

第11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

スポーツ・健康づくり部会

<目 次>

はじめに.....	1
中野区スポーツ・健康づくり推進計画の基本的な考え方について	
1 計画全体に係る基本的な考え方について.....	2
2 スポーツ・健康づくり施策の今後の展開について.....	3
3 スポーツ・健康づくりを推進するための方策について.....	4
用語説明.....	11
(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・健康づくり部会委員名簿.....	13
2 スポーツ・健康づくり部会における審議内容.....	14

はじめに

第11期中野区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11期中野区健康福祉審議会への諮問事項】

区は、中野区基本構想に掲げる将来像「つながる はじまる なかの」及び「中野区基本計画」の実現に向けて、様々な取り組みを推進しています。また、SWC（Smart Wellness City）構想を策定し、区民の意識と行動の変容を促すとともに、「歩きたくなるまちづくり」等の施策や重層的支援体制の強化に取り組んでいます。

この実現に向けて、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、とりわけ、以下の計画の改定・策定に関する意見について、中野区健康福祉審議会条例第2条第1項の規定に基づき、下記のとおり諮問いたします。

記

- 1 中野区地域福祉計画（成年後見制度利用促進計画を含む）の改定・策定にあたり、同計画に盛り込むべき基本的な考え方について
- 2 中野区スポーツ・健康づくり推進計画の改定・策定にあたり、同計画に盛り込むべき基本的な考え方について
- 3 中野区高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画及び中野区認知症施策推進計画の改定・策定にあたり、同計画に盛り込むべき基本的な考え方について
- 4 中野区障害者計画、第8期中野区障害福祉計画、第4期中野区障害児福祉計画の改定・策定にあたり、同計画に盛り込むべき基本的な考え方について

【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の改定・策定にあたり、同計画に盛り込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。

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の基本的な考え方について

1 計画全体に係る基本的な考え方について

(1) スポーツ基本法改正及び第4期スポーツ基本計画について

現在、国では、第4期スポーツ基本計画の策定に向け、スポーツ審議会において審議が進められている。中野区においても同時期にスポーツ・健康づくり推進計画を改定していくことになるため、国の審議動向を十分に注視し、その理念や方向性を踏まえながら、区の計画や計画に位置づける施策・取組について適切に参酌していく必要がある。

(2) 計画改定におけるテーマと横断的視点について

令和7年のスポーツ基本法改正の趣旨を踏まえ、「中野区全体及び区民一人ひとりのウェルビーイングの最大化」をテーマに置き、「子どもから高齢者までライフステージに応じたスポーツ・健康づくり」、「女性や障害者など多様な特性に応じたスポーツ・健康づくり」、「データ及びデジタル技術を活用したスポーツ・健康づくり」の3つの視点を、改定する計画に盛り込むべきである。

そのことによって、多様な地域課題の解決につながるよう、スポーツ・健康づくり推進施策を進めてほしい。

(3) スポーツの定義について

①スポーツ及び運動の定義を、勝敗や記録を競う活動だけでなく、時間を問わずに健康や遊び及び楽しみなどを目的とした身体活動といったものまで広く捉えていくのであれば、健康無関心層や若年層、障害者へのアプローチとして、eスポーツ^{*1}も活用していくべきである。eスポーツについては、健康面における課題など、デメリットも指摘されているが、国においてもスポーツの一形態として位置づける方向性が示されていることから、その特徴も踏まえ適切な活用を図るべきである。

②スポーツの価値は「する」「みる」「知る」に加え、「支える」という側面も重要である。近年、区内スポーツイベントにおいては、中学生ボランティアの参加が増加しているが、このような「支える」経験がスポーツへの関心を高め、「する」ことへの参加につながる好循環が期待できる。中学生の年齢頃のスポーツに関する見方、考え方が、将来のスポーツライフに繋がっていくので、改定する計画にその視点を入れてほしい。

このような経験を通じて育った子どもたちが将来的に地域スポーツの担い手となることは、地域づくりや世代間交流の促進にも寄与するものである。スポーツボランティアの育成や裾野の拡大、ボランティア活動による社会貢献が心身の健康にもたらす効果についても計画に盛り込むことを検討してほしい。

2 スポーツ・健康づくり施策の今後の展開について

(1) スポーツ・健康づくりを通じたまちづくり・地域づくりについて

スポーツ・健康づくりの推進に当たっては、「誰もが身近に取り組める」という視点が重要である。体育館や運動施設だけでなく、公園や道路空間なども含め、日常生活の中で運動できる環境の改善についても検討していくべきである。

