第4章

中野区スポーツ・健康づくり推進計画

1 計画策定の背景・目的

区は、2016年にスポーツ基本法、中野区スポーツ推進条例に基づく「地方スポーツ推進計画」として、スポーツを通じた健康づくりの推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」を策定し、「スポーツを通じた健康づくり」を推進してきました。

2021年には、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催後も、引き続き区民のスポーツ・健康づくりへの高い関心が維持され、健康で豊かな生活ができる社会の実現を目指し、同計画を改定しました。

2024年には、2040年頃に日本の全人口に対する高齢者の割合が過去最大となることを見据え、社会の活力を維持・向上するためには、区民が生活習慣や食意識・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重要であること、新型コロナウイルス感染症の拡大により、区民のスポーツ・健康づくりや地域のコミュニティ活性化が停滞を余儀なくされたことなどを踏まえ、本計画を改定しました。

2025年に、スポーツを取り巻く社会環境の変化と新たな課題に対応するとともに、ウェルビーイングの向上に向け、スポーツ権の実質化を図る観点からスポーツ基本法が大幅に改正されました。この改正においてはスポーツそのものが有する価値だけでなく、スポーツが地域の活性化、健康長寿社会や共生社会の実現、持続可能な社会の実現、デジタル化の中での豊かなつながりなどの社会課題の解決に寄与することへの期待が高まっていることを踏まえ、基本理念等の充実が図られました。また、基本理念の改正等を踏まえ、発達段階に応じたスポーツの推進、部活動の地域展開、気候変動への対応についての留意、デジタル技術の活用等、多様な需要に応じたスポーツを楽しむ機会等の確保といった必要な基本的施策が盛り込まれました。

これを受け、国は第4期スポーツ基本計画を上記の理念を踏まえ、スポーツの価値を生かした社会課題解決への貢献を目指して策定を進めており、本計画にもその考え方を取り入れていく必要があります。

また、2025年に、「きこえない・きこえにくい」アスリートのための国際スポーツ大会である東京2025デフリンピックが開催され、中野区立総合体育館においてテコンドー競技が行われた際には、国内外から、多くの人が中野区を訪れ、運営や応援に参画するなど、互いの違いを認め、尊重し合う地域共生社会実現の重要性をより一層実感させるものとなりました。また、2028年には、「ふれあいと活力ある長寿社会の形成」に寄与するため、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る全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック*）が東京で開催され、中野区においてもふれあいスポーツ交流大会、文化交流大会が行われることとなっており、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に向けた大きな契機になることが期待されます。

これらの大会のレガシーとして、障害の有無や年齢、性別等を問わず、あらゆる人がスポーツや文化を楽しめる環境を構築し、区民一人ひとりがスポーツを通じた健康づくりを進め、持続可能な社会の実現と中野区の一層の発展につなげていく必要があります。

健康づくり施策においては、国は、「健康日本21（第三次）」を策定し、誰一人取り残さない健康づくりを推進するとともに、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指しています。東京都においても、「東京都健康推進プラン21（第三次）」に基づき、ライフコースアプローチ*の視点を踏まえた健康づくりを推進しています。

近年は、ライフコースアプローチの考え方が重視される中で、女性の健康づくりの重要性が高まっており、国・東京都の計画においても、重要な課題として位置づけています。特に、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といったライフステージごとの健康課題に対応し、女性特有の疾患対策、月経や更年期に関する正しい知識の普及、やせや骨粗しょう症*予防など、多様な女性の健康課題への理解促進などを進めています。

また区では、「スマートウェルネスシティ*中野構想」のもと、健康づくりなどを通じて、区民が日常の中で自然に体を動かし、人とつながりやすくなる環境を整えることで、誰もが安心して暮らせる地域の実現を目指しています。構想において、「女性の健康づくり」と「知るからはじまる健康づくり」をテーマとして掲げており、女性のヘルスリテラシー*の向上や健診等の実施及び受診勧奨、ナカペイ*を活用した行動変容を促す取組を推進しています。

食育については、食育基本法に基づき、国は「第5次食育推進基本計画」を推進し、学校等での食や農に関する学びの充実や大人の食育の推進などに取り組んでいます。東京都においても、第5次東京都食育推進計画のもと、ライフステージに応じた食育や食を通じた健康づくりを推進しています。

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ります。健康はウェルビーイングの向上のみならず、「やりたいことを実現するために健康でいる」ための基盤であり、区民一人ひとりが生涯を通じて心身ともに充実した生活を送るための重要な要素です。

中野区では、このような状況を踏まえて、本計画を改定し、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目指して、スポーツ・健康づくりを一体的に進めていきます。

2 目標

中野区の現状などを踏まえた、中野区スポーツ・健康づくり推進計画の目標は以下のとおりです。

「スポーツ・健康づくりによる
区民一人ひとり及び地域社会全体のウェルビーイングの最大化」

スポーツ基本法においては、スポーツは、「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のもの」とされています。

性別、年齢、障害の有無等にかかわらず、区民(在学、在勤、関係者を含む)がスポーツ・健康づくりの重要性を知り、親しみ、楽しみ、意欲を持って取り組む、またはスポーツ・健康づくりに関わる機会が確保されることで、物質的な豊かさのみならず、精神的な豊かさや健康までを含めて幸福や生きがいととらえるウェルビーイングを向上し、最大化していきます。

東京都スポーツ推進総合計画においては、スポーツを「ルールに基づいて勝敗や記録を競う活動だけでなく、余暇や仕事の時間を問わず健康を目的とする身体活動や、遊びや楽しみを目的とした身体活動まで幅広く捉えていく」としており、中野区においてもスポーツを区民の心身の健康だけでなく幸福感、豊かさ、生きがい、楽しさなどウェルビーイング向上に資するものとして広く推進していきます。

