

いたばし健康プラン情報紙 健ちゃん通信

発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係（電話番号：03-3579-2727）

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を

令和8年度 第2号

- いたばし健康プラン 2030
- 健康月間・食生活改善普及運動月間イベント
- ～9月1日は「防災の日」～災害時の熱中症予防



で示しています。

令和8（2026）年度から始まった「いたばし健康プラン 2030」について今回は施策の分類をお伝えします。3つに分かれており、分野別目標や取組の方向性を策定しています。



施策1 健康な生活習慣

栄養・食生活
身体活動・運動
休養・睡眠
適正な飲酒

禁煙
歯と口腔の健康
こころの健康

◀詳しくはこちら
（区 HP）

施策2 生涯にわたる健康づくり

高齢者の健康
おやこの健康
女性の健康

施策3 健康を育むまちづくり

生涯活躍のまちづくり
健康を支える保健医療環境の整備
自然と健康になれる環境づくり

自然と健康になれる環境づくり

9月健康月間・食生活改善普及運動月間イベント

健康づくり・食育フェア

見て、体験して、実践しよう！楽しくあなたの健康づくりを応援します！食生活、睡眠、歯と口、こころの健康、健（検）診などのパネル展示、野菜摂取量充足度測定会を行います。

日時：9月7日（月）～11日（金）9時～17時 / 場所：板橋区役所本庁舎1階 イベントスクエア
※最終日は15時で終了

必見①

野菜摂取量充足度測定会

手のひらを機械にかざして30秒！
普段の推定野菜摂取量を、数値で確認することができます。



無料

日時：9月9日（水）・10日（木）
11時～14時

場所：板橋区役所本庁舎1階
イベントスクエア

測定した方へ
いた Pay 健幸ポイント
50pt プレゼント！

※ポイントのプレゼントは期間中
1ユーザーにつき1回までです。

必見②

連携！中央図書館での展示

「絵本で見つける、いたばし健康プラン 2030への第一歩」をテーマに、健康分野や区が目指す2030年の姿に関する展示や、本・絵本の紹介を行います。

日時：9月1日（火）～29日（火）

※9月14日・30日は休館日

場所：中央図書館2階インデックスコーナー



◀去年の様子

地域で健康づくりを推進している団体「健康ネット」の活動を、ポスターなどで紹介する「健康づくり活動展」も同時開催！



◀去年の様子

健康ネット所属団体の活動内容は、
区 HP からご覧いただけます。



《イベントについて問合せ》

健康推進課
健康づくり・女性保健係 03-3579-2727
栄養推進係 03-3579-2308

詳しくはこちら
（区 HP）▼





9月は健康月間！8,000歩達成でポイントUP

いた Pay 健康ポイントは、1日8,000歩達成すると1ポイントを獲得できますが、「健康月間」である9月中は、1日8,000歩達成した日数に応じて、追加でポイントをプレゼントするキャンペーンを実施します。この機会に、日々8,000歩を達成してたくさんポイントをゲットしましょう！

キャンペーン内容



9月1日～30日の間、1日8,000歩を

★10日間（10～14日間）達成した方：50pt 2倍

★15日間（15～19日間）達成した方：100pt 2倍

★20日間（20～24日間）達成した方：200pt 2倍

★25日間（25日以上）達成した方：500pt 2倍 +100P
をプレゼント

- ▼達成した日数は、連続した日付でなくて構いません。
- ▼達成した日数によって、お一人につき50・100・200・500ptのいずれかを付与します。
- ▼キャンペーン参加に際して、エントリーは不要です。
既にいた Pay 健康ポイントに登録している方は、自動でキャンペーンが適用され、達成した場合、ポイントは11月以降に自動で付与されます。
- ▼9月の途中で登録した方は、登録した時点からキャンペーンが自動適用されます。
- ▼荒天や災害発生等のやむを得ない状況によって、キャンペーン内容に変更が生じる可能性があります。予めご了承ください。

ダウンロードは
こちらから！



《キャンペーンについて問合せ》
健康推進課
健康づくり・女性保健係
03-3579-2727

健康を支える保健医療環境の整備

～9月1日は「防災の日」～災害時の熱中症予防

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなるため、お互い声をかけ合いながら、十分に注意しましょう。

◆避難生活における注意

被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があるため、普段以上に体調管理が大切です。特に高齢者、子ども、障がいのある方々には注意が必要です。

また、在宅避難等の場合はクーラーを積極的に活用しましょう。

◆片付け等の作業時の注意点



- ◇汗をかいた時は水分・塩分を補給する。
- ◇開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わない。
- ◇できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認する。
- ◇休憩・水分・塩分の補給は、一定時間毎にとる。
また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保する。
- ◇暑い時間帯の作業は避ける。



熱中症について、詳しくは
こちら（区HP）も
ご確認ください！



車中泊の注意点



やむを得ず車中泊をする場合…

- ・車両は日陰や風通しの良い場所に駐車
- ・車用の断熱シート等の活用
- ・寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避ける
- ・短時間でも乳幼児を一人に残さない

悪い例



良い例

参考：環境省リーフレット「災害時の熱中症予防」

《災害時の熱中症予防について問合せ》
地域保健課 地域保健係 03-3579-2821