健康福祉に関する意識調査においても、自転車利用が運動習慣の一つとなっている状況が見受けられることから、自転車環境の整備など、まちづくりについても計画に位置づけることを検討すべきである。

また、中野区が推進するスマートウェルネスシティ^{*6}の理念に基づき、部局横断的な連携を強化し、健康、スポーツ、福祉、教育、まちづくりなどの関連分野が一体となった施策推進を図るべきである。

(2) 計画の改定における方向性

健康課題や生活課題を抱える方への支援の視点と、区民全体のウェルビーイング向上の視点、世代間の較差解消の視点などを整理し、どのような関係団体と、どのように連携して取組を進めるのか、計画に位置づけていくことが必要である。

中野区がスポーツと健康づくりを一体的に推進してきたことは先進的な取組として評価できる。例えば、スポーツと食育との連携など、その相乗効果などを計画に盛り込んでほしい。

(3) 「健康インフラ」の構築による「健康・活躍社会」について

国は、スポーツ基本法の改正を受けて策定を進めている第4期スポーツ基本計画の基本的な考え方の重点課題の1つとして、スポーツ実施率の向上やスポーツの裾野拡大に取り組むことにより、心身の健康の保持・増進の基盤としての「健康インフラ」を構築し、人材の定着、現役期間の延伸、生産性の維持・向上など、一人ひとりが健康で活躍することができる「健康・活躍社会」の実現をうたっている。

中野区においても、この考え方を参酌して、スポーツを通じた健康づくり施策を展開していくべきである。

(4) 女性の健康について

我が国では若年女性を中心に、国際的にみても「やせ」の割合が高い状況にあり、「筋肉量の低下」「体力の低下」「骨密度の低下」「骨粗しょう症^{*4}リスクの増加」「将来的なフレイル^{*10}」や「転倒・骨折リスクの増大」「妊娠・出産や子育てへの影響」などへの対応が必要である。

こういったことから、中野区でも従来のメタボリックシンドローム対策を継続するとともに、若年女性の「やせ」や筋力不足に対応する取組が必要である。

さらに、月経随伴症状^{*3}や更年期症状など、女性特有の健康課題が就労や日常生活に大きな影響を及ぼしている現状を踏まえ、男性を含めた社会全体の理解促進とともに、女性自身の健康リテラシー向上を図る必要がある。

女性の妊娠期、産後、更年期などにおけるスポーツ・運動の有効性についてはエビデンスもあることから、ライフステージに応じたスポーツ・健康づくり施策の充実を図るべきである。

(5) リテラシーの向上について

平均寿命が延伸する中、疾病予防のみを目標とする健康づくりだけでは十分ではない現状がある。計画の改定に当たっては、健康はウェルビーイング向上だけを目的とするのではなく、「やりたいことを実現するために健康でいる」など、区民が心身ともに充実した生活を送るための手段と捉えて、取組を盛り込んでいくべきである。

3 スポーツ・健康づくりを推進するための方策について

(1) 区民誰もがスポーツ・健康づくりに取り組める環境づくり

①スポーツ機会の確保について

区の基本的な役割は、区民が広くスポーツに親しむことができる機会を提供することである。施設や設備等のハード面の整備には立地や経緯などの制約があるため迅速な対応は難しいが、交通利便性の高い施設の活用や事業展開の工夫により、居住地域によって機会格差が生じないように努めるべきである。

②スポーツに関する区取組や民間主体の取組の検証について

学校施設開放等も含めたスポーツ環境について地域ごとの実態を丁寧に検証するとともに、民間スポーツクラブとの役割分担を踏まえながら、初心者や健康無関心層へのアプローチを重点的に進めるべきである。

高齢化が進展する中、民間主体の取組のみでは十分な機会が提供されない、障害や疾患等、課題を有する方に対しても、医療や介護の重度化予防につながる運動・スポーツ機会を提供することが重要である。そのため、このような事業に取り組む主体に対して、事業全体で収益を上げられるような補助・支援のあり方についても検討してほしい。

③区民ニーズの分析について

健康福祉に関する意識調査によれば、スポーツを実施しない理由として「面倒だから」「時間がない」が多く挙げられている。こうした状況を踏まえ、スポーツへの関心がありながらも参加していない層に対し、どのような支援や環境整備を行うかを計画の中で示してほしい。