数値目標

(1)1回30分以上の運動や身体活動を週1～2回以上行っている区民の割合

現状値（2025年度）	61.4%	➡	目標値（2031年度）	67.0%

出典:中野区区民意識・実態調査

(2)自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合

現状値（2025年度）	80.2%	➡	目標値（2031年度）	90.0%

出典:中野区区民意識・実態調査

3 基本施策

計画の目標を達成するための基本施策として、以下の3つを掲げます。

基本施策1　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

目標

(1)1回30分以上の運動や身体活動を週1～2回以上行っている区民の割合の年代間、男女間較差の縮小

男女及び各年代の較差
【男性68.0%、女性54.8%】 ➡ 縮小

出典：中野区区民意識・実態調査

(2)自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合の世代間、男女間較差の縮小

男女及び各年代の較差
【男性78.7%、女性81.5%】 ➡ 縮小

出典：健康福祉に関する意識調査

ライフステージに応じたスポーツ・健康づくりの課題

子ども期	成人、子育て・働き盛り期	高齢期
・幼児・児童・生徒の体力水準の低下 ・継続的に運動・スポーツをしたいと考える子どもの割合低下 ・部活動の持続が困難 ・女性の思春期からのやせ、低栄養	・仕事・育児による忙しさ ・若年層（特に女性）のスポーツ実施率が低い ・女性の体力・筋力低下・やせ ・健診受診率の低さ ・若年層（特に男性）の栄養の偏り	・85歳以上人口の増大 ・身体機能の低下、フレイル*や要支援者・要介護者等の増加

各ライフステージにおいて課題がありますが、子ども期の体力向上が生涯を通じた健康及び健康意識に大きな影響があること、子育て・働き盛り期の健康向上が社会の活力向上につながること、各ライフステージでのスポーツ・健康づくりが、その後のライフステージに影響を与えていくことを念頭に、シームレスな取組が必要です。

このようなことから、基本目標として区民全体のスポーツ実施率及び自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合を向上させるとともに、施策目標として、各年代間の差を縮小することを目指します。

基本施策2　女性、障害者など多様な背景に応じたスポーツ・健康づくり

目標

(1)女性(特に若年層)のスポーツ実施率向上

女性の20～30歳代のスポーツ実施率
20歳代　50.0%
30歳代　50.6%

➡

20歳代　向上
30歳代　向上

出典:中野区区民意識・実態調査

2025中野区区民意識・実態調査の結果によると、前述のとおり、男性のスポーツ実施率は68.0%であるのに対して、女性は54.8%と大きな乖離があります。特に、20歳代以下においては15%以上、30歳代においては25%以上の差があるなど、若年女性のスポーツ実施率の低さが顕著であり、体力の低下による健康課題の悪化が懸念されます。

このようなことから、女性特有の健康課題への対応に向けたスポーツ施策の取組が重要性を増しています。

(2)女性を対象とした検診受診率の向上

乳がん検診　21.7%
子宮頸がん検診受診率　21.6%

➡

向上

出典:中野区資料

中野区の女性を対象としたがん検診(乳がん検診、子宮頸がん検診)の受診率は、2024年度で乳がん検診21.7%、子宮頸がん検診21.6%と東京都平均の乳がん検診22.6%、子宮頸がん検診22.7%を下回っており、依然として低い水準にあります。女性特有の健康課題に関する知識や理解が十分でないことも受診行動を妨げる要因となっていると考えられ、健康リテラシーの向上、若い世代からの継続的な啓発を進め、適切な受診行動につなげていく必要があります。

(3)障害者の外出の主な目的における趣味・スポーツの割合の合計の向上

30.4%　➡　向上

出典:障害福祉サービス意向調査

障害者のスポーツ参加は、本人の心身の健康状態、ウェルビーイングの向上はもとより、社会の多様性の確保や新たな価値の創造にもつながります。新型コロナウイルス感染症の拡大により落ち込んだ、障害者の趣味・スポーツによる外出は上昇傾向にある一方で、障害者の多様な特性に合わせた指導のできる指導者やプログラムの確保は十分とは言えない状況にあります。

このようなことから、障害者に対する多様な運動の機会を提供するだけでなく、障害のある方とない方の相互理解を推進する契機となるよう、障害者スポーツ、ユニバーサルスポーツを推進していく必要があります。

基本施策3
データ・デジタル技術を活用したスポーツ・健康づくり活動の活性化とリテラシーの向上

目標

(1)特定健診受診率の向上

特定健診受診率　38.2%　➡　向上

出典:中野区資料

中野区の特定健診受診率は、2024年度で38.2%と東京都平均の43.3%を下回っており、依然として低い水準にあります。また、特定健診未受診者のうち約1万1,500人(対象者の29.3%)は生活習慣病の受療状況も把握できず、健康状態や生活習慣病のリスクを十分に把握できていない層となっています。このようなことから、特定健診の受診率を向上させるとともに、レセプトデータを合わせて活用し、区民の健康状態を把握し、重症化予防が必要な方に対策を取ることで、区民の健康寿命の延伸と医療費の適正化を図る必要があります。

(2)区が発信するスポーツ・健康づくり情報の充実

区のスポーツ・健康づくり情報の発信　➡　向上

これまで述べているように、スポーツによる健康づくりは、健康長寿だけでなく、区民の疾病予防・介護予防への貢献や、地域経済や社会基盤を支えるという観点から、スポーツ健康づくりの重要性、価値に関する地域社会全体のリテラシーを向上していく必要があります。

SDGsのゴールとの関係

基本施策1　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
基本施策2　女性、障害者など多様な背景に応じたスポーツ・健康づくり
基本施策3　データ・デジタル技術を活用したスポーツ・健康づくり活動の活性化とリテラシーの向上



4 スポーツ・健康づくり施策の今後の展開について

(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

スポーツ・健康づくり施策の推進にあたっては、「誰もが身近に取り組める」という視点が重要です。区立スポーツ施設の運営、事業の実施を通じて、無関心層、関心はあっても習慣化には至らない方々、初心者に対する取組を重点的に行っていきます。一方で、健康福祉に関する意識調査においても公園、道路といった日常生活空間のほか、民間スポーツクラブなども、区民の日常的な運動・健康づくりの場となっていることがわかっています。また、区立小・中学校の統廃合などによって、開放対象となる学校施設は減少傾向にあるなか、既存の区有地の有効活用はますます重要になっています。

