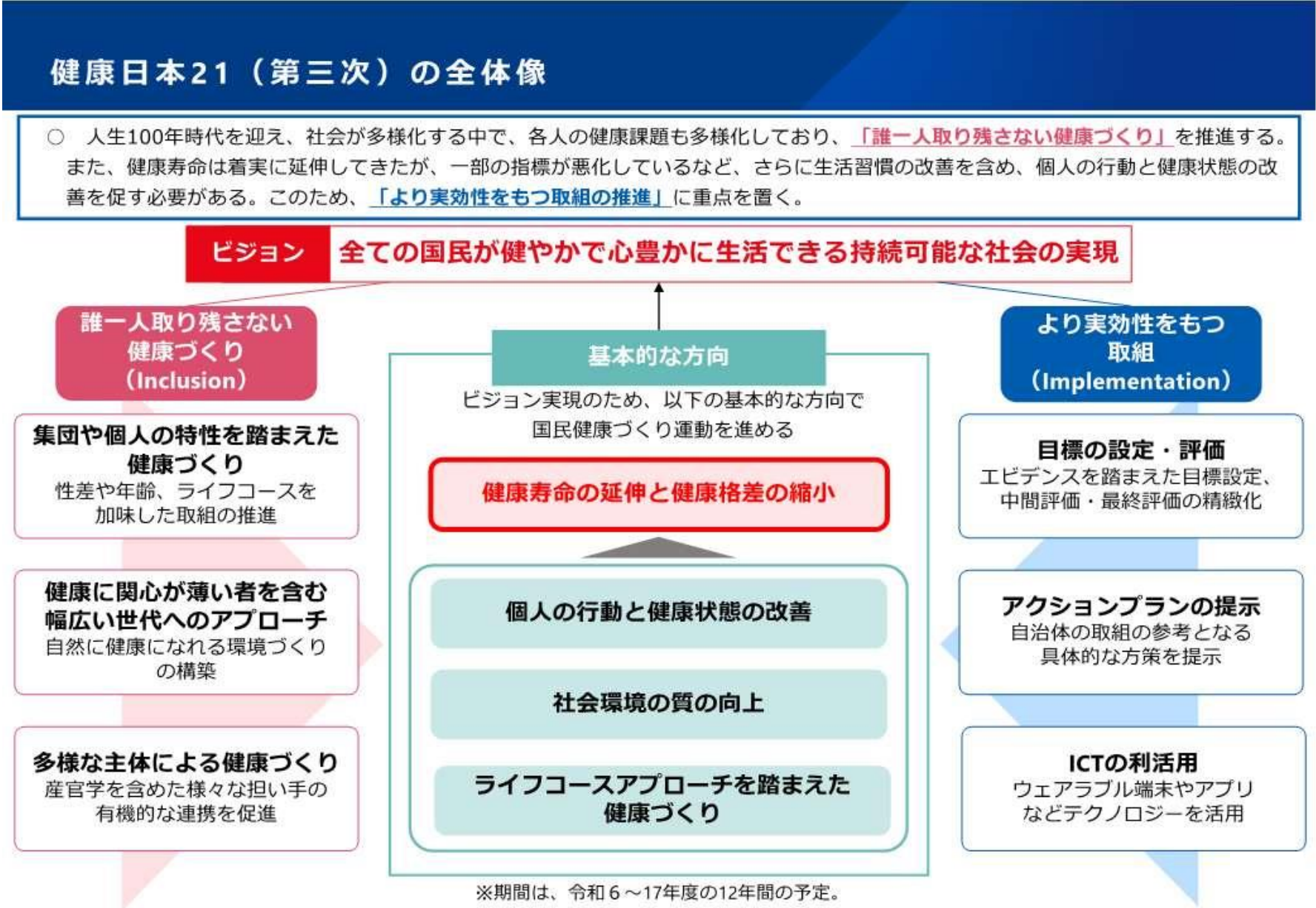


ヘルスリテラシーの向上に ついて

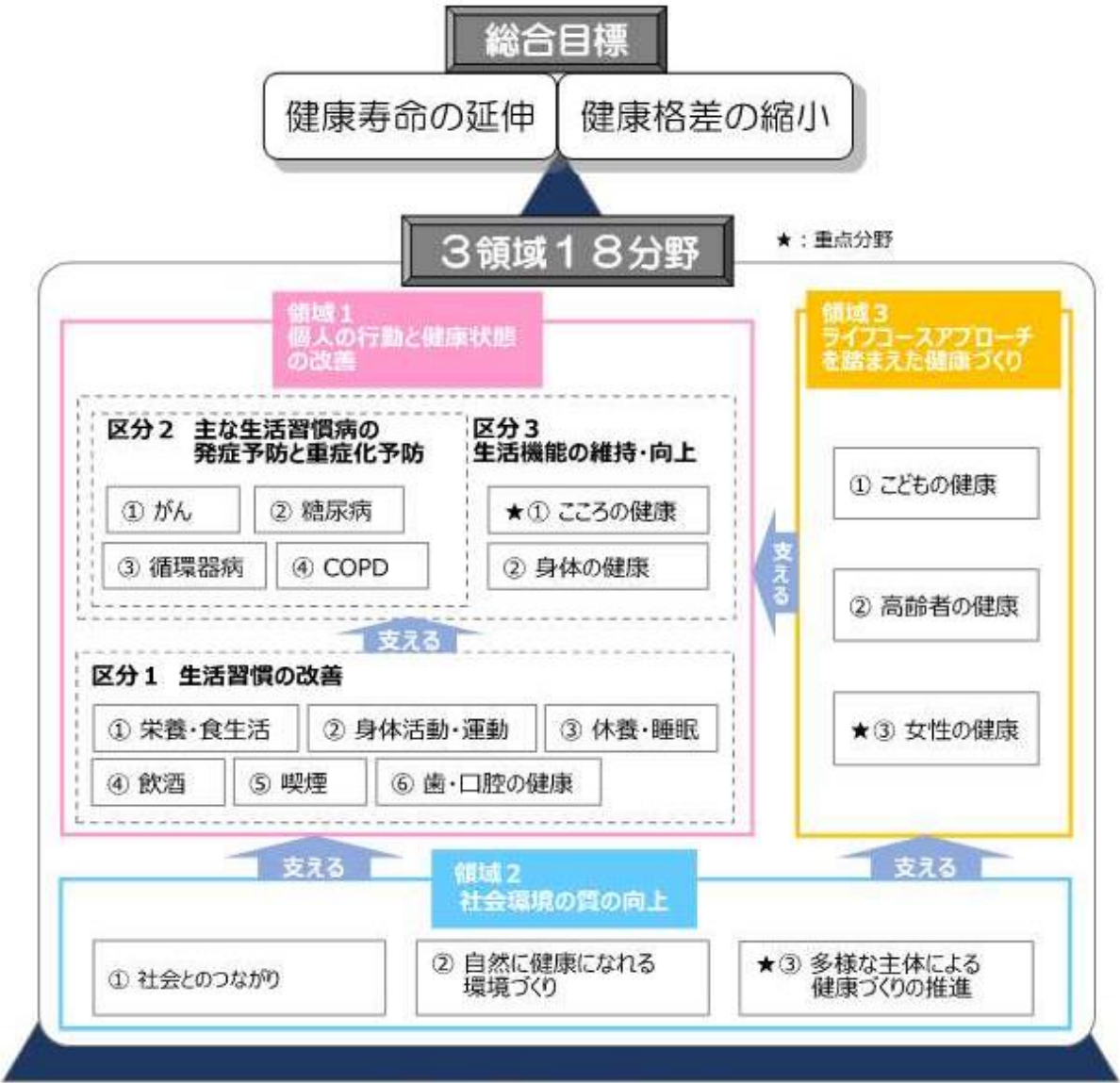
再掲



東京都健康推進プラン21(第三次)概念図

再掲

＜東京都健康推進プラン21（第三次）概念図＞



再掲

「自然と健康になれるまち」をめざす中野区のまちづくりの考え方

スマートウェルネスシティ(SWC)

健康づくり × つながりづくり × まちづくり の3本柱



＜健康づくり＞
ヘルスリテラシー
の向上

＜つながりづくり＞
ひとりでも安心できる
地域づくり

＜まちづくり＞
歩きたくなる魅力的な
まちの実現

SWCにおけるテーマと取組

- ・健康に関する情報、健康データの可視化
- ・健康に関しての正しい知識を習得し、自分や身近な人の健康に興味や関心を持つしかけ

健康づくり

<テーマ>

女性の健康づくり

<取組>

女性の健康関連事業

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

健診等の実施及び受診勧奨事業

健康分析データの共有によるEBPM促進

ポイント事業(健幸ポイント)