また、区のスポーツ施設に対して望むものとしては、各年代で、「自分の年代が参加しやすいもの」という回答が多く挙げられているため、その内容をより具体的に把握

し、その傾向に沿った施策展開を図ってほしい。

④地域におけるスポーツ団体との連携について

国は、認定地域クラブ^{*7}を各区市町村で進めていくように通達している。中野区地域スポーツクラブ公認クラブとそれらを連携させていくことによって、部活動の地域展開を進めてほしい。

運動・スポーツを継続するきっかけとして、つながりが重要な要素である。親子スポーツから高齢者スポーツまで、地域の中でのスポーツという意味のつながりをもち、小・中学生と地域のスポーツ団体が地域の中でつながりながら活動していくことが部活動の地域展開において大きな意味を持つと考えるため、中野区地域スポーツクラブ公認クラブについては、小・中学生も参加しやすい団体を優先して公認してほしい。

(2) 部活動の地域移行・地域展開について

①外部の指導者について

部活動の地域移行・地域展開を進めるに当たっては、学校外部の人材が主たる仕事の勤務をしている平日午後の時間帯の指導者確保が大きな課題となっている。民間事業者の活用や運営委託の拡充も含め、財源の課題も考慮した持続可能な運営体制を構築する必要がある。

②地域における人材確保策について

地域人材と学校施設を有効活用し、地域のつながりの中で子どもたちが育ち、成人になった後に、地域に戻ってきて指導者になっていく、というシステムができることが望ましい。区では教員による兼業という形も進めているが、同じ学校で指導できるのは、最大6年程度である。その補完についても検討してほしい。

また、大会への出場などについても、外部指導員、部活動指導員や兼業の教員指導員が機能する方法を模索してほしい。

③部活動の地域移行・地域展開の推進に向けた手法の検討について

指導者の確保や有効活用にあたっては、拠点校方式や、大学や企業との連携など、様々な方策が考えられ、コスト、財源などの面で、それぞれメリット、デメリットがあるため、区の関係部署が連携を図り、中野区の特徴を生かした「中野モデル」の確立というゴールを見据えて様々な形を検討してほしい。

(3) 全国健康福祉祭（ねんりんピック）^{*8}の開催に向けて

①ねんりんピックの開催の意義について

令和10年に東京都でねんりんピックが開催されることとなっており、中野区で開催されるパドルテニスとは、区にゆかりの深い競技である。区内での活動も盛んで、主に50代から70代の方が取り組んでいる。ねんりんピックの開催を通して、そのような年代の方々の新たなスポーツの価値観を高めることにつなげてほしい。

②多世代の参加、交流の促進について

開催要項において世代間交流も明示されていることから、小・中学生が高齢者とともに参加する、またはボランティアとして支える仕組みを作るなど、世代を問わず、応援・参加できる気運を醸成していただきたい。児童・生徒や学生を巻き込み、イベントを実施するなど、共に取り組み、作り上げるボランティアとして、社会の担い手となっていくきっかけにしてほしい。

③大会に向けた取組について

気運醸成や大会成功に向けては、東京都とも協力しながら健康測定や著名人等との交流機会など、区民が参加するメリットを実感できる取組を検討し、区民が心身の健康について見直す契機を創出していくべきである。また、大会の開催が、区民のスポーツ・健康づくりにおいて新たなレガシーとなっていくよう取り組むべきである。

(4) 共生社会とスポーツ・健康づくりについて

①継続した取り組みの必要性について

区は、これまでもパラリンピックやデフリンピックの気運醸成のため、障害者スポーツ及び障害者理解の取組を進めてきているが、実際に目の前で見て、自分も参加や手伝いをしようとする方もいるため、1回限りのイベント等で完結するのではなく、取組を継続していくことが重要である。

②大規模スポーツイベントのレガシーについて

デフリンピックについて行政の広報を通じて知った区民も多い。中野区でも多くの方が会場に来場したとのことだが、それを成功体験として、次に繋げていくことが重要である。

③当事者の声について

障害者スポーツ・ユニバーサルスポーツの推進に当たっては、当事者の声を聞き、様々なニーズを考慮しながら、取組を積み重ねていくべきである。

④相互理解の推進について

障害のある方、無い方の相互理解促進・リテラシーの向上を進めることと、障害のある方がスポーツや健康への関心を高め、生活習慣病予防など健康に関する配慮を高めていくことが重要である。計画の改定にあたっては、両方の視点から検討してほしい。

