

[ホーム](#) > [子育て・教育](#) > [子育て・青少年・若者](#) > [「こどもまんなか」の取組（こどもまんなかアクション）](#)
> 「こどもまんなか応援サポーター」の宣言をしました！

更新日：2024年5月1日

「こどもまんなか応援サポーター」の宣言をしました！

こども家庭庁が掲げる「こどもまんなか宣言（※1）」の趣旨に本市も賛同し、令和6年4月8日に「こどもまんなか応援サポーター（※2）」に参加することを宣言しました。今後も、こどもたちが健やかで幸せに成長できる社会の実現に向けて取り組んでまいります。

令和6年4月8日 浜松市長 中野 祐介

（※1）「こどもまんなか宣言」とは … こどもたちのために何がもっとよいことを常に考え、こどもたちが健やかで幸せに成長できる社会を実現すること。

（※2）「こどもまんなか応援サポーター」とは … 「こどもまんなか宣言」の趣旨に賛同し、自らもアクションに取り組む個人・企業・団体・自治体のこと。

[【こども家庭庁ホームページ】こどもまんなか応援サポーター（外部リンク）](#)

「こどもまんなか」の取組（こどもまんなかアクション）

本市は、「こどもまんなか応援サポーター」の取組（こどもまんなかアクション）として、こどもや若者の意見を聴く新たな取組を、以下のとおり行います。

こども版市長へのご意見箱

目的：こどもが市長に伝えたい意見や思いを発信するため、こども版専用ツールを設け、意見や思いを市政運営の参考にします。

開始時期：令和6年4月30日

実施内容：こども向けにわかりやすく要約した「こども版市長へのご意見箱」を市ホームページに整備するほか、市内協働センター等に専用用紙を設置し、こどもから意見を寄せていただきます。

こどもや若者の意見を聴くフリーボードの設置

目的：こどもや若者の意見を聴取する場を設け、その意見を施策に反映させる仕組みを作ります。

実施施設：浜松青少年の家、浜松こども館

実施時期：令和6年4月30日

実施内容：こども計画の策定に向けた意見聴取のほか、予めテーマを設定するなど、こどもや若者から、フリーボードに意見を記入していただきます。いただいた意見については、施策に反映できるかなどを検討し、その結果を当該フリーボードでフィードバックします。

市民・企業・団体の皆様へ

「こどもまんなか応援サポーター」の取組を浜松市内へ広げ、市全体で『こどもまんなか社会』を目指します。

市民・企業・団体の皆様には、「こどもまんなか応援サポーター」として、こどもまんなかアクションの取組にご協力をお願いします。

[【こども家庭庁ホームページ】こどもまんなか応援サポーター（外部リンク）](#)

アクション例

- こどもが話しやすい雰囲気を作り、こどもの意見に耳を傾けた。
- 電車やバスで、こども連れの方に席を譲った。
- 電車やバスの乗り降り、お店の入り口などで、こども連れの方へ席を優先して案内した。
- こどもの優先席やこどもメニューを作った。
- こども向けのイベントを開催した。
- 施設に授乳スペースをつくった。 など

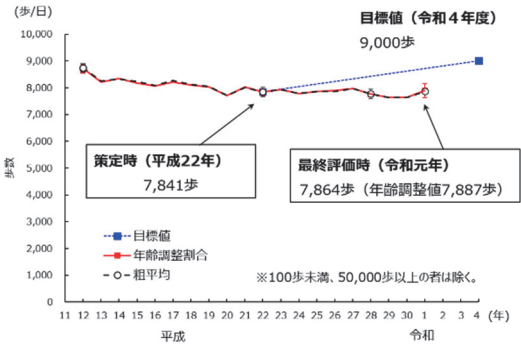
また、SNSなどのアカウントをお持ちの方は、こどもまんなかアクションとしての取組を「[#こどもまんなかやってみた](#)」「[#浜松市](#)」をつけて発信していただけると幸いです。

