした高齢者向けのゆったりとしたヨガ。
ベル21の会	野澤節子	03-3902-0914	月 額 1,000円	志茂ふれあい館	毎週木曜 健康体操。
マンボダンス さつき会	手川信子	03-3902-2675	月 額 500円	志茂ふれあい館	毎週日曜 楽しい曲目を選んでマンボダンス。高齢者向け体力づくり。皆若さ一杯です。
北区ヨーガの会	保坂京子	090-9854-2364	月 額 3回 2,500円 4回 3,500円	水曜:赤羽ふれあい館 金曜:滝野川会館	赤羽ふれあい館 週1月3回(水) 滝野川会館 週1月4回(金) ヨガのポーズや呼吸法などの実践。
アミューズメント ダンスィング	山西京子	090-3089-0415	月 額 6,000円	中央公園 文化センター	毎週水曜 午前10時～11時30分 ストレッチを中心としたジャズダンスサークル。
健康美クス	遠野淳子	03-5970-7307	入会金 3,000円 月 額 3600円	浮間ふれあい館	毎週木曜 健康体操(ストレッチ、ダンベル、ステップ等)
Jasper (ジャスパー)	池之野礼子	jasper2007@ymail.ne.jp	入会金 500円 日 額 1,200円 +会場費	西ヶ原子どもセンター または 滝野川体育館	毎週土曜 音楽に合わせて、ストレッチとジャズダンスで心と体をリフレッシュ。
らくらく ストレッチヨガ 東十条	小宮良子	03-3949-8053	入会金 1,000円 月 額 3,000円	東十条ふれあい館 和室	毎週火曜 午後1時30分～3時 運動が苦手な方でも腹式呼吸でのびのびストレッチヨガ。
らくらく ストレッチヨガ 王子	小宮良子	03-3949-8053	入会金 1,000円 月 額 2,000円	王子ふれあい館 和室	毎週土曜 午後1時30分～3時 運動が苦手な方でも腹式呼吸でのびのびストレッチヨガ。
ベルチェリーズ	黒瀬恭子	03-3919-0246 090-1553-4538	入会金 1,000円 年 額 1,000円	読売プリントメディア 内ホール	第2・4水曜 午後1時～3時 準備運動にさくら体操を、高齢者でもできる簡単なエアロビクスを軸に、各種体操を整理運動に腰回し体操をする。
EQ(一休)スマイル	二胡桃子	03-3905-5096	日 額 500円	主に 赤羽文化センター	日曜、月曜 午後2時30分～ 脳ケアゲーム“3あ”教室。箸タイム、笑いヨガ。サルサ体操をたのしもう。
ヨーガ滝美会	齋藤朋子	080-3425-0783	入会金 1,000円 月 額 2,000円	滝野川体育館 第2武道場	第1、第2、第3水曜日 だれでも出来るヨーガ、ストレッチ、筋トレを中心に体力向上、転倒防止をめざし呼吸法も取り入れ自律神経のバランスを整えます。中高年向けヨーガ体操。

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
ヨーガ朋の会	安井マサエ	03-3915-5707	入会金 1,000円 月額 2,000円	滝野川体育館 第二武道場	第1～第3金曜日(月3回) 午後1時～3時30分 呼吸法・ストレッチを取り入れ、やさしいヨーガを中心に健康と体力向上を目標に無理なく楽しみながら身体を動かそう。
JOY	與儀美佐子	03-3919-3062	入会金 1,000円 月額 2,000円	北区立十条台 ふれあい館 東十条ふれあい館	月3回月曜日(内1回外でウォーキング期間あり) 体力維持・脚力向上を目的として楽しく体操を行っています。

●運動(気功・太極拳等)

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
北区太極拳如月会	渡辺正明	090-9100-1031	入会金 1,000円 月額 3,000円	北区 神谷区民センター 第一ホール	毎週土曜日午前10時～12時 楊名時太極拳24式と内臓を整える八段錦を中心に練功十八法・顔の体操など行っています。年齢は70代、80代の方が中心です。
太極拳「ほうおう会」	林みよ子	03-5970-1645	月額 3,500円	桐ヶ丘体育館 剣道場	第2～4金曜 午前10時10分～11時10分 なごやかな雰囲気の中、体に負担の少ないゆったりとした動きの太極拳を行い、健康維持を目指しています。
智能気功愛好会	糸賀 統	090-1255-7738	入会金 1,000円 月額 3,000円	中央公園 文化センター1階 (多目的室)	毎週火曜 月4回 楽しみながら簡単にできる気功法を学び健康維持に役立てます。
飛鳥山太極拳愛好会	瀬川真知子	090-7203-9861	年 額 1,000円	飛鳥山公園 (お城のすべり台前)	ほぼ毎日 午前6時40分～7時30分(雨天除く) ストレッチ体操、太極拳24式、太極拳48式等。
気功木曜会	中井川淳	090-3547-6117	入会金 1,000円 月額 3,000円	中央公園 文化センター	毎週木曜 健康で長生きを目指して和気あいあいと気功の練習をしています。初心者歓迎。
北斗太極拳クラブ	國枝優子	090-3204-6227	入会金 1,000円 月額 3,000円	北とぴあ	毎週木曜 午前10時～11時30分 太極拳の練習。基礎から丁寧に指導いたします。初心者大歓迎。体験無料
瞑想の会	木村寿行	090-2557-2749 jyuko-shinga 611161@outlook.jp	月 額 1,500円	赤羽文化センター	毎月日曜の1回 午前10時20分～11時40分 誰でも手軽に出来て、心身のバランスを整え、ストレスからの解放に効果のある呼吸法、瞑想法を学ぶ。

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
わくわく太極拳	石井文夫	03-3906-0604	無料	赤羽公園	毎週土曜日10:00～ 太極拳24式と扇子と剣を初歩。体を強くし、楽しく学ぶ。
赤羽太極拳	石井文夫	03-3906-0604	無料	赤羽公園	毎週土曜 太極拳・扇子・剣を同時に学ぶ。呼吸法を習得し体・心をやしなう。
きらきら太極拳	後藤涼子	080-3436-2053	1回 1,000円	王子ふれあい館	毎月 金曜2回、土曜2回 午前9時30分～11時15分 簡化24式太極拳、36式太極扇
太極拳 泉会	金沢ゆう子 大野佳志子	03-3910-2136 (金沢) 090-4915-0996 (大野)	入会金 1,000円 月額 3,000円	滝野川体育館	毎週木曜 太極拳をゆったりすることで足腰を強化し、呼吸を深くし健康体維持を目指しています。

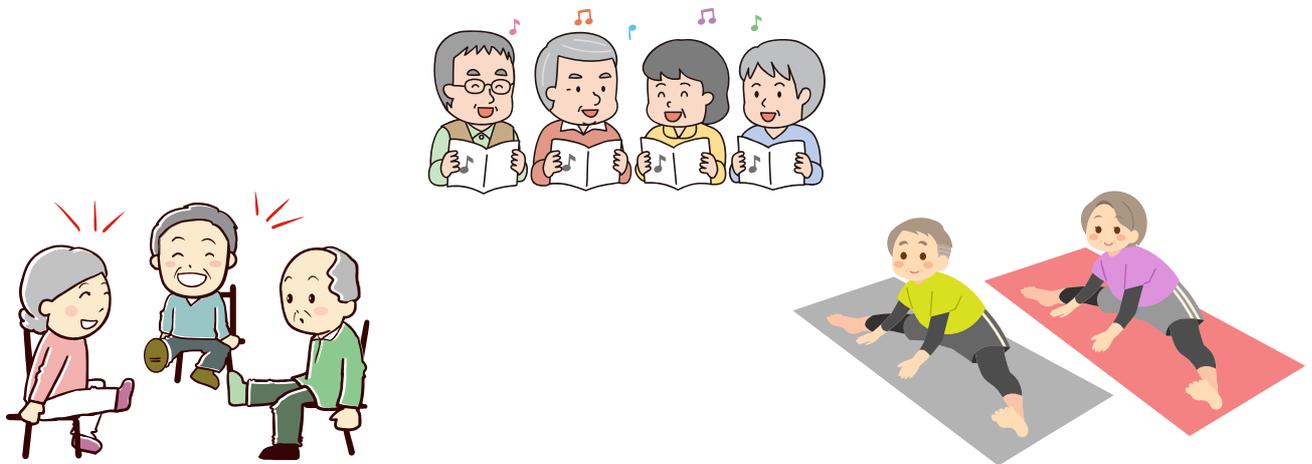
● 栄 養

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時
					活動内容
オリーブの会	足立あや子	080-5405-7667	日 額 500円	滝野川文化センター 2F料理室	第二金曜 料理実習。
バランスクッキング	横尾ハツエ	03-3900-7838	年 額 2,000円 及び食材費	ぶらっとほーむ 桐ヶ丘	毎月第2・4金曜 シニアの方が元気に暮らしていける食生活を考えて調理して皆で会食します。
しゃもじい滝野川	松永正道	090-2740-5638	年会費 3,000円 月 額 500円 (参加月のみ)	滝野川会館 2F料理室	毎月第2火曜午前中 料理本を参考に楽しく簡単な料理づくり。
無限の会	大島環明	03-3911-8003 o-eiko@jcom.zaq.ne.jp	500～680円程度 (食材費等 その都度実費)	ココキタ キッチンスタジオ	年間6回 2025年 5/21、7/23、9/17、11/19 2026年 1/21、3/18 手軽に作れる家庭料理。
HOKUTO モダンボーイズ	坂本博昭	090-4549-1745	月 額 1,000円 ウォーキング交通 費昼食(実費)	滝野川文化センター 2F料理室	料理は第4水曜日・ ウォーキングは第2水曜日 料理教室とウォーキング。



