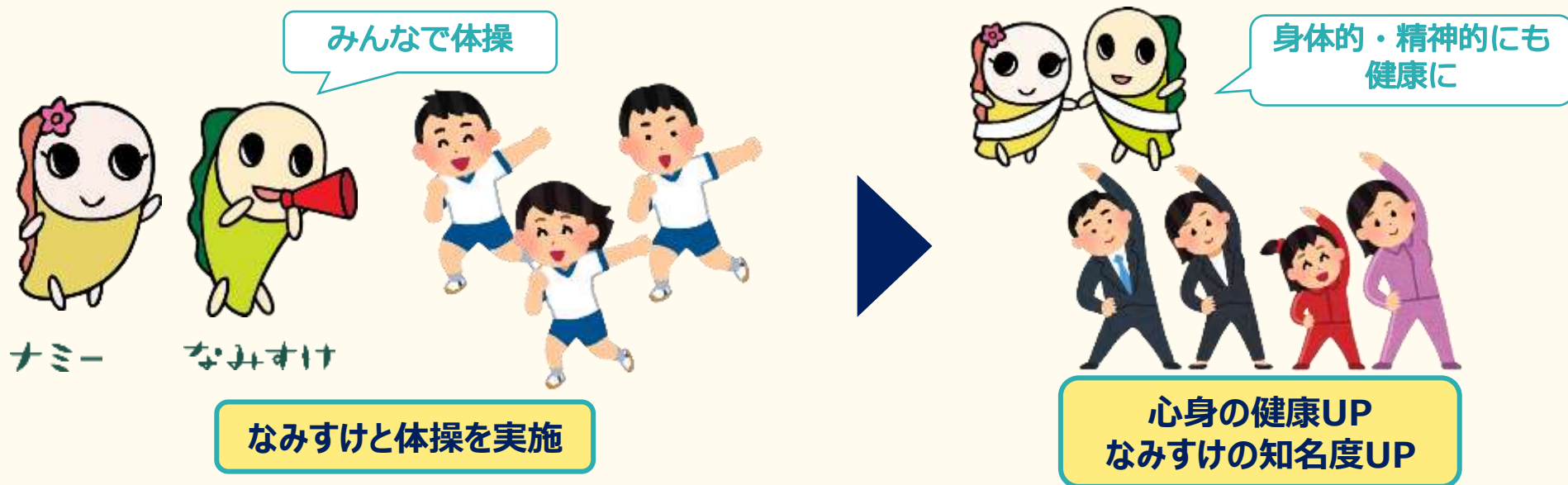


なみすけと体操をしよう

- なみすけ・ナミーと一緒に楽しく体を動かせる体操を実施
- 動画配信のほか、なみすけが区民と一緒に体操するイベントを開催



期待される効果

- なみすけや他の区民と楽しく体操することを通じ、大人から子どもまで、自然に筋力や柔軟性などが向上するほか、生活習慣病や認知症の予防、ストレス軽減など、心身の健康の維持・増進につながる
- なみすけの知名度のさらなる向上

区立施設に健康測定器を設置して活用しよう

- 杉並保健所に、自由に測定できる複数の健康機器を設置
- 測定結果の相談に対応

気軽に
セルフチェック!



体組成計
血管年齢測定器
骨密度測定器（簡易に測れるもの） など

杉並保健所に健康機器を設置



生活習慣予防対策
健康づくり気運UP



心身が健康に

期待される
効果

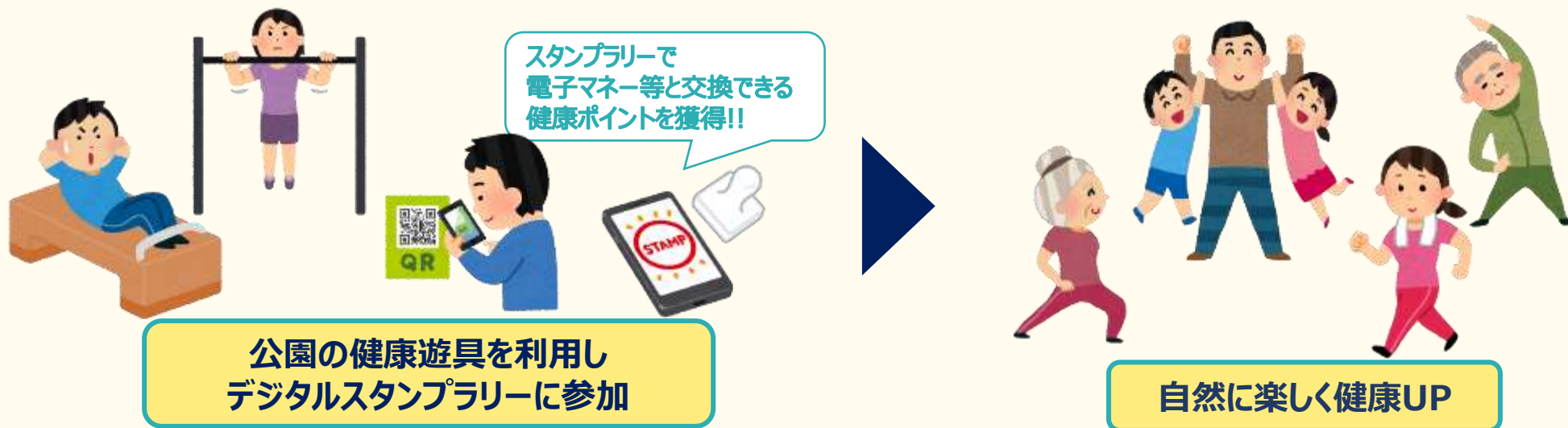
- 自身の健康状態を客観的に数値で把握することで、生活習慣改善や健康に関する区民の意識が向上
- 健康拠点（ウェルネスステーション）の設置を通じて、健康づくりの気運を醸成