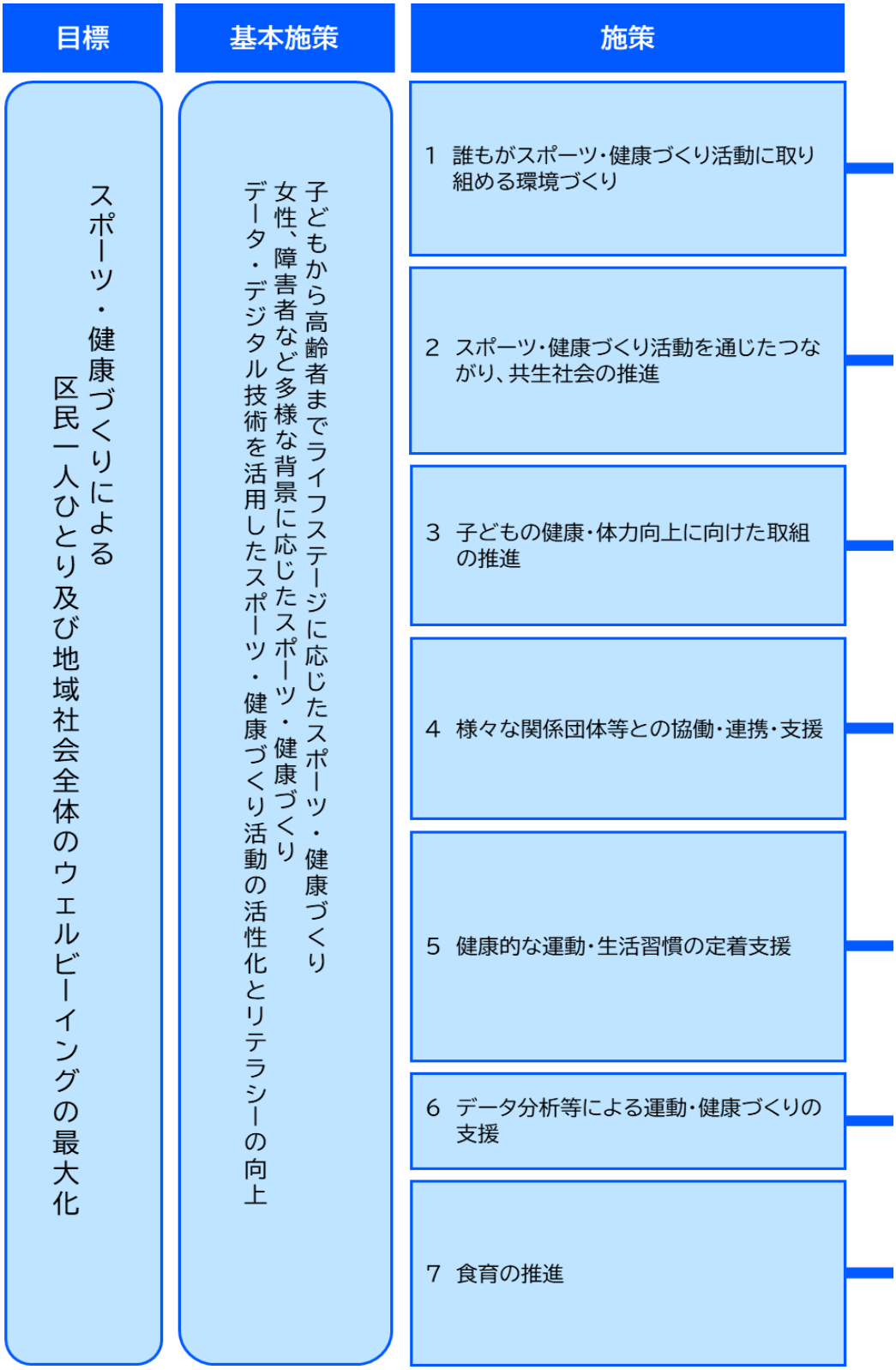
今後も年々変化していく環境や地域の実態を丁寧に検証しながら、健康、スポーツ、福祉、文化、教育などの関連分野が部局横断的に連携して、区民の日常生活の中でのスポーツ・健康づくり活動の環境や機会を確保していきます。

(2)スポーツ・健康づくり推進による「健康・活躍社会」の実現とスポーツ施策の重要度向上について

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重点課題の一つとして、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、「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のできる「健康・活躍社会」の実現をうたっています。

中野区では、これまでもスポーツが心身の健康の保持増進に重要な役割を果たし、区民の交流を通じた活発な地域社会の存続に寄与するものであることに鑑み、スポーツ推進条例を制定し、スポーツを通じた健康づくりの推進に取り組んできました。今後は、区民の健康づくりや疾病予防・介護予防、地域における交流の活性化や健康長寿という地域の魅力を高めるという観点に限らず、区内経済や区の社会基盤を支える人材の確保や活性化という観点や、2025年のスポーツ基本法の改正理念、地域社会の状況を踏まえながら、区のスポーツ・健康づくりの理念や、その拠点としているスポーツ・コミュニティプラザのあり方を見直していきます。

5 施策体系と個別施策


目標
基本施策
施策
スポーツ・健康づくりによる
区民一人ひとり及び地域社会全体のウェルビーイングの最大化
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、障害者など多様な背景に応じたスポーツ・健康づくり
データ・デジタル技術を活用したスポーツ・健康づくり活動の活性化とリテラシーの向上
1 誰もがスポーツ・健康づくり活動に取り組める環境づくり
2 スポーツ・健康づくり活動を通じたつながり、共生社会の推進
3 子どもの健康・体力向上に向けた取組の推進
4 様々な関係団体等との協働・連携・支援
5 健康的な運動・生活習慣の定着支援
6 データ分析等による運動・健康づくりの支援
7 食育の推進

主な取組

1 ライフステージやレベル、多様な背景に対応したスポーツ・健康づくりの機会の創出と提供
2 スポーツ施設の整備　3 小中学校開放及び既存区有地の有効活用
4 安全・安心にスポーツに取り組める環境の整備
5 健康行動を促す環境づくりの推進
6 産官学連携による食育の推進

1 区民により自主的、自立的に運営、活用されるスポーツ環境の整備
2 スポーツ・コミュニティプラザを中心としたコミュニティ形成の推進
3 地域スポーツクラブ事業の推進
4 スポーツ・健康づくりを通じたネットワークの構築　5 障害者スポーツの推進
6 東京2025デフリンピックのレガシーの継承
7 区民の主体的なスポーツ活動・行事等の支援

1 遊びを中心とした身体活動による運動習慣の定着
2 子どもの体力を向上させる取組の推進
3 学校部活動の地域展開の推進
4 スポーツチーム、団体等と連携した機会の確保
5 各ライフステージに合わせた食育の推進と健康づくり支援

1 一般社団法人中野区体育協会との連携、支援 2 中野区スポーツ推進委員活動の活性化
3 中野区地域スポーツクラブ、同公認クラブとの連携や支援
4 スポーツを核とした関係者や団体間の連携
5 スポーツを支える人材の育成　6 全国健康福祉祭（ねんりんピック）の開催
7 産官学連携を活用した健康リテラシーの向上
8 食育推進団体や区内栄養士等への支援と連携

