

スマートウェルネスシティ 中野 構想

つながる人、はじまる健康
歩きたくなるなかのをめざして



SWC NAKANO

目次

概要	1
----------	---

- スマートウェルネスシティとは
- 構想の位置づけ
- 中野区基本構想・基本計画等との関係

目標	2
----------	---

- 中野区がめざすSWC

テーマの方向性	3
---------------	---

- SWC施策の構築
 - (1) 推進体制
 - (2) 取組の根拠となる課題の整理
 - (3) SWCの各テーマに沿った展開

(参考資料)

基本計画におけるSWCの取組	10
----------------------	----

SWC NAKANO

概要

● スマートウェルネスシティとは

スマートウェルネスシティ(以下、「SWC」という。)は、「ウェルネス(=健幸:個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること)」をこれからの「まちづくり政策」の中核に据え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、住民の誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりをめざす考え方のことです。^{注)}

● 構想の位置づけ

スマートウェルネスシティ中野構想(以下、「SWC構想」という。)は、中野区民の健康度と幸福度を高めることを目的に、区民の意識と行動を変える「健康づくり」、社会参加や交流を促す「つながりづくり」、歩きたくなる「まちづくり」といった方向性を示したものです。

● 中野区基本構想・基本計画等との関係

中野区基本構想に掲げる「10年後に目指すまちの姿」を見据え、SWCに関する政策的課題やデータ分析から得られた課題を解決するため、中野区基本計画(計画期間:令和8年度~12年度)における3つの重点プロジェクトのうち「地域包括ケア体制の実現」に掲げる施策を、課題解消に向けた取り組みとしてテーマごとに位置付け、推進していきます。また、「まちづくり」に関しては、(仮称)中野区歩きたくなるまちづくり構想 等をもとに取り組みます。

なお、健康福祉総合推進計画など関連する個別計画についても、改定の際にはSWCの観点から見直しを行うよう、各所管と連携・調整を図ります。

注) Smart Wellness City 首長研究会ホームページ 理念 より

SWC NAKANO

目標

つながる人 はじまる健康 歩きたくなるなかの

● 中野区がめざすSWC

誰にでも、病気や心の不調、体力の低下は起こりうるものです。しかし、急に重い病気になったり、長かつらい状態が続いて生活の質が下がることは、できるだけ防ぎたいものです。

健康を守るためには、病気になる前の予防(1次予防)、早期発見・早期対応(2次予防)、悪化を防ぐ支援(3次予防)に加え、最近では「0次予防」という考え方が注目されています。

0次予防とは、個人の努力に頼らず自然に健康的な選択ができるよう、地域や社会の環境を整える取組です。最近の研究では、人とのつながりが弱く孤立している人ほど健康状態が低い傾向があることが報告されています。

このような課題に対応するため、人との交流を促す場を整え、健康情報を理解しやすくし、歩きたくなるまちをつくることで、孤立を防ぎ、健康行動を選びやすくすることができます。

中野区のSWC(スマート・ウェルネス・シティ)は、人と人がつながり、誰もが安心して暮らしながら、健康になる権利が守られ、生活の質が高まる「自然と健康になれるまち」をつくる取組です。区民のあなたが「人とつながり、健康になり、歩きたくなる」ことを目指します。

SWC NAKANO

テーマの方向性

よりよい生活習慣や社会参加を区民に直接働きかける「ひとへのアプローチ」と、自然と行動変容につながる環境づくりを進める「まちへのアプローチ」を展開していきます



● SWC推進体制の構築

(1) 推進体制

SWC推進のため、課題ごとのテーマに取り組む際には部課をこえて連携し、地域や大学、医療機関、金融機関、民間企業などとも協力関係を構築し、あらゆる視点、意見を検証しながら協働していきます。

(2) 取り組みの根拠となる課題の整理

中野区がめざすSWCを推進するための課題抽出にあたっては、区独自の調査のほか、国民健康保険や介護保険のデータ等を分析することに加え、大学等の外部専門機関によるデータ分析など社会技術の活用を図っていきます。

