

## 第5章

# 中野区スポーツ・健康づくり推進計画

# 1 計画改定の背景・目的

区は、平成28年(2016年)にスポーツ基本法に基づく「地方スポーツ推進計画」として、「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」を策定し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機に、区民が生涯を通じてスポーツや健康づくり活動を行うことで、自分に適したライフスタイルを築くこと、また、地域の関係機関・団体、事業者等にも取組を広げるため、様々な連携や支援に取り組んできたところです。

令和3年(2021年)には、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催後も、引き続き区民のスポーツ・健康づくりへの高い関心が維持され、健康で豊かな生活ができる社会の実現を目指し、区民の健康寿命の延伸や、地域コミュニティの活性化などを推進してつため、同計画を改定いたしました。

こうした中、令和22年(2040年)頃には、1970年代前半生まれのいわゆる「団塊ジュニア」世代\*が65歳以上になり、日本の全人口に対する高齢者の割合が過去最大となる一方で、現役世代が急激に減少することが予想されています。このような状況の中で社会の担い手を増やし、社会の活力を維持・向上するためには、子どものころから適切な生活習慣や食意識・運動習慣を身につけ、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につなげることが、生涯を通じた健康づくりとして重要です。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大により活動が制限されたことで、区民のスポーツ・健康づくり活動や地域コミュニティ活性化のための活動は停滞を余儀なくされ、活動制限中にさらに多様化したライフスタイルに対応する必要があります。

中野区では、こうした課題解決に向けて、本計画を改定し、区民一人ひとりのライフスタイルや健康課題に応じ、様々なきっかけを提供していくとともに、年齢や性別、障害の有無に関わらず、スポーツ・健康づくり活動に参加できるよう支援し、社会参加及び地域コミュニティの活性化につなげていくようスポーツ・健康づくりを推進していきます。

今回の改定では、中野区基本計画の後期の取組を具体化した中野区実施計画及び中野区地域福祉計画と整合を図ります。

## 2 目標

中野区の現状などを踏まえた、中野区スポーツ・健康づくり推進計画の目標は以下のとおりです。

「区民一人ひとりが、健康的なライフスタイルを身につけ、  
誰もが生涯を通じ、楽しく健康に過ごせる社会」

区民一人ひとりが、運動習慣、食生活などを改善し、それぞれのライフステージに応じた健康的なライフスタイルを身につけ、健康寿命の延伸につながるよう、様々な取組を推進していきます。

そして、スポーツ・健康づくり活動を通じ、人と人がつながり、お互いの個性が尊重され、支えあいの輪が形成されることで、地域に新たな活力が生まれ、誰もが生涯を通じ、楽しく健康に過ごせる社会が実現します。