●その他

グループ名	連絡担当者	電話番号・メールアドレス	会費等	活動場所	活動日時 活動内容
はつらつシニアサロン	榎本武男	090-3574-5152	年 額 1,000円	滝野川文化センター	月1回木曜 午前10時～正午 転倒防止体操(足・腰・体を鍛える)、認知症予防(講師を招いて研修)
ふれあい会	野村雅子	090-4360-2756	1回 400円	志茂ふれあい館	第1火曜 13:30～14:30 ピアノ伴奏によるコーラス、年1～2回施設訪問と食事会。
こころとからだの元気Lab.(ラボ)	堀口美智子	genki.lab@gmail.com	年 額 2,000円、参加無料～500円(参加する活動によって異なります。その他材料費がかかります)	赤羽文化センター、しもぞうハウス、オンライン	月3回 アロマ(植物の香り)とハンドタッチで心と体の健康づくり。ストレス解消や介護予防に役立て、元気に過ごす方法を身につけます。
早池峰吟詠会	吉村実花子	090-8179-8676	年会費 1,200円 1 回 600円	赤羽岩淵中学校	第1・3・5日曜 詩吟を楽しむ。
うたごえラジオ体操	大谷環	ohtani_music@yahoo.co.jp	月 額 2,000円	スタジオアンダンティーノ	月2回(第2、第4月曜日) ラジオ体操のあと、童謡、唱歌、抒情歌など懐かしいメロディーをみんなで楽しく歌う。(ピアノ伴奏)
医療費節約Café	市村のぼる	no1@live.jp	無料	公民館、生涯学習センター、自治会館他	月2回程度 人生100年講座～医療費節約のすすめ(無料出前講座)
中国茶水仙(武夷山)の会	石井明美	03-3906-0604	月 額 400円	赤羽文化センター3階和室	第4日曜日 13:30～15:30 中国茶の作法、茶の種類、茶の効果を学び、豊かな生活・健康を向上する。



■ 詳細については各グループにお問い合わせください。

■ 参加を希望する方は、事前に連絡担当者の方にご連絡のうえ、服装、持ち物などを確認してご参加ください。

City of Kita
健フェス!!

参加無料

東洋大学プロデュース企画 -レクデヘルスポ-

レク de HELSPO

東洋大学健康スポーツ科学部の学生と一緒に、
子どもから高齢者まで楽しめる
レクリエーションを通じた体験型イベントを開催します。
皆様の健康づくりと思い出づくりに、ぜひご参加ください!

要事前申込



あるきた
ポイント付与
対象イベント

申し込みは
こちらから!



日時 令和7年
10月25日(土) 13時~16時
(13時~開場・受付)

場所 東洋大学赤羽台キャンパス
HELSPPO アリーナ
(赤羽駅西口より徒歩約8分)

講師 東洋大学健康スポーツ科学部
教授 齊藤 恭平氏・准教授 細谷 洋子氏
東洋大学健康スポーツ科学部ゼミ学生

世界の遊びを楽しめる「多文化体験」や
「体力測定」を行います! [詳しくは裏面へ](#)



交通アクセス



東京メトロ南北線
「赤羽岩淵(N19)」駅
埼玉高速鉄道
「赤羽岩淵」駅
2番出口から
徒歩12分

JR「赤羽」駅
西口出口から
徒歩8分

国際興業バス
「赤羽台三丁目」
バス停
徒歩2分

北区
2025

刊行物登録番号
7-2-071

問合せ

北区健康政策課 健康増進係



03-3908-9068



kenko-suishin@city.kita.lg.jp

※ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

主催 北区 健康政策課 健康増進係 協力 東洋大学健康スポーツ科学部 齊藤ゼミ・細谷ゼミ

イベントの
詳細
については
こちらから



東洋大学プロデュース企画 -レクデヘルスポ-

要事前申込

参加無料

レ de HELSPO

10月25日 土
13時～16時 (13時～開場・受付)

多文化体験

世界の遊びを楽しんで体験できます!

①



モルック

(フィンランドの
的当て競技)



HELSPPO▶ アリーナ

の各ブースで
様々な体験ができます!



②



キンボール転がし

(カナダのスポーツ)

⑥



けん玉

(日本の伝統的な遊び)

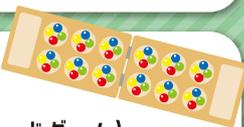


③



マンカラ

(アフリカのボードゲーム)



⑦



風船ペテカ or 風船フットバレー

(ブラジル競技のアレンジ)

④



マイムマイム

(イスラエルの踊り)

⑧



親子ヨガ

(インド発祥、現代版ヨガ)

⑤



フィッシャーフィッシャー

(ドイツの色鬼)

⑨



パラバルーン

(日本発レクリエーション)



体力測定 (年代別)



こども

の体力テスト



成人向け

の体力テスト



高齢者向け

の体力テスト

※イベントの内容は予告なく変更になる可能性があります。予めご了承下さい。

動きやすい格好で
ご来場ください

対象 小学生以上(乳幼児連れの親子も可)

持参するもの 体育館履き **募集** 最大300名

申し込みは
こちらから!



2025
City of Kita

参加費
無料

イベントの詳細と
一部コンテンツ申込は
こちら



健フェス!!!

in 赤羽会館

“健康”になるための体験型イベント

11/29土

時間 10:00~14:30
(開場 10:00~)

場所 北区赤羽会館 4F
(赤羽南1-13-1)

	10時	11時	12時	13時	14時
大ホール		①リラックス健康ヨガ		②運動体験!たのしく健康づくり	
大ホールロビー前	④ケアプロセルフ健康チェック	⑤知っておこう、乾燥時期の体調管理		③楽しくサッカー体験	
第7集会室		⑥#きたく からだとこころのワークショップ			
第6集会室		⑦骨健康度測定会			
第5集会室		⑧「手軽に作れる野菜レシピ」紹介			
第4集会室		⑨身体の痛みや怪我の相談コーナー			
小ホール		⑩カゴメ「つぶより野菜」体験会			
小ホールロビー前		⑩「睡眠」セミナー	⑩「睡眠」セミナー	⑫がん講演会	
		⑪明治安田の健康測定会			

※プログラムの内容や実施時間は予告なく変更になる場合があります。



JR赤羽駅から徒歩5分
東京メトロ南北線赤羽岩淵駅から徒歩10分
ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

ポイントGETの
チャンス



来場者限定
プレゼント!

健康アプリ「あるきた」ポイントキャンペーン

会場内に設置されたアンケートにお答えいただいた方に、特典として
「あるきたポイント」500ポイント&オリジナルトートバッグをその場でプレゼント!

※オリジナルトートバッグはなくなり次第、配布を終了させていただきます。
※サービスの向上やイベント運営の改善に役立てさせていただくアンケートです。
ご感想やご要望をお聞かせください。

出展企業・団体

| 明治安田 池袋支社 | 大塚製薬株式会社 | ニュートラシューティカルズ事業部 |

| 日テレ・東京ヴェルディベレーザ | カゴメ株式会社 | 北区柔道接骨師会 | ケアプロ株式会社 | 株式会社トモズ

北区健康政策課 健康増進係

TEL 03-3908-9068 | kenko-suishin@city.kita.lg.jp

※ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

発行..... 北区健康部健康政策課

発行月..... 令和7年10月

刊行物登録番号... 7-2-072

“健康”になるための体験型イベント

2025
City of Kita

健フェス!! in 赤羽会館

健フェス2025 in 赤羽会館 開催!!