このページのよくある質問

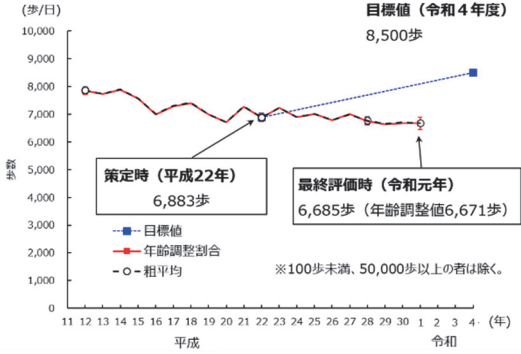
現在、情報はありません。

図表Ⅱ-5-(2)-4：歩数の平均値の推移（20～64歳）

図表4-1：男性



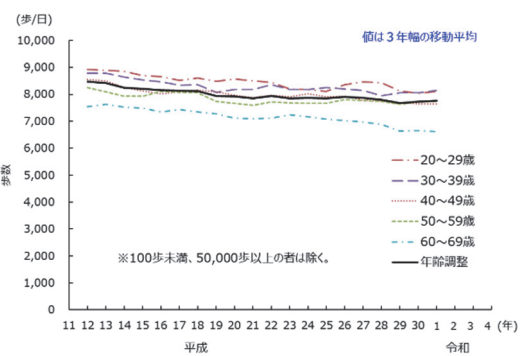
図表4-2：女性



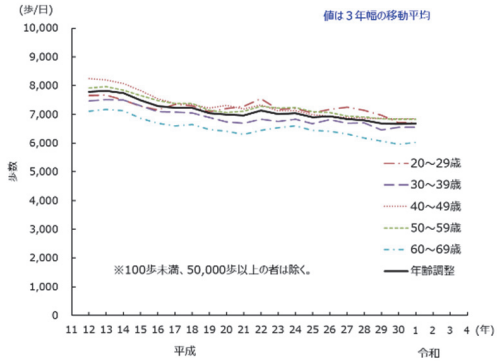
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図表Ⅱ-5-(2)-5：歩数の平均値の推移（20～64歳、年齢階級別）

図表5-1：男性



図表5-2：女性



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（概要）

健康日本 21（第三次）における身体活動・運動分野の取組の推進に資するよう、「健康づくりのための身体活動基準 2013」（以下、「身体活動基準 2013」という。）を改訂し、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を策定した。

- 今回の推奨事項には、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 1 日 60 分以上行うことを推奨する」などの定量的な推奨事項だけでなく、「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」といった定性的な推奨事項を含むものであるとともに、「基準」という表現が全ての国民が等しく取り組むべき事項であるという誤解を与える可能性等を考慮し、「身体活動基準」から「身体活動・運動ガイド」に名称を変更した。
- 身体活動・運動に取り組むに当たっての全体の方向性として、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」こととしている。
- 推奨事項としては、運動の一部において筋力トレーニングを週 2～3 日取り入れることや、座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意すること等を示した。
- 高齢者について、身体活動基準 2013 では、強度を問わず 10 メッツ・時/週以上の身体活動を推奨していたが、本ガイドでは、3 メッツ以上の身体活動を 15 メッツ・時/週以上（歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を 1 日 40 分以上）行うことに加え、多要素な運動を週 3 日以上取り入れることを推奨事項とした。

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体の方向性		個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）		座位行動※6
高齢者	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を <u>1 日40分以上</u> （1 日約 <u>6,000歩以上</u> ） （＝週15メッツ・時以上）	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週 3 日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する （立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
成人	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を <u>1 日60分以上</u> （1 日約 <u>8,000歩以上</u> ） （＝週23メッツ・時以上）	運動 息が弾み汗をかく程度以上の （3メッツ以上の強度の） 運動を <u>週60分以上</u> （＝週 4 メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども （※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	（参考） ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。

※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。

※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動。

※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。

※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

▶ かわさきTEKTEKの概要

川崎市ではウォーキングアプリ「かわさきTEKTEK」を活用した新たな健康事業を令和5年10月から開始しました。

参加者は、歩いてアプリ内で貯めたポイントを応援したい川崎市立の小学校（小学部のある特別支援学校を含む）から選んで寄附します。さらに、寄附したポイントに応じて付与されるチケットで、川崎フロンターレや川崎ブレイブサンダース、協賛企業等からの応援特典の抽選に応募することができます。また、学校では寄附されたポイント数に応じた応援金を市から受け取り、子ども達の学校生活を充実させるために活用します。