(3) SWCの各テーマに沿った展開

SWCに関する政策的課題やデータ分析から得られた課題を解決する「テーマ」を設定し、関連する事業を位置付けて重点的に取り組んでいきます。

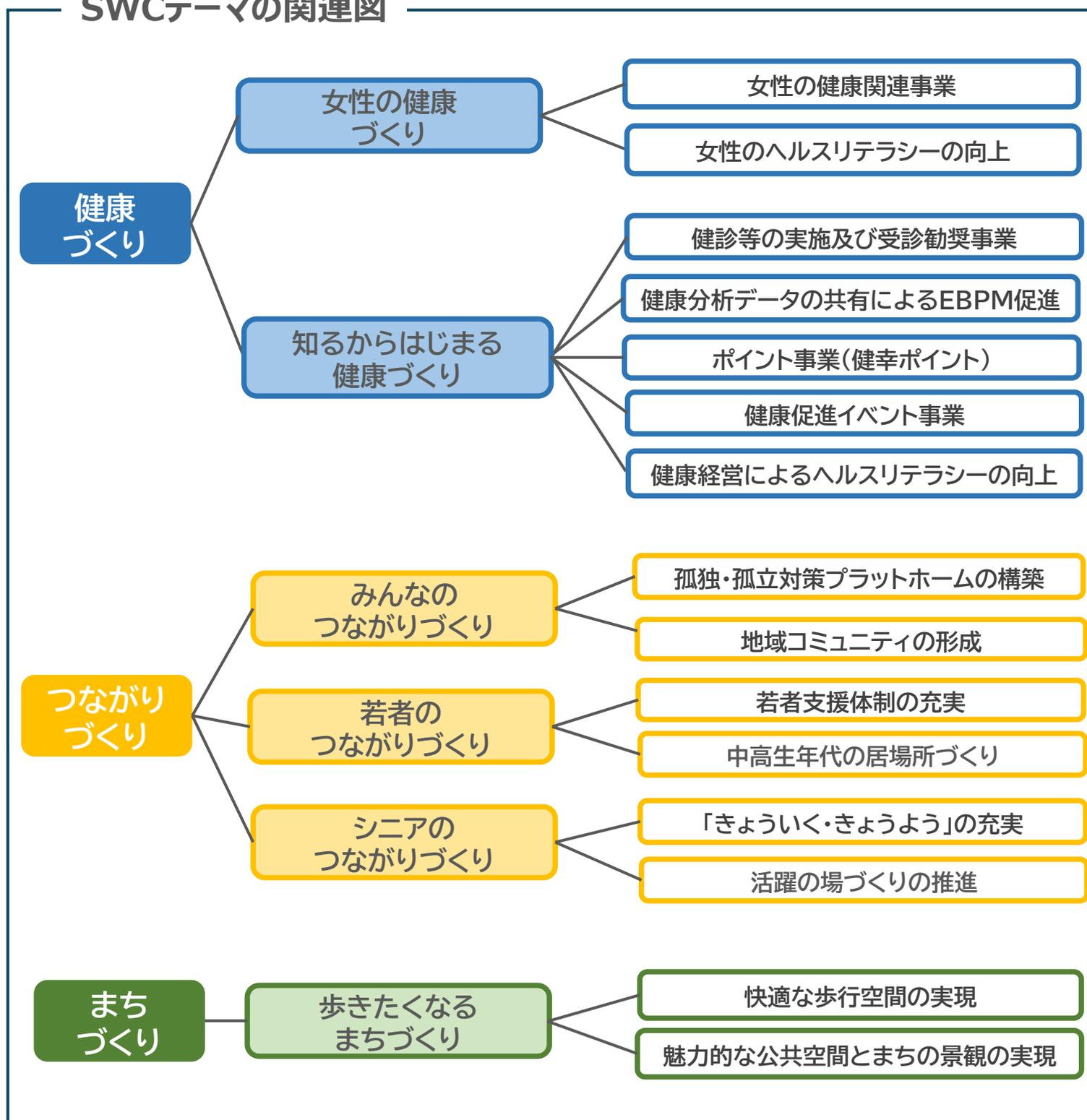
SWC NAKANO

テーマに沿った展開

(参考)テーマの関連図

SWC推進のためのテーマに沿った取組は以下の通りです。

SWCテーマの関連図



SWC NAKANO

テーマに沿った展開

● 健康づくり＝ヘルスリテラシーの向上

ヘルスリテラシーとは、健康や病気に関する情報を正しく集め、理解して、生活に生かす力のことです。地域全体の健康を高めるため、この力を伸ばす取り組みを進めます。食事や運動の改善にあまり関心がない人や、関心はあるけれど変えるつもりがない人にも、健康に興味をもつきっかけを提供します。そして、その人に合った方法で、行動を変えるための健康づくりを応援します。