健康づくり講座に加え、企業ブースも出展するなどコンテンツも盛りだくさんのイベントです。
聞いて、測って、体験する、そんな健康フェスティバルをお楽しみください。

1 リラックス健康ヨガ

北区健康運動指導員 松丸史氏

開催時間 10:30~12:00
場 所 大ホール
参加条件 **要事前申込** 定員60名

ヨガのポーズで、筋持久力、柔軟性、バランス力を高めましょう。心地よい雰囲気にもまれ、心も身体もリラックスできます。

申込はこちら↓



2 運動体験!たのしく健康づくり
～働き世代・子育て世代、みんな大歓迎～

北区健康運動指導員 荒川拓氏

開催時間 12:45~14:30 場 所 大ホール
参加条件 **要事前申込**
1. 20組(※1組5名まで)
2. 定員60名
(グループでも申込可)

家庭でも楽しくできるプログラムを開催します。お気軽にご参加ください。
1.ふれあい!親子レク体操 12:45~13:25
対象 小学校1~3年生とその保護者 ※家族参加OK
2.かんたん!みんなでエアロ 13:40~14:30
対象 全年齢




3 日テレ・ベレーザ! 楽しくサッカー体験

日テレ・東京ヴェルディベレーザ

開催時間 12:30~14:30
場 所 大ホール

初心者でも参加できます。キックボーリング体験コーナーでサッカーボールに触れてみませんか? ぜひご参加ください!



4 ケアプロセルフ健康チェック

ケアプロ株式会社

開催時間 10:00~14:00
場 所 大ホールロビー前

指先で手軽に測れる健康チェックを実施! 血管年齢や老化物質の蓄積度を測定します。



5 知っておこう、乾燥時期の体調管理

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部

開催時間 10:00~14:30
場 所 大ホールロビー前

ボディメントドリンク試飲、乾燥時期に向けての体調管理のコツをご紹介します!



6 #きたく からだところのワークショップ

健康政策課・保健サービス課

開催時間 10:00~14:30
場 所 第7集会室

北区健康政策課と健康支援センターによる「からだところの健康」について紹介するコーナーです。健康チェックリストを使って、今の生活習慣を振り返ってみませんか?

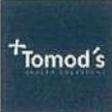


7 骨健康度測定会

株式会社トモズ

開催時間 10:00~14:30
場 所 第6集会室

手首で骨の丈夫さを測定します。測定結果をもとに管理栄養士よりお食事のアドバイスも実施します。
※使用する測定器は「骨健康度測定器」であり「骨密度測定器」ではありません。



8 健康政策課おすすめ! 「手軽に作れる野菜レシピ」をご紹介します

健康政策課

開催時間 10:00~14:30
場 所 第6集会室

管理栄養士などが作った野菜たっぷりのレシピを紹介いたします。献立に迷ったらぜひ活用ください! 健康づくり推進店のパンフレットも配布します。



9 身体の痛みや怪我の相談コーナー

北区柔道接骨師会

開催時間 10:00~14:30
場 所 第5集会室

北区柔道接骨師会による、相談コーナーです。日頃気になっていた身体の痛みやお悩みなどを専門家に相談できます。ぜひお気軽にお立ち寄りください! ※施術は行いません。



10 カゴメ「つぶより野菜」体験会

カゴメ株式会社

開催時間 10:00~14:30
場 所 第4集会室

国産野菜の美味しさを最大限に引き出した新しいジュース「つぶより野菜」のご案内です。飲むというよりも、野菜そのものをいただいている。そんな満足感のある独特な食感を持ちながら、喉越しはなめらか。これまでにない新しい飲み心地を実現しました。出張体験会を実施いたしますので、ぜひお立ち寄りください。

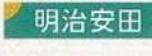


11 明治安田の「睡眠」セミナー・健康測定会
～みんなの健活プロジェクト～

明治安田 池袋支社

開催時間 10:00~14:30
場 所 1.小ホール
2.小ホールロビー前

1.「睡眠」セミナー 10:15~11:15(1回目)
11:30~12:30(2回目)
※各回先着50名。
※申込不要。直接会場へ。
2.健康測定会 10:00~14:30

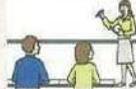


12 講演会「がんってどんな病気?」
～はじめて知るがんのお話～

健康政策課

開催時間 13:00~14:00
場 所 小ホール
講 師 帝京大学医療技術学部看護学科 南川 雅子教授

「がん」は日本人の死因の第1位、2人に1人は一生のうち何らかのがんになると言われています。がんの正しい知識といのちの大切さについてのお話です。
※先着90名 ※申込不要。当日直接会場へ。



※プログラムの内容や実施時間は予告なく変更になる場合があります。

資料7

令和8月1月29日
北区健康づくり推進協議会資料
健康部生活衛生課
健康部保健予防課
健康部健康政策課

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画の改定について

1 要 旨

新型インフルエンザ対策特別措置法第8条第1項に基づき、東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画を改定するので報告する。

2 現 況

資料8 検討過程

資料9 パブリックコメントの実施結果

3 内 容

資料10「東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画 概要版」
のとおり

なお、東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画は
北区公式ホームページ（QRコード）からご覧いただけます。



QRコード

4 今後の予定（日時等）

令和8年 3月 健康福祉委員会で報告

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定の検討過程

北区感染症地域医療体制協議会

回数	開催日	開催方法	議題
第1回	令和7年4月24日	対面会議	専門部会の設置について
第2回	12月5日	対面会議	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画の改定について

北区感染症地域医療体制協議会東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定専門部会

回数	開催日	開催方法	議題
第1回	令和7年5月19日	対面会議	(1) 東京都調整事項について (2) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画素案（案）について (3) 今後のすすめ方について
第2回	7月25日	書面開催	(1) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画案（案）について (2) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定の進捗について (3) 今後の予定について
第3回	12月2日	書面開催	(1) パブリックコメントの実施結果について (2) 今後の改定スケジュールについて

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定における会議等の状況

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定課長会

回数	開催日	開催方法	議題
第1回	令和7年 1月15日	WEB会議	(1) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定に係る担当者の推薦について (2) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定に係る今後の予定について
第2回	5月1日	WEB会議	(1) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定課長会及び庁内作業部会の部会員の変更について (2) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定に係るこれまでの取組について (3) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定に係る今後の予定について
第3回	5月17日	書面開催	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画素案(案) (R7.5.19時点案)の確認について
第4回	7月16日	WEB会議	(1) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定にかかるこれまでの進捗について (2) 東京都新型インフルエンザ等対策鼓動計画案(案)について (3) 今後の予定について
第5回	11月4日	書面開催	(1) パブリックコメントの意見等に対する区の考え方について (2) 今後のスケジュールについて

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定作業部会

回数	開催日	開催補法	議題
第1回	令和7年 2月13日	WEB開催	<ul style="list-style-type: none"> (1) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定について (2) 改定作業について (3) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画改定の骨子及び担当部署の確認について (4) 東京都北区インフルエンザ等対策行動計画改定に係る今後の予定について
第2回	5月9日	WEB会議	<ul style="list-style-type: none"> (1) 東京都北区庁内作業部会の構成員の変更について (2) 庁内意見について (3) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画素案(案)について (4) 東京都指摘事項及び指摘事項に対する修正案の提出について
第3回	7月10日	WEB会議	<ul style="list-style-type: none"> (1) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画案(案)について (2) 東京都からの質問・意見と区の回答案について (4) 素案から案(案)の新旧対照表について (5) 東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画案(案)の校正作業について (6) 今後の予定について

全庁照会

回数	開催日	議題
第1回	令和7年4月4日	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画たたき台の確認について
第2回	6月5日	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画素案の確認について

東京都への事前確認

回数	開催日	議題
第1回	令和7年4月3日	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画たたき台の確認について
第2回	6月5日	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画素案の確認について
第3回	7月4日	東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画素案の修正案の確認について

東京都北区新型インフルエンザ等対策行動計画（案）のパブリックコメント実施結果

1. パブリックコメントの実施概要

- (1) 意見の募集期間：令和7年10月1日（水）から令和7年10月31日（金）
- (2) 周知方法：北区ニュース（10月1日号）、北区公式ホームページ、北区公式SNS（Facebook、X）
北区公式YouTubeチャンネル
- (3) 閲覧場所：北区公式ホームページ、区政資料室、各地域振興室、各区立図書館
北区保健所生活衛生課生活衛生係（2階1番窓口）
- (4) 意見の提出者：2名（内訳）ホームページ：2名、持参：0名、郵送：0名、ファクス：0名
- (5) 提出された意見総数：2件

2. 提出された意見等の概要とそれに対する区の考え方

・意見の内訳

- (1) 第1部 基本的な考え方：0件
- (2) 第2部 各対策項目の考え方及び取り組み：1件
- (3) 第3部 区政機能を維持するための区の危機管理体制：0件
- (4) その他：1件

