

【これまでの事業実績】

○区市町村支援

- ・平成26～27年度 マップのひな形を作成し、各保健所説明会等で区市町村へ作成を依頼
- ・平成28年度～ 医療包括補助事業により、区市町村のマップ作成・活用事業を財政支援（補助率：10/10～1/2）

○区市町村等作成マップの集約・情報発信

- ・平成28年度 ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」開設
- ・平成29年度～ 区市町村等作成マップの追加掲載、コンテンツの充実を実施
- ・令和2年7月現在、41区市町村409コース掲載
- ・総アクセス数：約200万pv 直近月間（R2.4月）アクセス数：約10万pv
- ・R1福祉保健モニターアンケート「サイトを見てウォーキングをしようと思う人」：約7割

マップ作成自治体
（R2年度末時点予定：50区市町村）



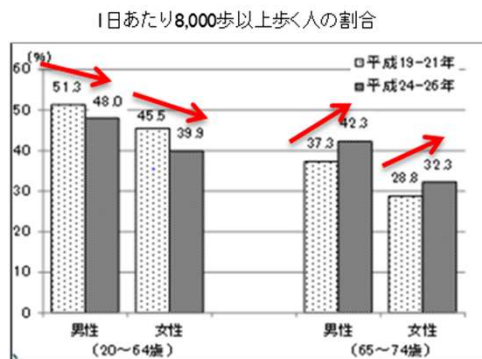
十島しょ部（利島村・三宅村）

【課題】

- 健康推進プラン21（第二次）の中間評価 身体活動・運動 1日あたり8,000歩以上歩く人の割合は20～64歳で悪化（c評価）

- 引き続き、働く世代を対象に身体活動・運動の増加に向けた取組が必要。

- 1日8,000歩のウォーキング促進だけでなく、より身近な身体活動・運動の取組に関する普及啓発が必要。



出典：「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）東京都分を再集計

【アフターコロナに向けて】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、生活様式が変わり、「新しい日常」へ移行。

- 働き方：テレワーク・在宅勤務の普及
- 娯楽・スポーツ：オンラインを活用し、三密を避けて行う



cf. 厚生労働省eヘルスネット掲載「今回の出来事がきっかけとなって、不活動や座りすぎが人々の習慣として定着してしまうことが懸念されます。」日本運動疫学会声明

【次期事業方向性】

アフターコロナの「新しい日常」への生活スタイルの移行を踏まえ、これまで行ってきた「屋外」における身体活動・運動であるウォーキングに関する普及啓発だけでなく、日常生活の中で、「屋内・外」において気軽に実践できる身体活動・運動の増進について普及啓発を行う。

歩数換算して「1日当たり8,000歩相当以上の身体活動を行う者の割合」を増やす。

ポータルサイト「Tokyo Daily Exercise」(仮称)

■「身体活動・運動」分野全般をカバーする総合ポータルサイトに再構築し、TWMはコンテンツの一部に

- ☞ 「室外での身体活動・運動(ウォーキング)」からアフターコロナを見据えた「室“内“外での身体活動・運動」促進へ。
- ☞ 主なコンテンツは、「室外でできる運動(TWM)」「室内でできる身体活動」紹介の二本立てとする。

TOPページ

【新規】

新しい生活様式を踏まえた 日常的な身体活動・運動

室外活動 (TWM)

- 引き続き、ウォーキングの取組を促進
- 区市町村マップや区市町村関連事業紹介ページの更新を中心に行う
- 駅階段表示やポスター等過年度事業の成果物を掲載



↑-1.2kcal 一週間続いたあなたは レベルアップ 東京都福祉保健局

室内活動 【新規】

- 室内で実践できる身体活動・運動を紹介
例：「家事・庭いじり、ながら体操等の日常的な身体活動の紹介」
「座位行動に関する知識」
「筋トレ・ヨガ」
「都内自治体のご当地体操の紹介」
- ページ作成にあたっては、有識者へ監修を依頼



■在宅勤務・テレワーク等による運動不足を感じている人を切り口とした、働く世代に対するサイト広報を実施

- ✓ 検索連動型広告の実施(キーワード「在宅勤務 運動不足」「室内運動」等)

■事業(サイト・広報)の効果検証、新たな利用者の獲得

- ✓ WEBアクセス解析ツール(Google Analytics)の導入により、サイト利用者のアクセス情報(訪問状況、流入経路、行動パターンなど)から、サイト利用者の興味・関心等を把握し、コンテンツに反映させていくことで、サイトの充実を図る。