1 健康行動を促す環境づくりの推進【再掲】　2 女性の健康づくり
3 健康無関心層に向けたリテラシー向上
4 産官学連携を活用した健康リテラシーの向上【再掲】
5 受動喫煙防止対策事業・禁煙外来治療費助成事業
6 生活習慣病予防対策の推進　7 スポーツ・健康づくりに関する情報発信の強化
8 運動・スポーツの重要性、価値及び効果についての周知啓発
9 精神保健相談　10 地域健康学習支援
11 熱中症対策の普及啓発　12 健康づくり事業等における食育の普及啓発

1 データヘルスの推進　2 がん等健診の実施及び受診勧奨事業の実施
3 客観的データに基づく運動習慣定着の取組
4 eスポーツを通じた無関心層等へのアプローチ

1 各ライフステージに合わせた食育の推進と健康づくり支援【再掲】
2 健康づくり事業等における食育の普及啓発【再掲】
3 食育推進団体や区内栄養士等への支援と連携【再掲】
4 産官学連携による食育の推進【再掲】　5 環境を意識した食育の推進
6 食の安全性の確保　7 区内農業の保全・振興、生産者との交流機会の創出
8 歯と口腔の健康事業　9 女性の健康づくり【再掲】

施策1　誰もがスポーツ・健康づくり活動に取り組める環境づくり

目指すべき状態

身近な場所で運動・スポーツ活動、健康づくりを行うことができる機会・環境が整っており、年齢や性別、多様な背景に関わらず、区民が運動・スポーツ、健康づくりに取り組んでいます。

現状と課題

- 体育館や公園、スポーツ・コミュニティプラザなど、区のスポーツ施設の利用人数は増加傾向にあるものの、継続した運動習慣が身についていると考えられる区民の割合は横ばいであり、スポーツを実施している割合には、男女で差があるほか、特に20～30歳代の若年層女性のスポーツ実施率が低い傾向が見られます。性別や年代、背景によらず、スポーツ・健康づくりに取り組める環境整備や機会の提供を継続するとともに、若年層及び子育て・働き盛り期のスポーツ実施率向上に取り組む必要があります。

- 区民の運動・スポーツの場となる施設、公園の整備やそれらを活用した事業は充実してきている一方、区立小中学校の統廃合により、長年、区民の身近な運動・スポーツの場であった学校開放事業における総利用日数等は減少傾向にあるため、既存の区有地の有効活用を積極的に進め、区民の活動の場を維持、拡大していく必要があります。

- 健康づくりを推進するためには、個人の意識や努力に依存するだけでなく、区民が自然に健康行動を選択できる環境づくりが重要です。家庭・学校・職場・地域が連携し、誰もが健康づくりに取り組みやすい社会環境を整備していく必要があります。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値（2025年度）	目標値（2031年度）
1回30分以上の運動を週1～2回以上行っている区民の割合	区民のスポーツ活動に取り組める環境づくりの成果を計るため	61.4%	67%

出典：中野区区民意識・実態調査

主な取組

1 ライフステージやレベル、多様な背景に対応したスポーツ・健康づくりの機会の創出と提供

スポーツ振興課

子どもから高齢者まで幅広い世代が、年代、障害の有無、健康状態、ライフスタイルなど、それぞれの志向やレベルに合わせて、様々なスポーツや健康づくりに参加できる機会を提供します。

特に、スポーツ実施率が低くなる傾向のある子育て・働き盛り期の年代や、若年層の女性に対する事業を重点的に展開します。

運動・スポーツ習慣の確立のために、自宅でできるトレーニングや、身近な地域でのウォーキング、長時間の座位姿勢の回避等、日常的に手軽かつ楽しみながら取り組めるように事業展開、情報発信を進めます。

2 スポーツ施設の整備

スポーツ振興課

区立スポーツ施設の計画的な修繕や設備更新を進め、安全性・快適性の確保を図ります。また、利用実態や利用者ニーズを踏まえながら、誰もが利用しやすいスポーツ施設の整備を進めます。

3 小中学校開放及び既存区有地の有効活用

スポーツ振興課

区民に身近なスポーツの場として、区立小中学校の校庭・体育館などを団体や個人に開放します。さらに、既存の区有地をスポーツ利用できるようにしていくことで、区民のスポーツの場の維持・拡大に努めます。

4 安全・安心にスポーツに取り組める環境の整備

スポーツ振興課

スポーツ施設や事業における安全管理を着実に実施するとともに、事故防止や熱中症予防等に関する研修等を通じ、安全対策を図ります。また、法令にもとづく設備点検をはじめ、スポーツ器具に関する事故を防ぐために、国・都の通知やガイドラインに沿って管理活用し、安全・安心にスポーツに取り組める環境を整備します。

5 健康行動を促す環境づくりの推進

保健企画課

多くの区民が自然に健康行動を実践できるよう、関係団体や事業者等と連携し、健康づくりにつながる環境整備や普及啓発を推進します。

6 産官学連携による食育の推進

保健企画課

事業者や大学と連携し、消費者に向けた健康に配慮した食事内容の啓発や選択の推奨など、暮らしの中で自然と健康的な食生活を送りやすい環境づくりを推進します。

施策2　スポーツ・健康づくり活動を通じたつながり、共生社会の推進

目指すべき状態

区民が主体的にスポーツ・健康づくり活動に参加するだけでなく、区民同士の新たなつながりやネットワークが生まれることによって、地域交流が活性化し、新たなコミュニティや取組が生まれ続けています。

現状と課題

- スポーツを通じた区民の交流の促進による地域社会活性化を図るための拠点であるスポーツ・コミュニティプラザについて、施設利用人数や地域スポーツクラブの運営に参画する公認クラブの応募・認定数は増加傾向にあります。今後も、より区民が主体的に地域でのスポーツ活性化に参画できるような手段や仕組みを拡充していく必要があります。

- スポーツ活動の活性化は、心身の健康の増進、地域内外での交流の創出など、地域全体の活性化へ大きく貢献することが期待されています。このような地域スポーツの価値を最大限に高め、スポーツ・健康づくりの取組をさらに推進するためには、スポーツ団体、スポーツ関係者のみに留まらない地域の関係者との連携のもと、取組を進めていく必要があります。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値（2025年度）	目標値（2031年度）
地域スポーツクラブ事業への参加人数	取組の浸透度合いを計るため	84,652人	90,000人

