

中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」の運用及び 中央区ウォーキングマップのリニューアルについて

1 目的

- 区民がウォーキングなどの運動習慣を身につけるきっかけづくりを推進するため、歩数のカウントや消費カロリーの計測、食事や体重の記録などの機能のほか、AI技術を活用した健康維持のためのプログラムや食事のアドバイスなど、さまざまな機能を搭載した中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」の運用を令和6年9月1日に開始しました。
- また、運動習慣の有無や年齢にかかわらず、さまざまな方が幅広く、気軽に歩くことができるコースを掲載した中央区ウォーキングマップをリニューアルしました。

2 健康ポイント

- アプリを活用して行ったウォーキングなどの健康活動にはポイントを付与し、区が指定する期間までに一定のポイントを取得した方に対して、抽選で景品(区内共通買物・食事券)を贈呈します。
 - ポイント付与開始日 令和6年10月1日(火)
 - 応募資格 18歳以上の区内在住者
 - 応募内容 3,000ポイントで一口(500円分)の応募が可能(最大3口まで)
 - 応募期限 令和6年度:令和6年12月31日(火)
令和7年度:未定(年度中に2回実施予定)
 - 景品発送 令和6年度:令和7年1月下旬
令和7年度:未定(年度中に2回実施予定)

3 令和6年度のイベント(参考)

- ウォーキングや食と健康などに関するイベント・セミナーを開催しました。
 - デューク更家のウォーキング教室
令和6年11月9日(土)
①10:00~12:00
②14:00~16:00
 - 野菜と生活 管理栄養士ラボ
(KAGOME健康セミナー)
令和6年11月25日(月) 14:00~16:00
 - 立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス
令和6年12月14日(土)
①10:00~12:00 ②14:00~16:00

※令和7年度もさまざまなイベントを開催予定



4 マップのリニューアル時期

令和7年1月(区施設等で配布中)

5 リニューアルの内容

- ウォーキングマップでは、歴史的なスポットや定番のスポットをはじめ、見逃しがちな小さなスポットなど、区内の名所をめぐることができるコースを紹介するとともに、歩き方の注意点などのウォーキングの基本的な情報や、バランスの良い食事に関する情報なども掲載しています。
- 晴海フラッグが街びらきし、新たな街が誕生したことに合わせて、ウォーキングマップを6年ぶりにリニューアルしました。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシーや再開発により一層魅力的なまちへと変化する晴海地区をめぐるコースとコロナ禍で公道走行が中止となった聖火リレーを辿るコースの2コースを新たに追加しています。

➤ウォーキングコースの新設

現在：9コース リニューアル後：11コース

①銀座・日本橋コース：東京2020オリンピック聖火リレーで走行する予定だった区内のコースをスタートからゴールまでめぐります。

②晴海コース：晴海フラッグなど東京2020大会のレガシーをめぐるコース。

➤写真や最新の健康づくりに関する情報などを一部更新

