



令和7年5月29日
タウンミーティング

中野の健幸まちづくりについて





スマートウェルネスシティ中野構想

スマートウェルネスシティとは、健康に関心のある層だけでなく、住民の誰もが参加し、「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と)」のまちづくりをめざす考え方。



つながる人
はじまる健康
歩きたくなるなかの



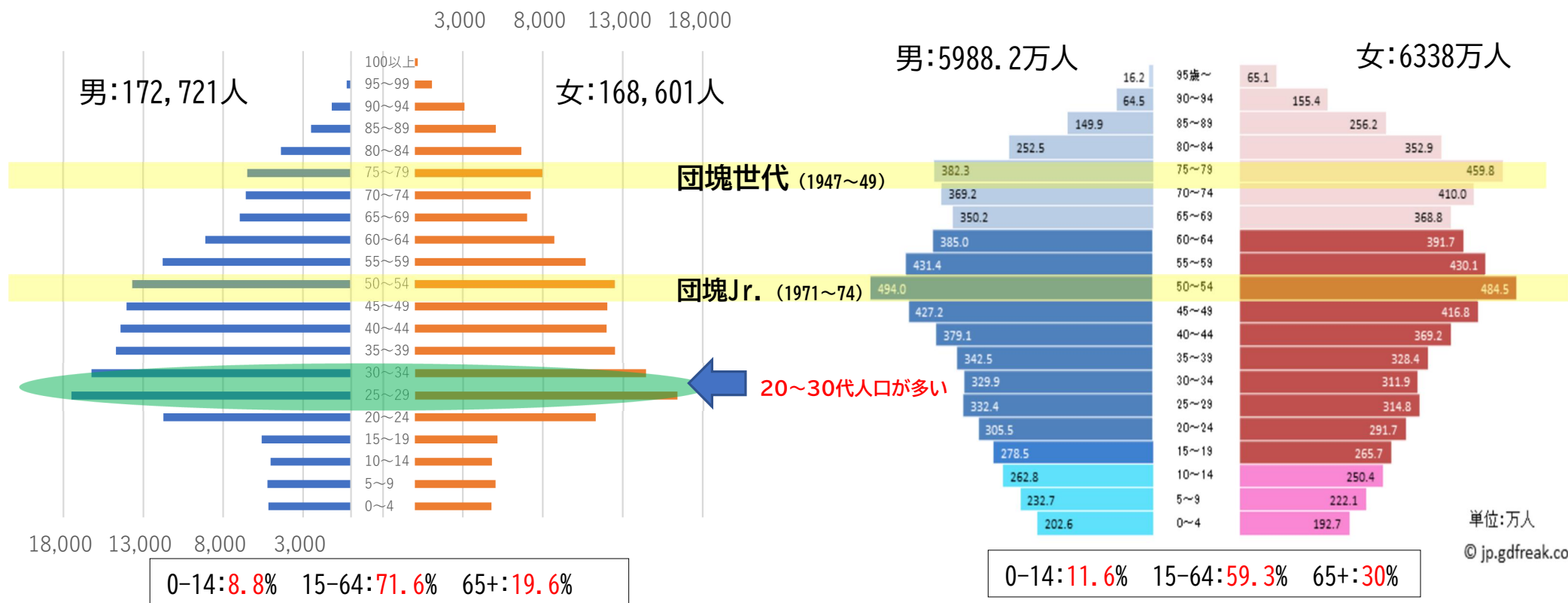
- 健康づくり＝ヘルスリテラシーの向上
- つながりづくり＝ソーシャルキャピタルの醸成
- まちづくり＝歩きたくなる魅力あるUDのまち



中野区・全国の比較

中野区 (341,322人)

2025年 日本の人口構成 全国(123,262,000人)