(5) データを生かした健康づくりについて

①重症化予防事業の推進について

区が実施する重症化予防事業について、事業対象者のうち実際の参加者は限定的なため、事業に参加していない対象者への働きかけが課題であり、事業参加勧奨の強化に加え、参加に至らない対象者へ医療機関への受診勧奨や継続的なフォローを行うなど、アプローチを充実させる必要がある。

②保健事業の実施について

ジェネリック医薬品^{*5}の利用率は既に国の目標水準を達成しており、限られた財源や人的資源を有効に活用する観点から、事業の継続的な実施効果について検証を行う必要がある。通知発送等による普及促進施策について、費用対効果や事業継続の必要性を検証しながら、より効果的な健康課題への資源配分を検討してほしい。

また、特定保健指導等について、計画策定にあたっては、国の方向性を踏まえながら効率的・効果的な事業実施となるよう取り組んでほしい。

③がん検診等の受診率向上について

がん検診等の受診率は依然として十分とはいえず、さらなる受診促進や精密検査の受診率向上が重要であり、受診行動につながる効果的な勧奨や動機づけ、受診しやすい体制整備、効果的な周知・啓発を推進する必要がある。

④健康教育及びヘルスリテラシー^{*11}向上について

健康づくりを将来にわたり定着させるためには、子どもの頃から健康に関する正しい知識を身につけることが重要である。

食育、薬育、健診の意義に関する教育について、教育委員会や学校との連携を一層進めるとともに、大学等との連携も活用しながらヘルスリテラシー向上に取り組む必要がある。また、児童・生徒を通じた家庭への啓発効果も期待されることから、子どもを起点とした健康教育の充実を図ってほしい。

(6) 女性の健康

①ライフコースアプローチ^{*12}に基づく女性の健康支援の推進

女性の健康課題は、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期など、それぞれのライフステージに応じて異なる特徴を有しており、生涯を通じて健康を維持・増進できるよう、ライフコースアプローチの視点に立った健康支援を推進することが重要である。そのため、女性の健康課題に関するヘルスリテラシーの向上を図り、やせの健康リスク、月経・PMS^{*9}、更年期、骨粗しょう症及び女性特有の疾病等に関する正しい知識の普及啓発を充実させる必要がある。

また、健康への関心が低い層にも必要な情報が届くよう、デジタル媒体や地域活動、企業等との連携による効果的な情報発信を推進することが重要である。

②若年期からの適切な身体づくりと「やせ」対策の推進

日本は、若年女性を中心に国際的にみても「やせ」の割合が高い状況にあり、やせに伴う筋肉量や体力の低下、骨密度の低下、骨粗しょう症リスクの増加、将来的なフレイルや転倒・骨折のリスクの増大、さらには妊娠・出産や子育てへの影響が懸念されるため、従来の生活習慣病予防における肥満対策に加え、「適正体重の維持」の重要性に関する理解を広げる必要がある。

また、やせ志向や過度なダイエットが小・中学生の段階からみられることや、若年女

性の健康課題の背景には家庭環境や保護者の意識も関係していることから、学校における健康教育や食育との連携を推進するとともに、保護者への啓発やPTA等との協働を進め、親子ともに、成長期から適切な身体づくりへの理解を深めることが重要である。

③骨粗しょう症予防対策の強化

骨粗しょう症は、高齢期における転倒・骨折や要介護状態の要因となることから、ライフコース全体を通じた予防対策を推進する必要がある。

骨粗しょう症検診の実施、若年期からの運動習慣の形成、栄養改善の推進、骨粗しょう症に関する知識の普及に取り組む必要があり、特に骨量形成が進む若年期への重点的なアプローチが重要である。

④女性特有の健康課題に対応する相談・受診体制の充実

女性特有の健康課題への早期対応を図るためには、生涯を通じて身近に相談できる環境づくりが重要である。そのため、医師会等と連携し、「かかりつけ婦人科医」の普及促進に取り組むとともに、医師の処方したピルの活用、婦人科受診の重要性に関する周知、相談機会の充実及び適切な受診につながる情報提供を進める必要がある。

