

令和7年度（2025年度）
「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」
に係る各施策の取組状況について

■目次

施策	主な取組	ページ
1 誰でもスポーツ・健康づくり活動に取り組める環境の整備	魅力あるスポーツ・健康づくり事業の提供	1
	障害者スポーツの推進	2
	オリンピック・パラリンピックレガシーを活用したスポーツ気運の醸成	2
	安全・安心にスポーツに取り組める環境の整備	2
2 スポーツ・健康づくり活動を通じたコミュニティの形成	会員により自主的、自立的に運営される地域スポーツクラブの育成	3
	地域スポーツクラブを中心としたコミュニティ形成の推進	4
	多世代、多種目、多志向に対応したスポーツ・健康づくり活動の機会の提供	4
3 子どもの運動習慣の定着・体力向上に向けた取組の推進	遊びを中心とした身体活動による運動習慣の定着	5
	子どもの体力を向上させる取組の推進	6
	学校部活動の地域移行・活性化	6
4 区内スポーツ団体等との連携、支援	一般社団法人中野区体育協会との連携、支援	7
	中野区スポーツ推進委員との連携、支援	7
	地域スポーツクラブとの連携、支援	8
	区内大学等との連携	8
	スポーツを核とした関係者や団体間の連携	8
	スポーツを支える人材の育成	8
5 健康的な生活習慣の定着支援	精神保健相談	9
	地域健康活動支援	9
	健康づくり支援	10
	熱中症対策の普及啓発	10
6 データ分析や健診等による健康づくりの支援	生活習慣病予防対策事業	11
	受動喫煙防止対策事業・禁煙外来治療費助成事業	11
	データヘルス事業	12
	がん等健診の実施及び受診勧奨事業の実施	12
	客観的データに基づく運動機能向上の推進	12
7 食育の推進	各ライフステージに合わせた食育の推進と食生活支援	13
	健康づくり事業等における食育の普及啓発	14
	食育推進団体や区内栄養士等との連携と人材育成	14
	食品関連事業者における食育の推進	15
	環境を意識した食育の推進	15
	食の安全性の確保	15
	なかの里・まち連携による農業体験等の実施	16
	歯と口腔の健康事業	16

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
施策	1 誰でもスポーツ・健康づくり活動に取り組める環境の整備
目指すべき状態	区内各所でライフスタイルや目的に応じた様々なスポーツや健康づくりの機会が提供され、区民が日常的に、それぞれの関心や適性に応じた活動に取り組んでいます。
施策の方向性	年齢や性別、障害の有無等にかかわらず、誰もが安全に、安心してスポーツ・健康づくり活動に取り組める機会や環境を整えます。 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシーとして、障害者スポーツやユニバーサルスポーツを推進し、スポーツを通じ、お互いの個性が尊重される社会の実現を目指します。

成果指標				
1	1日30分以上の連続した運動を週1～2回以上行っている区民の割合	計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
				57.1%
	データ出典	健康福祉に関する意識調査→区民意識調査		
	実績把握年度	計画策定前年度(3年ごと)→毎年度(2025年度～)		

主な取組			
■魅力あるスポーツ・健康づくり事業の提供（掲載ページ:P100）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>すべての区民が生涯にわたって運動・スポーツを無理なく楽しく続けられるよう、年代、健康状態、ライフスタイルなどに応じた様々な運動機会を提供します。</p> <p>トップアスリートや企業・大学等との連携により、運動・スポーツへの関心を高めるようアプローチします。</p> <p>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、日常的に手軽に取り組めるメニューを提供していきます。</p> <p>身近な場で気軽に運動・スポーツに親しむことができる環境を整備していきます。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価： ○</p> <p>区内スポーツ施設等において、指定管理者等により、適切に施設・事業運営を行った。</p> <p>入場料等を徴収する行事の開催を昨年度に引き続き行い、実施回数を増やした。</p> <p><事業実績等> 4日間・4試合、 R7.10/25-26、 12/27-28</p> <p>また、当該行事を開催した団体が、区立中学校部活動への指導を行うなど、連携を継続した。</p> <p>スポーツ施設のホームページにおいて自宅で行える軽体操等の動画紹介を行った。</p>	<p>スポーツ施設の利用人数は増加傾向にあるが、多くの区民の運動習慣の定着に向けたさらなる取組が必要である。</p> <p>「見る」スポーツの促進については、興味関心が高まるようなスポーツの観戦機会を提供し、区民の「する」スポーツ活動と合わせて、よりスポーツの振興につながるよう、実施していく必要がある。</p>