(2) 第2部 各対策項目の考え方及び取り組み

No.	意見等の概要	件数	意見に対する区の考え方
1	<p>第7章 ワクチンについて</p> <p>コロナワクチン接種は、当初、感染予防と言い次は重症化予防と言いかえ、拳句の果てに効果はなかったと分科会の役員が言い出している。厚労省の発表では、コロナワクチン接種による死亡者は2千人を超え、副反応による救済制度認定者も相当数にのぼっており、薬害だと感じる。メーカーであるファイザーやモデルナは予防効果を否定しているが、厚労省は把握していない。コロナワクチンはMRNAと呼ばれる遺伝子組み換え製剤であるが、「ワクチン」と名前をつけたために本来行うべき多くの検査をせずに承認され、安全性は確保されていない。今年から定期接種にしようとしているインフルエンザワクチンもmRNAというものになり、さらにレプリコン（自己増殖型遺伝子組み換え製剤）になっている。治験段階で死者が出ているにもかかわらず、臨床に導入するのは正気の沙汰とは思えない。ワクチン接種よりも日常生活の中での食事を見直すことに力を注ぎ、自己免疫力を高める食材や献立、生活習慣などを広く積極的にアピールして欲しい。ワクチン後遺症に苦しむ人達に救いの手を差し伸べて欲しい。人の『命』をもっと大切に扱って欲しい。</p>	1	<p>貴重なご意見をありがとうございます。</p> <p>新型コロナワクチンについては、有効性や安全性が確認された上で薬事承認されており、さらに、国内外で実施された研究などにより、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の入院や死亡等の重症化等を予防する重症化予防効果が認められたと報告されています。また、日本では、ワクチンの安全性を確認するため、ワクチン接種後に生じた症状について継続的に情報収集を行っており（副反応疑い報告制度）、収集した情報について、国の審議会（副反応検討部会）で報告し、定期接種として広く皆さまに接種していただく上で安全性に問題がないかを専門家が評価しています。</p> <p>区では、引き続き、ワクチンに関する最新の情報の収集と区民の皆さまへのわかりやすい情報提供に努めてまいります。</p>

(4) その他

No.	意見等の概要	件数	意見に対する区の考え方
2	<p>生成ai活用の時代に、計画が長すぎて何を伝えたいのかわからない。</p>	1	<p>貴重なご意見をありがとうございます。本計画（案）は、国と東京都と整合性を保つため詳細を記載していますが、より簡潔で分かりやすい内容になるよう引き続き表現方法や構成の工夫を検討してまいります。</p>

第1部 基本的な考え方

1. 計画の基本的な考え方

○本計画は、**新型インフルエンザ等対策特別措置法**（以下、「特措法」という。）第8条の規定に基づき策定する計画である。

- ・対象とする感染症（以下「**新型インフルエンザ等**」という。）
- ア 感染症法第6条第7項に規定する**新型インフルエンザ等**感染症
- イ 感染症法第6条第8項に規定する**指定感染症**で、当該疾病にかかった場合の病状の程度が重篤であり、かつ、全国的かつ急速なまん延のおそれがあるもの
- ウ 感染症法第6条第9項に規定する**新感染症**で、全国的かつ急速なまん延のおそれがあるもの

※**新型インフルエンザ等対策特別措置法第8条**
市町村長は、都道府県行動計画に基づき、当該市町村の区域に係る**新型インフルエンザ等対策の実施に関する計画を作成するものとする。**

2. 対策の目的など

○**感染拡大の抑制、区民の生命及び健康の保護**

- ・感染拡大を抑えて、流行のピークを遅らせ、医療提供体制の整備や治療薬・ワクチン製造等のための時間を確保する。
- ・流行のピーク時の患者数等をなるべく少なくして医療提供体制への負荷を軽減するとともに、医療体制の強化を図ることで、医療提供体制のキャパシティを超えないようにすることにより、治療が必要な患者が適切な医療を受けられるようにする。
- ・適切な医療の提供により、重症者数や死亡者数を減らす。

○**住民の生活及び地域経済に及ぼす影響の最小化**

- ・感染拡大防止と社会経済活動のバランスを踏まえた対策の切替えを円滑に行い、まん延防止に関する措置による住民の生活及び地域経済への影響を軽減する。
- ・住民の生活及び地域経済の安定を確保する。
- ・地域での感染対策により、欠勤者等の数を減らす。
- ・業務継続計画の作成や実施等により、住民の生活及び地域経済に寄与する業務の維持に努める。

3. 発生段階等の考え方

○**準備期**

- ・発生前の段階では、国は水際対策等の実施体制などの構築。
- ・区民に対する啓発や区・企業による業務継続計画等の策定。
- ・DXの推進や人材育成、実践的な訓練の実施による対応体制の定期的な点検や改善等、**新型インフルエンザ等の発生に備えた事前の準備**を周到に行う。

○**初動期**

- ・感染症の急速なまん延及びその可能性のある事態を感知して以降、政府対策本部が設置される。
- ・感染症の特徴や病原体の性状を明らかにし、感染拡大のスピードをできる限り抑えて、**新型インフルエンザ等の特徴や事態の推移**に応じて迅速かつ柔軟に対応する。

○**対応期**

- ・封じ込めを念頭に対応する時期。
- ・病原体の性状等に応じて対応する時期。
- ・ワクチンや治療薬等により対応力が高まる時期。
- ・特措法によらない基本的な感染症対策に移行する時期

4. 対策項目

1. 実施体制
2. 情報収集・分析
3. サーベイランス
4. 情報提供・共有、リスクコミュニケーション
5. 水際対策
6. まん延防止
7. ワクチン
8. 医療
9. 治療薬・治療法
10. 検査
11. 保健
12. 物資
13. 住民の生活及び地域経済の安定確保

第3部 新型インフルエンザ等に対応する区の実施体制

○ **新型インフルエンザ等に対応する実施体制**

1. 実施体制の整備

区は、「東京都北区**新型インフルエンザ等対策本部条例**」（平成25年東京都北区条例第3号）（以下「**条例**」という。）及び「東京都北区**新型インフルエンザ等対策本部条例施行規則**」（平成25年東京都北区規則第45号）を制定し、全庁をあげた実施体制を整備した。

2. 対策の推進

○危機管理室長は保健所からの情報に基づき、関係部課の連携が必要な場合は関係部課会議の設置、全庁的な対応が必要な場合は危機管理対策本部の設置の他に、危機レベルに応じた体制を構築する。

○厚生労働大臣による「**新型インフルエンザ等緊急事態宣言**」が宣言された場合、本部の位置づけを特措法に基づく「**新型インフルエンザ等対策本部**」に移行する。

○条例に基づき、対策本部は、東京都及び関係機関等との緊密な連携を図りつつ、必要に応じて東京都への**新型インフルエンザ等**への対策に関する総合調整の要請等、速やかに所要の総合調整を行う。

○ **区対策本部の構成**

1. 組織及び職員

- ・ **本部長は区長をもって充て、本部の事務を統括する。**
- ・ 副本部長は副区長及び教育長をもって充て、本部長を補佐し、本部長に事故があるときはその職務を代理する。
- ・ 副本部長が本部長の職務を代理する場合は、次の順序により行う。
危機管理室を担任する副区長である副本部長
危機管理室を担任する副区長以外の副区長である副本部長
教育長である副本部長
- ・ 本部長は、本部を構成する部の部長、区の区域を管轄する消防署長又はその指名する消防吏員とする。
- ・ 本部に本部長、副本部長及び本部長のほか、区職員のうちから必要な職員を置くことができ、本部長が任命する。

2. 部

- ・ 本部に部を置く。
(分掌は(4)区対策本部各部の分掌事務P181～182のとおり)

3. 区対策本部会議

- ・ 本部長は必要に応じ本部の会議を招集する。

第2部 各対策項目の考え方及び取組



北区健康づくり推進協議会資料
令和 8 年 1 月 2 9 日
地域振興部スポーツ推進課

「東京都北区スポーツ推進計画（案）」及びパブリックコメントの実施について

1 要 旨

東京都北区スポーツ推進計画の策定にあたり、令和 6 年度に東京都北区スポーツ推進計画検討委員会を設置し、検討を進めてきた。

このたび、検討委員会での議論等を踏まえ、東京都北区スポーツ推進計画（案）を作成し、パブリックコメントを実施した。

2 東京都北区スポーツ推進計画（案）の概要

本協議会においては、別紙「東京都北区スポーツ推進計画（概要版）」に基づいて報告を行う。（その他の資料については下記二次元コードを参照。）



※二次元コードにハイパーリンク機能も付与しています。

3 パブリックコメント実施方法

(1) 周知方法

北区ニュース 12 月 10 日号及び北区ホームページ、北区 SNS

(2) 東京都北区スポーツ推進計画（案）の閲覧場所

スポーツ推進課スポーツ推進係、区政資料室、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

(3) 意見提出先

スポーツ推進課スポーツ推進係

(4) 意見提出期間 ※意見提出期間は終了しました。

令和 7 年 12 月 10 日（水）～令和 8 年 1 月 1 5 日（木）

(5) 意見提出方法

北区ホームページまたは郵送、ファクス、窓口へ持参

4 今後の予定

- 令和7年 2月 第7回検討委員会を開催
区民生活委員会にてパブリックコメント実施結果
及び東京都北区スポーツ推進計画（最終案）を報告
各会派及び無会派議員から意見聴取
- 3月 パブリックコメント実施結果公表
東京都北区スポーツ推進計画策定

