



つながる はじまる なかの を目指して

～ 孤独・孤立対策の取組 ～



地域包括ケア推進課長 池内 明日香



中野区の人口密度

人口密度 **全国第2位**

第1位 豊島区

人口数 **341,322人**

中野区住民基本台帳 令和7年1月1日現在

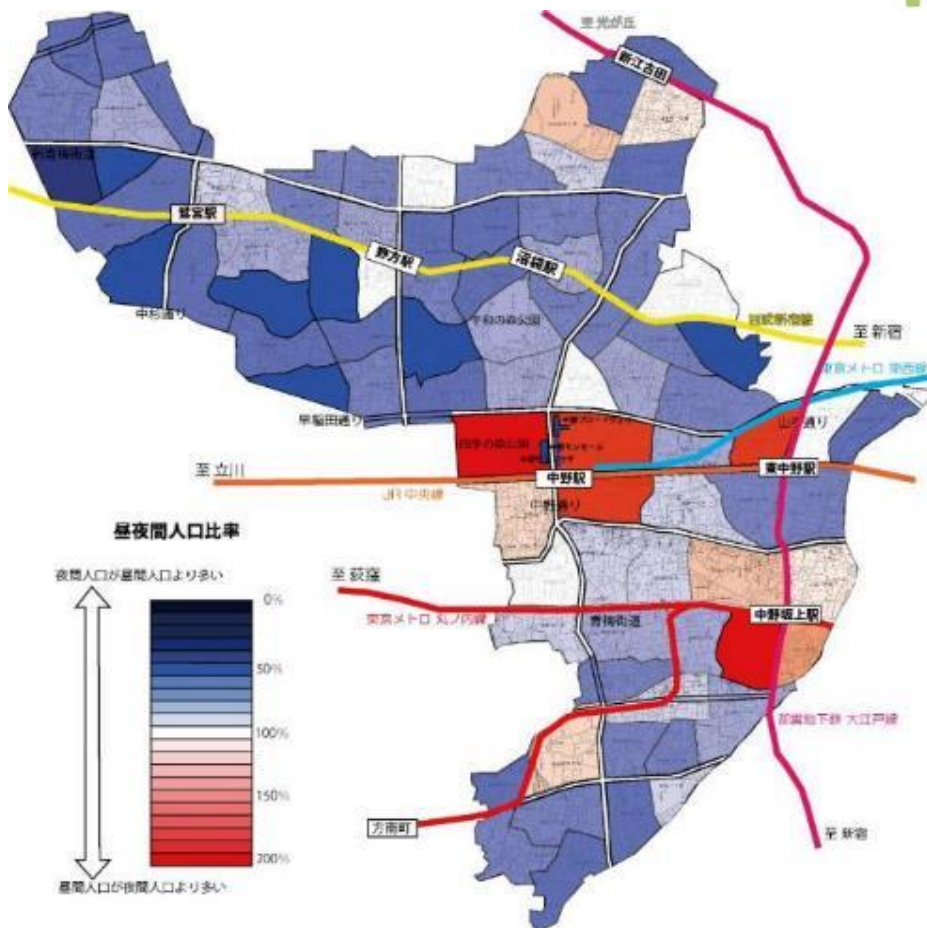
面積

15.59km²

人口密度

22,122人/km²

令和2年 国勢調査



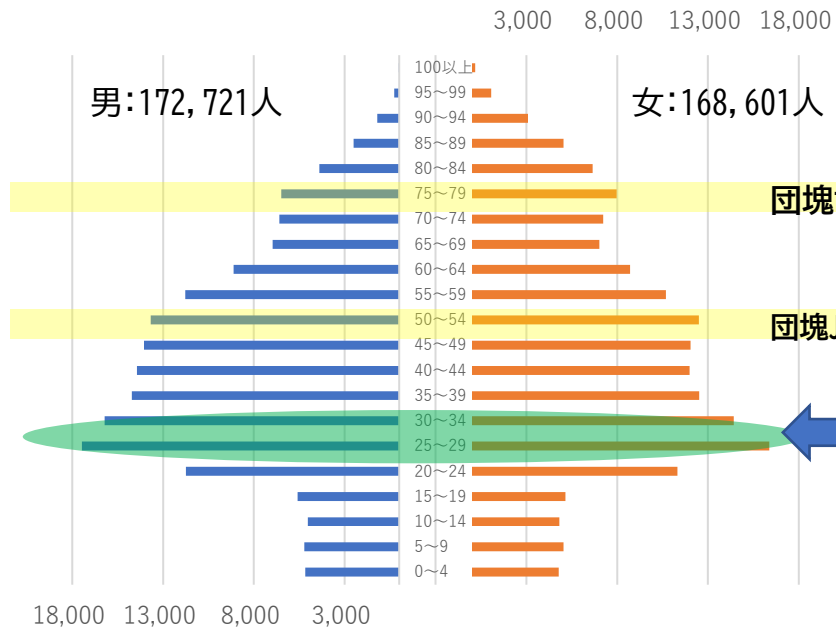


中野区・全国の比較

中野区 (341,322人)