■障害者スポーツの推進(掲載ページ:P100)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>より多くの人々に障害者スポーツを知ってもらうよう、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ていきます。</p> <p>年齢や性別、障害の有無等にかかわらず取り組むことができるユニバーサルスポーツを推進し、スポーツを通じ、お互いの個性が尊重される社会の実現を目指します。</p> <p>誰でもスポーツ・健康づくり活動に参加できるよう支援し、社会参加につなげていくよう推進していきます。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価: ○</p> <p>障害児水泳教室や通年の障害者水泳教室、障害者文化スポーツ事業、施設支援事業を実施した。</p> <p>総合体育館が東京2025デフリンピックのテコンドー競技会場として使用され、障害者スポーツを身近に体験することができる機会となった。</p>	<p>【スポーツ振興課】</p> <p>より特性に応じるなど、障害者のニーズに即した事業展開、障害の有無に関わらず、ともにスポーツに親しめる事業展開を図る必要がある。</p> <p>【障害福祉課】</p> <p>関係機関と連携し、より多くの人々へ障害者スポーツの普及啓発を推進するとともに、障害の有無等にかかわらず、ともにスポーツに親しめるような事業展開を図る必要がある。</p>
	障害福祉課	<p>自己評価: ○</p> <p>障害者スポーツの体験を通して、障害者の理解促進を図るため、中野区障害者自立支援協議会における障害者差別解消部会の出前講座として、「パラスポーツ(ポッチャ)」の授業を実施した。</p> <p>同部会の委員を講師として招き、塔山小学校4年生約120名を対象に、パラスポーツに関する講義及びポッチャの体験会を実施した。</p>	
■オリンピック・パラリンピックレガシーを活用したスポーツ気運の醸成 (掲載ページ:P100)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催により高まった区民のスポーツに対する興味や関心を低下させないよう、区立総合体育館が公式練習会場となった卓球や、認知度が高まったパラリンピック種目を活用したスポーツ事業を、大会レガシーとして展開していきます。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価: ○</p> <p>東京2025デフリンピックの開催に合わせて、総合体育館においてデフスポーツの体験会等、気運醸成事業を行った。</p>	<p>引き続き、障害の有無に関わらず、ともにスポーツに親しめるきっかけづくりに取り組む必要がある。</p>
■安全・安心にスポーツに取り組める環境の整備 (掲載ページ:P100)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>スポーツ事業の運営において、事故や怪我のリスクの軽減や予防、熱中症や感染症の対策に取り組むとともに、区内スポーツ団体や区民との情報共有、正確な知識の普及啓発等に取り組めます。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価: ○</p> <p>熱中症事故の防止の取り組みとして夏季の一定期間及び暑熱等の状況下における施設利用予約の取消について、柔軟に対応した。</p> <p>総合体育館ではTOKYOクールシェアスポットに登録して冷房環境の共有を図った。</p>	<p>引き続き、区立のスポーツ施設を中心に、スポーツ実施時の事故や怪我等の防止について取り組んでいく必要がある。</p> <p>早朝の時間帯等、暑い時間帯を避けて運動を行えるよう、柔軟に施設を使用できる検討が必要である。</p>

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
施策	2 スポーツ・健康づくり活動を通じたコミュニティの形成
目指すべき状態	区民が主体的に地域スポーツクラブの運営や事業の企画に参加することで、スポーツ・健康づくり活動を通じた地域交流が活性化し、新たなコミュニティが形成されています。
施策の方向性	スポーツ・健康づくり活動を通じた区民同士の交流や地域コミュニティの形成を進めます。