### ■基本施策

計画の目標を達成するための基本施策として、以下の3つを掲げます。

運動・スポーツ習慣を身につける

健康的な生活習慣を身につける

健全な食生活を身につける

### 3 計画の施策体系

目標	基本 施策	施策	主な取組
区民一人ひとりが、健康的なライフスタイルを身につけ、誰もが生涯を通じ、楽しく健康に過ごせる社会	運動・スポーツ習慣を身につける	<施策1> 誰でもスポーツ・健康づくり活動に取り組める環境の整備	○魅力あるスポーツ・健康づくり事業の提供 ○障害者スポーツの推進 ○オリンピック・パラリンピックレガシーを活用したスポーツ気運の醸成 ○安全・安心にスポーツに取り組める環境の整備
		<施策2> スポーツ・健康づくり活動を通じたコミュニティの形成	○会員により自主的、自立的に運営される地域スポーツクラブの育成 ○地域スポーツクラブを中心としたコミュニティ形成の推進 ○多世代、多種目、多志向に対応したスポーツ・健康づくり活動の機会の提供
		<施策3> 子どもの運動習慣の定着・体力向上に向けた取組の推進	○遊びを中心とした身体活動による運動習慣の定着 ○子どもの体力を向上させる取組の推進 ○学校部活動の地域移行・活性化
		<施策4> 区内スポーツ団体等との連携、支援	○一般社団法人中野区体育協会との連携、支援 ○中野区スポーツ推進委員との連携、支援 ○地域スポーツクラブとの連携、支援 ○区内大学等との連携 ○スポーツを核とした関係者や団体間の連携 ○スポーツを支える人材の育成
	健康的な生活習慣を身につける	<施策5> 健康的な生活習慣の定着支援	○精神保健相談 ○地域健康活動支援 ○健康づくり支援 ○熱中症対策の普及啓発
		<施策6> データ分析や健診等による健康づくりの支援	○生活習慣病予防対策事業 ○受動喫煙防止対策事業・禁煙外来治療費助成事業 ○データヘルス事業 ○がん等健診の実施及び受診勧奨事業の実施 ○客観的データに基づく運動機能向上の推進
	健全な食生活を身につける	<施策7> 食育の推進	○各ライフステージに合わせた食育の推進と食生活支援 ○健康づくり事業等における食育の普及啓発 ○食育推進団体や区内栄養士等との連携と人材育成 ○食品関連事業者における食育の推進 ○環境を意識した食育の推進 ○食の安全性の確保 ○なかの里・まち連携による農業体験等の実施 ○歯と口腔の健康事業

# 施策1 誰でもスポーツ・健康づくり活動に取り組める環境の整備

## ■目指すべき状態

区内各所でライフスタイルや目的に応じた様々なスポーツや健康づくりの機会が提供され、区民が日常的に、それぞれの関心や適性に応じた活動に取り組んでいます。

## ■施策の方向性

年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、誰もが安全に、安心してスポーツ・健康づくり活動に取り組める機会や環境を整えます。

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として、障害者スポーツやユニバーサルスポーツを推進し、スポーツを通じ、お互いの個性が尊重される社会の実現を目指します。

## ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
1日30分以上の連続した運動を週1～2回以上行っている区民の割合	運動・スポーツ活動に取り組める環境づくりの成果を計るため	57.1 (2022年度)	63	%

(出典)健康福祉に関する意識調査

## ■現状・課題

区はこれまで体育館や公園、スポーツ・コミュニティプラザなど、身近な場所で運動・スポーツ活動に取り組める環境の整備を進めてきましたが、区民のスポーツ実施率は概ね横ばいで推移しています。

スポーツ実施率は年代・性別ごとに差異があり、健康状態やライフスタイルに左右されます。区民一人ひとりに様々なきっかけを提供していくとともに、年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、スポーツ・健康づくり活動に参加できるよう環境を整備していくことが重要です。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
魅力あるスポーツ・健康づくり事業の提供	<p>すべての区民が生涯にわたって運動・スポーツを無理なく楽しく続けられるよう、年代、健康状態、ライフスタイルなどに応じた様々な運動機会を提供します。</p> <p>トップアスリートや企業・大学等との連携により、運動・スポーツへの関心を高めるようアプローチします。</p> <p>運動・スポーツ習慣の確立のために、自宅でできるトレーニングや、身近な地域でのウォーキング、長時間の座位姿勢の回避等(※)、日常的に手軽に取り組みやすいメニューを提供していきます。</p> <p>身近な場で気軽に運動・スポーツに親しむことができる環境を整備していきます。</p> <p>※日本人の平均座位時間は世界最長の 7 時間と言われており、WHO(世界保健機構)によると、長時間の座位は、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満等の様々な健康障害に影響すると指摘されている。</p>	スポーツ振興課
障害者スポーツの推進	<p>より多くの人々に障害者スポーツを知ってもらうよう、普及啓発に取り組むとともに、障害者が安全・安心にスポーツに参加できる環境を整備していきます。</p> <p>年齢や性別、障害の有無等にかかわらず取り組むことができるユニバーサルスポーツを推進し、スポーツを通じ、お互いの個性が尊重される社会の実現を目指します。</p> <p>誰でもスポーツ・健康づくり活動に参加できるよう支援し、社会参加につなげていくよう推進していきます。</p>	スポーツ振興課 障害福祉課
オリンピック・パラリンピックレガシーを活用したスポーツ気運の醸成	<p>東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催により高まった区民のスポーツに対する興味や関心を低下させないよう、区立総合体育館が公式練習会場となる卓球や、認知度が高まったパラリンピック種目を活用したスポーツ事業を、大会レガシーとして展開していきます。</p>	スポーツ振興課
安全・安心にスポーツに取り組める環境の整備	<p>スポーツ事業の運営において、事故や怪我のリスクの軽減や予防、熱中症や感染症の対策に取り組むとともに、区内スポーツ団体や区民との情報共有、正確な知識の普及啓発等に取り組めます。</p>	スポーツ振興課