出典：中野区資料

主な取組

1 区民により自主的、自立的に運営、活用されるスポーツ環境の整備　スポーツ振興課

区民が中心となって主体的に運営され、活用されるスポーツ環境の整備を目指し、人材の育成や活動場所の確保、スポーツ団体及び関係者の支援に取り組み、地域社会の活性化を目指します。

2 スポーツ・コミュニティプラザを中心としたコミュニティ形成の推進　スポーツ振興課

スポーツ・コミュニティプラザが、多様な特色や魅力を発展、向上させ、区民が幅広い事業を展開できるよう支援を行います。同プラザの施設や事業の運営等を通じ、地域交流を活性化させ、新たなコミュニティが形成されることを目指します。

3 地域スポーツクラブ事業の推進　スポーツ振興課

区民の参画のもと、スポーツを通じた健康づくりを効果的に推進すること、健康づくりを通じた地域住民の交流を図ることを目的とした、地域スポーツクラブ事業を推進するとともに、そのあり方を見直します。

4 スポーツ・健康づくりを通じたネットワークの構築　スポーツ振興課、保健企画課

スポーツ・健康づくりを通じて、スポーツ団体だけでなく、区内大学、事業者や医療関係者なども含めた連携を進め、地域の幅広い関係者を巻き込んだネットワークの構築を図り、地域社会の活性化につなげます。

5 障害者スポーツの推進　スポーツ振興課

障害のある方の運動習慣の定着と外出・交流機会定着のため、より特性に応じたプログラムの改善、拡充に取り組みます。

障害のある方、無い方の相互理解促進やより多くの方に、障害者スポーツ・ユニバーサルスポーツを知ってもらうための普及啓発に取り組むとともに、障害者が安全・安心にスポーツに参加できる環境を整備します。

6 東京2025デフリンピックのレガシーの継承　スポーツ振興課

東京2025デフリンピックを契機に高まったデフスポーツへの興味・関心をさらに高め、区内におけるレガシーとして、定着を図ります。

7　区民の主体的なスポーツ活動・行事等の支援

スポーツ振興課

中野ランニングフェスタをはじめ、中野区地域スポーツクラブ公認クラブの事業など、区民、事業者等の関係者同士が主体的に連携して行う取組や活動を支援します。

施策3　子どもの健康・体力向上に向けた取組の推進

目指すべき状態

これからの社会を生き抜く、中野区のすべての子どもたちが生涯にわたって心身ともに健やかに成長し、一人ひとりにあった豊かな生活を実現するための基盤が育まれています。

現状と課題

- 体力調査の結果から、子どもの体力面では、柔軟性や瞬発力を示す種目で改善が見られ、東京都の平均を上回る項目数も増加傾向にありますが、持久力、投力、筋力に関しては課題があります。一方で、この結果のみを重視するのではなく、一人ひとりに応じて運動の楽しさを実感させ、健康で安全な生活につながるようにしていく必要があります。

- 中学校での運動時間は増加しているものの、小学校での運動時間減少や、高学年における朝食喫食率、睡眠時間の低下など、懸念点も明らかになっており、食育も含めた健康教育を進める必要があります。

- 区立学校においては、約56%の生徒が運動部活動に所属し、ほとんどの運動部活動が休日も活動しています。その一方で、多くの教員が休日も部活動の指導をしていることや、部員数が少ない部活動があるという課題もあります。すべての生徒が運動に親しみ、持続可能な指導体制を確立していくためには、部活動の地域展開が必要です。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値（2025年度）	目標値（2031年度）
中学生のスポーツ継続意向	子どもの運動の定着意向を計るため	男子:89.8% 女子:79.7%	男子:92.5% 女子:82.5%

出典:中野区資料

主な取組

1 遊びを中心とした身体活動による運動習慣の定着

スポーツ振興課、指導室

区立スポーツ施設において子ども向けの個人開放・教室事業や遊びの要素を取り入れた教室事業を実施し、子どもが自主的にスポーツ・運動に取り組める機会を提供します。楽しみながら身体を動かす機会を増やすことで、継続的な運動習慣の形成を支援します。

保育施設や幼稚園等において、中野区の子どもの実態調査に基づき独自に策定した「中野区運動遊びプログラム」等の取組を進め、発達に応じた運動や遊びを取り入れることで、身体を動かすことが好きな乳幼児を育みます。

2 子どもの体力を向上させる取組の推進

指導室

すべての子どもたちが運動に親しめるよう、子どもを主体とした授業の実現や「する・みる・支える・知る」の視点を踏まえた授業を実施し、運動が苦手な子どもも多様な運動の楽しさに触れられるようにしていきます。

各学校の体力向上の取組や規則正しい生活習慣の大切さなどについて、学校便りやホームページ等により、保護者・地域に啓発します。

体育と保健を関連させて指導し、児童・生徒が運動と健康が密接に関連していることについて理解を深められるようにします。

運動領域、健康領域における現代的な諸課題を解決するためにアスリート、学校医、スクールカウンセラー、大学教授などの専門家や地域との積極的な連携を図ります。

3 学校部活動の地域展開の推進

スポーツ振興課、指導室

学校部活動の休日活動を地域クラブ活動へ転換する取組を進め、専門的な技術指導を受けられる体制を整えます。

また、区立スポーツ施設を活用し、学校部活動の地域展開に向けて活動場所の確保を支援します。学校部活動において、生徒がスポーツに取り組む環境を充実するため、地域スポーツクラブ公認クラブ等との連携、指導者派遣等学校とスポーツ関係者のマッチング、体制づくりに取り組みます。

4 スポーツチーム、団体等と連携した機会の確保

スポーツ振興課、指導室

地域活性化包括連携協定事業者等の区内で活動しているスポーツチーム・団体と連携し、レベルの高い競技の体験機会を充実させるとともに、継続的に指導を受けられる機会の確保を図ります。

5 各ライフステージに合わせた食育の推進と健康づくり支援

すこやか福祉センター、保育園・幼稚園課、指導室

生涯にわたり健康に暮らすために、ライフステージに合わせた食育を推進します。

- 乳幼児期

  乳幼児健康診査において、月齢や年齢、発達段階に応じた食習慣支援を行うとともに、離乳食や幼児食、食育に関する講習会を実施し、家庭における食育の推進を図ります。

- 学童・思春期

  保育施設・幼稚園等の給食、行事食や食に関わる体験を通じ、食に対する興味や関心を高める取組を進めます。さらに小・中学校では、給食で食に関する指導を行うとともに、教科や学校行事等の中に食育を位置づけて推進します。