成果指標				
1	スポーツ活動をする団体数	計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
			2,968団体	3,302団体
	データ出典	中野区資料		
	実績把握年度	毎年度		

主な取組			
■会員により自主的、自立的に運営される地域スポーツクラブの育成（掲載ページ:P102）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
会員が中心となって主体的に運営される総合型地域スポーツクラブを目指し、人材の育成や活動場所の確保、クラブの支援に取り組み、クラブのマネジメント機能を高めていきます。	スポーツ振興課	自己評価： ○ スポーツ・コミュニティプラザを拠点とする地域スポーツクラブ事業についての利用者は増加傾向にある。 スポコミDAY参加者数 南部52人、中部16人、鷺宮12人 公認クラブは、指定管理者と連携して拠点施設のスポコミDAYにおいて競技体験会を行った。また、ダンスクラブは東京2025デフリンピック気運醸成事業において、ダンスパフォーマンスを披露した。	区民が主体的に運営に参加していく総合型地域スポーツクラブを目指すために、関係者及び会員の支援を強化していく必要がある。 公認クラブに期待される役割を整理し、各拠点において事業の企画立案から実施までを担えるよう育成する必要がある。

■地域スポーツクラブを中心としたコミュニティ形成の推進（掲載ページ:P102）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
地域スポーツクラブが、多様な特色や魅力を持ち、幅広い事業を展開できるよう支援を行います。クラブ運営や事業の企画等を通じ、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。	スポーツ振興課	自己評価： ○ スポーツ・コミュニティプラザ3施設において、概ね毎月1回、本施設の認知度と事業周知を図るために、一般の利用者が参加できる無料体験イベント『スポコミDAY』を開催した。 また、新たに運動を始めるきっかけづくりとして、各公認クラブが競技体験等を行い、公認クラブDAYを開催した。	スポーツ・コミュニティプラザを拠点として、スポーツや健康づくりを通じた交流が生まれ、そこから新たな活動や公認クラブ等が生まれるよう、支援していく必要がある。
■多世代、多種目、多志向に対応したスポーツ・健康づくり活動の機会の提供（掲載ページ:P102）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
子どもから高齢者まで幅広い世代が、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。また、新たな交流をきっかけとして、お互いを認め合う多様性への理解を深めていきます。	スポーツ振興課	自己評価： ○ スポーツ・コミュニティプラザでは、様々な年代を対象とした教室プログラムを展開しているとともに、個人でも利用できる個人開放の時間帯を設け、様々なニーズに対応している。	地域スポーツクラブ事業への幅広い世代の参加により、多様なクラブ参加が進むよう、多世代、多種目、多志向に対応したクラブ運営を進める必要がある。 地域スポーツクラブの目的性を理解して管理運営を行う有資格者の配置や、様々な競技レベルに合わせた指導者を養成する等、事業の魅力向上や運動機会のを広げる必要がある。

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
施策	3 子どもの運動習慣の定着・体力向上に向けた取組の推進
目指すべき状態	子どもの頃から運動やスポーツに親しむことで、運動習慣や基礎的な体力が身についています。
施策の方向性	子どもたちの運動習慣の定着や体力向上、意欲の向上に取り組みます。

成果指標				
1	区立スポーツ施設にて実施した、子ども向け教室の参加人数	計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
			61,762人	6月確定予定
	データ出典	中野区資料		
	実績把握年度	毎年度		

主な取組			
■遊びを中心とした身体活動による運動習慣の定着(掲載ページ:P104)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>区立スポーツ施設の空き時間に、一般開放を実施し、子どもの志向やレベル、希望する競技種目に応じた遊べる環境づくりに取り組んでいきます。</p> <p>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。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価: ○</p> <p>区立のスポーツ施設で幼児、小中学生を対象とした教室プログラムを実施した。</p> <p>また、一部の施設で個人利用の時間に「ジュニアタイム」や特定の時間帯に「小中学生への無料開放」を設定した。</p>	<p>現行の教室事業に加えて、初心者でも参加しやすい教室やイベント等の実施によりスポーツへの興味、関心づくりを進める必要がある。</p>
	指導室	<p>自己評価: ○</p> <p>区内保育施設や幼稚園等が参加する合同研究運動遊び部会において、「就学前に経験したい運動遊び～レクリエーション～」を研究テーマに研究を深めた。また、研究の成果を取組事例集にまとめ、広く周知した。</p>	<p>身体を動かすことの楽しさを体感したり、主体的に運動に取り組んだりする子どもたちを育むために、今後も子どもの姿に合わせて、ルールを簡単にしたり、遊びを応用するなど工夫していく。</p>

■子どもの体力を向上させる取組の推進（掲載ページ:P104）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
区内小・中学校において、体力向上プログラムに基づく指導を充実させ、体力向上を図ります。 運動が苦手な子どもでも進んで参加できるよう、特定の種目に限定せず、児童生徒等の興味や関心に応じて柔軟に活動できる取組や部活動等を充実していきます。	指導室	自己評価： ○ 体力テストは、都の平均と同等または上回った項目が約88.7%(150項目中133項目)と昨年度より向上した。 小・中学校では・技能の習得だけに偏らず、運動との多様な関わり方である「する」「みる」「支える」「知る」視点を通して、運動意欲が向上するように授業改善を図ったり、一人ひとりの特性に応じた種目や部活動等の工夫を図ったりした。	令和7年度に改訂した「体力向上プログラムガイドライン(Nakano Active Life Program)」を活用し、生涯に渡って運動に親しむことができる幼児・児童・生徒の育成を目指し、子どもたち一人ひとりに目を向け、一人ひとりが自己の成長や伸びを実感できるようにしていく。
■学校部活動の地域移行・活性化（掲載ページ:P104）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
地域の多様な人材を活用し、学校教育の一環としての学校部活動の地域移行を進め、学校部活動の活性化や競技力向上を図ります。	スポーツ振興課	自己評価： ○ スポーツ・コミュニティプラザにおいて、施設優先利用やオリンピック派遣等、部活動の支援を行った。 入場料等徴収する試合・大会で総合体育館を使用したスポーツ団体から区内中学校の部活動指導員の派遣を行うことについて、教育委員会と連携した。	学校部活動の地域展開の流れを受け、部活動の受け皿としての地域スポーツ施策を展開していく必要がある。 部活動の活動場所は主に学校施設を想定することから、指導員について、区内スポーツ施設で活動する団体等からの人材発掘や人材派遣を検討する必要がある。
	指導室	自己評価： ○ 生徒や保護者の意見を生かした、行政主導地域クラブ活動として、中野区ダンスクラブ・陸上競技クラブが年間20回活動を行った。 また、発表会や記録会を行うなど、部活動の活性化や競技力向上を図った。	行政主導地域クラブ活動については、今後も生徒や保護者、教職員の意見を生かして活動を充実させていく必要がある。 また、民間事業者が配置するコーチが、技術指導や生徒の管理、保護者対応等を実施する地域クラブ活動に取り組み、休日部活動の地域展開を推進していく。

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
施策	4 区内スポーツ団体等との連携、支援
目指すべき状態	積極的に運動・スポーツに取り組んでいる区民が主体となって、他の区民を巻き込みながら、地域のスポーツ活動が大きな広がりを見せています。
施策の方向性	区内スポーツ団体や大学等が、お互いの情報を共有し、協力して課題の解決ができる環境を整備し、スポーツに関わる人材の育成や活動環境の改善に取り組み、区民の自発的なスポーツ・健康づくり活動の輪を広げていきます。

成果指標				
1	スポーツを支える活動に関わった区民の割合	計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
			10.8%	14.6%
	データ出典	区民意識調査→健康福祉に関する意識調査		
	実績把握年度	毎年度(2025年度～) → 計画策定前年度(3年ごと)		