⑤女性の就労と健康の両立支援

女性の就業率が高まる中、月経随伴症状や更年期症状が就労や日常生活に及ぼす影響への対応は重要な課題となっている。

女性が安心して働き続けることができるよう、職場における理解促進や相談体制の充実、企業との連携による健康支援の取組を推進し、女性が心身ともに健康で活躍できる地域社会の実現を目指すべきである。

⑥社会全体で女性の健康を支える環境づくり

月経随伴症状や更年期症状をはじめとする女性特有の健康課題については、女性本人だけでなく、家族、地域、学校、職場など社会全体の理解と支援が不可欠である。

特に、月経・PMS、妊娠・出産、更年期など女性の健康課題について、男性を含めた理解促進を積極的に進める必要がある。

女性だけを対象とした施策にとどまらず、誰もが互いの健康課題を理解し支え合う地域づくりを推進するとともに、職場環境の整備や地域における意識啓発を進めることで、女性が安心して学び、働き、生活できる環境の実現を図るべきである。

(7) ヘルスリテラシーの向上

①健康無関心層へのアプローチと自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸や健康格差の縮小を図るためには、健康づくりに積極的な区民だけでなく、関心の薄い区民に対する働きかけが重要である。また、健康であることは個人の生活や地域社会の活力、さらには地域経済の活性化にもつながるものである。

そのため、健幸ポイント事業などのインセンティブ^{*2}施策を活用するとともに、本人

の意思や努力だけに依存するのではなく、自然に健康的な行動を選択できる環境づくりを推進する必要がある。あわせて、働く世代や子育て世代なども参加しやすいよう、休日開催や身近な地域での実施など、参加機会の充実を図ることが望ましい。

②禁煙及び受動喫煙防止対策の充実

区では受動喫煙防止対策条例の施行を予定していることから、望まない受動喫煙の防止及び喫煙率のさらなる低下に向けた取組を推進する必要がある。

禁煙外来治療費助成については、利用のために初回治療前に登録が必要であることから、対象者が適切な時期に制度を知ることができるよう、周知方法を工夫する必要がある。薬局における周知だけでなく、医療機関や区施設、各種広報媒体等を活用し、禁煙治療を検討している区民に必要な情報が確実に届くよう、関係機関との連携を強化しながら効果的な情報発信に取り組んでほしい。

③ヘルスリテラシー向上に向けた効果的な情報発信と多様な主体との連携

区民一人ひとりが自らの健康状態や生活習慣について理解し、適切な行動を選択できるようにするためには、ヘルスリテラシーの向上が重要である。

そのため、区報やホームページ、SNS等による情報発信に加え、地域のイベントや地区祭りなど、区民が日常的に参加する機会を活用し、健康づくりや女性の健康に関する情報発信を積極的に行う必要がある。医師会、歯科医師会、薬剤師会、地域団体等との連携のもと、健康づくりに関するブースの設置やパンフレット配布などを行い、区民が繰り返し健康情報に触れる機会を創出することで、健康づくりをより身近なものとしてほしい。

④行動変容を促す継続的な健康づくり施策の推進とウェルビーイングの向上

健康づくり施策を推進するに当たっては、健康そのものを目的とするのではなく、「やりたいことを実現するために健康でいる」という視点を持つことが重要である。健康は区民のウェルビーイング向上に向けた重要な基盤であるが、それ自体が目的ではなく、豊かな生活や社会参加、生きがいの実現につながる手段として位置づける必要がある。

また、一度のイベント参加のみで行動変容につながるケースは少ないことから、イベントの実施を目的化するのではなく、その後の継続的な働きかけやフォローアップを充実させることが重要である。健幸ポイント事業との連動や、多様な主体との連携による継続的な情報発信などを通じて、健康情報が繰り返し区民へ届く仕組みを構築し、健康無関心層を含めた区民の健康行動の定着につなげていく必要がある。

(8) 食育の推進について

①ライフステージに応じた食育の推進

食生活に関する課題は、成長期、青年期、子育て期、高齢期など、それぞれのライフステージによって異なっているため、特定の世代に限らず、生涯を通じて健康的な食

習慣を身につけられるよう、ライフステージに応じた食育を推進することが重要である。

それぞれの年代で起こりやすい健康課題や必要な栄養に関する知識を分かりやすく発信し、年齢や生活環境に応じた食育を充実させる必要がある。

②若い世代、とりわけ男性に対する食育の充実

大人の食育の推進が課題であり、中でも若い男性については、食生活への関心が低い傾向や、偏った栄養知識による極端な食事制限等がみられる。特定の栄養素のみを重視するのではなく、野菜摂取や減塩、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事など、基本的な食習慣の重要性を分かりやすく伝えるため、スポーツ施設や大学、事業所等とも連携しながら、若い男性が身近な場所で食に関する正しい知識を学ぶ機会を充実させる必要がある。

