



## 健康寿命UP大作戦!

### 「すみだ1ウィーク・ウォーク」プロジェクト

受賞者 **墨田区保健計画課** (東京都)

取組アクション



#### 背景・概要

墨田区民の平均寿命も健康寿命も東京23区の平均より短い。区民の健康寿命をのぼすためには、区民一人ひとりが、「食生活の改善」や「身体活動の向上」に取り組む機運を高めることが重要である。そこで、「身体活動の向上」につながる仕組みを構築するため、**官民協働プロジェクトチームを設置した。**

#### 取組内容

- 「すみだ1ウィーク・ウォーク」 身体活動(歩数)の向上と健康的な食習慣の習得(野菜摂取量の増加)を目指す「健康寿命UP大作戦!」を平成28年度から展開。平成29年度からは、**小学生から高齢者まであらゆる世代を対象にした「すみだ1ウィーク・ウォーク」を開始し、3年目を迎える継続的事業となっている。**毎年1,000名以上がエントリーして参画しており、平成30年度の参加者は1,211人で、参加者全体のイベント期間中の一日の平均歩数(成人)は9,281歩であった。
- 若年層の動機づけとプロジェクトの習慣化** 本事業は、**事業所単位での参加を促している**こともあり、組織単位で運動の習慣化が図られていることも継続的な動機づけにつながっている。また、継続的にプロジェクトを実施することも、習慣化につながっている。



↑連続する7日間の歩数を計測。区のホームページに発表されるランキングも動機づけに