東京都北区
スポーツ
推進計画

—概要版—
(案)



北区はあなたのスタジアム！

だれもが主役になれる瞬間がここに！

二次元
コード

1

計画の概要

(1) 計画策定の背景と趣旨

スポーツは、体を動かしながら健康を保つだけでなく、チームによる活動や仲間づくり、応援やサポートを通じて心を育み、生活や地域社会を豊かにする力を持っています。また、パラスポーツの理解・啓発への取組みは、障害のある人とない人の相互理解の推進に向けた重要な手段として位置づけられています。

区では、令和5（2023）年10月に策定された北区基本構想の3つの基本目標のうちの1つである「多様なつながりが織りなす にぎわいと活力にあふれたまち」の実現をめざし、近年のスポーツ推進を取り巻く社会動向等を踏まえ、新たに令和8（2026）年を始期としたスポーツ推進計画を策定しました。

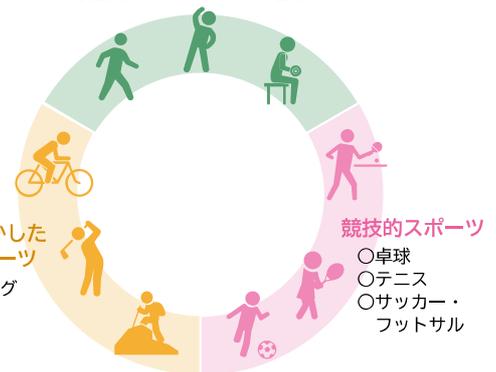
(2) スポーツの捉え方

区では、ルールに基づいて競う競技的スポーツだけでなく、ウォーキングや散歩、健康の維持増進や介護予防^(※)向けの比較的軽い運動・スポーツ、また趣味等を活かした運動・スポーツや先端技術を活用したスポーツ（eスポーツ）まで、スポーツとして幅広く捉えております。

※介護予防：高齢者が要介護状態等となることの予防または要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うもの。

- ◆ eスポーツとは…「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。

比較的軽い運動・スポーツ
○ウォーキング、散歩 ○体操
○室内器具を使ってする運動



本計画で取り扱う「スポーツ」の範囲



(3) 計画の位置付け

本計画は、国の「スポーツ基本計画」や東京都の「東京都スポーツ推進総合計画」と北区の「北区基本計画」や「北区教育ビジョン」等の関連計画との整合性を図り、すべての世代のスポーツ推進のための行動計画として位置付けます。

(4) 計画の期間

本計画の期間は、令和8（2026）年度から令和17（2035）年度までの10年間とします。なお、社会動向や進捗状況により5年を目途に必要に応じて計画の見直しを行うものとします。

2

北区のめざすべき姿

(1) めざすべき姿

これまでの取組みや、区民アンケート調査結果を踏まえ、北区がめざすべき姿をまとめました。



全般的な取組み

- ① 成人の運動習慣の形成とスポーツ実施率のさらなる向上
- ② 家庭・学校・地域等の連携によるスポーツ推進
- ③ スポーツを支える人材の育成・確保
- ④ スポーツを行う環境の整備
- ⑤ みるスポーツの推進
- ⑥ イベントへの参加推進
- ⑦ 障害の有無に関わらないスポーツ推進
- ⑧ 新たなスポーツの展開（eスポーツ・アーバンスポーツ等）



世代別の取組み

- ① 子どもの体力向上とスポーツ参加機会の拡充
- ② 働き盛り・子育て世代がスポーツをしやすくなるきっかけづくりや短時間でできる運動の周知
- ③ 高齢者の健康増進やいきがづくり、社会参加の場としてのスポーツプログラムの作成



地域スポーツ活動の活性化への取組み

- ① 地域コミュニティの形成に向けた地域スポーツ団体の活性化
- ② 総合型地域スポーツクラブの充実
- ③ スポーツボランティアの充実



障害者のスポーツ推進への取組み

- ① 障害者のスポーツの促進
- ② パラスポーツへの理解・関心の向上
- ③ 障害者が気軽にスポーツができるきっかけづくり
- ④ 障害者が利用しやすいバリアフリー整備、支援者の確保
- ⑤ パラスポーツ関係者との連携



施設・環境への取組み

- ① 身近なところで運動やスポーツができる場の整備
- ② 多様なスポーツプログラムの提供
- ③ デジタルを活用した区立施設利用やスポーツイベント等情報発信の充実
- ④ みるスポーツの機会の提供
- ⑤ 区立スポーツ施設のさらなる有効活用と設備の充実

3

計画の理念・基本目標

(1) 基本理念

本計画では、基本理念を以下のように設定し、スポーツを身近に感じられる環境整備を進めることで、スポーツを「する人」「みる人」「ささえる人」が共に集い、スポーツを楽しむ場を共に創出することを通じて、スポーツを通してだれもが主役として輝ける地域社会の実現をめざします。

北区はあなたのスタジアム！
だれもが主役になれる瞬間がここに！

～スポーツをもっと身近に、スポーツに関わる全ての瞬間でだれもが輝けるまちへ～

(2) 基本目標

1 ライフステージ等に応じてスポーツを楽しめる機会づくり

区民がいきいきとした生活を送ることができるよう、スポーツに親しみ、楽しめる機会を創出します。また、子ども、働き盛り・子育て世代、高齢者等、一人ひとりのライフステージに応じたスポーツ活動や機会づくりを推進します。

2 パラスポーツを楽しめる環境づくり

障害のある人がスポーツを楽しめる場や機会を提供するとともに、障害の有無に関わらず、パラスポーツの振興と理解を図ることで、地域社会全体でパラスポーツの普及を促進していきます。

3 にぎわい・交流等による地域スポーツの活性化と体制づくり

区民が、自己の能力・適性、興味・関心等に応じ、主体的にスポーツ文化を豊かに享受することができるよう、さまざまな区民のスポーツニーズに対応した指導者等の人材の育成を進めます。また、地域におけるさまざまなスポーツ団体・クラブの支援と育成に取り組みます。さらに、スポーツ人口の拡大を図るとともに、「トップアスリートのまち・北区」に関連する取組みを一層充実させることで、北区のスポーツのさらなる推進につなげ、活力ある地域づくりをめざします。

4 多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり

区民の多様なニーズを踏まえた施設の整備や機能の充実を図ることで、誰もがスポーツに親しみ、楽しむことができるスポーツ施設や環境の整備に取り組んでいきます。また、スポーツ関係団体、学校等、さまざまな主体が連携・協働し、身近な地域で気軽にスポーツを楽しむことができる環境を整えていきます。

(3) 数値目標

○ 18歳以上のスポーツ実施率

週に1日以上スポーツを行う18歳以上の割合

現状
53.0%



5年後（令和12年度）
62.5%



10年後（令和17年度）
70.0%以上

● 働き盛り・子育て世代のスポーツ実施率

週に1日以上スポーツを行う30歳から64歳までの割合

現状
51.5%



5年後（令和12年度）
60.0%



10年後（令和17年度）
65.0%

● 女性のスポーツ実施率

週に1日以上スポーツを行う18歳から49歳までの割合

現状
43.9%



5年後（令和12年度）
50.0%



10年後（令和17年度）
55.0%

○ 障害者のスポーツ実施率

週に1日以上スポーツを行う障害者（18歳以上）の割合

現状
45.8%



5年後（令和12年度）
50.0%



10年後（令和17年度）
50.0%以上

○ 区立スポーツ施設の利用者数

1年間の区立スポーツ施設利用者数

現状
818,432人



5年後（令和12年度）
850,000人



10年後（令和17年度）
918,000人

目標 1

ライフステージ等に応じてスポーツを楽しむ機会づくり

(1) 子どもの体力向上とスポーツ参加機会の拡充

子どもの頃からスポーツに取り組むことで、身体を鍛えるだけでなく社会性も育まれ、生涯を通じてスポーツに取り組む地盤が作られます。幼児期から遊びを通じて体を動かす楽しさを知り、スポーツへの興味を高める機会を増やします。また、スポーツ団体と連携した体力向上プロジェクトやスポーツ教室を開催し、スポーツをするきっかけづくりを積極的に提供します。

重点施策

- ① 幼児期からの運動習慣の取組み
- ② 学校体育に関する活動の支援
- ③ スポーツ体験・運動遊びの参加機会の拡充

(2) 働き盛り・子育て世代のスポーツ活動への参加促進

仕事や出産、子育て等、多くのライフイベントにより、スポーツにあてる時間の確保が難しい働き盛り・子育て世代に対し、気軽にできる運動やスポーツそれぞれのニーズにあわせてスポーツ活動へ気軽に参画しやすい環境の充実を図ります。