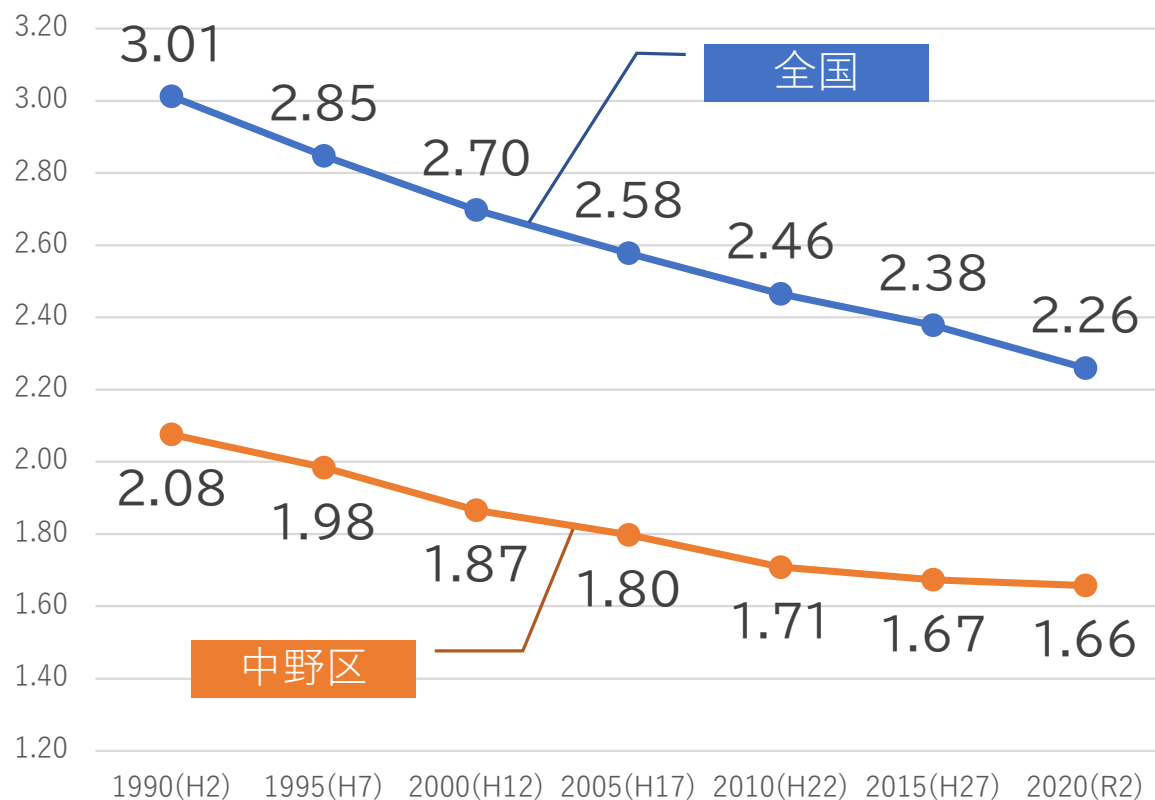
中野区住民基本台帳 令和7年1月1日現在

出展:GD Freak! 2025年の人口ピラミッド(予測)

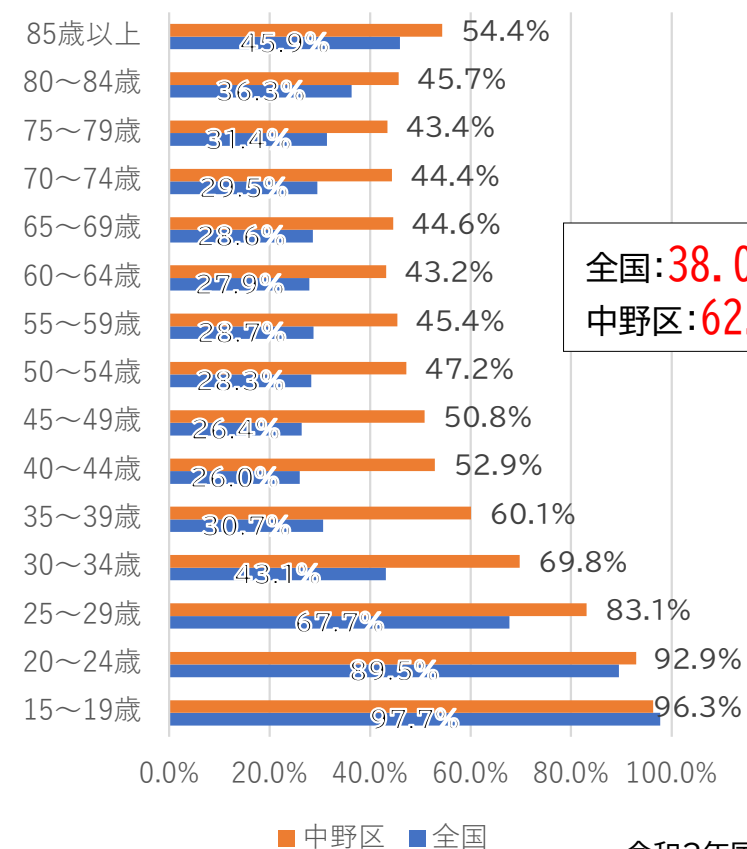


増えていく単独世帯

世帯当たりの人員



単独世帯割合





2040年を見据えて

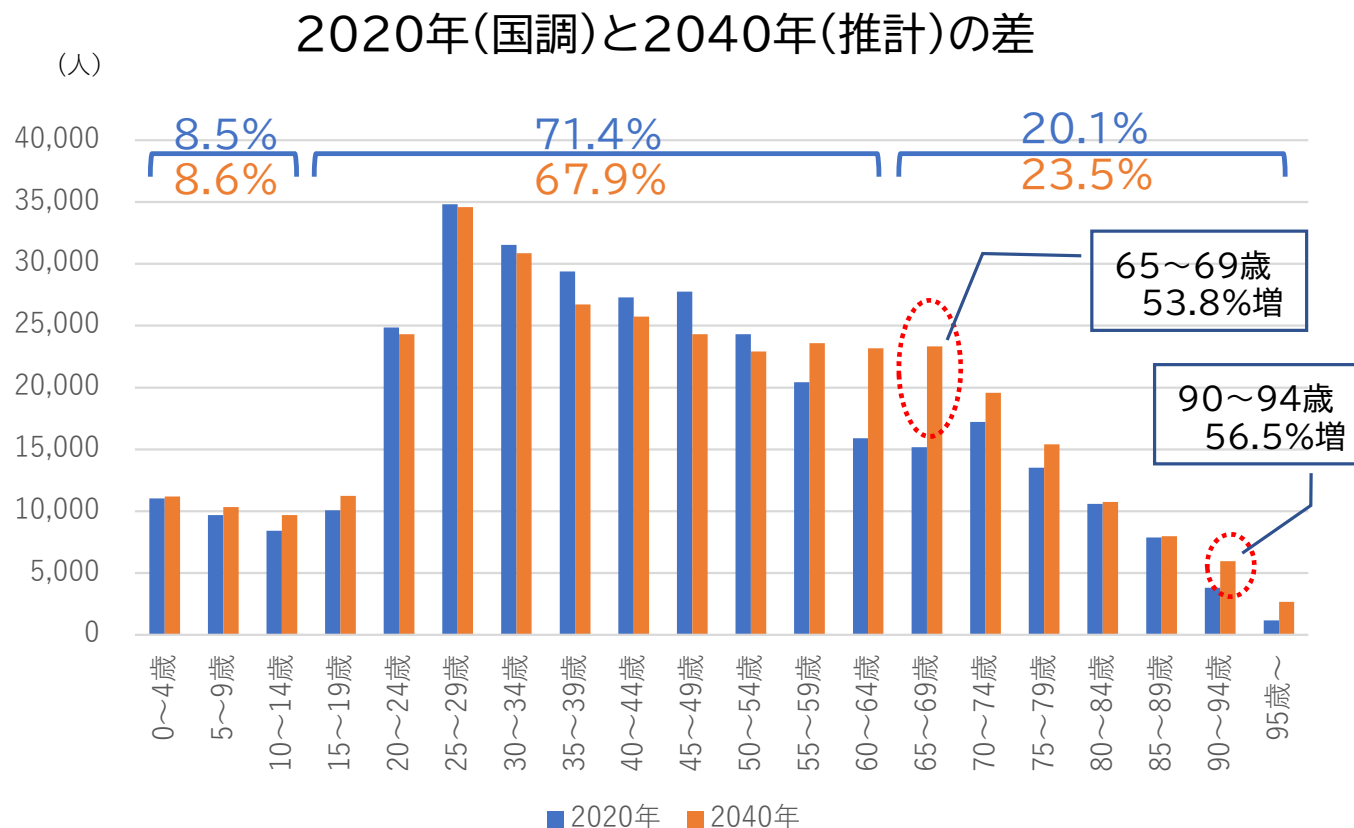
2025年を目途に地域包括ケアシステムを整備してきたが、今後は団塊ジュニア世代全員が65歳(団塊世代は90代)となる2040年を見据え、**若年期からの健康づくり**や**孤独・孤立対策**に取り組むことが必要。

【人口(2025.1.1)】

- ◆ 20代、30代の転入・転出が多い
- ◆ 65歳以上人口は微減、75歳以上比率は増加
- ◆ 年少人口はほぼ横ばい
- ◆ 外国人人口24,632人、7.2%

【将来推計人口】

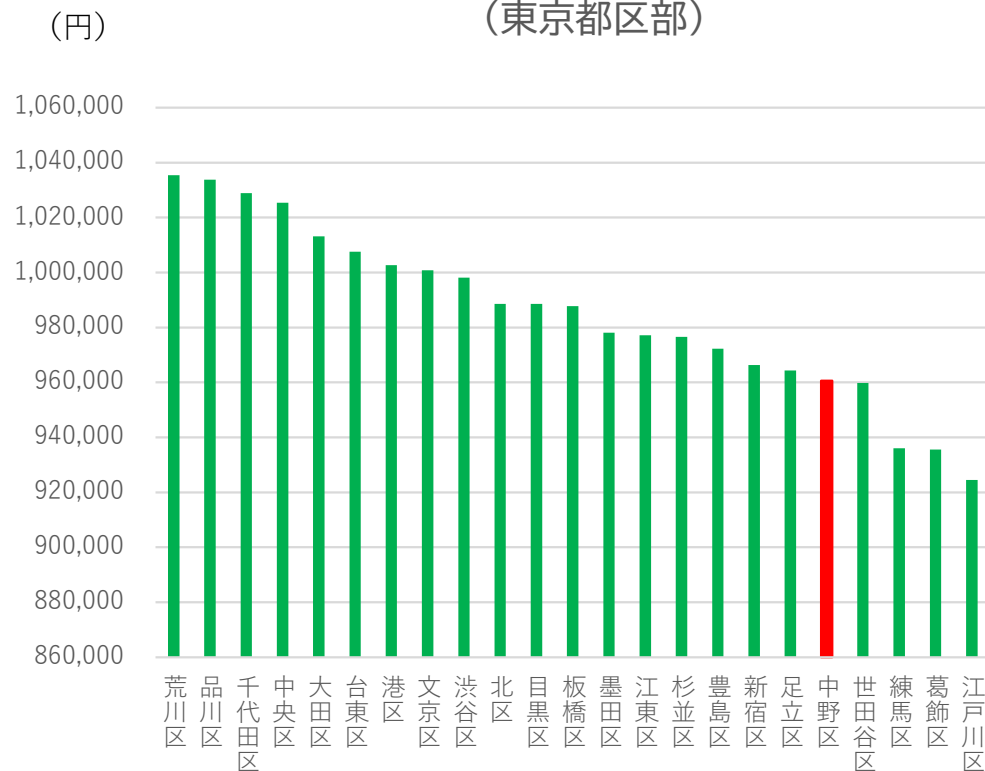
- ◆ 総人口は2040年をピークにその後は減少に
- ◆ 老年人口割合は増加、生産年齢人口割合は減少
- ◆ 団塊世代、団塊Jr.のインパクト



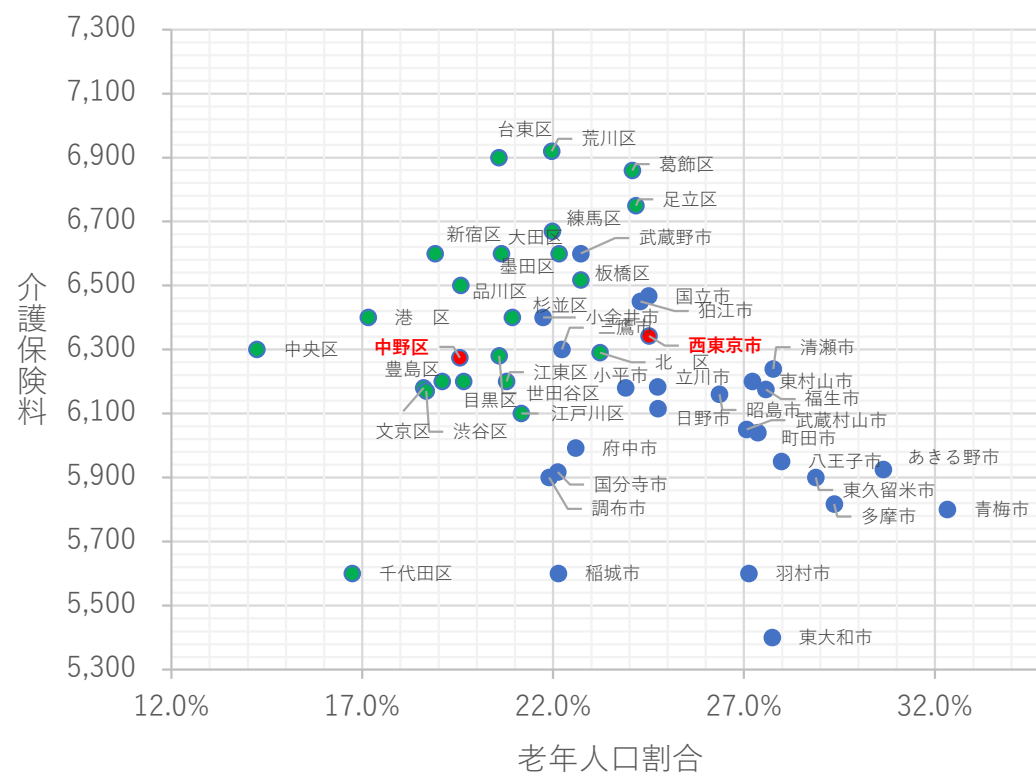


後期高齢者医療費・介護保険料の状況

2022年度 後期高齢者医療 一人当たり医療費
(東京都区部)

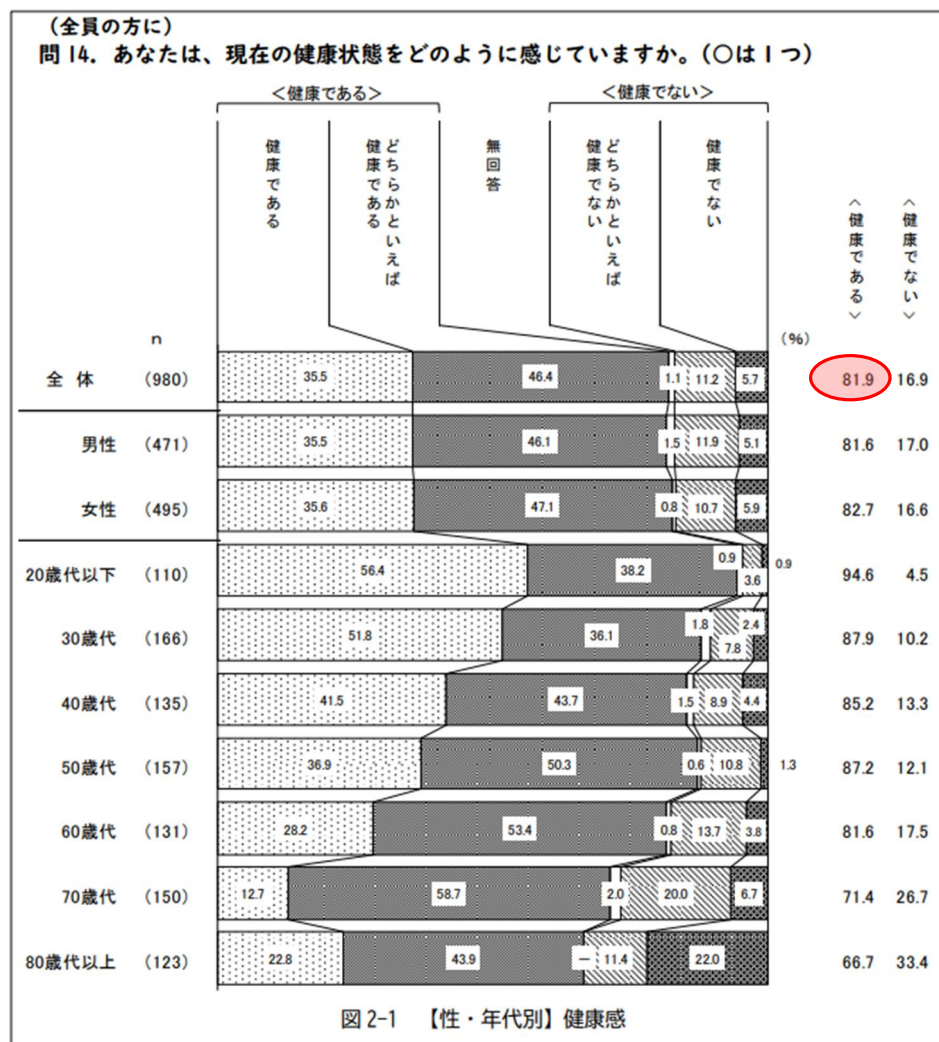


介護保険料(R6～)と老年人口割合(R7.1)
(東京都区部・市部)



介護保険料(第9期)令和6年度～
出展: 老年人口割合・住民基本台帳 令和7年1月1日現在

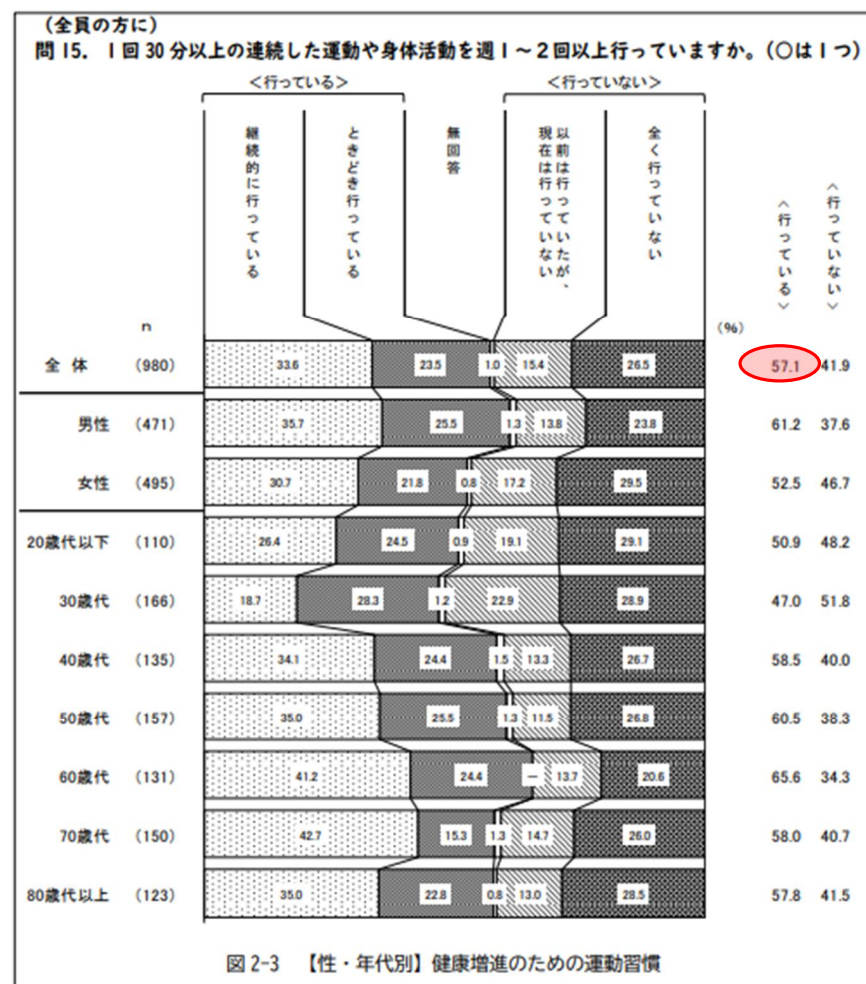
◆＜健康である＞と感じる人の割合は年代が上がるにつれ減少傾向



現在の健康状態をどのように感じているかについては、「健康である」(35.5%)と「どちらかといえば健康である」(46.4%)を合わせた＜健康である＞で 81.9%となっている。年代別にみると、＜健康である＞は 50 歳代を除き、年代が上がるほど減少している。

2.2. 健康増進のための運動習慣

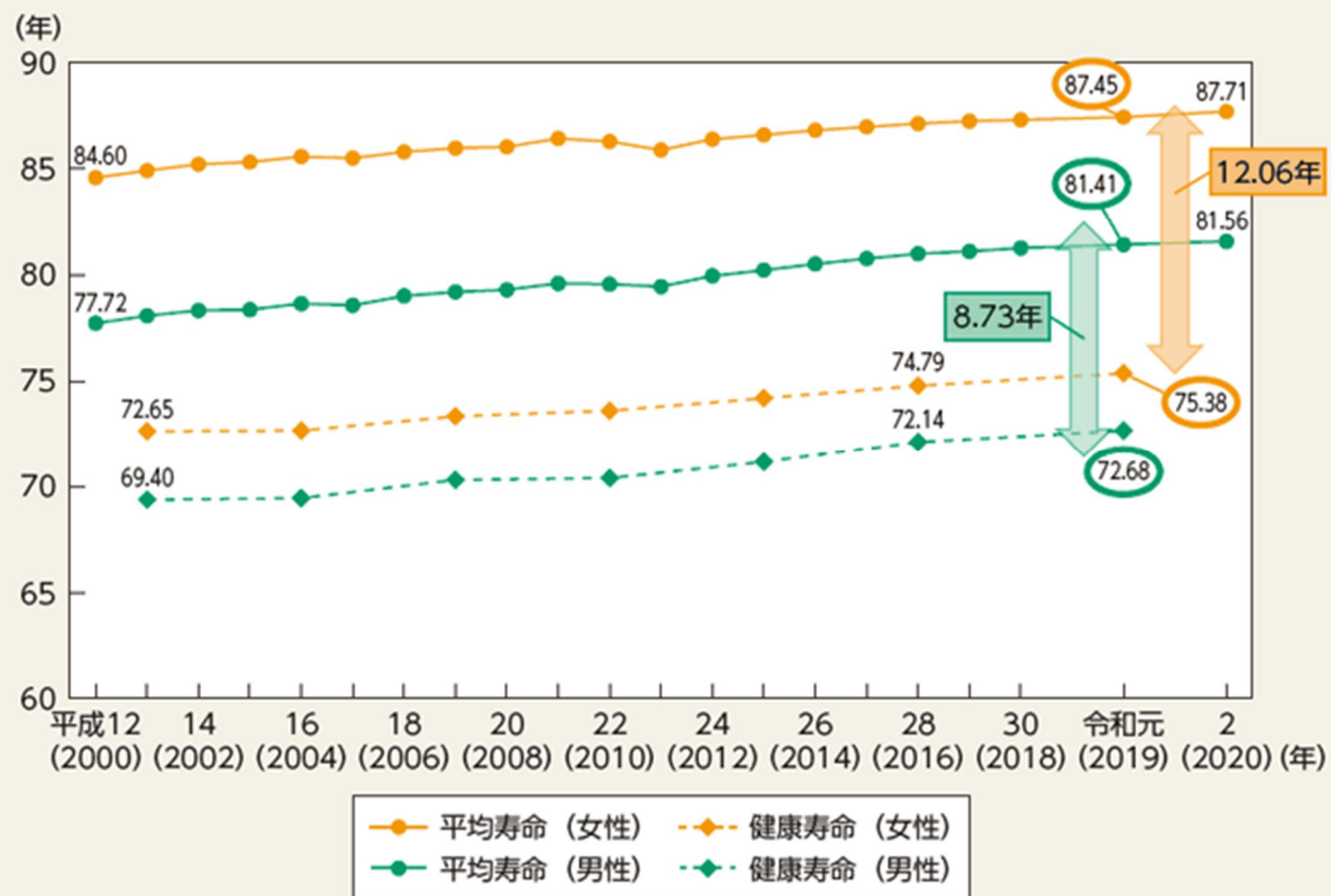
◆1回 30 分以上の運動を週に 1～2 回以上＜行っている＞割合は 5 割後半



1 回 30 分以上の連続した運動や身体活動を週に 1～2 回以上行っているかについては、「継続的に
行っている」(33.6%)と「ときどき行っている」(23.5%)を合わせた＜行っている＞で 57.1%とな
っている。性別にみると、＜行っている＞は男性(61.2%)が女性(52.5%)を約 9 ポイント上回っている。
年代別にみると、＜行っている＞は 60 歳代(65.6%)で最も高くなっている。



健康寿命をどう伸ばすか



平均寿命－健康寿命＝
健康度が低下する期間

女性12.06年

男性8.73年



令和7年度中野区当初予算案 記者会見資料より SWC関連事項を抜粋

1

人と人がつながり、新たな活力が生まれるまち

2

未来ある子どもの育ちを地域全体で支えるまち

3

誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまち

4

安全・安心で住み続けたくなる持続可能なまち

News Release

2025年2月6日



令和7(2025)年度中野区 当初予算案区長記者会見



中野区企画部 広報・広聴課 03-3228-8803



- デジタル地域通貨事業の拡充
- 中野駅西側南北通路・橋上駅舎整備
- 常設プレーパークの開設
- 妊娠・出産・子育てトータルケア事業の充実
- **健幸ポイント**を活用した健康づくり促進のための実証事業の充実
- 後期高齢者における低栄養予防と口腔フレイル対策の充実
- 歩きたくなるまちづくりの推進
- モビリティ・マネジメントの導入





【R7年10月開始予定】 健幸ポイント事業

令和7年4月1日現在
ダウンロード数**68,000人**、
加盟店数**1,300店舗** 突破

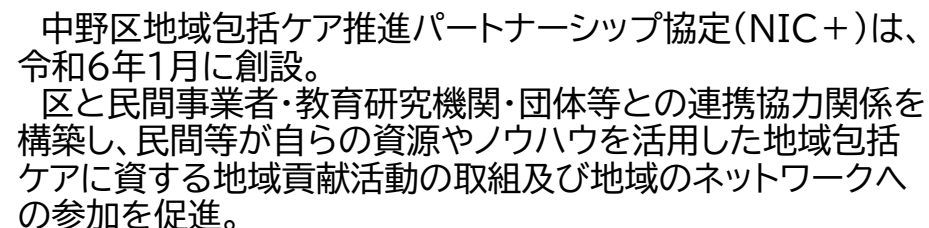
年代	割合 (%)
20歳代以下	11.7%
30歳代	21.2%
40歳代	25.2%
50歳代	23.2%
60歳代	12.2%
70歳代以上	6.5%

4,001人!





「ナカノ・インクルーシブ・ケア・パートナーシップ協定」



ヘルスケア関連の企業やNPO法人、大学、居住支援法人など協定締結。
(令和7年4月現在、19事業者)

-
- 



- 



- 






スマートウェルネスシティのプロモーションの一環として、区民をはじめ地域団体等に向けた地域包括ケアや健康に関するサービス、情報提供の場となる見本市「中野健幸どまんなか市」を開催し、第3回は約600人来場。





孤独・孤立対策

～【内閣府】孤独・孤立対策に関する地域連携推進モデル事業～

令和5年度内閣府モデル事業に採択、孤独・孤立官民連携プラットフォーム組成に向けた取組のほか、孤独・フォーラムの開催やヤングケアラー支援アニメの制作、近隣自治体とのひきこもり支援連携を試行。

孤独・孤立フォーラム



◆ 基調講演で壇上に立つ『OriHime』



◆ FACE DUOの体験会

アニメ制作



孤独・孤立官民連携プラットフォーム