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

- ・人と人との「ゆるやかなつながり」で孤独感を感じず自己肯定感を醸成させるしかけ

つながりづくり

みんなのつながりづくり

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

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

「きょういく・きょうよう」の充実

活躍の場づくりの推進

- ・中野で暮らすことで、自然と健幸になれるまちの基盤整備

まちづくり

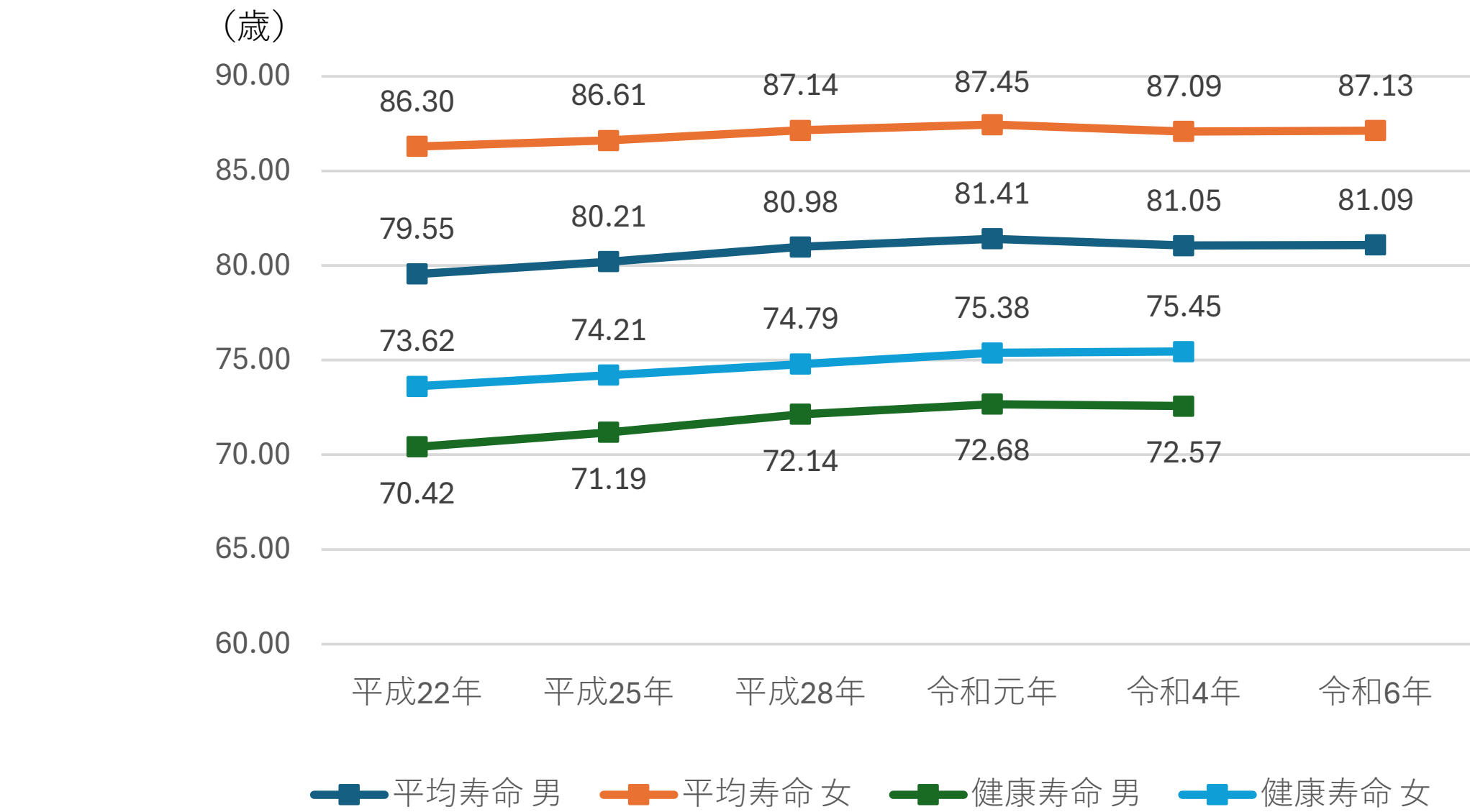
歩きたくなるまちづくり

快適な歩行空間の実現

魅力的な公共空間とまちの景観の実現

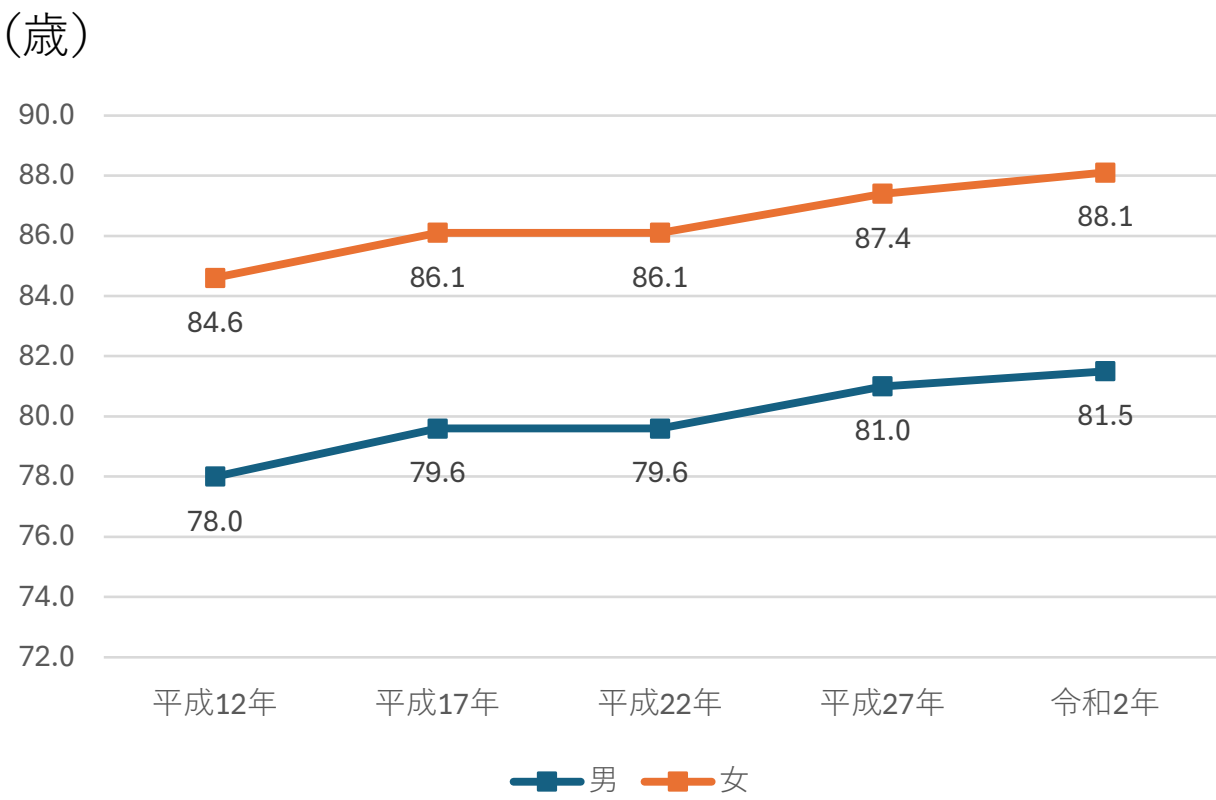
国の状況(平均寿命と健康寿命①)