このアプリにより、市民の健康意識を高め、さらにその運動の成果を子ども達の学校生活に還元し、健康と優しさが循環する「健康循環社会」の構築を目指します。



事業スキーム

▶ アプリの名称について

本事業は歩いた成果を本人だけでなく、子ども達に還元していくことから

T：楽しく E：笑顔で K：健康に T：貯まった E：笑顔は K：子ども達に

という意味を込めて「かわさきTEKTEK」という名称にしました。

▶ ポイントプログラム

ポイントプログラム	
ポイント付与項目	付与ポイント数
1日の歩数2,000歩～4,999歩	5ポイント
1日の歩数5,000歩～7,999歩	10ポイント
1日の歩数8,000歩以上	20ポイント
イベント	イベントごとに設定
バーチャルウォーキングコース	1コース制覇につき30ポイント～
リアルウォーキングコース	1コース制覇につき30ポイント～
スタンプラリー	1拠点制覇ごとに1ポイント～
アプリ紹介	1回20P（ポイント付与は1日1回）
アンケート回答	アンケートごとに設定
新規登録ボーナス	100ポイント

番号	学校名	寄付ポイント(P)	金額換算(円)	達成割合(%)	応援金上限額(円)
1	殿町	500,000	50,000	100.00	50,000
2	四谷	600,000	60,000	100.00	60,000
3	東門前	1,229,878	122,988	87.85	140,000
4	大師	1,000,000	100,000	100.00	100,000
5	川中島	1,130,278	113,028	94.19	120,000
6	藤崎	1,000,000	100,000	100.00	100,000
7	さくら	600,000	60,000	100.00	60,000
8	大島	500,000	50,000	100.00	50,000
9	渡田	1,071,578	107,158	82.43	130,000
10	東小田	500,000	50,000	100.00	50,000
11	小田	1,000,000	100,000	100.00	100,000
12	浅田	500,000	50,000	100.00	50,000
13	東大島	500,000	50,000	100.00	50,000
14	向	500,000	50,000	100.00	50,000
15	田島	700,000	70,000	100.00	70,000
16	新町	500,000	50,000	100.00	50,000
17	旭町	1,000,000	100,000	100.00	100,000
18	宮前	1,200,000	120,000	100.00	120,000
19	川崎	1,000,000	100,000	100.00	100,000
20	京町	600,000	60,000	100.00	60,000
21	幸町	1,100,000	110,000	100.00	110,000
22	南河原	700,000	70,000	100.00	70,000
23	御幸	1,500,000	150,000	100.00	150,000
24	西御幸	500,000	50,000	100.00	50,000
25	戸手	900,000	90,000	100.00	90,000
26	古川	1,800,000	180,000	100.00	180,000
27	東小倉	1,100,000	110,000	100.00	110,000
28	下平間	800,000	80,000	100.00	80,000
29	古市場	700,000	70,000	100.00	70,000
30	日吉	1,700,000	170,000	100.00	170,000
31	小倉	1,400,000	140,000	100.00	140,000
32	南加瀬	800,000	80,000	100.00	80,000
33	夢見ヶ崎	600,000	60,000	100.00	60,000
34	下河原	500,000	50,000	100.00	50,000
35	平間	900,000	90,000	100.00	90,000
36	玉川	900,000	90,000	100.00	90,000
37	下沼部	1,458,778	145,878	97.25	150,000
38	荻宿	900,000	90,000	100.00	90,000
39	木月	600,000	60,000	100.00	60,000
40	東住吉	1,000,000	100,000	100.00	100,000

