

生涯現役倶楽部（活動拠点：昭島市、瑞穂町、東大和市など）



一人ひとり、命がある限り、自分自身の力で元気に過ごせるように、
身体と健やかな心を保持し、身体を動かしていく！

「生涯現役」を合言葉に、高齢化社会を迎え介護予防の運動指導を行っている団体です。音楽を使用して年齢や身体レベルに合った指導で楽しみながら筋力の向上（転倒予防）などを、多摩地域を中心に実施しています。楽しく笑顔でレクリエーションや、頭の体操などのレッスンも行っています。

活動等に関するお問い合わせ先（昭島市のみ）：
昭島市保健福祉センター／電話：042-544-5126

特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会（活動拠点：新宿区）

ウォーキングを通して、健康と親睦の輪を広げましょう！

平成17年1月に発足し現在はNPO法人としてウォーキングの会を開催・サポートしている会です。

ウォーキングの月例会、自治体等との協働によるウォーキングの会、教室などを主に区民を対象に、ウォーキング運動の普及振興に関する事業を行っています。外に出て歩くことで健康と心身の充実向上を図り、明るく住み良い元気な町づくりに寄与しています。

活動にご興味のある方は、下記のお問い合わせ先までご連絡下さい。

活動等に関するお問い合わせ先：特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会／電話：090-3217-4109



府中栄養改善推進員の会（活動拠点：府中市）



健康を保持・増進するために、バランスのとれた食生活を自分（家族）、知人、市民の方々に伝えているグループです。

府中市が平成元年より実施する栄養改善推進員教育事業を修了した、食育推進ボランティア。平成15年に自主グループを発足し、生活習慣病予防の観点から地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動を実施しています。主に、地域包括支援センターでの料理講座や市が実施する食育関連事業、市内団体が作成する農業広報誌へ地場野菜を使用したレシピの掲載など、子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています！

活動等に関するお問い合わせ先：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係／電話：042-368-6511

東京ヤクルト販売 株式会社

対象者の年齢に合わせて腸の健康をテーマに、出前講座「おなか元気教室」を実施！

腸を丈夫にすることが健康を支えるために重要であるという「健腸長寿」の考え方を基本として、対象者の年齢に合わせた出前授業・講座を学校や区民センター等で幅広く実施しています。

活動展開の中で、自治体や地域コミュニティとの連携を強化し、地域に密着した企業活動を目指しています。

活動に関することや、出前授業・講座をご希望の方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

活動等に関するお問い合わせ先：電話：0120-8960-70(9:00～17:00)



小学校での出前授業風景

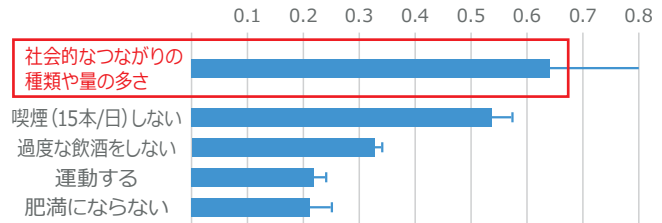
つながりってこんなに大事

つながりと健康状態に関するデータ

地域のつながりは、
大げさに匹敵する
影響力！

社会的なつながりを持つことは、
運動することや
肥満にならないことよりも
死亡率に、約3倍も影響がある
との報告があります。

死亡率低下に関連する、生活習慣の比較



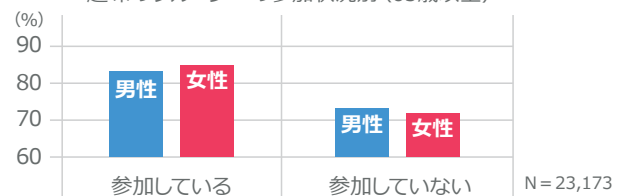
出典：Julianne Holt-Lunstad Timothy B. Smith, J. Bradley Layton.
Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.
PLOS MEDICINE July 27, 2010;7(7):e1000316

東京都の
調査からも…

地域の活動に参加している人は、
自身の健康状態を
良いと感じています。

「健康状態をどのように感じているか」に
よい・まあまあよいと回答した人の割合

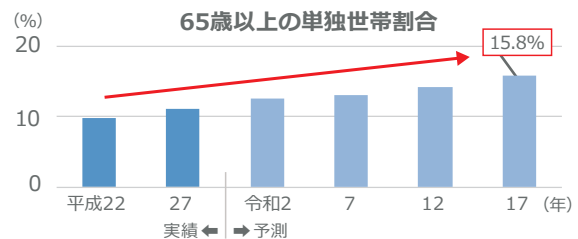
地域におけるボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況別 (65歳以上)



出典：「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・
活動状況調査」(東京都福祉保健局)

東京都の地域のつながりに関するデータ

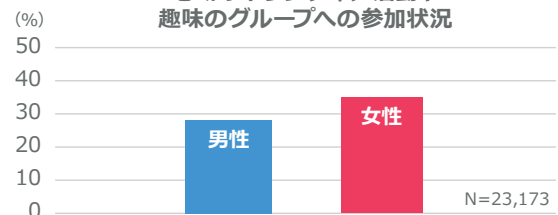
15年後 (令和17年) には、
都内の65歳以上の
約6人に1人が
1人暮らし!



出典：「国勢調査」(総務省) [平成22年から平成27年まで]
「日本の世帯数の将来推計 (都道府県別推計) (2014年4月推計)」
(国立社会保障・人口問題研究所) [令和2年(2020年)から]

地域のボランティア活動や
趣味のグループに参加した
ことがある人は
約3割前後…

地域のボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況



出典：「平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・
活動状況調査」(東京都福祉保健局)