

# コロナ禍での健康づくりの取り組み

資料4

自粛に伴う運動不足と社会参加の制限がもたらす健康への影響



\* 健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少した  
(スポーツ庁ホームページより)

## 【具体的な取り組み】

### 情報発信



- ◎家でできる運動や活動をホームページや  
広報で紹介、YouTubeでも配信
- ◎「ステイホームの食生活」「えどがわ毎日ごはん」「自宅で  
観る子どもの歯みがき動画」をホームページに掲載
- ◎歯周病予防動画を区民ニュースで提供(10月20日号)
- ◎FMえどがわ 毎月10日 運動のワンポイント放送 など

### セミナーや相談

- ◎フレイル予防セミナーの実施  
(令和3年10月～1月、8会場、103名)
- ◎えどトレ公開講座の実施  
(令和3年8・9月、1～3月。各8会場)
- ◎運動を始めたい人への相談対応  
(スポーツコンシェルジュとの協同)



# 歯みがき動画の作成と活用



江戸川区 赤ちゃんの歯みがき動画

やってみよう

## お口のマッサージ

歯みがき 大好きな子になあれ!



①江戸川区ホームページから



②



歯みがき動画

検索



# えどがわ区民ニュース (令和3年10月20日号)



- ①江戸川区ホームページ  
↓
- ②えどがわ区民ニュース  
↓
- ③ビデオリポート  
「10月20日号」

中島会長が出演してくださったりん♪



# 令和3年度 えどがわ毎日ごはん（栄養事業）の取組み

「えどがわ毎日ごはんの応援すること」に賛同していただいた企業と江戸川区がともに江戸川区民の健康で楽しい毎日を応援します。



令和3年9月 食生活改善月間

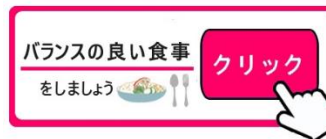
テーマ：減塩

味の素株式会社 東京支社様による減塩リーフレット「えどがわ学習帳」の配布とスーパーの減塩食品コーナーや薬局の管理栄養士によるレシピ提案を行いました。

\* 味の素株式会社と健康サポートセンター管理栄養士・栄養士が協力して作成しました。



配布場所：特定保健県指導会場（医師会船堀検査センター）、スーパー  
ヤマイチ 11 店舗、イトーヨーカドー小岩店・アリオ葛西店、なごみ薬局、あすか薬局、健康サポートセンター



令和3年11月 糖尿病予防週間

テーマ：バランスの良い食事

スーパーやお弁当屋さんから提案のあった弁当レシピのうち、江戸川区の健康弁当基準に合った弁当を『えどがわ MY べんとう』として販売していただきました。

また、薬局の管理栄養士による栄養バランスのとり方の提案なども行いました。



弁当販売：イトーヨーカドー小岩店・アリオ葛西店、宅配弁当けんたくん  
情報提供：なごみ薬局、あすか薬局、健康サポートセンター