施策4　様々な関係団体等との協働・連携・支援

目指すべき状態

区と様々な団体により、区民のスポーツ機会が確保・拡大され、区民のスポーツ・健康づくりマインドやリテラシーが向上しています。

現状と課題

- スポーツを支える活動に関わった区民の割合は、前回、改定時に比べて上昇しているものの、区民のコーディネーターであるスポーツ推進委員や広く区民のスポーツ振興を担う体育協会の活動など、スポーツを支える活動の担い手の確保が難しくなっています。

- 近年、スポーツチーム、事業者及び大学等がスポーツ・健康づくりに関連した地域貢献に取り組むことが多くなっています。中野区においても、区民のスポーツ・健康づくりに資する活動を行うことができる主体とは、双方の資源やノウハウを活用しあいながら、積極的に連携し、協働による活動を推進していく必要があります。

- 健康づくりの推進に当たっては、医師会、歯科医師会、薬剤師会、事業者、大学、地域団体等との連携が重要です。しかし、情報共有や役割分担、継続的な協力体制の構築には課題があり、多様な主体が連携して区民の健康づくりを支える仕組みを強化していく必要があります。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値（2025年度）	目標値（2031年度）
スポーツを支える活動に関わった区民の割合	スポーツを支える人材の育成の成果を計るため	14.6%	20%

出典：健康福祉に関する意識調査

主な取組

1　一般社団法人中野区体育協会との連携、支援

スポーツ振興課

多くの競技者が参加する区民大会をはじめ、技術力や指導力を高める教室や研修などが活発に行われ、広く区民を対象とした活動が拡大・発展していくように支援を行います。

競技団体の連合体としてのネットワークを活かした活動や事業等を通じて、区内スポーツ団体の中心的な存在として、効果的な情報発信がなされるよう、連携、支援していきます。

2　中野区スポーツ推進委員活動の活性化

スポーツ振興課

中野区スポーツ推進委員が地域のスポーツのコーディネーターとして活躍できるよう、事業実施や区内、地域の様々な関係者との連携やつながりの創出を支援するとともに、区が事務局として活動の効率化や改善の支援にも取り組みます。

スポーツ推進委員の資質向上のため、指導者研修などへの派遣や資格取得の支援を積極的に進めていきます。

3　中野区地域スポーツクラブ、同公認クラブとの連携や支援

スポーツ振興課

スポーツ・コミュニティプラザを拠点とし、中野区地域スポーツクラブ、同公認クラブによる教室事業や各種スポーツ活動を支援します。また、クラブと連携したイベント等の実施を通じて、区民がスポーツに親しむ機会の充実を図ります。

4　スポーツを核とした関係者や団体間の連携

スポーツ振興課

区内のスポーツ団体や大学等の関係者による講習会や行事等を通して連携を深めることで、それぞれの専門性やノウハウを活かしあえる関係性を構築していきます。

5　スポーツを支える人材の育成

スポーツ振興課

スポーツ指導、クラブ運営、事業ボランティアなど、スポーツを支える人材を育成するとともに、地域や団体とのマッチングを図り、活動の輪を広げていきます。

地域スポーツクラブ公認クラブ等との連携を強化し、指導者や運営スタッフ等の活動機会の充実を図ります。また、指導者・団体間の交流や協力を促進することで、スポーツ活動を支える人材の育成と活動基盤の強化に取り組みます。

６　全国健康福祉祭（ねんりんピック）の開催　　スポーツ振興課、地域活動推進課

東京都及び競技団体のほか、幅広い世代や様々な主体の理解や参加を得ながら、スポーツや文化活動、健康及び福祉に関する総合的な普及啓発活動を通じて、区民の健康づくり、世代を超えた交流がより一層進む契機となるように、大会の気運醸成及び開催に取り組みます。

７　産官学連携を活用した健康リテラシーの向上　　保健企画課

医師会、歯科医師会、薬剤師会や事業者、大学、関係機関等と連携し、健康に関する正しい知識や情報を効果的に発信するとともに、ライフステージに応じた学習機会の充実を図り、区民のヘルスリテラシー向上を推進します。

８　食育推進団体や区内栄養士等への支援と連携　　保健企画課

地域の食育推進団体と連携して、食育の普及啓発や推進を支援します。

特定給食施設等の利用者とその家族や地域への健康増進を図るために、給食施設従事者に対して栄養管理等に関する相談支援や講習会等を行うほか、健康づくりや災害時の食生活支援について情報提供等を行い、区内給食施設、行政、地域で活動する管理栄養士・栄養士との協力・連携体制を構築します。

施策5　健康的な運動・生活習慣の定着支援

目指すべき状態

区民一人ひとりのライフステージやニーズに応じた健康づくりに取り組むことで、栄養・運動・休養の調和がとれた健康的な生活習慣が定着しています。

現状と課題

- スポーツを通じた健康づくりには、体力の向上、生活習慣病の予防、睡眠の質の向上、転倒の予防といった身体的効果に加え、ストレスの軽減、メンタルヘルスの改善といった精神的効果などがあり、心身の課題解決に資するものです。一方で、継続的な運動・スポーツの習慣がある区民は40%程度であり、心身の健康保持・増進の基盤として、実施の重要性、価値のリテラシー向上に取り組む必要があります。

- がん、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病は依然として主要な健康課題であり、健康寿命の延伸に向けた取組が求められています。一方で、運動不足を感じながらも実践につながらない人や健康への関心が低い層も存在します。今後は、ライフステージに応じた健康づくりの支援に加え、ヘルスリテラシーの向上や行動変容を促す効果的な普及啓発を進める必要があります。

- 女性はライフステージごとに異なる健康課題を抱えており、近年は若年女性のやせや低栄養、PMS（月経前症候群）*などの月経随伴症状*、更年期症状、骨粗しょう症等の対策の重要性が高まっています。また、女性本人だけでなく、家庭や職場、地域社会の理解不足も課題となっており、今後は、ライフコースアプローチに基づく支援とヘルスリテラシー向上を図り、社会全体で女性の健康を支える環境づくりが必要です。