投票番号

3

公園の健康遊具を活用しながら、デジタルスタンプラリーをしよう

- 公園の健康遊具の使い方を動画などで紹介し、健康遊具に貼り付けてある2次元コードからも確認できるようにする
- 健康アプリを活用し、公園の健康遊具を巡るスタンプラリーを実施



期待される効果

- 正しい健康遊具の使い方がわかることで、初めての方も使いやすくなるほか、運動効果も向上
- お得なスタンプラリーに参加することで、身近な場所で自然に楽しく健康に

投票番号

4

外出も安心！ 「高齢者見守りキーホルダー」の配布

- ケア24（地域包括支援センター）に登録した高齢者の希望に応じて、緊急時に身元確認などが行えるキーホルダーを配布



ケア24で登録して受け取り



キーホルダー番号をもとに
ケア24に情報照会

医療機関等

身元情報
緊急連絡先などの共有



ケア24

見守りナンバーが入ったキーホルダーを
外出用かばんなどに取り付ける

緊急時の迅速な身元確認などが可能に

期待される
効果

- 外出中に救急搬送された場合などに、迅速な身元確認や緊急連絡先の方への連絡が可能になる
- 高齢者が安心して外出することができる

投票番号

5

みんなのおすすめスポットデジタルマップをつくって まち歩きをしよう

- 区民からおすすめのおもしろいスポットを募集
- スマートフォンで史跡・区民のおすすめスポットなどが検索できるマップを作成
- デジタルスタンプラリーを実施



期待される
効果

- おすすめスポットをシェアして、みんなでまちの魅力を再発見
- まちを歩いて気分も体もスッキリ！楽しみながら健康づくり
- 「杉並区」を身近に感じて、区への愛着も自然とUP
- まちを知ること、減災・防災の取組にも役立ちます

図書館を拠点に健康づくりに取り組もう

- 図書館で多世代が交流できる、健康に関する講座やワークショップを開催
- 健康に関する図書を紹介



健康がテーマの
講座・ワークショップを開催



ヘルスリテラシーの向上

期待される 効果

- ヘルスリテラシーの向上や生活習慣改善意欲の醸成
- 多世代の交流の促進

アートを楽しみながら杉並を歩こう

- 杉並区にゆかりのあるアーティストや美術大学などと協力してアート作品を制作
- ウォーキングコース上の区有施設などに作品と地図などを掲載した案内サインを設置して、アートを巡りながら歩く



区有施設などにアートと地図などを掲載した案内サインを設置



スマートフォンでコースや近隣のスポットを確認



健康促進
まちの魅力発見

期待される効果

- 案内サインを設置することにより、街のいろいろな場所に足を運ぶようになる
- 楽しみながら歩くことで、歩くことが習慣となり健康促進につながる

投票番号

8

公園にパパママウェルネス休憩所を設置

➤ 区内の公園に、授乳・おむつ替えができる休憩スペースを設置



公園に乳幼児連れ家族向けの休憩所を設置



乳幼児家族が気軽に外出できる

期待される
効果

- 乳幼児連れの家族が安心して公園を利用できる
- 子育て中の親子の外出機会が増え、リフレッシュできる

公園にミストシャワーを設置

➤ 区内の公園にミストポールを設置



ミストで体を冷やす



涼しく公園を利用することができる

期待される 効果

- 体を冷やす効果のあるミストポールを設置することで、日差しの強い夏場の暑さ対策を図る
- 涼みながら楽しめる子どもの遊び場の創出

投票番号

10

20代女性のメンタルヘルスをサポート

- 20代女性のメンタルヘルスサポートのための専用サイトを新設
- セルフケアや相談窓口に関する情報を若年層に向けて広く発信



専用サイトの新設
ポスターやSNSを通じて情報発信



セルフケアの促進
相談への心理的ハードルが下がる

期待される
効果

- 情報発信の強化により、自然と必要な情報を得られるようになる
- 自分自身のストレスや心身の変化に気づくことによる、セルフケアの促進
- 必要な時に早期に相談につながる