2025年 日本の人口構成

全国(123,262,000人)



0-14:8.8% 15-64:71.6% 65+:19.6%

男:5988.2万人

女:6338万人

団塊世代 (1947~49)

団塊Jr. (1971~74)

20~30歳代
人口が多い

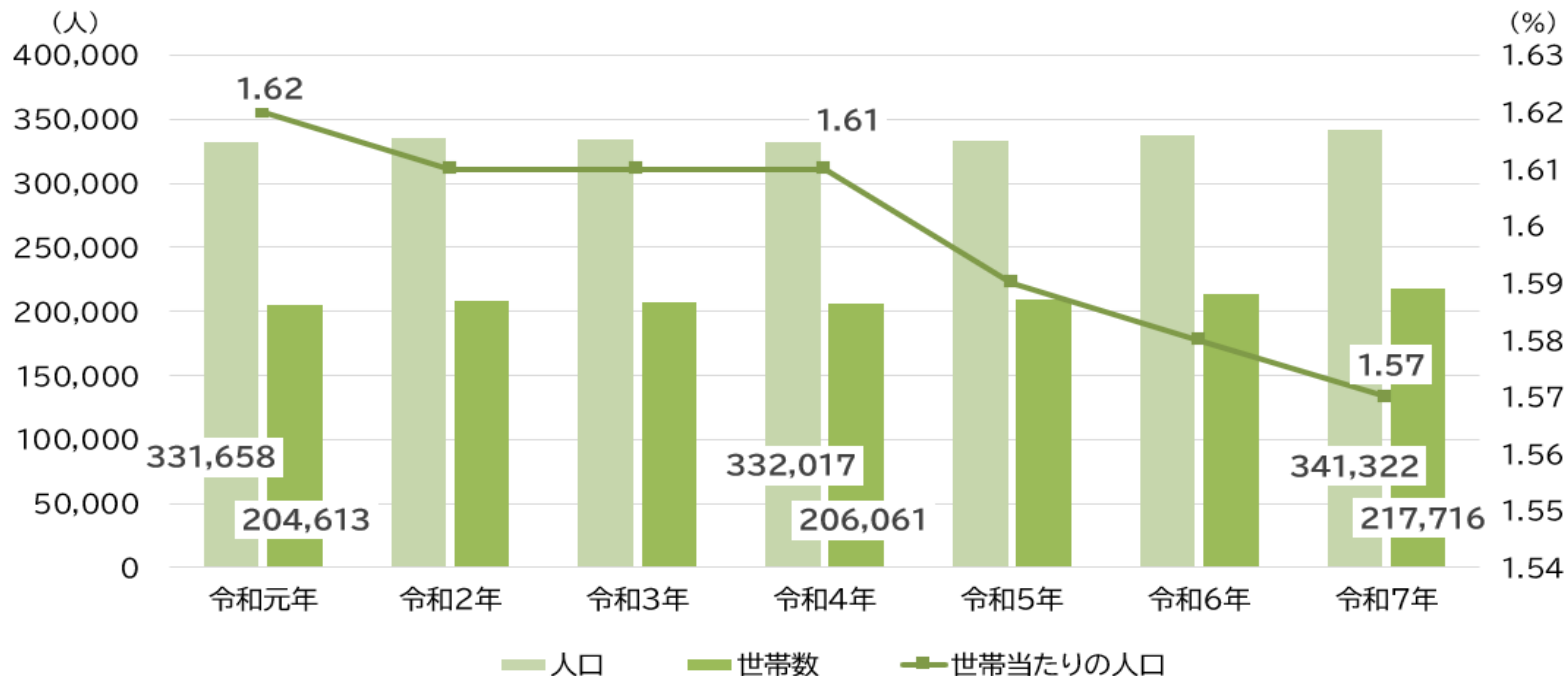
