



発行：大田区 編集：広聴広報課
〒144-8621 大田区蒲田5-13-14
☎5744-1111(代) FAX5744-1503
HP <https://www.city.ota.tokyo.jp>
LINE @otacity
Twitter @city_ota

地域みんなで

人生100年を見据えた健康寿命延伸プロジェクト

東邦大学との共同研究により、区内18特別出張所地区ごとに健康特性などを分析し、健康づくりの取り組みを進めています。



詳細はコチラ

◆小学校への健康教育

生活習慣病予防に向けて、食生活の見直しや運動習慣の重要性を伝えています。



児童の声

生活を見直して、生活リズムを整えようと思いました！

◆地域健康イベント

地区の健康特性を踏まえた健康啓発や各種測定などを実施しています。



ご参加ください

はねぴょん健康クイズラリーin鵜の木
～鵜の木地区の4つの商店街や6つの公園を巡って、気軽に楽しく健康づくり！～



詳細はコチラ

▶日程 2月1日(木)～15日(木)
台紙は1月ごろ、調布地域健康課、鵜の木特別出張所などで配布します。

働く場所で

健康経営®️に取り組む事業所を応援します！

区では、従業員の健康づくりを戦略的に行う区内事業所を「おおた健康経営事業所」として認定・表彰しています。認定事業所へは、健康づくり出張講座や健康機器の貸し出しなどを行っています。



詳細はコチラ

◆健康経営の効果

従業員の健康増進



生産性向上



企業イメージアップ



認定事業所の声

楽しい運動で健康意識向上！

ヨガ教室などを社内で企画・開催することで、定期的に運動をする従業員が増え、健康意識が向上しました。みんなで楽しく健康づくりを行い、社内コミュニケーションも活性化しました！



※健康経営®️は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

みんなの健康づくり

区では、ライフスタイルに合わせた健康づくりを進めています。一人ひとりが健康で豊かな生活を送るためには、社会全体で健康づくりに取り組むことが大切です。ぜひあなたも、できることから始めてみませんか。



目標3 すべての人に健康と福祉を

大田区は、SDGs未来都市、自治体SDGsモデル事業にふさわしい、持続可能な取り組みを行っています。

日常生活で

大田区公式アプリ はねぴょん健康ポイント

気軽に楽しく健康づくりにチャレンジ！

◆ポイントのため方

- 毎日のウォーキング
- 健康目標の達成、記録
- 検(健)診の受診
- 健康関連イベントへの参加
- コース達成
- ミッション達成 ほか

1,000ポイント以上ためると抽選に応募できます。



◆ウォーキングコースに挑戦！

30種類以上の区内おすすめコースに挑戦できます。令和5年度は、仲池上・久が原地区に健康遊具のある公園を巡る新コースを追加しました。



©大田区

デジタルクーポンや区特産品が当たるぴょん！

アプリの詳細、ダウンロードはコチラ

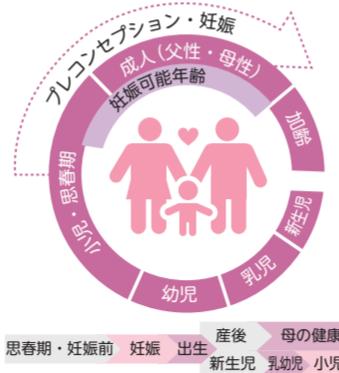


▶問合先 健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1661 FAX5744-1523

若い男女がより輝き続けるために「プレコンセプションケア」とは？

将来の妊娠や若い男女がより健康になるために、自分たちの日々の生活や健康に向き合うことです。今は結婚や妊娠を考えていなくても、人生100年時代にプレコンセプションケアを実施することで、より豊かな人生につながります。

生涯のうちのプレコンセプションケアの位置付け (「国立成育医療研究センターHP」より引用・改変)



今からできるプレコンセプションケアアクションチェック！

- 自分自身を知りましょう
- 生活習慣を見直してみよう
- 健診・検診、ワクチンを受けていますか？
- かかりつけ医はいますか？
- どんな人生を送りたいですか？

プレコンセプションケアの第1歩として、チェックシートに取り組みましょう！



チェックシートはコチラ (国立成育医療研究センター HP)