主な取組			
■一般社団法人中野区体育協会との連携、支援(掲載ページ:P106)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>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、加盟団体の活動が拡大・発展するよう支援を行います。</p> <p>競技者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。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価: ○</p> <p>区内の社会体育団体が区民を対象として開催する体育大会について、一部経費の補助を行った。</p> <p>生涯学習&スポーツガイドブック、区ホームページ、区内スポーツ施設指定管理者ホームページ等で情報発信に努めた。</p>	<p>よりスポーツの振興につながるよう、補助のあり方についても引き続き検討する必要がある。</p> <p>紙媒体の廃止に伴い、インターネットを活用した効果的な情報発信に取り組んでいく必要がある。</p>
■中野区スポーツ推進委員との連携、支援 (掲載ページ:P106)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>中野区スポーツ推進委員が地域のスポーツに関する身近な相談相手として地域に貢献できるよう、区内スポーツ施設や競技団体、地域団体等との連携を支援していきます。</p> <p>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を積極的に進めていきます。</p>	スポーツ振興課	<p>自己評価: ○</p> <p>スポーツ推進委員会主催の事業での様々な主体との連携、「中野区民ふれあい運動会」や「ファミリースポーツフェスタ」でのユニバーサルスポーツ体験など、区内スポーツイベントへの協力を行った。</p>	<p>スポーツ推進委員が支援を行った団体等が、主体的、継続的に活動を行えるよう、教室運営のノウハウ等を伝えていく必要がある。</p> <p>各スポーツ推進委員が研修等で習得した知識や経験を、地域の団体や個人とも共有し、区内全体のスポーツ環境の向上につなげていく必要がある。</p>

■地域スポーツクラブとの連携、支援（掲載ページ:P106）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
地域スポーツクラブとの情報の交換や共有の場を設け、区のスポーツ施策との連携を深めていきます。また、活動場所の確保や、広報活動への協力を行います。	スポーツ振興課	自己評価： ○ 地域スポーツクラブ運営委員会を各スポーツ・コミュニティプラザに設け、年間3回、事業の実施状況や公認クラブの活動状況を共有し、意見交換を行った。	地域スポーツクラブ会員や理事会・運営委員会等の関係者が、より区のスポーツ施策との連携が深められるよう、支援を強化していく必要がある。 地域スポーツクラブ公認クラブ等、施設利用団体との連携により、双方向に活動の広がりを図る必要がある。
■区内大学等との連携（掲載ページ:P106）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
区内大学等によるスポーツや健康づくりに関する講習会や催し物、行事等を通して、専門的なスキルを区民の健康の維持・増進に役立てます。	スポーツ振興課	自己評価： ○ 東京2025デフリンピックの開催にあたり、デフリンピック普及啓発講座の講師を帝京平成大学から招いた。新渡戸文化短期大学では、デフリンピック出場選手によるデフリンピック、アスリートの食事管理等に関する講座を開催した。 東洋大学との連携事業として、区内小学生への技術指導等を目的とした「少年・少女野球教室」を哲学堂運動施設のイベント事業として行った。	区内大学等を含め、スポーツをきっかけとして、連携できる主体を増やし、区民の健康の維持・増進に寄与できるよう推進していく必要がある。
■スポーツを核とした関係者や団体間の連携（掲載ページ:P106）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
区内のスポーツ関係者や団体等が相互に連携し、その専門性を活かせる基盤を整備します。	スポーツ振興課	自己評価： ○ 総合体育館において入場料等を徴収する行事を行う団体が、区立中学校部活動の指導員派遣を継続した。	より多種多様なスポーツ関係者が中野区内でつながり、新たな取組等が生まれる仕組みを作っていく必要がある。 区の事業やスポーツ施設のイベント等、様々な活動をより広く周知して区内のスポーツ関係者等との接点を探る必要がある。
■スポーツを支える人材の育成(掲載ページ:P106)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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。	スポーツ振興課	自己評価： ○ 地域のスポーツ連絡調整員であるスポーツ推進委員の研修派遣を行った。	地域スポーツの拠点であるスポーツ・コミュニティプラザにおける地域スポーツクラブ事業において、スポーツを支える人材の育成、マッチング機能を強化していく必要がある。