0-14:11.6% 15-64:59.3% 65+:30%

単位:万人

© jp.gdfreak.com



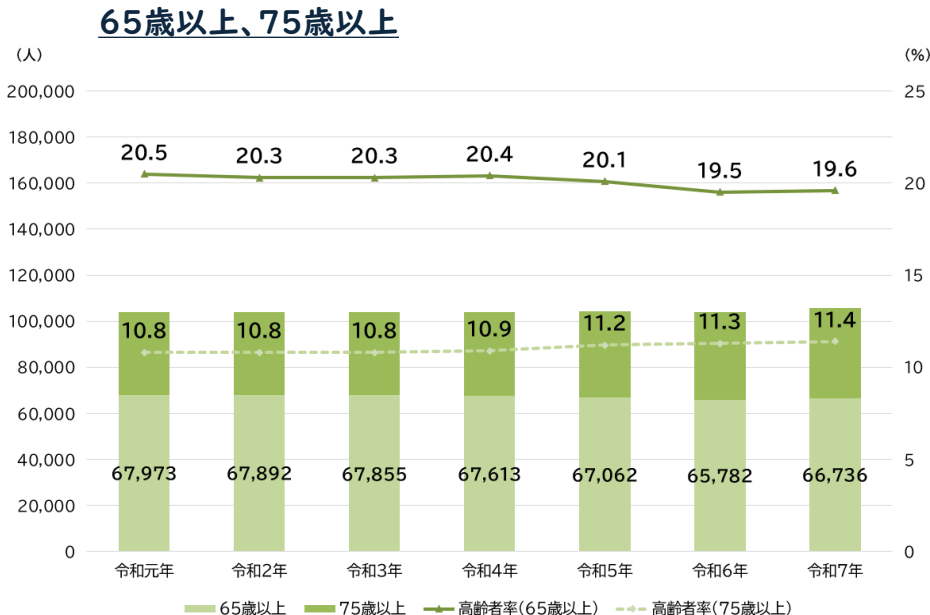
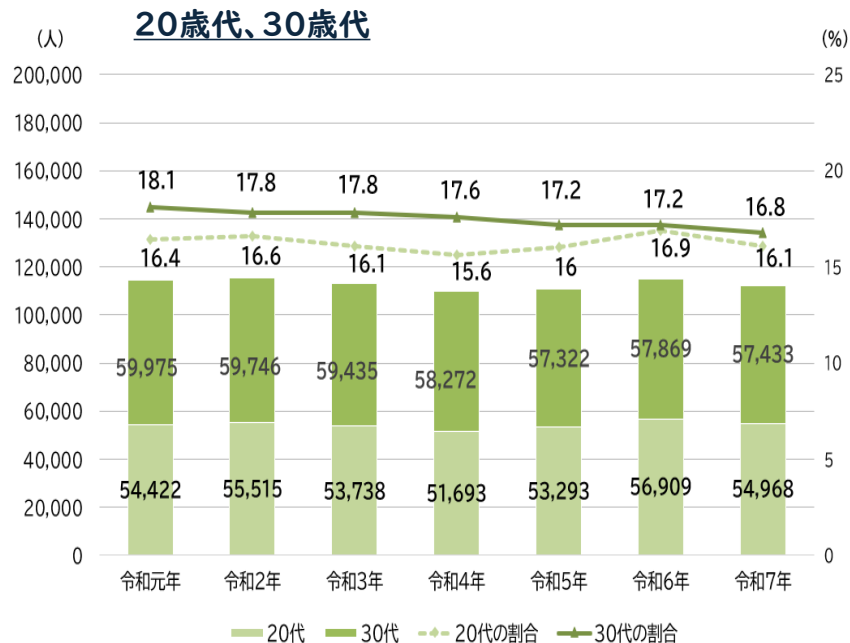
中野区人口及び世帯数