平均寿命と健康寿命の推移

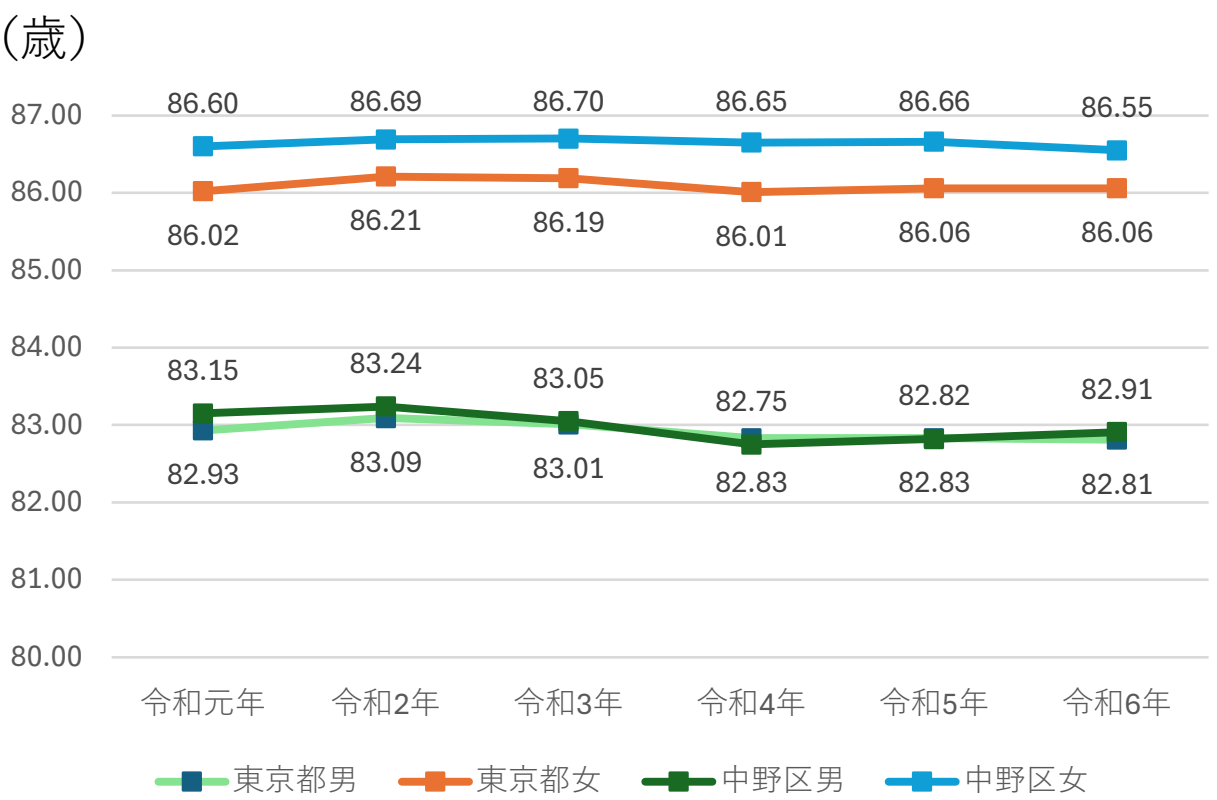


区の状況(平均寿命と健康寿命②)