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
施策	5 健康的な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。
施策の方向性	健康的な生活習慣の定着に向けて、意識啓発や環境づくりを進めます。また、区民一人ひとりが抱える健康課題について理解促進を図るとともに、心の悩みのある区民に対する相談支援と、メンタルヘルスへの正しい知識を広げる心の健康づくりを推進します。

成果指標				
1 ※	自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合	計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
		81.9%	80.2%	90%
データ出典		健康福祉に関する意識調査		
実績把握年度		計画策定前年度(3年ごと)		

※ 計画策定時または前年度の値から、現状値(令和7年度)が低下している指標

主な取組				
■精神保健相談(掲載ページ:P108)				
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価		今後の課題
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。	すこやか福祉センター	自己評価: ○ 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た。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た。		引き続き心の悩みを抱える区民の精神保健の相談を受けていく。
■地域健康活動支援(掲載ページ:P108)				
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価		今後の課題
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。	すこやか福祉センター	自己評価: ○ 様々なライフステージの方を対象に健康に関する講座を行い、健康思想の普及啓発を図るとともに、依頼・出前講座で講師等を派遣し地域の人材育成に取り組んだ。 また、適宜パートナーシップ協定事業者と連携し、支援の充実を図った。		引き続き、健康づくり、地域づくりに関する支援について、検討していく。

■健康づくり支援（掲載ページ:P108）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
世界禁煙デー、世界糖尿病デー等の取組について、パネル展示等を行い、健康づくりに関する普及啓発を推進します。	保健企画課	自己評価： ○ 受動喫煙への対策を強化するため、中野区受動喫煙防止対策条例を策定し、施策の検討を行った。 また、禁煙の取組への助成や禁煙、糖尿病予防等に関する普及啓発を行った。	受動喫煙防止対策への取組を強化するとともに、引き続き、効果的な啓発について、検討していく。
■熱中症対策の普及啓発(掲載ページ:P108)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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。	保健予防課	自己評価： ○ 日常生活における熱中症予防に関する普及啓発を行うとともに、熱中症警戒アラートが発出された際に、区のホームページと連携し、区民が適切に予防行動をとることができるよう広報した。 また、区が指定したクーリングシェルターについて、施設マップをホームページに掲載するなど、利用を促した。	引き続き熱中症に対する効果的な施策の充実及び啓発について検討していく。

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
施策	6 データ分析や健診等による健康づくりの支援
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・早期治療しています。
施策の方向性	特定健康診査や診療報酬明細書などのデータの収集・分析に基づき、ターゲットを絞った保健事業の実施など効果的な事業を展開し、あわせて受診勧奨などを推進しながら、がん等健診の受診率向上に取り組めます。また、パーソナルヘルスレコードの活用やナッジ理論を活用した健康に関心の低い区民へのアプローチにより、生涯を通じた健康づくりの支援を進めます。

成果指標				
		計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
1 ※	健康診断を毎年受けている人の割合	74.5%	71.5%	75%
	データ出典	健康福祉に関する意識調査		
	実績把握年度	計画策定前年度(3年ごと)		

※ 計画策定時または前年度の値から、現状値(令和7年度)が低下している指標

主な取組			
■生活習慣病予防対策事業(掲載ページ:P110)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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。	保健企画課	自己評価: ○ 対象者がスポーツジムで様々な運動メニューを体験し、日常的な運動習慣を身に付け、食生活を含めた生活習慣を改善できるよう、事業を実施した。	事業参加者をより増加させる必要がある。 また、健康的な食生活をおくことや日常的な運動習慣の定着など生活習慣の改善を後押しするとともに、定期的な健康診断の受診を勧奨していく必要がある。
■受動喫煙防止対策事業・禁煙外来治療費助成事業 (掲載ページ:P108)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
区民や飲食店等に対して、受動喫煙防止に関する制度や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について普及啓発等を行います。 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。	保健企画課	自己評価: ○ 普及啓発や治療費助成を行い、助成制度の利用を促進するため、コミュニティポイントを活用した参加勧奨事業について検討を行った。 また、誰もが快適に過ごせるまちづくりを実現することを目的とし、受動喫煙防止対策条例を策定した。	健康への悪影響を未然に防止するため、引き続き、受動喫煙をなくす取組を推進するとともに、禁煙に取り組む区民への支援を継続する。