年代別割合

～中野区は若者が多い～



○20～30歳代の若い単身者の転入・転出者が多い傾向が続く

●65歳以上の高齢者の割合は20%を少しきる感じで横ばい

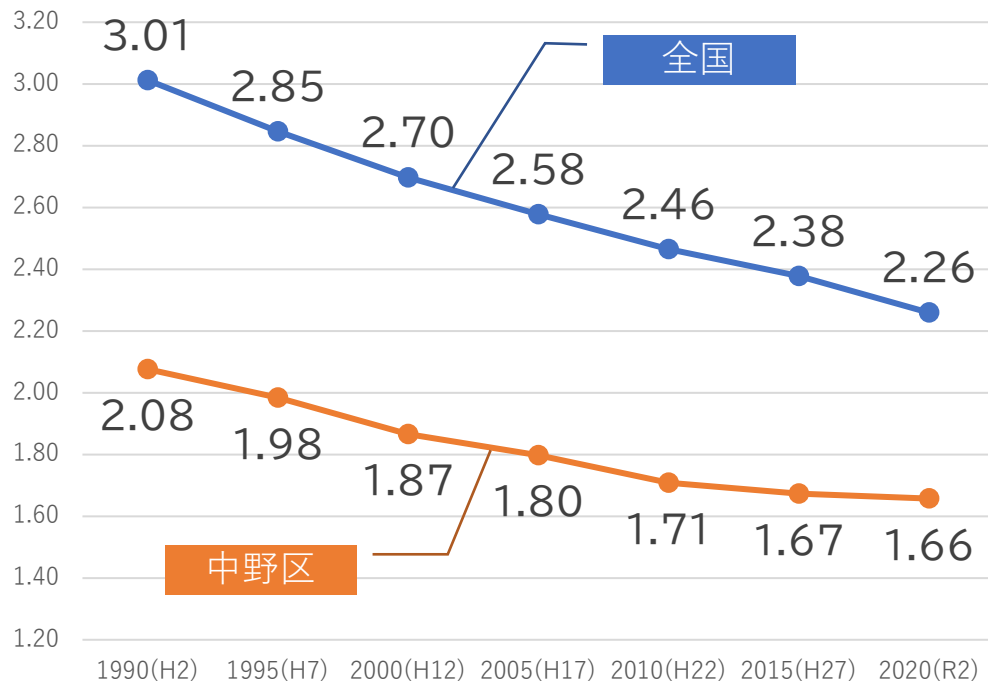
●総人口に対する20～30歳代の割合はここ数年30～40%を占める

○75歳以上の後期高齢者人口・・・人口比11.4%と増加傾向

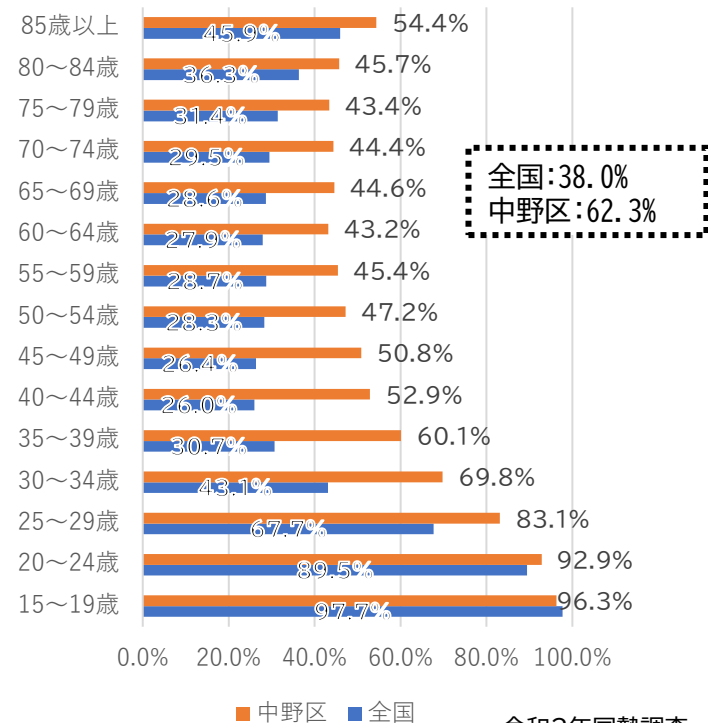


増えていく単独世帯

世帯当たりの人員



単独世帯割合

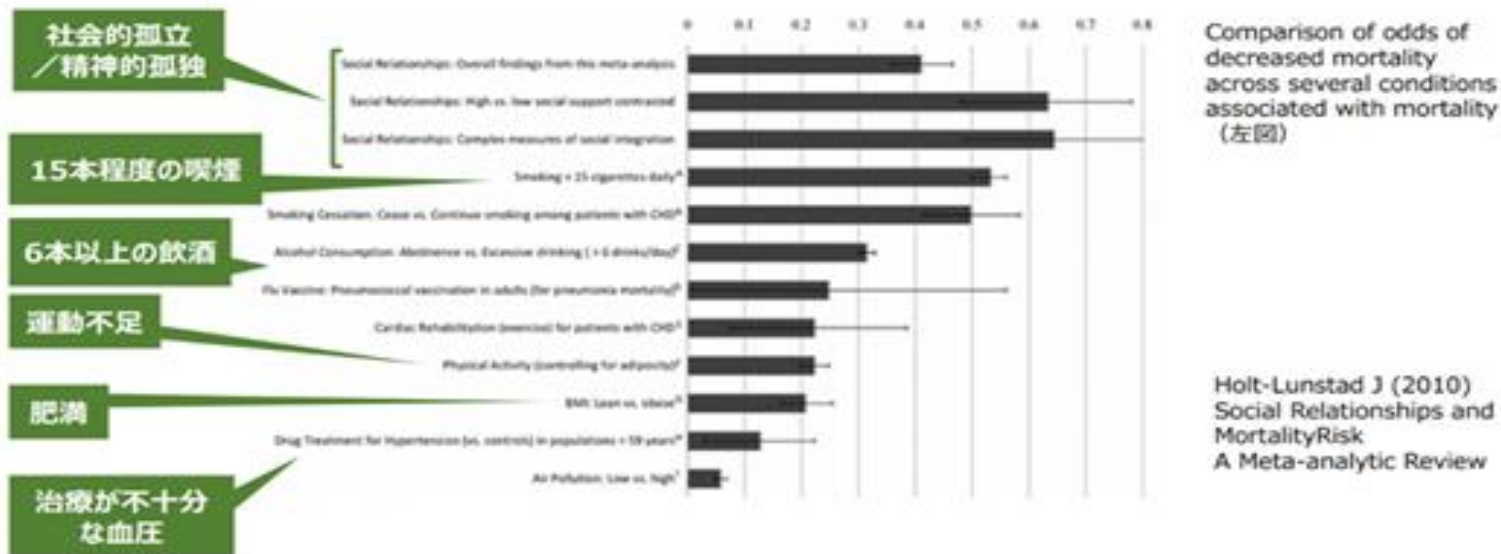




孤独・孤立と死亡リスク

社会的孤立は喫煙・肥満・運動不足よりも死亡リスクが高いというデータ

社会的孤立は喫煙と同等に死亡率を約50%も増加させる





約4～5割の人が孤独を感じている

設 問

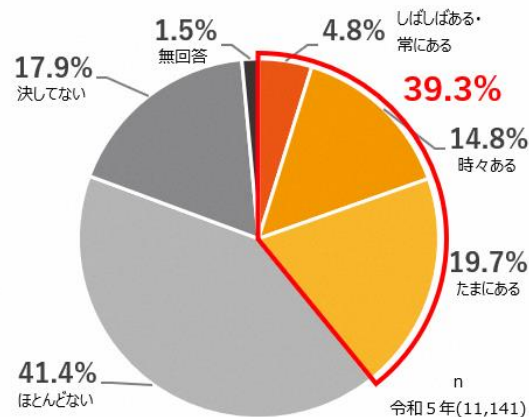
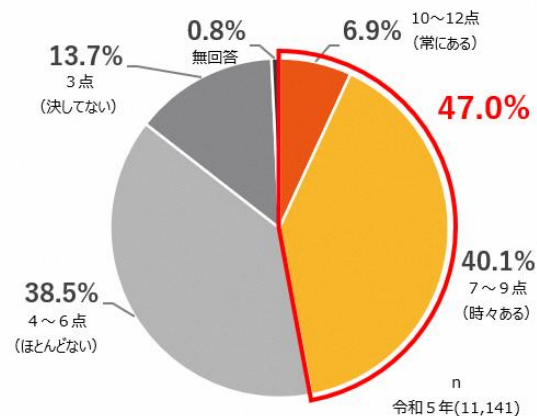
- ①あなたは、自分には人とのつきあいがないと感じることがありますか。
- ②あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。
- ③あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

孤独感が「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」の人が**47.0%**

設 問