重点施策

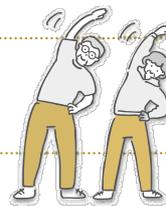
- ① 子育て世代の運動習慣の形成
- ② 成人向けの運動・スポーツの啓発

(3) 高齢者のスポーツ参加促進といきがづくり

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには、日頃の体力・健康づくりが重要であることから、高齢者が気軽に、また定期的に運動・スポーツを楽しめる機会を提供し、運動・スポーツを通じた交流や仲間づくり、健康増進と生きがいを推進します。

重点施策

- ① 高齢者がスポーツを楽しむきっかけづくり
- ② 高齢者のいきがづくり・介護予防事業の推進



(4) 幅広い世代を対象としたスポーツ推進

子どもから高齢者まで、すべての世代の区民が主体的にスポーツに取り組むことができるきっかけづくりを推進します。

また、スポーツ実施率の低い若年層や今までスポーツを行うことが難しかった区民に対して、アーバンスポーツやeスポーツといった新たなスポーツを活用することで、スポーツへの関心を高めるきっかけづくりを提供します。

重点施策

- ① だれもがスポーツを楽しむきっかけづくり
- ② スポーツを始めるきっかけづくり
- ③ 新たなスポーツを活用した運動習慣の形成

目標

2

パラスポーツを楽しめる環境づくり

(1) 障害者のスポーツ活動への参加促進

障害のある方の健康増進だけでなく、生きがいをづくりや社会参加の促進等、生活の質の向上につながるよう、自身の興味・関心に応じて積極的に楽しみながら運動・スポーツに参加できるようパラスポーツの活動を支援します。

重点施策

- ① 障害者がスポーツを楽しむきっかけづくり
- ② 障害者がスポーツを継続できる場の充実



(2) 障害の有無に関わらないスポーツ推進と理解の促進

障害の有無に関わらず、誰もが楽しめるスポーツイベントを開催し、区民の交流や運動・スポーツの機会を提供します。また、ボッチャ等のパラスポーツ体験会や情報発信を通じて、パラスポーツの理解促進、普及啓発を進め、区民のパラスポーツへの理解促進を図ります。

重点施策

- ① パラスポーツの相互理解の促進・普及啓発
- ② パラスポーツを支える人材の育成と活用

目標 3

にぎわい・交流等による地域スポーツの 活性化と体制づくり

(1) スポーツを支える人材の育成・活躍

生涯スポーツの推進に向け、地域の指導者を支援し、指導者の確保と資質向上を図ります。また、競技団体等と連携し、地域におけるリーダーを育成するとともに、スポーツ団体やボランティア等スポーツを「ささえる」人材・組織の発掘・育成に努めます。

重点施策

- ① スポーツ指導者の育成と資質向上
- ② スポーツボランティアの育成・活躍



(2) 地域のスポーツ団体の育成・支援・充実

区民のスポーツ参加機会の増加や地域交流の活性化等、地域スポーツの中心的な担い手となる総合型地域スポーツクラブの活動支援を行うとともに、積極的な情報発信を行い、認知度の向上を図ります。

また、スポーツ関係団体の活動に対する支援等により、安定的な活動環境の充実を図ります。

重点施策

- ① 総合型地域スポーツクラブの設立・支援や施設・学校との連携事業の促進
- ② 北区体育協会等との連携による生涯スポーツの推進
- ③ スポーツ団体の育成と資質向上

(3) 家庭・学校・地域の連携によるスポーツ推進

個人でも団体でも、地域でさまざまなスポーツを楽しめるよう、あらゆる施設・場所・時間帯を有効に活用しながら、スポーツに関わる機会、気軽にスポーツに親しめる機会を提供し、スポーツを通じた交流を促進させます。

重点施策

- ① 学校ファミリーにおけるスポーツ交流の推進
- ② 子どもたちの放課後等のスポーツ機会提供
- ③ 家庭・地域におけるスポーツ機会の拡充・ソーシャルスポーツの推進



(4) 「トップアスリートのまち・北区」の推進

区内にある国内有数のスポーツ施設を活かし、スポーツ競技団体やJOC等と連携して、トップスポーツと地域におけるスポーツとの連携・協働を推進し、競技スポーツの拡大を図ることで区民が競技スポーツに親しめる機会を提供します。

重点施策

- ① アスリート・スポーツ競技団体等との連携強化
- ② JOC、HPSC、大学との連携の推進
- ③ スポーツ交流やイベントの活用

(5) 「みる」スポーツの充実

スポーツ人口の拡大を図るため、スポーツを観戦する機会の提供や、大会・教室・イベントを定期的に開催し、区民がスポーツを始めるきっかけを提供します。

また、区内外を含めた観戦のための場の整理・整備を行い、「みるスポーツ」イベントが継続して提供できる場の確保に努めます。

重点施策

- ① スポーツ観戦の魅力発信
- ② スポーツ観戦のための場の整理・整備

(6) 情報提供の充実と現状把握

さまざまなスポーツの情報を提供し、区民のスポーツ参加意欲を高めるとともに、必要としている人に情報が届くよう多様な手段を用いた積極的な情報提供に取り組みます。

また、施策の効果的な実施に向けて、アンケート調査や庁内調査を実施し、施策の進捗状況を把握します。

重点施策

- ① スポーツに関する情報提供の充実
- ② 計画の現状把握

目標 4

多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり

(1) 区立スポーツ施設の整備・運営

安全で快適なスポーツ活動の場を提供するため、老朽化した施設の改築や改修を進めるとともに、国有地・公有地の利活用や、地域のにぎわい創出に向け、滝野川体育館を中心とした地域特性に応じたエリア一帯のまちづくりの検討を進めます。

重点施策

- ① 拠点となるスポーツ施設の整備
- ② スポーツ施設の有効活用

(2) 多様なニーズ、安全・安心に対応した施設や環境の整備

スポーツ施設のバリアフリー整備をすすめ、誰もが安全・安心に利用できる施設や環境の整備を進めるとともに、スポーツ施設の利用にあたって、より利用しやすい仕組みに改善していくとともに、快適に利用していくための環境整備を進めます。

重点施策

- ① ユニバーサルデザイン化の推進
- ② スポーツ施設の利便性向上

(3) 身近なところで運動やスポーツができる場の整備

多様なニーズに応えるため、利用しやすい施設への改善を進め、スポーツ施設の整備や活用を図ります。多目的広場・健康遊具の整備や学校等体育施設の開放を行い、スポーツに親しめる身近な場所の確保に努めます。また、国や東京都の施設と協力し、地域や学校がスポーツに取り組める場所の提供をめざします。

重点施策

- ① 身近なスポーツの場の確保
- ② 学校等体育施設の地域開放の推進
- ③ 国・東京都や民間スポーツ施設との協力関係の構築

東京都北区スポーツ推進計画【概要版】

刊行物登録番号



令和8(2026)年3月

発行：東京都北区地域振興部スポーツ推進課
〒114-8503

東京都北区王子1-11-1 北とぴあ10階

電話：03(5390)1134(ダイヤルイン)

区HP：<https://www.city.kita.lg.jp/culture-tourism-sports/sports/index.html>

スポーツ推進課の取組みは右記コードよりご確認ください。



北区HP

令和7年度（令和6年度実績） 特定健康診査・特定保健指導実績報告

1 特定健康診査

(1) 実施期間及び実施方法

委託先：東京都北区医師会

実施場所：東京都北区医師会に加入する実施医療機関（129 医療機関）

実施時期：令和6年6月1日（土）～令和7年1月31日（金）

自己負担金：無料

案内方法：特定健診受診券、北区ニュース、ホームページ

受診勧奨：令和6年8月27日（火）・10月29日（火）に受診勧奨を実施

① はがき：8月 9,572 件、10月 19,292 件 合計 28,864 件

② SMS：8月 5,829 件、10月 3,548 件 合計 9,377 件

事業の所管：国保年金課

事業の実施：健康政策課

(2) 受診率（法定報告※）

① 特定健診の目標率と実施率（法定報告）

「第3期特定健康診査等実施計画」（平成30年度～令和5年度）では、国の示す市町村国保の目標率を設定していたが、「第4期特定健康診査等実施計画」（令和6年～11年度）では、北区の実状を踏まえた目標率を設定した。令和6年度の実績は目標率を上回った。

【特定健康診査：目標率と実施率等】

特定健診等実施計画	第3期				第4期	
	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
国_目標率	60%以上				60%以上	
北区_目標率	53%	55%	58%	60%	44%	44.5%
北区_受診率	42.2%	43.2%	43.8%	43.7%	44.3%	—
前年度比率	△4.6%	1.0%	0.6%	△0.1%	0.6%	—
(参考) 特別区計_受診率	38.9%	40.9%	40.9%	40.7%	41.1%	—
(参考) 特別区順位	5	8	7	7	7	—

※法定報告とは、加入者のうち健診実施年度中に40～74歳となる者で、かつ当該実施年度の1年間を通じて加入している者（年度途中での加入・脱退等異動のない者）を対象とする。

