

 区長 山田 加奈子	東京都  北 区 東京北区渋沢栄一プロジェクト 広報キャラクターしぶさわくん	【データ】令和7年4月1日現在 ・人 口：363,789 人 ・世帯数：213,199 世帯 ・面 積：20.61 km² ・区の花：つつじ ・区の木：さくら ・特産物：亀の子束子、滝野川ごぼう、伝統工芸品 ・イベント：ふるさと北区区民まつり、北区さくらSA*KASOまつり、王子田楽 【連絡先】 ・担当：健康部健康政策課 ・電話：03-3908-9016
--	--	---

●北区の概要

北区は東京都の北部に位置し、地勢は南北に長く東西に狭い地形が特徴です。産業遺産群、4つの河川に囲まれた自然豊かな水辺空間、多くの人が行き交う商店街、区内をめぐる鉄道風景、そして何より住む人々が温かく、暮らしやすい、魅力が至る所に溢れるまちです。61歳から91歳までの30年間、北区飛鳥山に居を構えた、北区ゆかりの偉人、渋沢栄一翁が令和6年7月、新一万円札の肖像となりました。北区から日本の顔となる渋沢翁が愛したまちの魅力や、すばらしさを国内外に力強く発信していきます。



●北区ヘルシータウン21（第三次）

令和6年3月に総合健康づくり計画として、北区ヘルシータウン21（第三次）を策定しました。この計画は、食育推進計画と自殺対策計画を包含し、「健やか親子21」の視点を加えたものです。計画期間は令和6年度から令和15年度の10年間で、「すべての世代が輝くまち北区～人生100年時代の健康づくり～」を基本目標に掲げています。すべての区民がこころと体の健康を保ち、自分らしく豊かな生活を送ることができる地域社会づくりを目指し、区民・地域・行政が一体となって、健康づくりに取り組んでいきます。



●健康アプリ「あるきた」を活用した健康づくり



区民はスマートフォンアプリを利用して、健康に関する記録、歩数等に応じてポイントを獲得し、景品に応募することができます。また、一定ポイントを獲得すると協力店で特典を受けられる特典カードを受け取ることができます。さらに、北区では、アプリを通して、利用者へのアンケートの実施や健康情報などを配信し、健康づくりに役立つ総合アプリを運営しています。これからも機能を充実させ、より健康を意識する「きっかけ」を提供し、健康的な行動を習慣化するための「継続支援」を行うことで、働き世代・子育て世代の健康意識を高めていきます。

●食育推進事業

【東京北区マイベジプロジェクト】

「毎食、自分らしく、野菜をプラス！」をテーマに、様々な企業等と連携して、区民の野菜摂取を応援しています。

野菜をたっぷり使用し簡単に調理できるレシピの考案、レシピブック・レシピ動画作成、区役所食堂とのコラボ、量販店でのレシピ掲示等、普及啓発に取り組んでいます。



【食育フェア】



楽しみながら「食べること」や「食べるもの」への興味や関心を高めて、食生活について考えてもらうことを目的に開催しています。

区民の自主活動団体、学校、企業等が協力して運営しており、食育への入口をたくさん用意し、子どもから大人まで楽しめるイベントとなっています。また、食育フェア関連事業として、食育講演会を開催しています。