● つながりづくり＝ひとりでも安心できる地域づくり

つながりづくりとは、人と人との関係性を地域の力に変えることです。町会・自治会などの既存の集まりだけでなく、地域活動のイベントや、共通の趣味や関心をもつ人が集まる場なども重要です。

また、直接的な関りがなくても、そこにいるだけで孤独を感じずに安心できる場所も必要です。こうしたつながりが、自己肯定感、生きがいをもたらすきっかけにもなります。

日常の中で生まれる「ゆるやかなつながり」が、困ったときに助け合える「おたがいさま」へと広がり、区民一人ひとりが自分らしくつながりながら、安心して暮らせる地域を共に作ることを目指します。

● まちづくり＝歩きたくなる魅力的なまちの実現

人々が自律的かつ主体的に健康づくりを行い、社会的なつながりを広げるため、公共インフラの整備とともに文化・産業の振興などに取り組むことで、歩きたくなる魅力あるユニバーサルデザインのまちや過ごしたくなる快適空間、活動・交流したくなる場づくりを進めていきます。

SWC NAKANO

テーマと取組

健康づくり＝ヘルスリテラシーの向上

● 女性の健康づくり

女性の健康に関する権利を守るために、女性特有の健康課題に対する理解の促進や働く女性の環境整備の促進などを通して、幅広い世代の女性の健康づくりを進めていきます。

<取組の例>

女性の健康普及啓発事業
女性のヘルスリテラシーの向上



● 知るからはじまる健康づくり

地域全体の健康を促進する視点で、健康への関心の有無にかかわらず取り組みやすい事業の展開やその人にあった自然な行動変容につながる健康づくりを支援します。

また、地域の健康状態を分析したデータの共有により事業実施の根拠を明確化し、正しい知識の普及に努めます。

<取組の例>

健診等の実施及び受診勧奨
健康分析データの共有によるEBPM促進
ポイント事業
健康促進イベント事業
健康経営によるヘルスリテラシーの向上



SWC NAKANO

テーマと取組

つながりづくり＝ひとりでも安心できる地域づくり

● みんなのつながりづくり

地域団体、協定事業者等と連携し、社会的孤立に対応するゆるやかなつながりの構築や、持続可能な地域活動への支援を行います。

<取組の例>

孤独・孤立対策プラットフォームの構築
地域コミュニティの形成



● 若者のつながりづくり

これまでの相談体制をより充実させ、拠点の機能を強化しながら既存区有施設の利用促進を行うことで、若者のつながりづくりを支援します。

<取組の例>

若者支援体制の充実
中高生年代の居場所づくり



● シニアのつながりづくり

中高年の居場所や学びの場についての取り組みを進めるだけでなく、働くことにも焦点を当てながら生きがいをもって活躍できるつながりづくりを目指します。

<取組の例>

「きょういく・きょうよう」の充実
活躍の場づくりの推進



SWC NAKANO

テーマと取組

まちづくり=歩きたくなる魅力的なまちの実現

健康づくりや社会的つながりを広げるための「歩きたくなるまちづくり」を効果的に推進する取組を進めていきます。

● 快適な歩行空間の実現

- ・ユニバーサルデザイン及びバリアフリー化に向けた事業の実施。
- ・日よけの設置や中高木配置の工夫による、歩行者等が休める日陰の創出。
- ・人中心の歩行環境の実現に向けた、歩行者と自転車等がともに快適に移動できる街路整備の推進。
- ・公共施設や民間施設の整備や改修等に合わせた、歩行者等が気軽に腰をかけられるスペースの確保または誘導。
- ・新たな公共交通サービスや次世代モビリティ等の新技術の活用促進による、外出しやすい交通環境整備の推進。