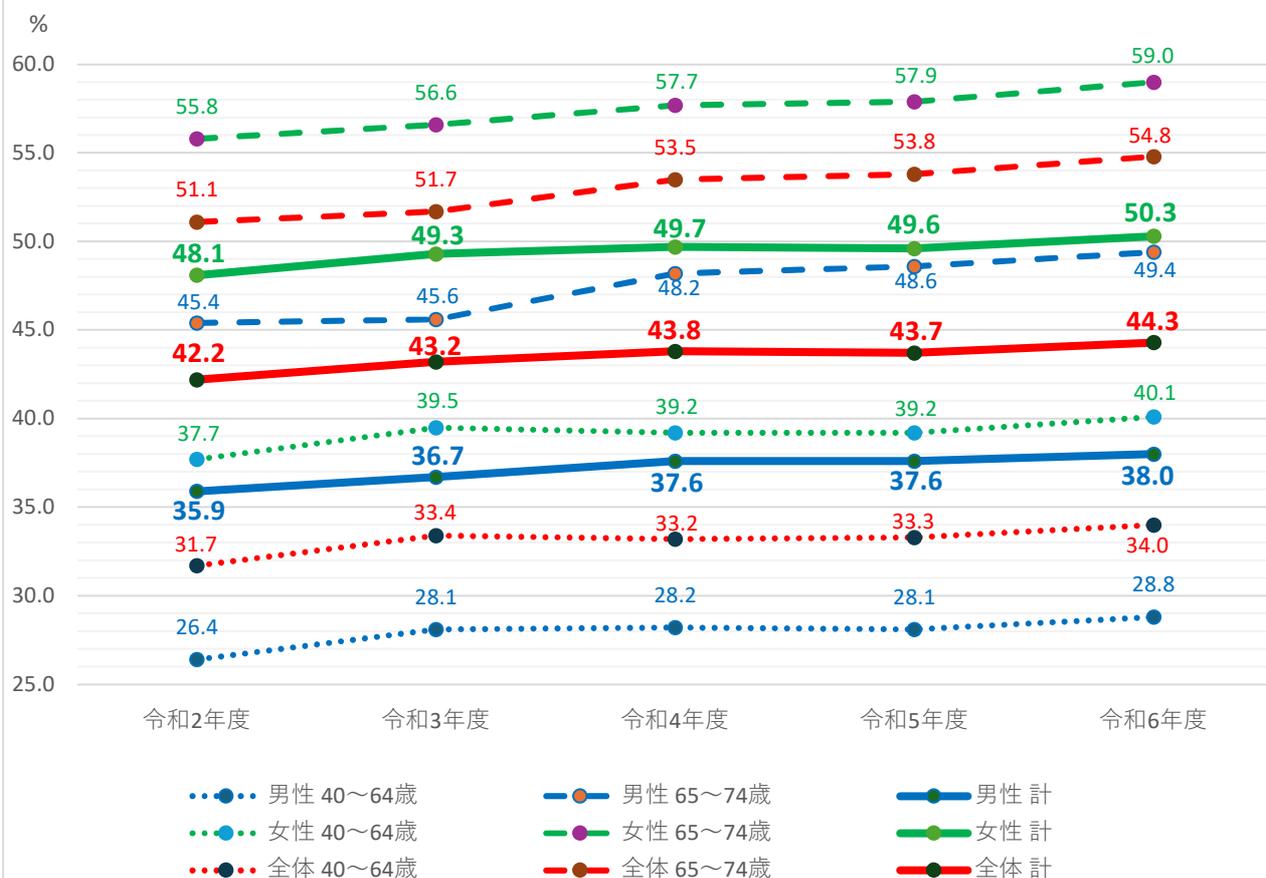
② 男女別の受診率等の推移（法定報告）

令和6年度は前年度に比べ健診対象者が1,799人、受診者数が573人減少したが、受診率は0.6ポイント増加した。また、全ての年度において、女性の受診率が高くなっている。

【特定健康診査：受診率詳細】

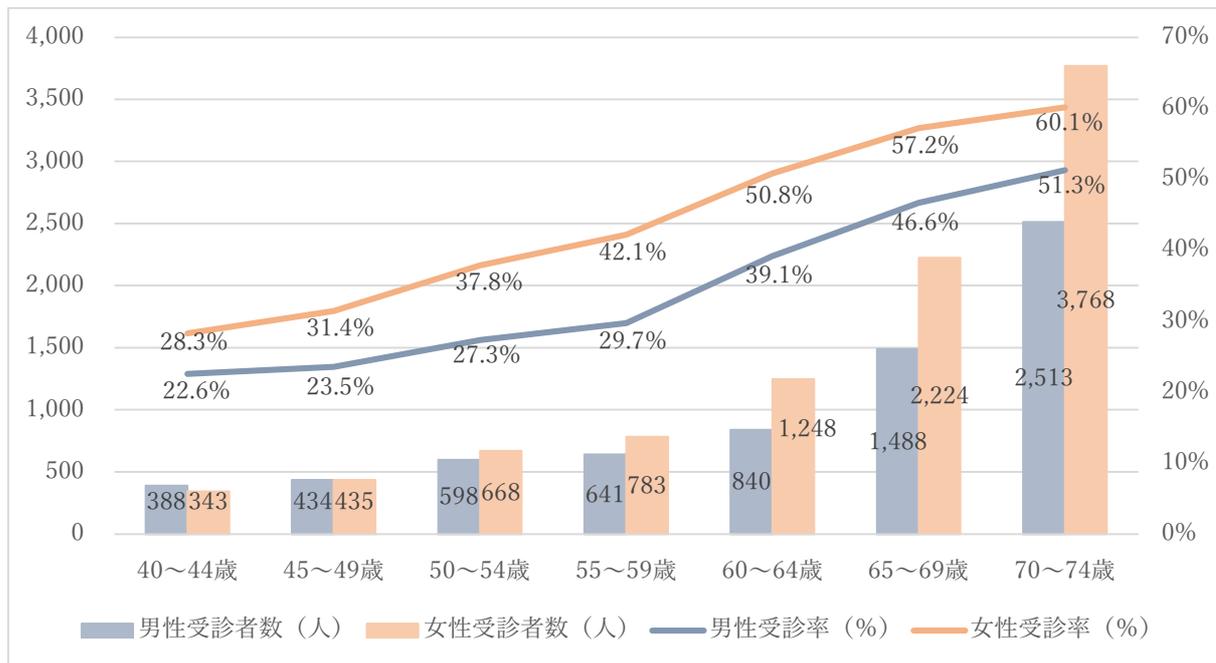
年度	区分	対象者数（人）			受診者数（人）			受診率（%）		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計
令和2年度	40～64歳	11,236	10,015	21,251	2,971	3,771	6,742	26.4	37.7	31.7
	65～74歳	11,152	13,608	24,760	5,065	7,587	12,652	45.4	55.8	51.1
	計	22,388	23,623	46,011	8,036	11,358	19,394	35.9	48.1	42.2
令和3年度	40～64歳	10,878	9,617	20,495	3,061	3,794	6,855	28.1	39.5	33.4
	65～74歳	10,533	12,956	23,489	4,805	7,328	12,133	45.6	56.6	51.7
	計	21,411	22,573	43,984	7,866	11,122	18,988	36.7	49.3	43.2
令和4年度	40～64歳	10,556	9,046	19,602	2,972	3,545	6,517	28.2	39.2	33.2
	65～74歳	9,435	11,768	21,203	4,546	6,791	11,337	48.2	57.7	53.5
	計	19,991	20,814	40,805	7,518	10,336	17,854	37.6	49.7	43.8
令和5年度	40～64歳	10,253	8,802	19,055	2,885	3,454	6,339	28.1	39.2	33.3
	65～74歳	8,775	10,947	19,722	4,264	6,341	10,605	48.6	57.9	53.8
	計	19,028	19,749	38,777	7,149	9,795	16,944	37.6	49.6	43.7
令和6年度	40～64歳	10,056	8,676	18,732	2,901	3,477	6,378	28.8	40.1	34.0
	65～74歳	8,093	10,153	18,246	4,001	5,992	9,993	49.4	59.0	54.8
	計	18,149	18,829	36,978	6,902	9,469	16,371	38.0	50.3	44.3

特定健診受診率の推移（令和2年度～令和6年度）性別・年齢層別



③令和6年度の男女別・年齢別の受診者数等（法定報告）

全ての年代において女性の受診率の方が高い。また、年齢が上がるにつれて男女ともに受診率が上がっている。



(3) 受診結果（法定報告）

特定健診の結果、受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は32.1ポイントであった。前年度に比べ、該当者の割合は0.1ポイント増加、予備群の割合は0.3ポイント増加した。