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」人が**39.3%**

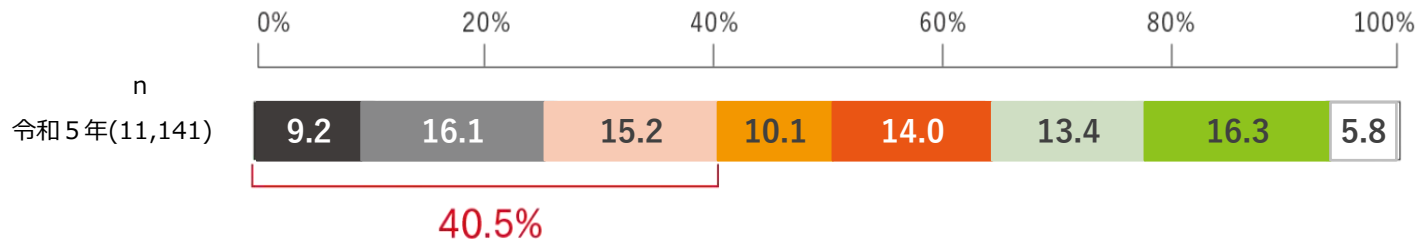


中野区には単独世帯が多いということは・・・

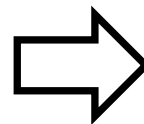
設 問

同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度は？

全くない
 月1回未満
 月1回程度
 2週間に1回程度
 週1回程度
 週2～3回程度
 週4～5回以上
 無回答



同居していない家族や友人との会話は、
「全くない」が約1割、「月に1回程度以下」が約4割



単身者の
孤独・孤立化傾向



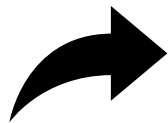
発災時に顕著化した課題

2 避難状況

(1) 避難所開設

13日05時00分現在

中野区は
15か所の
区民活動センターを
避難所として開設し
270名の避難者を受入れ



区市町村	避難所	
	箇所数 (箇所)	避難者 (人)
千代田区	15	39
中央区	3	56
港区	18	0
新宿区	10	293
文京区	11	328
台東区	6	50
墨田区		
江東区	34	5,153
品川区	13	272
目黒区	6	426
大田区	16	6,724
世田谷区	25	0
渋谷区	6	0
中野区	15	270
杉並区	11	844
豊島区		
北区	20	2,108
荒川区	55	0
板橋区	22	0
練馬区	15	593
足立区	123	0
葛飾区	117	19,638
江戸川区	98	21,919