学校別応援状況一覧（R6.3.31現在）

41	住吉	900,000	90,000	100.00	90,000
42	井田	1,444,378	144,438	96.29	150,000
43	今井	1,100,000	110,000	100.00	110,000
44	上丸子	1,500,000	150,000	100.00	150,000
45	西丸子	800,000	80,000	100.00	80,000
46	中原	1,300,000	130,000	100.00	130,000
47	宮内	1,400,000	140,000	100.00	140,000
48	大戸	1,200,000	120,000	100.00	120,000
49	下小田中	1,700,000	170,000	100.00	170,000
50	新城	1,100,000	110,000	100.00	110,000
51	大谷戸	1,600,000	160,000	100.00	160,000
52	小杉	1,100,000	110,000	100.00	110,000
53	子母口	1,352,178	135,218	71.17	190,000
54	橘	1,400,000	140,000	100.00	140,000
55	末長	1,708,978	170,898	94.94	180,000
56	新作	900,000	90,000	100.00	90,000
57	東高津	1,523,978	152,398	89.65	170,000
58	坂戸	1,100,000	110,000	100.00	110,000
59	久本	1,400,000	140,000	100.00	140,000
60	下作延	800,000	80,000	100.00	80,000
61	高津	1,900,000	190,000	100.00	190,000
62	梶ヶ谷	1,300,000	130,000	100.00	130,000
63	西梶ヶ谷	900,000	90,000	100.00	90,000
64	久末	1,151,778	115,178	95.98	120,000
65	上作延	1,100,000	110,000	100.00	110,000
66	南原	500,000	50,000	100.00	50,000
67	久地	1,400,000	140,000	100.00	140,000
68	野川	1,255,378	125,538	96.57	130,000
69	西野川	500,000	50,000	100.00	50,000
70	南野川	600,000	60,000	100.00	60,000
71	宮崎	1,781,978	178,198	93.79	190,000
72	鷺沼	1,600,000	160,000	100.00	160,000
73	有馬	600,000	60,000	100.00	60,000
74	西有馬	1,432,378	143,238	95.49	150,000
75	富士見台	1,476,578	147,658	82.03	180,000
76	宮前平	1,066,678	106,668	96.97	110,000
77	宮崎台	1,400,000	140,000	100.00	140,000
78	向丘	1,100,000	110,000	100.00	110,000
79	平	800,000	80,000	100.00	80,000
80	白幡台	500,000	50,000	100.00	50,000
81	菅生	1,200,000	120,000	100.00	120,000

学校別応援状況一覧（R6.3.31現在）

82	稗原	1,000,000	100,000	100.00	100,000
83	犬蔵	1,584,778	158,478	93.22	170,000
84	土橋	1,599,378	159,938	99.96	160,000
85	稲田	1,300,000	130,000	100.00	130,000
86	長尾	500,000	50,000	100.00	50,000
87	宿河原	1,300,000	130,000	100.00	130,000
88	登戸	1,200,000	120,000	100.00	120,000
89	中野島	1,400,000	140,000	100.00	140,000
90	下布田	500,000	50,000	100.00	50,000
91	東菅	900,000	90,000	100.00	90,000
92	南菅	500,000	50,000	100.00	50,000
93	西菅	500,000	50,000	100.00	50,000
94	菅	1,300,000	130,000	100.00	130,000
95	東生田	1,100,000	110,000	100.00	110,000
96	三田	800,000	80,000	100.00	80,000
97	生田	800,000	80,000	100.00	80,000
98	南生田	1,333,478	133,348	83.34	160,000
99	長沢	1,000,000	100,000	100.00	100,000
100	西生田	1,328,678	132,868	94.91	140,000
101	千代ヶ丘	800,000	80,000	100.00	80,000
102	金程	600,000	60,000	100.00	60,000
103	百合丘	1,400,000	140,000	100.00	140,000
104	南百合丘	1,400,000	140,000	100.00	140,000
105	麻生	1,200,000	120,000	100.00	120,000
106	東柿生	700,000	70,000	100.00	70,000
107	王禅寺中央	800,000	80,000	100.00	80,000
108	真福寺	500,000	50,000	100.00	50,000
109	虹ヶ丘	500,000	50,000	100.00	50,000
110	柿生	1,300,000	130,000	100.00	130,000
111	岡上	500,000	50,000	100.00	50,000
112	片平	1,000,000	100,000	100.00	100,000
113	栗木台	1,100,000	110,000	100.00	110,000
114	はるひ野	1,264,278	126,428	84.29	150,000
115	聾学校	500,000	50,000	100.00	50,000
116	中央支援学校	500,000	50,000	100.00	50,000
117	田島支援学校桜校	500,000	50,000	100.00	50,000