## 施策2 スポーツ・健康づくり活動を通じたコミュニティの形成

### ■目指すべき状態

区民が主体的に地域スポーツクラブの運営や事業の企画に参加することで、スポーツ・健康づくり活動を通じた地域交流が活性化し、新たなコミュニティが形成されています。

### ■施策の方向性

スポーツ・健康づくり活動を通じた区民同士の交流や地域コミュニティの形成を進めます。

### ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
スポーツ活動をする団体数	スポーツによる区民交流の状況を計るため	2,968 (2022年度)	3,350	団体

(出典)中野区資料

### ■現状・課題

中野区地域スポーツクラブは、区内3か所のスポーツ・コミュニティプラザを活動拠点として、様々な事業を実施しています。スポーツを通じた地域コミュニティの形成をさらに進めるためには、会員が中心となって主体的に運営される総合型地域スポーツクラブを目指していく必要があります。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
<p>会員により自主的、 自立的に運営される 地域スポーツクラブ の育成</p>	<p>会員が中心となって主体的に運営される総合型地域スポーツクラブを目指し、人材の育成や活動場所の確保、クラブの支援に取り組み、クラブのマネジメント機能を高めていきます。</p>	<p>スポーツ振興課</p>
<p>地域スポーツクラブ を中心としたコミュ ニティ形成の推進</p>	<p>地域スポーツクラブが、多様な特色や魅力を持ち、幅広い事業を展開できるよう支援を行います。クラブ運営や事業の企画等を通じ、地域交流を活性化させ、新たなコミュニティが形成されることを目指します。</p>	<p>スポーツ振興課</p>
<p>多世代、多種目、 多志向に対応した スポーツ・健康づく り活動の機会の提供</p>	<p>子どもから高齢者まで幅広い世代が、それぞれの志向やレベルに合わせて、様々なスポーツや健康づくりに参加できる機会を提供します。また、新たな交流をきっかけとして、お互いを認め合う多様性への理解を深めていきます。</p>	<p>スポーツ振興課</p>



## 施策3 子どもの運動習慣の定着・体力向上に向けた取組の推進

### ■目指すべき状態

子どもの頃から運動やスポーツに親しむことで、運動習慣や基礎的な体力が身についています。

### ■施策の方向性

子どもたちの運動習慣の定着や体力向上、意欲の向上に取り組めます。

### ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
区立スポーツ施設にて実施した、子ども向け教室の参加人数	児童生徒等の体力向上に向けた取組の成果を計るため	61,762 (2022年度)	65,000	人

(出典)中野区資料

### ■現状・課題

運動する子どもとしない子どもの二極化が進んでおり、幼少期から運動習慣を身につける必要があります。

学年や性別を問わず、日頃から運動している児童生徒等ほど、体力テストにおける体力合計点が高い傾向にあります。生活様式の変化や利便性の向上により、日常的に身体を動かす機会が減少しており、学校において運動する機会を創出していく必要があります。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
遊びを中心とした 身体活動による 運動習慣の定着	<p>区立スポーツ施設の空き時間に、一般開放を実施し、子どもの志向やレベル、希望する競技種目に応じた遊べる環境づくりに取り組んでいきます。</p> <p>保育施設や幼稚園等において、中野区の子どもの実態調査に基づき独自に策定した「中野区運動遊びプログラム」等の取組を進め、発達に応じた運動を取り入れることで、身体を動かすことが好きな乳幼児を育みます。</p>	スポーツ振興課 指導室
子どもの体力を向上 させる取組の推進	<p>区内小・中学校において、体力向上プログラムに基づく指導を充実させ、体力向上を図ります。</p> <p>運動が苦手な子どもでも進んで参加できるよう、特定の種目に限定せず、児童生徒等の興味や関心に応じて柔軟に活動できる取組や部活動等を充実していきます。</p>	指導室
学校部活動の地域 移行・活性化	地域の多様な人材を活用し、学校教育の一環としての学校部活動の地域移行を進め、学校部活動の活性化や競技力向上を図ります。	スポーツ振興課 指導室

## 施策4 区内スポーツ団体等との連携、支援

### ■目指すべき状態

積極的に運動・スポーツに取り組んでいる区民が主体となって、他の区民を巻き込みながら、地域のスポーツ活動が大きな広がりを見せています。

### ■施策の方向性

区内スポーツ団体や大学等が、お互いの情報を共有し、協力して課題の解決ができる環境を整備し、スポーツに関わる人材の育成や活動環境の改善に取り組み、区民の自発的なスポーツ・健康づくり活動の輪を広げていきます。

### ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
スポーツを支える活動に関わった区民の割合	スポーツを支える人材の育成の成果を計るため	10.8 (2022年度)	20	%

(出典)区民意識・実態調査

### ■現状・課題

区民がスポーツ・健康づくり活動に取り組むためには、競技指導の経験や催し物、行事等の運営のノウハウ等を持った、「支える人材」が必要不可欠です。スポーツ振興を担う区内団体と連携し、「支える人材」の育成に取り組む必要があります。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
一般社団法人 中野区体育協会 との連携、支援	<p>多くの競技者が参加する区民大会をはじめ、技術力や指導力を高める教室や研修などが活発に行われ、加盟団体の活動が拡大・発展するよう支援を行います。</p> <p>競技者のネットワークを活かした活動や事業等を通じて、区内スポーツ団体の中心的な存在として、効果的な情報発信がなされるよう、連携、支援していきます。</p>	スポーツ振興課
中野区スポーツ推進 委員との連携、支援	<p>中野区スポーツ推進委員が地域のスポーツに関する身近な相談相手として地域に貢献できるよう、区内スポーツ施設や競技団体、地域団体等との連携を支援していきます。</p> <p>スポーツ推進委員の資質向上のため、指導者研修などへの派遣を積極的に進めていきます。</p>	スポーツ振興課
地域スポーツクラブ との連携、支援	<p>地域スポーツクラブとの情報の交換や共有の場を設け、区のスポーツ施策との連携を深めていきます。また、活動場所の確保や、広報活動への協力を行います。</p>	スポーツ振興課
区内大学等との 連携	<p>区内大学等によるスポーツや健康づくりに関する講習会や催し物、行事等を通して、専門的なスキルを区民の健康の維持・増進に役立てます。</p>	スポーツ振興課
スポーツを核とした 関係者や団体間の 連携	<p>区内のスポーツ関係者や団体等が相互に連携し、その専門性を活かせる基盤を整備します。</p>	スポーツ振興課
スポーツを支える 人材の育成	<p>スポーツ指導、クラブ運営、事業ボランティアなど、スポーツを支える人材を育成するとともに、地域や団体とのマッチングを図り、活動の輪を広げていきます。</p>	スポーツ振興課

## 施策5 健康的な生活習慣の定着支援

### ■目指すべき状態

区民一人ひとりのライフステージやニーズに応じた健康づくりに取り組むことで、栄養・運動・休養の調和がとれた健康的な生活習慣が定着しています。

### ■施策の方向性

健康的な生活習慣の定着に向けて、意識啓発や環境づくりを進めます。また、区民一人ひとりが抱える健康課題について理解促進を図るとともに、心の悩みのある区民に対する相談支援と、メンタルヘルスへの正しい知識を広げる心の健康づくりを推進します。

### ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
自身の健康状態が「よい」と思う 区民の割合	主観的健康感を計るため	81.9 (2022年度)	90	%

(出典)健康福祉に関する意識調査

### ■現状・課題

区民の死因のうち、生活習慣との関わりが強いがん、心疾患、脳血管疾患による死亡者の割合は、全体の約4割となっています。高齢期における健康状態は、長年にわたる生活習慣の積み重ねによって形成されるため、子どもの頃から健康を意識し、栄養・運動・休養の調和がとれた健康的な生活習慣の定着が図られるよう、ライフステージに応じた取組を進める必要があります。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
精神保健相談	受診までには至らない、あるいは受診したいができないなど、心の悩みのある区民、家族及び関係者を対象に専門医師による相談を実施します。また、認知症やアルコール・薬物等の依存症の相談も実施します。	すこやか福祉センター
地域健康活動支援	地域における区民への健康思想の普及啓発と健康づくりや人材育成を目的として、医療系専門職による相談、講座、食育活動の支援や講師派遣など地域における健康づくりやグループ活動を支援します。	すこやか福祉センター
健康づくり支援	世界禁煙デー、世界糖尿病デー等の取組について、パネル展示等を行い、健康づくりに関する普及啓発を推進します。	保健企画課
熱中症対策の普及啓発	熱中症を予防するために、暑さを避け、エアコンを適宜使用することや、こまめな水分補給を行うことなど、対応策の普及啓発に努めます。	保健予防課

## 施策6 データ分析や健診等による健康づくりの支援

### ■目指すべき状態

各種データの収集・分析等に基づく健康づくりを推進することによって、疾病の早期発見・早期治療を行い、区民の健康寿命が延伸しています。

### ■施策の方向性

特定健康診査や診療報酬明細書などのデータの収集・分析に基づき、ターゲットを絞った保健事業の実施など効果的な事業を展開し、あわせて受診勧奨などを推進しながら、がん等健診の受診率向上に取り組めます。また、パーソナルヘルスレコードの活用やナッジ理論を活用した健康に関心の低い区民へのアプローチにより、生涯を通じた健康づくりの支援を進めます。

### ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
健康診断を毎年受けている人の割合	自らの健康状態を把握し、 疾病の早期発見・早期治療 につながるため	74.5 (2022年度)	75	%

(出典)健康福祉に関する意識調査

### ■現状・課題

わが国では、自身の健康に対して興味がなく、食習慣や運動習慣を改善する気がない「健康無関心層」の割合が高くなっており、仕事や家事、育児等が忙しくて時間がないことが、健康な食習慣や運動習慣の定着の妨げとなっています。

このような健康無関心層へ効果的にアプローチするためには、健康づくりや健診・検診受診の必要性を説く教育的なアプローチに加え、環境的なアプローチから個人の行動変容を促していくことが重要です。

健康づくりを総合的に推進していくためには、区民が健康課題を的確に把握するための健診と疾病の早期発見・早期治療を図るための検診の受診率を向上させ、各種データの分析に基づき、健康に関心の低い区民にアプローチするとともに、個人の経済力や家族構成などによって健康格差を生まないための取組を推進する必要があります。加えて、喫煙や受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは科学的に明らかになっていることから、禁煙を希望する区民を支援するとともに、望まない受動喫煙による健康被害を防止する必要があります。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
生活習慣病予防 対策事業	糖尿病の予防のために、特定健診などの結果、糖尿病予備軍と判定された区民に対して、日常的な運動習慣の定着や食生活を含めた生活習慣を改善できるように支援します。	保健企画課
受動喫煙防止対策 事業・禁煙外来治療 費助成事業	区民や飲食店等に対して、受動喫煙防止に関する制度や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について普及啓発等を行います。  禁煙に取り組む区民を支援し、受動喫煙による健康被害を防止するために、禁煙外来治療費の一部を助成します。	保健企画課
データヘルス事業	区民の生活の質の向上、健康寿命の延伸及び医療費の適正化のために、医療や健康に関するデータを活用して、疾病の早期発見・早期治療、重症化を予防する取組を推進します。	保健企画課
がん等健診の実施 及び受診勧奨事業 の実施	がん等の疾病を早期発見し、早期治療につなげるとともに、健康管理に関する正しい知識を普及するためにがん等健診を実施します。  がんによる死亡率の減少を目指して、ナッジ理論を活用した受診勧奨を行います。さらに、パーソナルヘルスレコードを活用することにより、区民が、がん等健診のデータを一元的に把握しやすくすることで、一人ひとりの健康増進や生活改善につなげていきます。	保健企画課
客観的データに基づ く運動機能向上の推 進	区立スポーツ施設等の利用者や事業参加者の身体能力や健康状態のデータを活用し、区内大学等と連携し、運動やスポーツの効果を科学的に分析し、運動機能を高める取組を推進していきます。	スポーツ振興課



## 施策7 食育の推進

### ■目指すべき状態

食に対する意識や理解を深めるとともに、健全な食生活を身につけることで、区民の健康が維持・増進されています。

### ■施策の方向性

子どもから高齢者まで、ライフステージに合わせて、栄養バランスのとれた食事の大切さや健康的な食習慣、歯と口腔のケア等の普及啓発を進めていきます。

### ■成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	2028年度 目標値	単位
食べ物や食生活に関して栄養バランスや規則正しい食生活を心がけている人の割合	日々の生活における生活習慣の改善に対する意識を計るため	55.1 (2022年度)	63	%

(出典)健康福祉に関する意識調査

### ■現状・課題

子どもから高齢者までライフステージに合わせた食育を広げるため、乳幼児親子や学齢期の子どもと保護者に対する食習慣等についての意識啓発や、暮らしの中で自然と健康的な食生活を送りやすい環境づくりを推進する必要があります。また、区民がいくつになっても健康で質の高い生活を送ることができるよう、歯と口からの健康づくりに取り組む必要があります。

日本は高血圧に起因する死亡率が高く、高血圧の予防や治療の一環として、食生活における減塩は最も重要な栄養課題の一つです。日本人の食塩摂取状況は過去様々な取組により減少傾向にあるものの、主要な先進国の中では依然としてトップレベルにあり、「健康日本 21(第三次)」において1日当たりの食塩摂取量の目標値は一日7gとされていますが、厚生労働省の国民・栄養調査結果を見ると男女とも全年齢で目標値より高い状況です。

管理栄養士・栄養士の業務は、栄養講座の実施、個別の栄養相談、給食施設の指導など多岐にわたっています。区は、施策の成果が最大に得られるように適切な人材配置に努めるとともに、限られた人員で、

区民の暮らしに寄り添い、成果のみえる政策づくりを実現するために、あらゆる社会資源とつながるネットワークづくりを行います。

## ■主な取組

取組項目	取組内容	所管課
<p>各ライフステージに合わせた食育の推進と食生活支援</p>	<p>生涯にわたり健康に暮らすために、子どもから高齢者までライフステージに合わせた食育を推進します。また、各世代の食育推進の支援として、各ライフステージに向けた食育リーフレットを配布します。</p> <p>①妊娠期・授乳期            妊娠期からの口腔ケアや健全な食生活の確立を目指す講習会を実施するとともに、栄養相談体制を充実し、安心して健康的な出産に向けた支援を行います。</p> <p>②乳幼児期            乳幼児健康診査時の月齢に応じた食習慣支援、離乳食や食育等の講習会の実施など、家庭における食育を推進します。</p> <p>③学童・思春期            保育施設・幼稚園等の給食、行事食や食に関わる体験を通じ、食に対する興味や関心を高める取組を進めます。さらに小・中学校では、給食で食に関する指導を行うとともに、教科や学校行事等の中に食育を位置づけて推進します。</p> <p>④成人期            個人の生活環境に合わせた栄養情報の提供や栄養相談、減塩や野菜・果物の摂取を意識した生活習慣病予防の普及啓発など、若い世代や働き盛り世代の望ましい食生活実現に向けた支援を行います。</p> <p>⑤高齢期            高齢者が食を通じた健康づくりに取り組めるよう講習会を実施するほか、地域で食事をする機会や交流を通じて健康的な食生活が維持できるよう支援します。また、食べる機能を維持するための口腔ケアや体操の普及等、フレイル*を予防するため低栄養予防の支援も行います。</p>	<p>すこやか福祉センター            保育園・幼稚園課            指導室            保健企画課</p>

<p>健康づくり事業等における食育の普及啓発</p>	<p>区ホームページ、食育月間や健康づくり事業、講習会等の機会を捉えて、栄養バランスのとれた食事の大切さや健康的な食習慣、栄養成分表示の活用について等、食に関する情報発信をするとともに、健康づくりシンボルマーク・標語や、親しみやすい食育マスコットキャラクター「うさごはん」を活用し、あらゆる世代の区民に対して普及啓発を図っていきます。</p> <p>生活習慣病予防として、塩分摂取量の抑制と血圧を下げる効果が期待できるカリウムの摂取について広く意識啓発を図っていきます。</p> <p>体内の水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害や重大な事故などのリスク要因となるため、生活の中でこまめに水分補給をすることの重要性を周知していきます。</p>	<p>保健企画課 保健予防課 すこやか福祉センター</p>
<p>食育推進団体や区内栄養士等との連携と人材育成</p>	<p>地域の食育推進団体や大学等と連携して、事業等での食育の普及啓発や相談・助言を行います。また、これらの団体等による食育の推進を支援します。</p> <p>特定給食施設等の利用者とその家族や地域への健康増進を図るために、給食施設従事者に対して栄養管理等に関する相談支援や講習会等を行うほか、健康づくりや災害時の食生活支援について情報提供等を行い、区内給食施設、行政、地域で活動する管理栄養士・栄養士との協力・連携体制を構築します。</p>	<p>保健企画課 保健予防課</p>
<p>食品関連事業者における食育の推進</p>	<p>区内飲食店等と連携し、消費者に向けた健康に配慮した食事内容の啓発や選択の推奨など、暮らしの中で自然と健康的な食生活を送りやすい環境づくりを推進します。</p>	<p>保健企画課</p>
<p>環境を意識した食育の推進</p>	<p>「中野区食品ロス削減推進計画」(令和5年(2023年)3月策定)に基づき、普及啓発事業、区内事業者や大学との連携事業、フードドライブ事業等を推進します。</p>	<p>ごみゼロ推進課</p>

<p>食の安全性の確保</p>	<p>毎年度、中野区食品衛生監視指導計画を策定し、食の安全確保に関する事業を実施します。</p> <p>消費者、事業者、行政の三者が情報・意見交換を行うリスクコミュニケーションを推進し、食の安全・安心確保に関するさらなる普及啓発に努めます</p>	<p>生活衛生課</p>
<p>なかの里・まち連携による農業体験等の実施</p>	<p>食に対する感謝を深めていく上で、食を生み出す生産過程を理解することが重要なため、なかの里・まち連携事業の中で、現地に宿泊して農業体験や収穫体験を行うなどの交流事業を実施します。</p>	<p>産業振興課</p>
<p>歯と口腔の健康事業</p>	<p>各ライフステージに応じた口腔機能を維持するとともに、自らが歯科疾患予防に取り組むよう、様々な機会を通じて歯科口腔保健の知識を普及します。</p> <p>むし歯や歯周病の予防方法など、歯や口に関する相談に応じるとともに、自主学習グループなどに、講師を派遣して、歯や口に関する講習会を開催するなど、口腔の健康に関する地域の活動を支援します。</p>	<p>すこやか福祉センター</p>

ライフステージに応じた食育施策