区市町村	避難所	
	箇所数 (箇所)	避難者 (人)
八王子市	36	0
立川市	16	0
武蔵野市	3	31
三鷹市	11	595
青梅市	21	1,690
府中市	33	0
昭島市	19	0
調布市	13	3,400
町田市	35	2,721
小金井市	5	117
小平市	3	43
日野市	17	4,211
東村山市	11	0
国分寺市	23	691
国立市	5	0
福生市	8	232
狛江市	4	0
東大和市	7	224
清瀬市	6	302
東久留米市	0	0
武蔵村山市	10	301
多摩市	7	32
稲城市	21	3,369
羽村市	12	543
あきる野市	17	1,217
西東京市	10	172
瑞穂町	5	0
日の出町	3	418
檜原村	7	0
奥多摩町	31	0
大島町	11	779
利島村	2	9
新島村	3	97
神津島村	1	71
三宅村	5	213
御蔵島村		
八丈町		
青ヶ島村		
小笠原村	0	0
合計	1,060	80,397

避難者の傾向➡20代単身者、日本語を話せない外国人
ペット同伴、ワンオペ子育て者 等

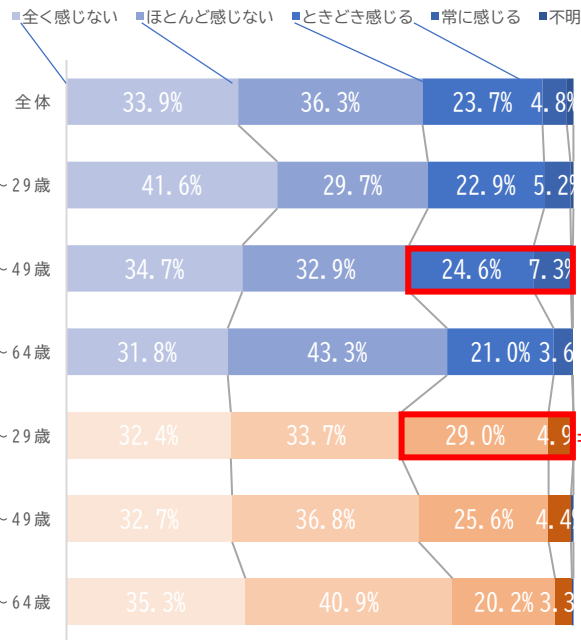
➡情報が無い、地域に頼れる人がいない➡ **孤立・不安感**



中野区独自の調査

～あなたはSOSを発信できますか？～

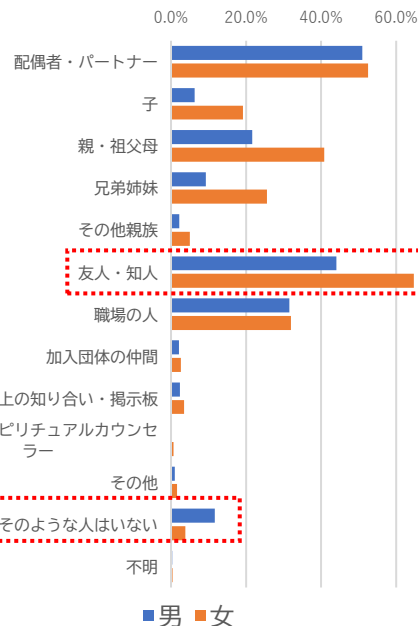
孤立していると感じる度合い



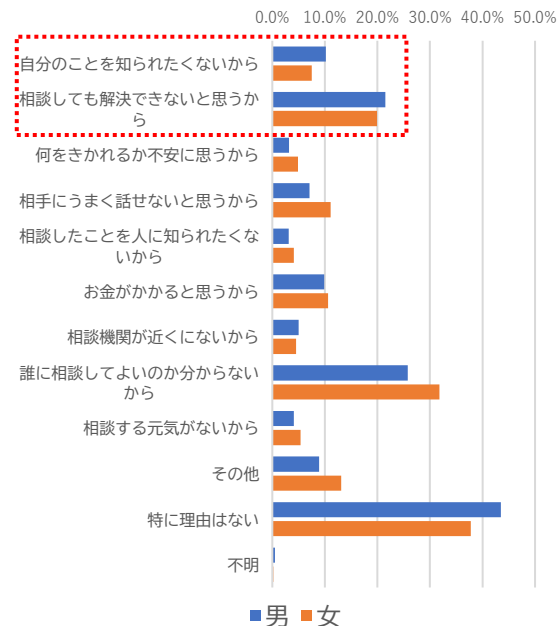
ときどき
+常に感じる
=31.9%

ときどき
+常に感じる
=33.9%

心配事や愚痴を 聞いてくれる相手



誰にも相談しない 理由





政府の動き

令和4年7月 孤独・孤立相談ダイヤルの試行

令和5年5月 孤独・孤立対策推進法の成立
令和6年4月 施行

令和6年6月 法に基づく、
孤独・孤立対策重点計画の決定



「あなたはひとりじゃない」
ウェブサイト



「孤独・孤立対策強化月間」
ウェブサイト





孤独・孤立対策の重点計画より

孤独・孤立とは

- 孤独（主観的概念）…ひとりぼっちと感じる精神的な状態。「**望まない孤独**」が問題。
- 孤立（客観的概念）…社会との**つながりや助けのない**又は少ない状態。
- 「**人間関係の貧困**」とも言える孤独・孤立の状態は、心身の健康面への深刻な影響や経済的な困窮等の影響も懸念され、**命に関わる問題**。