【特定健康診査：メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人数と割合】

受診年度	評価対象者数※ (人)			構成比		
	該当者	予備群	非該当	該当者	予備群	非該当
令和6年度	3,168	2,100	11,107	19.3%	12.8%	67.9%
令和5年度	3,260	2,126	11,574	19.2%	12.5%	68.3%
令和4年度	3,444	2,339	12,087	19.3%	13.1%	67.6%
令和3年度	3,696	2,433	12,877	19.4%	12.8%	67.8%
令和2年度	4,107	2,471	12,838	21.2%	12.7%	66.1%

※特定健診の項目の一部が実施できなかったために「特定健康診査受診者数」には参入できないものの、実施した項目から特定保健指導の対象者あるいは非対象者と確定できる人を「特定健康診査受診者数」に加えた数。

【参考】特定健康診査の検査項目

健診		検査項目
特定健診	基本的な健診項目	問診、身長・体重・BMI・腹囲測定、理学的検査（身体診察）、 血圧測定、肝機能検査〔AST・ALT・γ-GT〕、血中脂質検査 （中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロールまたは Non-HDLコレステロール※1）、血糖検査（空腹時血糖または随時血糖 およびヘモグロビンA1c※2）、尿検査（糖・蛋白）
	詳細な健診項目	眼底検査（一定の基準に該当し、医師が必要と判断するもの※3）
北区追加健診項目		血液一般検査〔白血球数、赤血球数、血色素量（ヘモグロビン）、 ヘマトクリット、血小板数〕、尿潜血、血清クレアチニン（eGFR）、血 清尿酸、胸部X線直接撮影、血清アルブミン（65歳以上）、心電図検査 （医師が必要と判断する方のみ）

2 特定保健指導

(1) 実施期間及び実施方法

委託先 : ①東京都北区医師会に加入する協力医療機関（9 医療機関）

②外部委託機関（1 事業者）

実施場所 : 委託先医療機関及び外部委託機関（区内公共施設を使用）

※自宅等での情報通信機器を活用した面談（ICT）も実施

実施時期 : 6 月～翌年 5 月に初回面接を実施。その後、3か月又は6か月にわたり
指導を行う。

自己負担金：無料

案内方法 : 特定保健指導利用券・パンフレットの送付、北区ニュース、ホームページ

利用勧奨 : 電話・はがきによる利用勧奨

事業の所管・実施：国保年金課

(2) 実施率（法定報告）

① 特定保健指導の目標率と実施率（法定報告）

「第 3 期特定健康診査等実施計画」（平成 30 年度～令和 5 年度）では、国の示す市町村国保の目標率を設定していたが、「第 4 期特定健康診査等実施計画」（令和 6 年～11 年度）では、北区の実状を踏まえた目標率を設定した。令和 6 年度の実績は目標率を上回った。

【特定保健指導：目標率と実施率等】

特定健診等実施計画	第3期				第4期	
	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
国_目標率	60%以上				60%以上	
北区_目標率	40%	45%	50%	60%	13%	13.5%
北区_実施率	15.4%	12.2%	12.5%	16.1%	18.8%	—
前年度比率	2.8%	△3.2%	0.3%	3.6%	2.7%	
(参考) 特別区計_実施率	13.5%	13.3%	12.6%	12.4%	13.3%	—
(参考) 特別区順位	4	7	8	3	3	

② 利用率及び実施率（法定報告）

令和6年度は、前年度に比べ利用率は0.4ポイント、実施率は2.7ポイント増加した。

【特定保健指導：利用率及び実施率】

年度	区分	対象者数（人）			利用者数（人）			※利用率（％）			終了者数 （人）	※実施率（終了率）（％）		
		男	女	計	男	女	計	男	女	計		男	女	計
令和2年度	動機付け支援	1,087	765	1,852	190	156	346	17.5	20.4	18.7	316	16.0	18.6	17.1
	積極的支援	505	130	635	65	21	86	12.9	16.2	13.5	67	9.9	13.1	10.6
	計	1,592	895	2,487	255	177	432	16.0	19.8	17.4	383	14.1	17.8	15.4
令和3年度	動機付け支援	956	667	1,623	152	120	272	15.9	18.0	16.8	218	13.3	13.6	13.4
	積極的支援	465	106	571	57	19	76	12.3	17.9	13.3	49	7.7	12.3	8.6
	計	1,421	773	2,194	209	139	348	14.7	18.0	15.9	267	11.5	13.5	12.2
令和4年度	動機付け支援	909	599	1,508	134	114	248	14.7	19.0	16.4	218	13.1	16.5	14.5
	積極的支援	427	79	506	41	9	50	9.6	11.4	9.9	33	6.3	7.6	6.5
	計	1,336	678	2,014	175	123	298	13.1	18.1	14.8	251	10.9	15.5	12.5
令和5年度	動機付け支援	872	534	1,406	159	119	278	18.2	22.3	19.8	242	16.5	18.4	17.2
	積極的支援	390	86	476	62	21	83	15.9	24.4	17.4	61	11.0	20.9	12.8
	計	1,262	620	1,882	221	140	361	17.5	22.6	19.2	303	14.8	18.7	16.1
令和6年度	動機付け支援	832	547	1,379	150	133	283	18.0	24.3	20.5	278	17.8	23.8	20.2
	積極的支援	414	77	491	60	23	83	14.7	29.9	17.1	72	14.0	19.5	14.9
	計	1,245	624	1,869	210	156	366	16.9	25.0	19.6	351	16.5	23.2	18.8

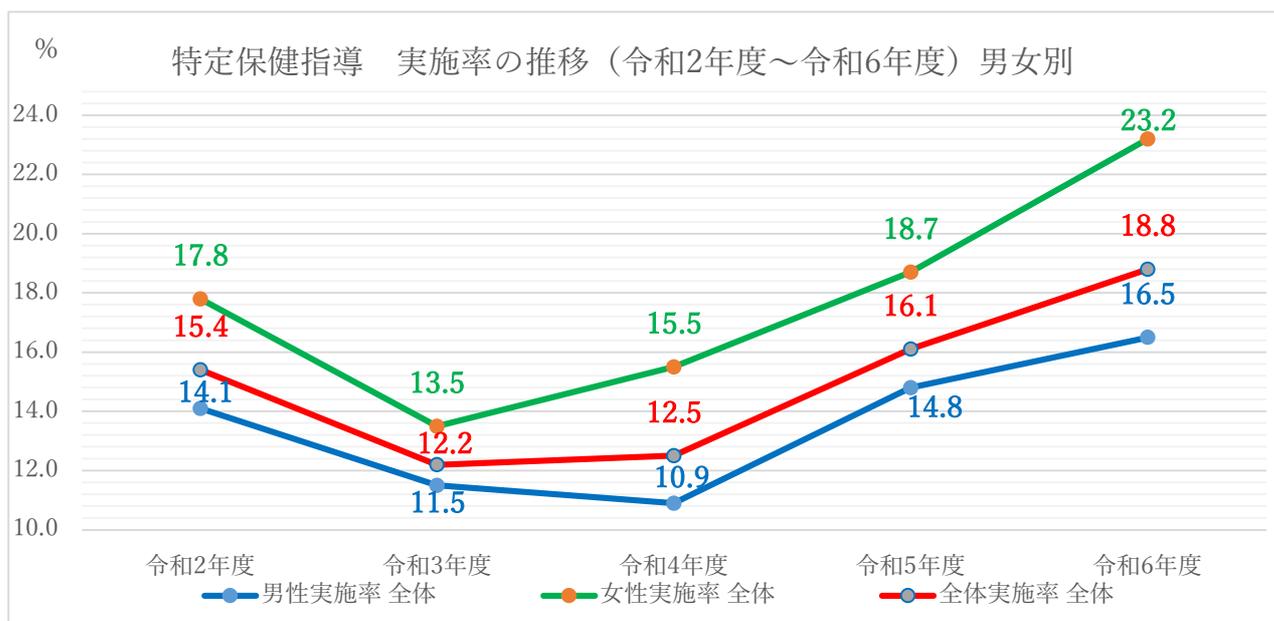
令和6年度積極的支援の内、動機付け支援相当分を除く為、合計件数は1減

※利用率：特定保健指導対象者において、初回面接を利用した人の割合。

※実施率（終了率）：法定報告の終了率を実施率とする。特定保健指導対象者において、最終評価まで終了した人の割合。

③ 男女別の実施率の推移

全ての年度において、男性よりも女性の実施率が高くなっている。また、令和3年度はコロナ禍の影響で前年度から低下したが、その後は回復して増加傾向にある。令和6年度は、全体で18.8%となり、過去5年間で最高の値となっている。



④ 令和6年度の男女別・年齢別の実施率（法定報告）

男性は、50歳～54歳の実施率が最も低く、60歳～64歳が最も高くなっている。女性は40歳～44歳の実施率が最も低く、65歳～69歳が最も高くなっている。

【令和6年度】

