

## 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 概要

区は、中野区スポーツ・健康づくり推進計画の改定にあたり、令和5年4月、「同計画に盛り込むべき基本的な考え方」等について、第10期中野区健康福祉審議会へ諮問した。

これを受け、令和5年4月から9月までの期間に同審議会スポーツ・健康づくり部会で審議した内容を、報告書としてまとめたものである。

### 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

#### 1 ライフステージに応じた健康づくり施策について

子どものころから適切な生活習慣や食意識、定期的な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。

- ・年代や性別等の特性に応じた健康づくり施策の実施
- ・健診・検診の受診促進、健康状態把握の習慣化
- ・行動変容を自然に促す方策
- ・長時間の座位姿勢を回避するための普及啓発

#### 2 食育の推進について

子どもから高齢者まですべての区民が「食」に関心を持ち、健康に配慮した食生活を実践し継続することは、健全な心身の育成、健康寿命の延伸、生活習慣病予防、フレイル予防等に寄与する。区民が興味を持てるような食育を推進していく必要がある。

- ・栄養士（管理栄養士を含む）の人材確保に向けた検討
- ・適切なカリウム摂取に係る意識啓発
- ・水分補給の周知

#### 3 スポーツ・健康づくりの推進について

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。

- ・スポーツに親しむことができる環境整備の充実
- ・時間が取れない区民へのアプローチの検討
- ・集積された運動習慣の向上
- ・長期の座位時間削減に向けた普及啓発
- ・子どもの興味や関心に応じた取組の推進