中野区の平均寿命



中野区の65歳健康寿命

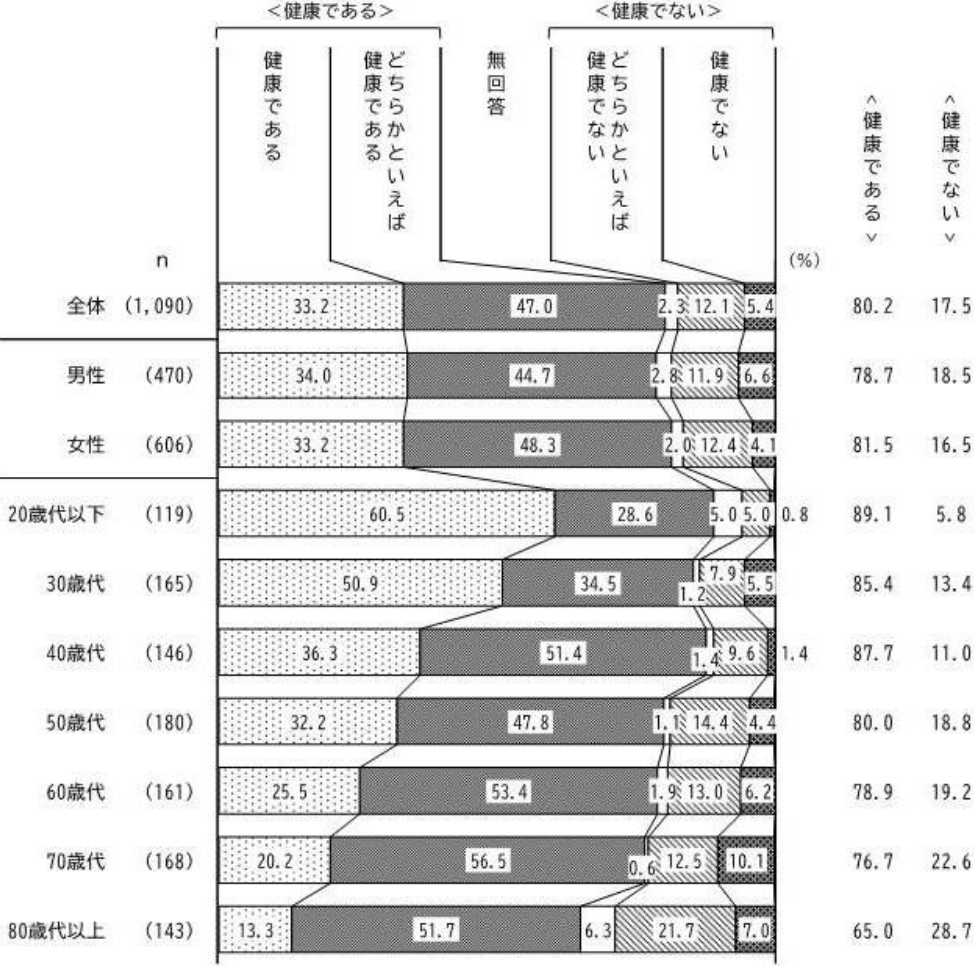


区民の状況(健康状態と喫煙)

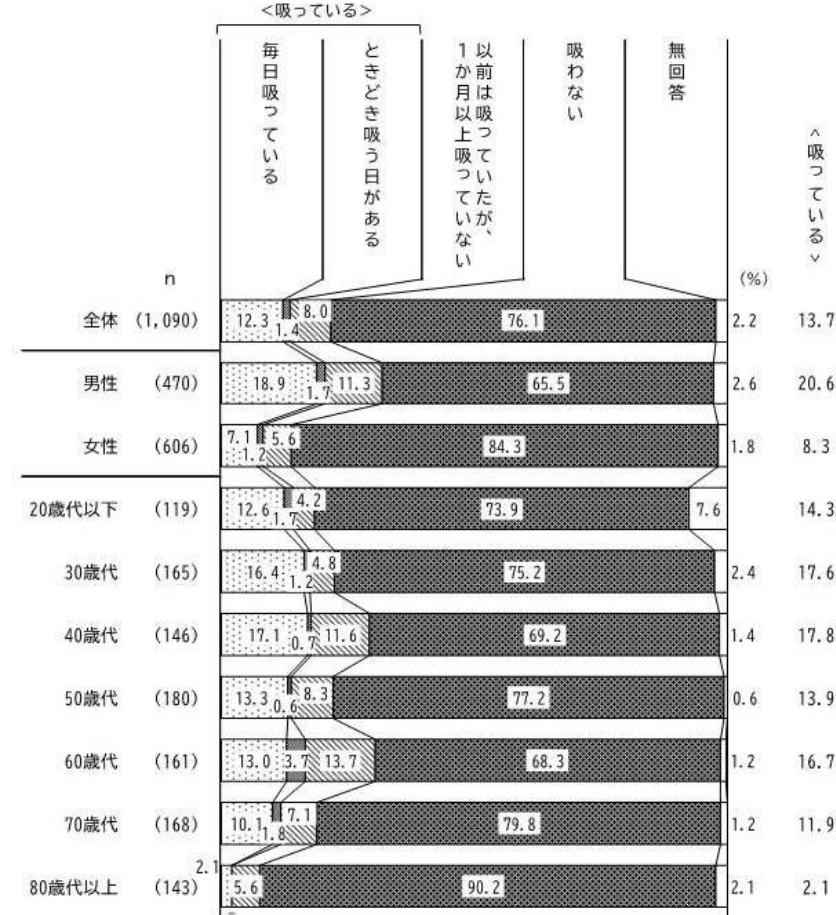
○令和7年度健康福祉に関する意識調査報告書では、「健康である」、「どちらかといえば健康である」と回答した人の割合は80.2%で、令和4年度(81.9%)、令和2年度(85.7%)に実施した調査より下回っている。

○区民の喫煙率は13.7%で、令和4年度(15.1%)より1.4%減少しており、喫煙者は減少傾向にある。

問 14 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)



問 39 あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)



パネル展(JR中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」)

年間を通じた健康づくり普及啓発を目的に、中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」でパネル展示を実施している。



内 容	実施日(令和7年度)
世界禁煙デー(5月31日)	5月19日～6月1日
食育月間(6月)	6月2日～6月30日
世界糖尿病デー(11月14日)	11月11日～11月20日
健康づくり月間(1月)	1月5日～1月30日
女性の健康週間(3月1日～3月8日)	3月2日～3月9日



健康づくりの取組(ウォーキングマップ)