③地域資源を活用した食育の推進と取組の見える化

区が取組が区民に十分認知されていない可能性があるため、食育に関する取組を分かりやすく発信するとともに、大学や専門学校、地域団体、企業、飲食店等との連携をさらに進め、地域全体で食育を推進する環境づくりを進めるべきである。

④健康づくり・スポーツ施策と連携した食育の推進

食生活と運動習慣は、健康寿命の延伸を図る上で密接に関連しており、一体的に推進する必要がある。特に、女性のやせ対策やフレイル予防や生活習慣病予防においては、運動だけでなく適切な栄養摂取が不可欠であることから、健康づくり施策と食育施策を相互に連携させながら事業を展開するべきである。

また、バランスの取れた食事の必要性を前提としつつも、筋力不足が懸念されるやせの女性や高齢者に向けて、積極的なタンパク質の摂取を呼び掛けることを考えてほしい。

用語説明

あ行		
1	e スポーツ	スポーツ競技をコンピューターゲーム化した「バーチャルスポーツ」と、それ以外の「ビデオゲーム」を使った対戦競技の総称
2	インセンティブ	人の意欲を引き出すために外部から与える「刺激・動機・誘因・報奨」
か行		
3	月経随伴症状	生理周期に伴って現れる心身のさまざまな不調の総称
4	骨粗しょう症	骨の量が減り、骨の質が弱くなることで、骨がスカスカにもろくなり、骨折しやすくなる病気で、特に閉経後の女性や高齢者に多く見られる
さ行		
5	ジェネリック医薬品	新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って作られ、同等の効き目や安全性が認められた低価格な医薬品
6	スマートウェルネスシティ	「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）」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
な行		
7	認定地域クラブ	国が推進する部活動の地域展開に対応するため、一定の要件を満たし、地域で継続的にスポーツや文化活動を実施する団体
8	全国健康福祉祭 （ねんりんピック）	スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するために開催されている。令和 10 年度は東京都で開催

は行		
9	PMS（月経前症候群）	月経（生理）の3～10日位前から起こるキモチやカラダの不調で、月経（生理）が来ると症状が弱まり、やがて消えていくもの
10	フレイル	加齢に伴い心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する虚弱な状態
11	ヘルスリテラシー	健康や医療に関する正しい情報を探し出し、その内容を正しく理解し、自分にとって良いかどうかを判断して、実際の行動や生活に役立てる能力
ら行		
12	ライフコースアプローチ	胎児期や幼少期から高齢期に至るまで、人間の生涯を経時的かつ一連の流れとして捉え、健康づくりや疾病予防を考える考え方

《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	いいだ かずや 飯田 一哉	公募区民	
②	いまい けいこ 今井 景子	中野区フリー活動栄養士会	
③	くの しんや 久野 譜也	筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授	部会長
④	さくらい せいいち 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 教授	副部会長
⑦	はない ゆういち 花井 祐一	一般社団法人 中野区薬剤師会 会長	
⑧	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	
⑨	よこやま かつみ 横山 克己	公募区民	

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23日（木） 19時～21時	・部会長、副部会長の決定 ・今後の開催予定の確認
第2回	5月22日（金） 19時～21時	・令和7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7年度「中野区地域福祉計画」の進捗状況について ・令和7年度「スポーツ・健康づくり推進計画」の進捗状況について ・社会体育事業補助金について ・今後のスポーツ・健康づくり推進計画における重点施策について
第3回	6月19日（金） 19時～21時	・地域スポーツクラブ事業等のあり方について ・区立中学校部活動の地域移行、地域展開について ・データを活用した健康づくりについて
第4回	7月24日（金） 19時～21時	・女性の健康のための取組について ・ヘルスリテラシーの向上について ・健康長寿社会とスポーツ・健康づくりについて ・共生社会とスポーツ・健康づくりについて ・食育の推進について
第5回	9月3日（木） 19時～21時	・スポーツ・健康づくり部会報告書（案）について