当事者の例

生活困窮状態の人、ひきこもりの状態にある人、メンタルヘルスの問題を抱える人、妊娠・出産期の女性、子育て期の親、ひとり親、新型コロナウイルス感染拡大に起因する不本意な退職や収入減など様々な困難や不安を抱える女性、DV等の被害者、こども・若者、学生、不登校の児童生徒、中卒者や高校中退者で就労等をしていない人、独居高齢者、求職者、中高年者、社会的養護出身の人、非行・刑余者、薬物依存等を有する人、犯罪被害者、被災者、心身の障害あるいは発達障害等の障害のある人や難聴等の人、難病等の患者、外国人、在外邦人、ケアラー、LGBTQの方等
ただし、**孤独・孤立は誰にでも起こり得る**ことから、**孤独・孤立対策はすべての国民が対象**

孤独・孤立対策の基本方針

1. 孤独・孤立に至っても支援を求める**声を上げやすい社会**とする
 - ① 孤独・孤立の実態把握
 - ② 支援情報が網羅されたポータルサイトの構築、タイムリーな情報発信
 - ③ 声を上げやすい・声をかけやすい環境整備
2. 状況に合わせた**切れ目のない相談支援**につなげる
 - ① 相談支援体制の整備
 - ② 人材育成等の支援
3. 見守り・交流の場や居場所を確保し、人と人との「**つながり**」を**実感できる地域づくり**を行う
 - ① 居場所の確保
 - ② アウトリーチ型支援体制の構築
 - ③ 保険者とかかりつけ医等の協働による加入者の予防健康づくりの推進等
 - ④ **地域における包括的支援体制の推進**
4. 孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動をきめ細かく支援し、官・民・NPO等の連携を強化する
 - ① 孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動へのきめ細かな支援
 - ② NPO等との対話の推進
 - ③ 連携の基盤となるプラットフォームの形成
 - ④ 行政における孤独・孤立対策の推進体制の整備



孤独・孤立対策の基本方針

孤独・孤立とは

- 孤独（主観的概念）…ひとりぼっちと感じる精神的な状態。「望まない孤独」が問題。
- 孤立（客観的概念）…社会とのつながりや助けのない又は少ない状態。
- 「人間関係の貧困」とも言える孤独・孤立の状態は、心身の健康面への深刻な影響や経済的な困窮等の影響も大きい。



中野区で

当事者 この取組みは、もう始まっています

生活困窮状態の人、ひきこもりの状態にある人、メンタルヘルスの問題を抱える人、妊娠・出産期の女性、子育て期にひとり親、新型コロナウイルス感染拡大に起因する不本意な退職や収入減など様々な困難や不安を抱える女性、DV等の被害者、子ども・若者、学生、不登校の児童生徒、中卒者や高校中退者で就労等をしていない人、独居高齢者、求職者、中高年者、社会的養護出身の人、非行・刑余者、薬物依存等を有する人、犯罪被害者、被災者、心身の障害あるいは発達障害等の障害のある人や難聴等の人、難病等の患者、外国人、在外邦人、ケアラー、LGBTQの方等
ただし、孤独・孤立は誰にでも起こり得ることから、孤独・孤立対策はすべての国民が対象

孤独・孤立対策の基本方針

1. 孤独・孤立に至っても支援を求める声を上げやすい社会とする
 - ① 孤独・孤立の実態把握
 - ② 支援情報が網羅されたポータルサイトの構築、タイムリーな情報発信
 - ③ 声を上げやすい・声をかけやすい環境整備
2. 状況に合わせた切れ目のない相談支援につなげる
 - ① 相談支援体制の整備
 - ② 人材育成等の支援
3. 見守り・交流の場や居場所を確保し、人と人との「つながり」を実感できる地域づくりを行う
 - ① 居場所の確保
 - ② アウトリーチ型支援体制の構築
 - ③ 保険者とかかりつけ医等の協働による加入者の予防健康づくりの推進等
 - ④ 地域における包括的支援体制の推進
4. 孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動をきめ細かく支援し、官・民・NPO等の連携を強化する
 - ① 孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動へのきめ細かな支援
 - ② NPO等との対話の推進
 - ③ 連携の基盤となるプラットフォームの形成
 - ④ 行政における孤独・孤立対策の推進体制の整備

新井薬師前エリア

江古田エリア

沼袋エリア

中野ブロードウェイ

中野区役所

健幸プラザ

鷺宮エリア

南部エリア

大和町エリア

ここに住むだけで自然と健幸になれるまちづくり

少子高齢化・人口減少が急速に進む中、高齢になっても地域で健幸に暮らせる社会を実現



スマートウェルネスシティに必要な要件

都市の健幸づくり

快適な歩行空間
まちのにぎわい
公共交通の充実
外出したくなる施設
ソーシャルキャピタル

人の健幸づくり

生活習慣病リスク
こころの健康
運動・食習慣
ヘルスリテラシー
社会参加



スマートウェルネスシティ中野構想

住民の誰もが参加し、「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)」のまちづくりをめざす考え方

(案)