平成30年度から配布開始。累計6万5千部作製。区内12コースをグルメや文化財や史跡に触れながら回れるコースを紹介。健康づくりや食育の情報も掲載。

ウォーキングの効果

ウォーキングは姿勢がよくなる、
体幹の筋肉に主として刺激が与えられ、

1 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げ効果が
あります。また「がん」(腸がん)
などの生活習慣病のリスクを下
げるとされています。

2 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹
囲や体重が減少するくなります。

3 心臓機能の向上

心肺機能に刺激を受けると、
全身持久力や持久力がついた
り体力の増進・向上によ
ります。

4 ストレス解消

気分転換やストレス解消に
つながり、心身の健康の向
上に役立ちます。

(日本体育大学大学院健康スポーツ学専攻 健康運動学研究室 佐藤 真知子)

理想的なウォーキングフォーム

理想の歩き方について、実際に歩くウォーキング実

あごを引く
目線は前方に向けよう

歩くときには肩をひねって
自然に手振れよう

肩は息に合わせて
リラックスに揺ら
かし、肩甲骨に振
動を伝える

足は地面に着くとき
は、足の裏全体で着
地し、つま先で着
地しないように注
意しよう

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、身体を温
め血液の循環を促します。ケガ
を防ぎ、筋力増、疲れをためた
ために行きやすい。

クールダウン

急に運動を止めたとき、血の流
れが止まるため、後々に疲労が
たまること大です。
適切な回復を助め、筋肉疲労を
防ぎます。

水分補給を 忘れずに

ウォーキング中は体温の上昇
が起きます。汗をかき、水分を
失います。体内の水分が不足する
と、パフォーマンスが低下し、疲労
が起きます。
1. ウォームアップとストレッチ
の際に水分を摂りましょう。
2. 運動中水分が不足
しないよう、ウォームアップ
の段階から水分を摂り、休憩
の際に水分を摂り、水分補給
を怠らないように注意しな
いようにしてください。

靴の選び方

靴の選び方について、実際に歩くウォーキング実

1 靴の底のしなり具合
かかとを踏んだとき、底の
しなり具合を確認しよう

2 踵のクッション性
踵のクッション性がある
かを確認しよう

3 アーチのサポート
足のアーチをサポート
する構造になっている
かを確認しよう

4 足の指のゆとり
足の指の間にゆとりが
あるかを確認しよう

5 全体のフィット感
足の全体にフィット感
があるかを確認しよう

中野観光

Nakano

Walk

中野区ウォーキングマップ

楽しく美味しく
中野の魅力を満喫

- 個性豊かなまち歩きスポット
- 中野区の歴史に触れる
- 中野のおいしいをみつけよう

中野区

中野健康

Nakano

Walk

中野区ウォーキングマップ

楽しく歩いて健康に
中野を歩こう

みんなで歩こう！
おすすめウォーキング

12

中野区

[illegible][illegible]



歩くと楽しいスポット

中野サンパルク 周辺施設

昭和(戦前)の「中野区」に属し、現在も中野区、文芸の街の特色を残す。昭和風なビル、コンパトリウム風ビル、ホテル・レストラン・デパート・百貨店、高級住宅、中野区役所が並ぶ。

中野区役所

中野区役所が建ち上った。



中野区役所(旧2階)が現存し、中野区役所として開業した。

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設。中野区役所(旧2階)が現存し、中野区役所として開業した。

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

中野サンパルク周辺施設

個性豊かなまち歩きスポット

中野のまちは駅は知られざる面白スポットがいっぱい。サブカルチャーだけではなく、自然豊かな公園や静かな風景など、まちを歩くとくちくち発見しよう。

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

サブカルが楽しめる、中野の文芸スポット探訪

[illegible]

健康づくりの取組(健康づくりイベント①)

中野健幸どまんなか市

○年2回開催(来場者600人/日)
○NIC事業者との協働による健康見本市

第5回 中野健幸どまんなか市

「健幸」＝健康で幸は
身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、
安心安全で豊かな生活を送れること

12月10日(水)

開場 10:00～16:00
会場 中野区役所1階
ナカノバ/シェアノミ/ミーティングルームA

身体のいろんな
測定と体験
●健康に関する
相談 など

入場
無料

▼出席情報は
こちらから

共催
中野区 地域支えあい推進課 地域包括ケア推進課
公益財団法人 日本ヘルスケア協会

協力
明治生命生命保険相互会社(株)ID-attend-M&F(株)
生活協同組合ユニーからい(株)ライフコーポレーション
(株)日本生命健康保険(株)ファイナサービ(株)からい(株)
(株)エス・エス・エス(株)IGSA-NPO法人エンパラー
NPO法人らるる-NPO法人きんぎょのりーダーサポートセンター



おやこクリスマスマーケット

○2025年度より開催(来場者2000人以上/日)
○NIC事業者との協働によるおやこ保健室イベント

先着 50組
サンタと記念撮影

Merry Christmas
中野区役所にサンタクロースがやってくる!

