

練馬区における健康づくりに係る各事業

区は、練馬区健康づくりサポートプラン（令和 7～10 年度）に基づき、日頃の健康づくりへの啓発に取り組んでいる。次年度、新たに練馬区公式 LINE 等を活用し、区民の方が運動習慣をつけるきっかけづくりを進める。

1 令和 7 年度の主な取組

健康づくりインセンティブ事業の実施

区は、これまで練馬健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」の歩数計機能を活用し、一定の歩数を達成した方に対し、健康関連グッズを進呈する等のイベントを定期的に行い、健康づくりの啓発を進めてきた。アプリについては、今年度末をもってサービスを終了するため、今月 22 日に開催する「練馬こぶしハーフマラソン」会場で、アプリ利用者に向けた最後のイベントを開催する。

【本年度実施イベント】

- ・「1 日 7,000 歩」を 2 日間達成した方へのプレゼントキャンペーン
- ・「1 日 4,000 歩」を 3 日間達成した方へ、健康運動指導士によるウォーキング ZOOM レッスン提供
- ・令和 8 年 3 月 22 日に都立光が丘公園周辺で開催予定の「練馬こぶしハーフマラソン 2026」会場内で「ねりまちてくてくサプリ」アイコン提示者へのプレゼント提供イベント

Instagram 等の SNS を活用した啓発

健康推進課公式 Instagram「ねりま健すたぐらむ 🏃‍♀️」を活用し、健康に関する情報提供や講演会の周知、健康づくりインセンティブ事業の案内等を発信している。

【主な配信内容】

- ・区専門職（保健師、歯科衛生士、管理栄養士）による健康コラム
- ・区職員による「がん体験記」
- ・健康週間（がん予防、生活習慣病、食品衛生等）展示の紹介



@NERIMA_KENSUTA_GURAMU

2 次年度の主な取組

練馬区公式 LINE アカウントを使って参加できる「謎解きウォークラリー」等の新たな健康イベントを実施する。また、一部健康イベントでは、「東京アプリ」利用者に東京ポイントを付与するなど、参加を後押しするための新たな取組を進める。