つながる人 はじまる健康 歩きたくなるなかの

- 健康づくり=ヘルスリテラシーの向上

- つながりづくり=ソーシャルキャピタルの醸成

- まちづくり=歩きたくなる魅力あるUDのまち



孤独・孤立対策

～令和5年度【内閣府】孤独・孤立対策に関する地域連携推進モデル事業～

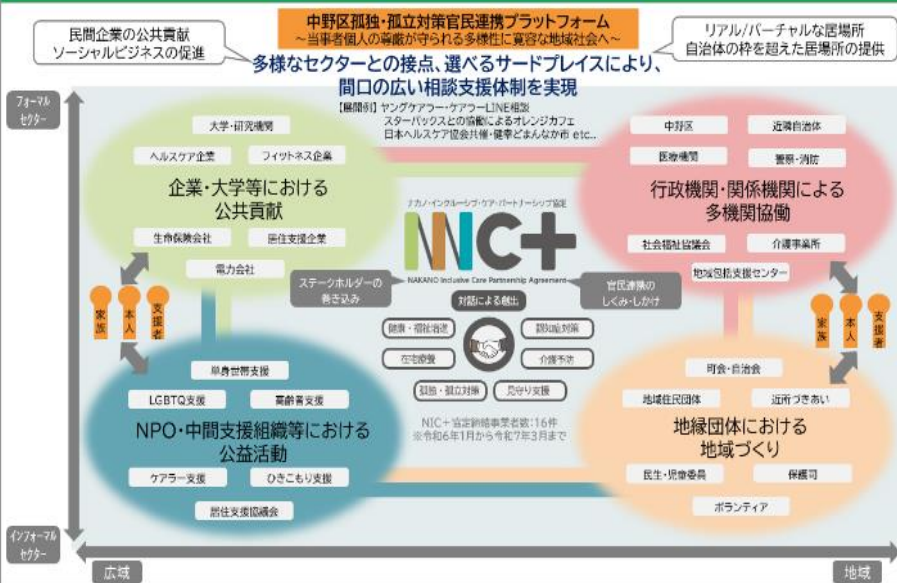
孤独・孤立フォーラム



ヤングケアラーアニメ制作



5. 連携プラットフォームのイメージ図



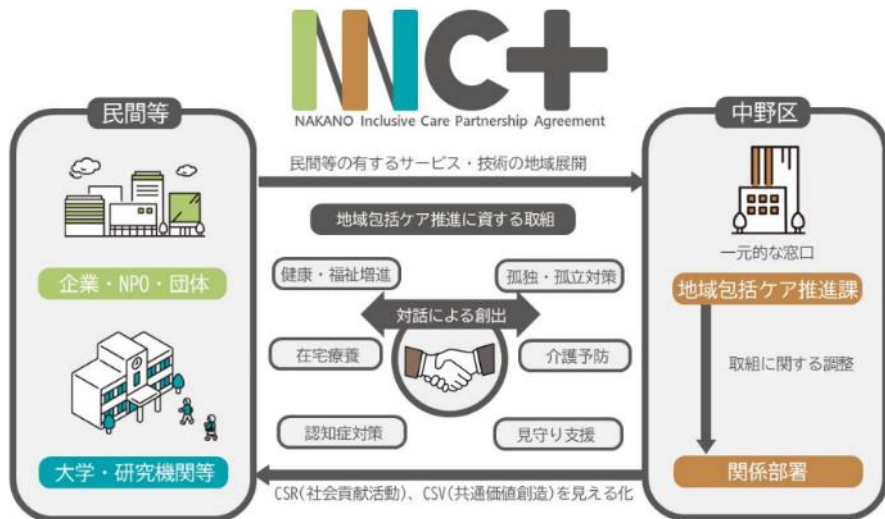


● つながりづくり＝ソーシャルキャピタルの醸成

人と人が繋がり、新たな活力が生み出されるまちへの取り組み

地域包括ケア推進パートナーシップ協定

令和6年1月に創設



地域貢献活動の取組、地域のネットワークへの参加を促進

【協定締結事業者】

ヘルスケア関連の企業やNPO法人、大学、居住支援法人など協定締結。
(令和7年7月現在、26事業者)

【協定のメリット】

- 協定事業者による実証実験等への協力
- 地域包括ケア推進会議 孤独・孤立対策部会にオブザーバー参加
- 中野健幸どまんなか市の企画・運営、コンテンツ提供





● つながりづくり＝ソーシャルキャピタルの醸成



人と人が繋がり、新たな活力が生み出されるまちへの取り組み

中野健幸どまんなか市

～スマートウェルネスシティのプロモーションの一環～



地域包括ケアや健康に関する
サービス、情報提供の場