おやこ保健室
おやこまつり
おやこクリスマス

3-7-11
おやこクリスマス

12.13 sat
10:00～16:00 入場料無料(13:00
から)

中野区役所1階

主催：中野区 / 一般社団法人ラブレ
問い合わせ：info@lure.jp

共催：中野区 地域支えあい推進課 地域包括ケア推進課
公益財団法人 日本ヘルスケア協会

協力：明治生命生命保険相互会社(株)ID-attend-M&F(株)
生活協同組合ユニーからい(株)ライフコーポレーション
(株)日本生命健康保険(株)ファイナサービ(株)からい(株)
(株)エス・エス・エス(株)IGSA-NPO法人エンパラー
NPO法人らるる-NPO法人きんぎょのりーダーサポートセンター



健康づくりの取組(健康づくりイベント②)

健康測定イベント

○各種測定、帝京平成大学と連携：ナトカリ検査実施、地域包括ケアと連携：がんアピアランスケアブース出展

申込不要 参加無料

健康測定イベント

気軽に健康チェック！あなたの健康状態見てみませんか？

測定できるもの

- ・屋中ナトカリバランス比較検査(先着50名)
- ・体成分分析
- ・口腔機能測定
- ・ヘモグロビン量測定
- ・骨力測定
- ・聴覚聴和度測定
- ・足指力計測

※詳細はHPをご確認ください

日時 10月13日(月・祝) 11:00~15:00

場所 中野区役所 1階
ナカノバ・ミーティングルームA

ご参加いただいた方に先着で
うさごはんグッズプレゼント！

10月はピンクリボン月間
ソトコソにて街頭キャンペーンを実施します。

★アピアランスケア費用助成の制度説明・水性ネイル体験も行います★

【共催】中野区・帝京平成大学
【お問合せ】中野区健康福祉部 保健企画課 保健企画係
☎03-3382-2428



受動喫煙対策事業

令和8年10月1日区条例施行により区内公共の場所が全面禁煙化

普及啓発キャンペーン・巡回指導の実施

コールセンターの開設・専門アドバイザーの派遣

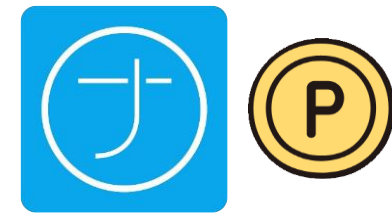
喫煙所の設置及び維持管理に係る経費の助成

健康増進法等に基づく飲食店などへの指導・支援(既存)



禁煙治療費助成事業

禁煙外来の治療費や薬剤費の自己負担分を助成。



コミュニティポイントを活用した禁煙継続へのフォロー

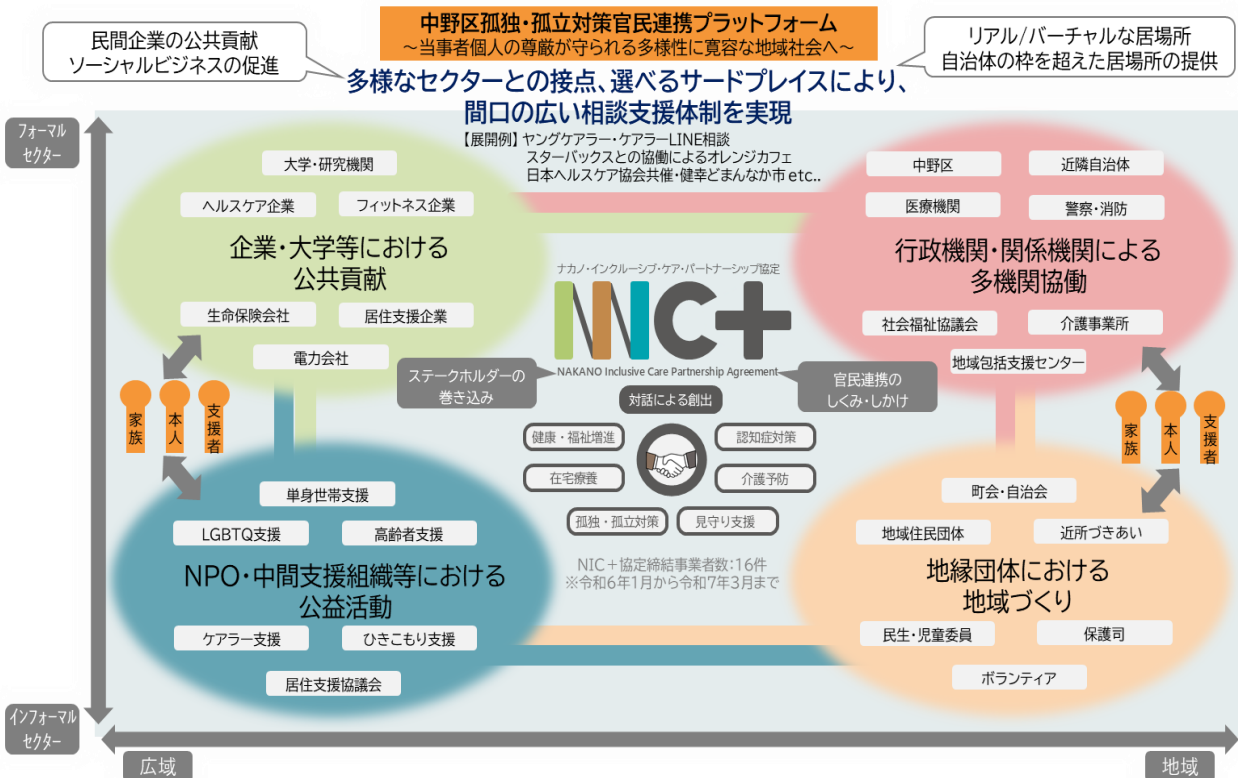
今年度より助成金の交付を受けた方のうち、アンケートとフォローアップの回答をご協力いただいた方に「ナカペイ」**2000円相当分のポイント**を付与する。

①アンケート回答 ②フォローアップ保健師からの電話回答(約5分程度)



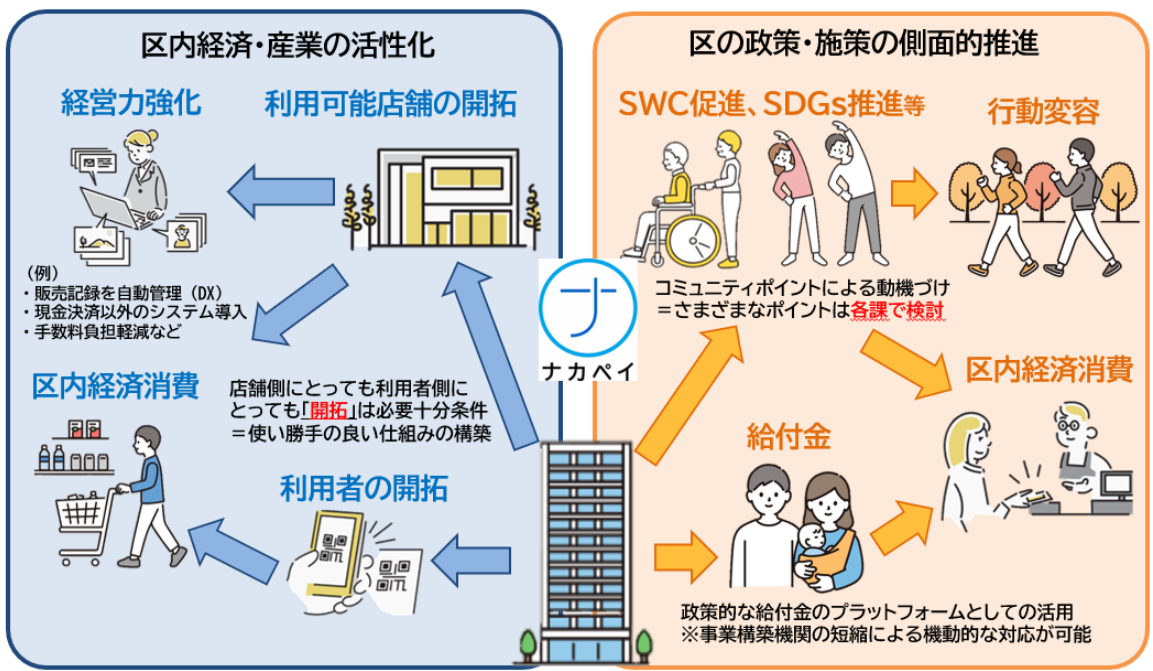
孤独・孤立対策プラットフォームの構築

- NIC+協定事業者、地域団体、学校等による孤独孤立対策の取組
- 社会的な孤立解消に向けた取り組み



地域コミュニティの形成

- 持続可能な地域活動への支援
- 子ども・子育て家庭との地域のつながり強化
- コミュニティポイント事業 (地域活動を促す仕掛け)



「きょういく・きょうよう」の充実

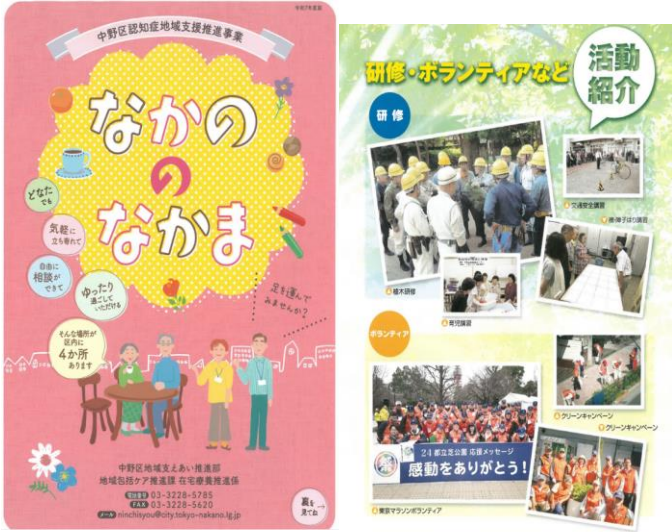
- N I C + 協定事業者と地域拠点の連携によるつながりづくり
- 認知症地域支援推進事業、オレンジカフェの取り組み
- 介護予防事業への参加の普及啓発
- シニア大学（中友連事業）・なかの生涯学習大学の推進
- ひきこもり支援の促進（中高年）
- デジタルを活用したつながりづくり



NIC + 協定事業者の地域実証実験

活躍の場づくりの推進

- 友愛クラブ等の活動の場の支援
- シルバー人材センターの支援



ご議論いただきたい事項

○区民のヘルスリテラシー向上に向け、どのような取組を進めたらよいか。

○区民の健康感の向上に向けて、どのような取組を進めたらよいか。