● 魅力的な公共空間とまちの景観の実現

- ・公共施設において、誰もが「賑わう」「憩う」「安らぐ」ことのできる居心地の良い公共空間の積極的な整備及び活用、並びに民間施設や公開空地等における同様の働きかけ。
- ・各種制度等の活用や民間事業者等との連携による、柔軟かつ多様なオープンスペース活用に伴う、まちの賑わい創出。
- ・みどりの空間整備や街路樹の適正管理による、良好なまちの景観を感じられる公共空間の形成。
- ・中野らしいまち並みや風景の継承を図った適切な景観誘導による、地域の魅力を引き出す空間整備の推進。

SWC NAKANO

取組の展開例

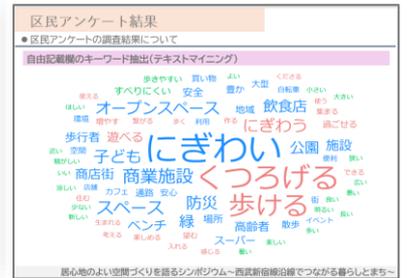
まちづくり=歩きたくなる魅力的なまちの実現

<取組の例>

中野駅周辺の取組



公共的空間整備に向けた検討（西武線新宿線沿線エリア）



居心地のよい空間づくりを語るシンポジウム（令和7年11月12日開催）

道路用地を暫定活用した社会実験



大和町地区

沼袋地区

基本計画における SWCの取組

以下は、中野区基本計画の重点プロジェクト2「地域包括ケア体制の実現」におけるSWCの取組に該当する施策です。

健康づくり

政策	施策	主な取組	
2	4	地域の自主的な活動の推進と環境づくり	①区民活動センターの中間支援機能の強化
7	14	子どもたちの「生きる力」を育む教育の充実	②健康・体力を育む教育の推進
8	19	妊娠から子育てにかかる切れ目ない相談支援体制の充実	④女性の健康づくりとプレコンセプションケアの促進
12	27	区民が主体的に取り組む介護予防の推進	③健康無関心層へのアプローチ
15	35	健康的な生活習慣が身につく環境づくり	①健康的な生活習慣の定着促進 ②データ分析や健診等による健康づくりの支援 ④高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

つながりづくり

政策	施策	主な取組	
2	3	人のつながりと愛着が生まれる地域づくり	②人と地域をつなげる情報発信の充実 ③地域における多様な活動の促進
2	4	地域の自主的な活動の推進と環境づくり	①区民活動センターの中間支援機能の強化
7	16	特色ある学校づくりと家庭・地域との協働による学校運営の推進	②地域と学校の連携・協働の推進
8	18	多様な子どもの居場所づくりの推進	④地域での子育て活動の活性化
10	23	若者の社会参画支援の充実	①若者のチャレンジ支援と区政・地域への反映 ②若者の自立を支援する体制の充実
12	26	多様な交流・つながりを育み、いつまでも活躍できる環境づくり	②健幸づくり・交流機会の充実
12	27	区民が主体的に取り組む介護予防の推進	③健康無関心層へのアプローチ
13	29	多様な課題を抱えている人やその家族の早期発見・早期対応の推進	①孤独・孤立対策の推進
14	33	認知症のある人とその家族を支える環境づくり	③認知症のある人やその家族・支援者の居場所づくり
15	37	生涯にわたり学び続けることができる環境づくり	①学びの機会の充実

まちづくり

政策	施策	主な取組	
5	9	中野駅周辺における新たな魅力や価値の創出・発信	②中野駅周辺におけるエリアマネジメントの推進
17	40	西武新宿線連続立体交差事業を契機としたまちづくりの推進	①新井薬師前・沼袋駅周辺のまちづくり
18	43	歩きたくなるまちづくりの推進	①バリアフリー・ユニバーサルデザインのまちづくり ③魅力的な街並みを形成する景観づくりの推進
18	45	多様なニーズに応じたみどりのある魅力的な公園づくり	①公園施設の適切な整備・改修
18	46	誰もが利用しやすく、円滑に移動できる交通環境の整備	②区民の快適な移動と回遊の確保

スマートウェルネスシティ中野構想

令和8年3月

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課
〒164-8501 東京都中野区中野四丁目11番19号
電話 03-3228-5803 (直通)
E-mail houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp