

健康福祉審議会	2023/9/5	資料1
第4回 スポーツ・健康づくり部会		

第10期中野区健康福祉審議会

スポーツ・健康づくり部会 報告書(案)

スポーツ・健康づくり部会

< 目 次 >

はじめに	1
第1章 中野区スポーツ・健康づくり推進計画に盛り込むべき考え方について	
1 ライフステージに応じた健康づくり施策について	2
2 食育の推進について	3
3 スポーツ・健康づくりの推進について	3
用語説明	5
(本文中に「*」が付帯している語句について記載しています。)	
《資料編》	
1 スポーツ・健康づくり部会員名簿	7
2 スポーツ・健康づくり部会における審議内容	8

はじめに

第10期健康福祉審議会では、諮問内容のうち、中野区スポーツ・健康づくり推進計画に盛り込むべき基本的な考え方について、より専門的な審議を行うための専門部会として、スポーツ・健康づくり部会を設置し、検討を行った。

【第10期中野区健康福祉審議会への諮問事項】

「中野区基本構想」及び「中野区基本計画」を実現するために、保健医療、社会福祉及び健康増進の施策に盛り込むべき事項に関する基本的な考え方、とりわけ、以下の計画の改定・策定に関する意見

中野区地域福祉計画、中野区成年後見制度利用促進計画、中野区スポーツ・健康づくり推進計画、中野区高齢者保健福祉計画、第9期中野区介護保険事業計画、中野区障害者計画、第7期中野区障害福祉計画、第3期中野区障害児福祉計画

【スポーツ・健康づくり部会への付託事項】

中野区スポーツ・健康づくり推進計画に盛りこむべき基本的な考え方について

本報告書は、スポーツ・健康づくり部会への付託事項について審議した内容について報告書としてまとめ、中野区スポーツ・健康づくり推進計画に盛り込むべき基本的な考え方等を示したものである。

第1章 中野区スポーツ・健康づくり推進計画に盛り込むべき考え方について

令和 22 (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となる。

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、区民一人ひとりの健康寿命を延伸する必要がある。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大切である。

また、区民の年代、性別によって健康課題や有効となる方策が異なることから、区はそれぞれに応じた健康づくり施策を行うことが求められている。

1 ライフステージに応じた健康づくり施策について

(1) 年代や性別等の特性に応じた健康づくり施策について

子どもから高齢者まで幅広い世代が健康的な生活を送るために大切な要素は「栄養、運動、休養」である。また、高齢者がフレイル⁴を予防し、いきいきとした生活を続けるために大切な要素は「栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加」である。このように健康づくり施策は、年代や性別などの特性に応じて実施する必要がある。

(2) 健診・検診の受診促進、健康状態把握の習慣化について

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、食生活と運動習慣の改善に関する質問で、「関心がない」、「関心があるが改善するつもりはない」と回答した人を「健康無関心層」として捉えている。仕事や家事の多忙が、健康な食習慣及び運動習慣の定着の妨げとなっている。

現代では社会や家庭において、仕事、育児、介護など多様な役割を果たす必要があることから、自身の健康管理を後回しにしがちである。

定期的な健診・検診の受診により、病気の早期発見・早期治療につなげるとともに、自分の健康状態について日々把握する習慣を身につけ、体の変化やサインに敏感になることができる状態をつくることが望ましい。

(3) 行動変容を自然に促す方策

健康づくり施策においては、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につなげることが有効的である。(例 ナッジ理論³の活用)

また、既に健康経営¹として従業員への健康投資や健康増進において実績がある企業の取組を参考としてもらいたい。

(4) 長時間の座位姿勢を回避するための普及啓発について

WHO（世界保健機構）より、長時間の座位は様々な健康被害をもたらすこと、日本は他国と比較して座位の時間が長いことが報告されている。

区は、長時間の座位姿勢を回避する工夫を意識的に生活の中に取り込むよう普及啓発を行ってほしい。

2 食育の推進について

(1) 栄養士（管理栄養士を含む）の人材確保について

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る。また学校給食は、児童・生徒等の食意識の形成に大きな影響を与える大切なものである。

現在、区採用の栄養士の他、外部委託により人材確保を行っているが、外部委託の人材が多くなることにより、地域の実情把握や課題の共有、計画的な人材育成などが困難になっているという問題が生じている。

区は、栄養士の採用数を見直すとともに、外部からの人材確保にあたっては、区内大学との連携や地域人材の活用も視野に入れてほしい。

(2) カリウム摂取に係る意識啓発について

塩分の過剰摂取は高血圧をはじめとする生活習慣病の要因となる。日本人は日頃から醤油や味噌を使用することから塩分過多となりやすく、塩分摂取量の抑制による減塩には限界がある。

カリウムは細胞の浸透圧を維持し、体内に残った余分なナトリウム（塩分）を排出する作用があり、血圧を下げる効果が期待できる。野菜や果物からカリウムを多く摂るように、区民に対し広く意識啓発を図ってほしい。

(3) 水分補給の重要性の周知について

体の中の水分が不足すると、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りうる。

厚生労働省において「健康のため水を飲もう」推進運動というものを実施している。区は生活の中で水をこまめに飲むことの大切さ、脱水症状の恐ろしさについて周知するとともに、食育施策においてもその重要性を強調してほしい。

3 スポーツ・健康づくりの推進について

区民が生涯を通じ、地域において楽しみながら、日常的に運動やスポーツを行う習慣を作ることが、健康寿命の延伸に効果的である。ライフスタイルに応じ、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ていくことが重要である。