- 健康増進法や東京都受動喫煙防止条例に加え、2026年10月に中野区受動喫煙防止対策条例が施行され、受動喫煙の防止に向けた取組が一層重要となっています。路上や屋外空間における受動喫煙への対応や、健康影響に関する理解の促進が課題となっています。今後は、条例の趣旨について区民や事業者への周知啓発を進めるとともに、喫煙者への禁煙支援や受動喫煙のない環境づくりを推進していく必要があります。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値（2025年度）	目標値（2031年度）
自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合	主観的健康感を計るため	80.2%	90%

出典：健康福祉に関する意識調査

主な取組

1　健康行動を促す環境づくりの推進【再掲】

保健企画課

多くの区民が自然に健康行動を実践できるよう、関係団体や事業者等と連携し、健康づくりにつながる環境整備や普及啓発を推進します。

2　女性の健康づくり

保健企画課

ライフコースアプローチの視点を踏まえ、女性特有の健康課題や適正体重の維持、骨粗しょう症予防等に関する正しい知識の普及を図るとともに、健康づくりや相談につながる機会の充実を進めます。

3　健康無関心層に向けたリテラシー向上

保健企画課

健康への関心が低い区民にも必要な情報やサービスが届くよう、デジタル媒体やコミュニティポイント等を活用した情報発信や事業案内等を促進し、自然に健康行動につながる取組を推進します。

4　産官学連携を活用した健康リテラシーの向上【再掲】

保健企画課

医師会、歯科医師会、薬剤師会や事業者、大学、関係機関等と連携し、健康に関する正しい知識や情報を効果的に発信するとともに、ライフステージに応じた学習機会の充実を図り、区民のヘルスリテラシー向上を推進します。

5　受動喫煙防止対策事業・禁煙外来治療費助成事業　　保健企画課

中野区受動喫煙防止対策条例等に基づき、区民や事業者に対して、受動喫煙防止に関する制度や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発・指導を行います。

禁煙に取り組む区民を支援し、受動喫煙による健康被害を防止するために、禁煙外来治療費の一部を助成します。

6　生活習慣病予防対策の推進　　保健企画課

糖尿病の予防のために、特定健診などの結果、糖尿病予備軍と判定された区民に対して、日常的な運動習慣の定着や食生活を含めた生活習慣を改善できるように支援します。

7　スポーツ・健康づくりに関する情報発信の強化　　スポーツ振興課、保健企画課

区のスポーツ情報ホームページを活用し、スポーツ施設や各種事業、イベント等に関する情報を分かりやすく発信します。区民がスポーツや健康づくりに関する情報へ容易にアクセスできる環境を整え、スポーツ・健康づくりへの参加を促進します。

8　運動・スポーツの重要性、価値及び効果についての周知啓発　　スポーツ振興課、保健企画課

スポーツや健康づくり活動の意義や効果について情報発信するとともに、スポーツ事業の中でその周知啓発を図ります。また、安全な活動方法やルール・マナー、ハラスメント防止に関する知識の周知啓発を進めます。

9　精神保健相談　　すこやか福祉センター

受診までには至らない、あるいは受診したいができないなど、心の悩みのある区民、家族及び関係者を対象に専門医師による相談を実施します。また、認知症やアルコール・薬物等の依存症の相談も実施します。

10　地域健康学習支援　　すこやか福祉センター

地域における区民への健康思想の普及啓発と健康づくりや人材育成を目的として、医療系専門職等による相談、講座、食育活動の支援や講師派遣など地域における健康づくりやグループ活動を支援します。

11　熱中症対策の普及啓発　　保健予防課

熱中症を予防するために、暑さを避け、エアコンを適宜使用することや、こまめな水分補給を行うことなど、対応策の普及啓発に努めます。

12 健康づくり事業等における食育の普及啓発　　保健企画課、すこやか福祉センター

区ホームページや区報、食育月間や健康づくり事業、講習会等を通じて、栄養バランスのとれた食生活の実践や、健康的な体格の維持・体力向上に必要な栄養に関する普及啓発を推進します。

親しみやすい食育マスコットキャラクター「うさごはん」を活用し、無関心層も含め、広く区民に向けて食の普及啓発を図っていきます。

生活習慣病予防のひとつとして、野菜・果物の摂取の普及啓発を図り、見える化により個人の意識の変容につなげていきます。

施策6　データ分析等による運動・健康づくりの支援

目指すべき状態

各種データの収集・分析等に基づく健康づくりを推進することによって、疾病の早期発見・早期治療を行い、区民の健康寿命が延伸しています。

現状と課題

自身の健康に対して興味がなく、食習慣や運動習慣など生活習慣の改善をする気がない「健康無関心層」の割合が高くなっており、仕事や家事、育児等が忙しくて時間がないことが、健康な食習慣や運動習慣の定着の妨げとなっています。

このような健康無関心層へ効果的にアプローチするためには、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を促していくことが重要です。

また、運動の健康に対する効果を可視化することや、デジタル技術を利活用して運動・スポーツを通じた健康づくりに対する関心を高め、取り組む契機としてもらうことが必要です。

健康づくりを総合的に推進していくためには、区民が健康課題を的確に把握するための各種データの分析に基づき、健康に関心の低い区民にアプローチする必要があります。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値	目標値（2031年度）
特定健診受診率（法定報告値）	自らの健康状態を把握し、疾病の早期発見・早期治療につながるため	38.2%（2024年度）	46%
がん検診受診率		23.5%（2025年度）	26%

出典：中野区資料

主な取組

1 データヘルスの推進　　保健企画課

区民の生活の質の向上、健康寿命の延伸及び医療費の適正化のために、区が保有する医療や健康に関するデータを活用します。また、コミュニティポイントを活用し、保健事業への参加を促して、疾病の早期発見・早期治療、重症化を予防する取組を推進します。
保健事業へ参加しない人に対しても、食習慣や運動習慣について取り組めるよう支援します。

2 がん等健診の実施及び受診勧奨事業の実施　　保健企画課

がん等の疾病を早期発見し、早期治療につなげるとともに、健康管理に関する正しい知識を普及するためにがん等健診を実施します。

がんによる死亡率の減少を目指して、ナッジ理論*を活用した受診勧奨を行い、また、コミュニティポイントを活用し、がん等健診の受診を促進します。

3 客観的データに基づく運動習慣定着の取組　　スポーツ振興課

スポーツ施設で血圧計や体組成計を利用した測定会を開催する等、身体状況を客観的に数値で把握し、継続的な運動習慣につながるよう支援します。

4 eスポーツ*を通じた無関心層等へのアプローチ　　スポーツ振興課

年齢や性別、体力、障害の有無に関わらず、さまざまな分野での活用が期待されているeスポーツを通して、無関心層等がスポーツに関心を持ち、親しめるような取組を実施し、運動習慣の形成を図ります。

施策7　食育の推進

目指すべき状態

食に対する意識や理解を深めるとともに、健全な食生活を身につけることで、区民の健康が維持・増進されています。

現状と課題

子どもから高齢者までライフステージに合わせた食育を広げるため、乳幼児親子や学齢期の子どもと保護者に対する食習慣等についての意識啓発や、暮らしの中で自然と健康的な食生活を送りやすい環境づくりを推進する必要があります。また、区民がいくつになっても健康で質の高い生活を送ることができるよう、歯と口からの健康づくりに取り組む必要があります。

単身世帯や共働き世帯の増加、働き方等のライフスタイルの多様化が進む中、食生活のあり方は大きく変化しています。とくに若い世代においては、栄養バランスに配慮した食生活の実践について、他世代よりも割合が低く、男性は将来の肥満が懸念されることや女性はやせが多い等、食生活に起因する課題が多い状況です。

成果指標

成果指標	指標設定の理由	現状値（2025年度）	目標値（2031年度）
食べ物や食生活に関して栄養バランスや規則正しい食生活を心がけている人の割合	日々の生活における生活習慣の改善に対する意識を計るため	55.7%	63%

出典：健康福祉に関する意識調査

主な取組

1 各ライフステージに合わせた食育の推進と健康づくり支援【再掲】

地域包括ケア推進課、すこやか福祉センター、保育園・幼稚園課、指導室、保健企画課

生涯にわたり健康に暮らすために、子どもから高齢者までライフステージに合わせた食育を推進します。また、女性の健康づくりの推進として、ヘルスリテラシーの向上や身体づくりを進めます。

- 妊娠期・授乳期
  妊娠期から授乳期における健全な食生活や口腔ケアの重要性について学ぶ講習会を実施するとともに、栄養相談体制の充実を図り、安心して出産・育児できるよう支援します。
- 乳幼児期
  乳幼児健康診査において、月齢や年齢、発達段階に応じた食習慣支援を行うとともに、離乳食や幼児食、食育に関する講習会を実施し、家庭における食育の推進を図ります。
- 学童・思春期
  保育施設・幼稚園等の給食、行事食や食に関わる体験を通じ、食に対する興味や関心を高める取組を進めます。さらに小・中学校では、給食で食に関する指導を行うとともに、教科や学校行事等の中に食育を位置づけて推進します。
- 成人期
  個人の生活環境に合わせた栄養情報の提供や栄養相談、減塩や野菜・果物の摂取を意識した生活習慣病予防の普及啓発など、若い世代や働き盛り世代の望ましい食生活実現や女性のヘルスリテラシー向上に向けた支援を行います。
- 高齢期
  高齢者が食を通じた健康づくりに取り組めるよう講習会を実施するほか、地域で食事をする機会や交流を通じて健康的な食生活が維持できるよう支援します。また、食べる機能を維持するための口腔ケアや体操の普及等、フレイルを予防するため、低栄養予防の支援も行います。

2 健康づくり事業等における食育の普及啓発【再掲】　保健企画課、すこやか福祉センター

区ホームページや区報、食育月間や健康づくり事業、講習会等を通じて、栄養バランスのとれた食生活の実践や、健康的な体格の維持・体力向上に必要な栄養に関する普及啓発を推進します。

親しみやすい食育マスコットキャラクター「うさごはん」を活用し、無関心層も含め、広く区民に向けて食の普及啓発を図っていきます。

生活習慣病予防のひとつとして、野菜・果物の摂取の普及啓発を図り、見える化により個人の意識の変容につなげていきます。

3　食育推進団体や区内栄養士等への支援と連携【再掲】　保健企画課

地域の食育推進団体と連携して、食育の普及啓発や推進を支援します。

特定給食施設等の利用者とその家族や地域への健康増進を図るために、給食施設従事者に対して栄養管理等に関する相談支援や講習会等を行うほか、健康づくりや災害時の食生活支援について情報提供等を行い、区内給食施設、行政、地域で活動する管理栄養士・栄養士との協力・連携体制を構築します。

4　産官学連携による食育の推進【再掲】　保健企画課

事業者や大学と連携し、消費者に向けた健康に配慮した食事内容の啓発や選択の推奨など、暮らしの中で自然と健康的な食生活を送りやすい環境づくりを推進します。

5　環境を意識した食育の推進　ごみゼロ推進課

「中野区食品ロス削減推進計画」（2023年3月策定）に基づき、普及啓発事業、事業者や大学との連携事業、フードドライブ事業等を推進します。小・中学校との連携を強化し、「もったいない」という意識や食べ物を大切にする心を育成するとともに、子どもから家庭への普及を図ります。

6　食の安全性の確保　生活衛生課

毎年度、中野区食品衛生監視指導計画を策定し、食の安全確保に関する事業を実施します。消費者、事業者及び行政の三者が情報・意見交換を行うリスクコミュニケーションの推進や、食品衛生相談会の実施により食の安全・安心確保に関するさらなる普及啓発に努めます。

7　区内農業の保全・振興、生産者との交流機会の創出　産業振興課

都市農業の PR や地産地消の推進を図るため、区内農家が生産した新鮮な農産物を販売する「中野区農産物即売会」を開催します。これにより、区民の都市農業への理解促進や区内農業の振興、生産者と消費者の交流機会の創出に努めます。

8　歯と口腔の健康事業　すこやか福祉センター

各ライフステージに応じた口腔機能を維持するとともに、自らが歯科疾患予防に取り組むよう、様々な機会を通じて歯科口腔保健の知識を普及します。

むし歯や歯周病の予防方法など、歯や口に関する相談に応じるとともに、講師派遣など地域における口腔に関する健康づくりやグループ活動を支援します。

９ 女性の健康づくり【再掲】

保健企画課

ライフコースアプローチの視点を踏まえ、女性特有の健康課題や適正体重の維持、骨粗しょう症予防等に関する正しい知識の普及を図るとともに、健康づくりや相談につながる機会の充実を進めます。