(1) スポーツに親しむことができる環境整備の充実について

スポーツの推進には、身近な場で気軽にスポーツに親しむことができる環境の整備が必要である。学校施設等の利活用を図るなど、施設マネジメントのあり方を検討しながら、スポーツ活動の場の確保・充実に努めてほしい。

また、スポーツに取り組むきっかけづくりとして、「ラジオ体操」の参加を呼びかけることも有効である。

(2) 時間が取れない区民へのアプローチの検討について

令和4年度に実施した「健康福祉に関する意識調査」によると、「運動・スポーツを行わない理由」として「時間がないから」という回答が最も高く、2割台後半であった。運動・スポーツをする時間が取れない区民に対してのアプローチについて検討してもらいたい。

(3) 集積された運動習慣の向上について

運動・スポーツをまとまった形、ある特定のプログラムをもって捉えてしまうと、「時間がないからできない」ということになる。健康運動というのは多様な運動があって良いため、単に最寄駅までしっかり早歩きする、階段を上り下りするといった日常的な時間の中で運動習慣を定着させるということが、結果的に区民全体の運動習慣を向上させることになる。集積された運動習慣を少しずつ高めることが、リアリティがあり、有効である。

(4) 長期の座位時間削減に向けた普及啓発について

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ことが指摘されている。健康づくりには、スポーツへの取組だけでなく座位時間の削減にも着目する必要があることから、座位時間に注目することの重要性について普及啓発を図ってもらいたい。

(5) 子どもの興味や関心に応じた取組の推進について

区内には、好きなスポーツや興味がある生徒が、放課後に自主的に集まってスポーツを楽しむ「ゆる部活」に取り組んでいる中学校が存在する。子どもの運動習慣の定着や体力向上を図るためには、子ども自身が身体を動かすことの楽しさや喜びを継続して感じる必要がある。子どもの興味や関心に応じた柔軟に活動できる取組を推進してほしい。

さらに、区は、地域活性化包括連携協定^{*2}を締結したトヨタモビリティ東京株式会社及びトヨタモビリティサービス株式会社からアスリートを派遣し、トップアスリートによる技術指導を行っている。運動部活動の活性化や競技力向上を図るため、今後も引き続きトップアスリートとの交流の機会を提供してほしい。

用語説明

か行		
1	健康経営	<p>従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。</p> <p>企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されており、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取組の一つである。</p>
た行		
2	地域活性化包括連携協定	<p>地域社会の発展と人材の育成に寄与することを目的に、まちづくり、人材育成、教育、文化、産業育成等の分野で相互に協力し、推進していく協定。</p>
な行		
3	ナッジ理論	<p>人間の意思決定には癖があり、必ずしも合理的に判断・行動しているわけではないという点に着目し、他者からの強制や金銭による誘導ではなく、あくまで自発的にその人の選択の自由を確保しながら、行動受容を促す考え方。</p> <p>ナッジ (nudge) とは「ひじで軽く突く」「そっと後押しする」という意味であり、ナッジ理論は、現実即して人間の行動を予測しようとする「行動経済学」に基づいた理論である。</p> <p>ナッジ理論として有名なフレームワークとしては、英国のナッジユニットである The Behavioural Insights Team が作成した EAST (Easy 簡単に、Attractive 印象的に、Social 社会的に、Timely にタイムリーに) などがある。</p>
は行		
4	フレイル	<p>高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」。身体機能の低下 (フィジカルフレイル)、口腔機能の低下 (オーラルフレイル)、認知・心理障害 (コグニティブフレイル)、社会的孤立 (ソーシャルフレイル) といった様々な要素を含む多面的な概念であり、この状態が長く続くと、要介護や寝たきりの</p>

		<p>リスクが高まる。</p> <p>一方、フレイルの兆候に早く気づき、適切な対応を行うことで、健康な状態に戻ることも十分に可能である。予防・回復の重要なポイントは、栄養、身体活動、社会参加の「3つの柱」といわれている。令和2（2020）年度から、後期高齢者健診にフレイルになっているかをチェックする質問票が導入された。</p>
--	--	--

《資料編》

1 スポーツ・健康づくり部会委員名簿（9名）

（敬称略、五十音順）

氏名		職名等	備考
①	あべ みか 阿部 美佳	中野区フリー活動栄養士会	
②	うえおか こうじ 上岡 広治	公募区民	
③	かわむら ようすけ 川村 洋介	一般社団法人 中野区薬剤師会 理事	
④	さくらい えいいち 櫻井 英一	一般社団法人 中野区医師会 副会長	
⑤	たけのうち まさる 竹之内 勝	中野区立南中野中学校 校長	
⑥	のぐち りつな 野口 律奈	帝京平成大学 健康メディカル学部 准教授	副部会長
⑦	はまもと としのり 濱本 敏典	一般社団法人 中野区体育協会 専務理事	
⑧	ふじわら ゆきたか 藤原 幸孝	公募区民	
⑨	むとう よしてる 武藤 芳照	東京健康リハビリテーション総合研究所 所長 東京大学 名誉教授、医学博士	部会長

2 スポーツ・健康づくり部会における審議内容

開催日		議題
第1回	4月17日(月) 19時～21時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 部会長、副部会長の決定 ・ 今後の開催予定の確認
第2回	6月6日(火) 19時～21時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 令和4年度「健康福祉に関する意識調査」の実施結果について ・ 令和4年度「中野区地域福祉計画」の進捗状況について ・ 令和4年度「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」の進捗状況について ・ 区のスポーツ振興施策について
第3回	7月11日(火) 19時～21時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区健康づくり政策について ・ 食育の推進について
第4回	9月5日(火) 19時～21時	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ・健康づくり部会報告書(案)について