■データヘルス事業（掲載ページ:P110）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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、医療や健康に関するデータを活用して、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。	保健企画課	自己評価： ○ 糖尿病性腎症重症化予防事業を始めとした健康寿命の延伸及び医療費の適正化のための保健事業をデータヘルス計画に基づいて実施した。	データヘルス計画の中間評価を行い、保健事業への参加をより促すため、健康に関心の低い区民等に向けたアプローチを検討していく。
■がん等健診の実施及び受診勧奨事業の実施（掲載ページ:P110）			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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す。さらに、パーソナルヘルスレコードを活用することにより、区民が、がん等健診のデータを一元的に把握しやすくすることで、一人ひとりの健康増進や生活改善につなげていきます。	保健企画課	自己評価： ○ がん等健診及び受診勧奨を実施した。 また、新たに聴力健診を65歳を対象に実施を開始した。	受診率向上に向け、より効果的な受診勧奨の方法を検討する必要がある。
■客観的データに基づく運動機能向上の推進(掲載ページ:P110)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
区立スポーツ施設等の利用者や事業参加者の身体能力や健康状態のデータを活用し、区内大学等と連携し、運動やスポーツの効果を科学的に分析し、運動機能を高める取組を推進していきます。	スポーツ振興課	自己評価： ○ スポーツ・コミュニティプラザにおいて体力測定会のほか、健脚度の測定を行った。 総合体育館においては健康づくり教室での運動指導や、体組成測定会を行った。	事業参加者の身体能力や健康状態について、データ収集や分析により運動効果を高めることにつながるよう、個人情報の取扱いに配慮した取り組み方法を検討する必要がある。 スポーツや健康づくりへの興味・関心へつながるような効果的な情報発信を図る必要がある。

計画進捗管理シート

計画名称	スポーツ・健康づくり推進計画
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。
施策の方向性	子どもから高齢者まで、ライフステージに合わせて、栄養バランスのとれた食事の大切さや健康的な食習慣、歯と口腔のケア等の普及啓発を進めていきます。

成果指標				
1	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	計画策定時 令和4年度 (2022年度)	現状値 令和7年度 (2025年度)	目標値 令和10年度 (2028年度)
			55.1%	55.7%
	データ出典	健康福祉に関する意識調査		
	実績把握年度	計画策定前年度(3年ごと)		

主な取組			
■各ライフステージに合わせた食育の推進と食生活支援(掲載ページ:P112)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>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、各世代の食育推進の支援として、各ライフステージに向けた食育リーフレットを配布します。</p> <p>①妊娠期・授乳期 妊娠期からの口腔ケアや健全な食生活の確立を目指す講習会を実施するとともに、栄養相談体制を充実し、安心して健康的な出産に向けた支援を行います。</p> <p>②乳幼児期 乳幼児健康診査時の月齢に応じた食習慣支援、離乳食や食育等の講習会の実施など、家庭における食育を推進します。</p> <p>③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。</p> <p>④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に向けた支援を行います。</p> <p>⑤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。</p>	すこやか福祉センター	自己評価: ○ 各年代に応じた食習慣を支援するため、妊婦栄養歯科講習会、離乳食講習会、学童や乳幼児親子向け食育講習会をすこやか福祉センターや児童館等で実施した。	引き続き効果的な実施方法を検討していく。
	保育園・幼稚園	自己評価: ○ 各園ごとに子育て支援教室を開催し、離乳食の作り方や介助方法など、発達に合わせた離乳食の進め方等について伝え、家庭における食育を推進した。	広報の仕方を工夫し、参加者が増えるよう検討する。
	指導室	自己評価: ○ 保健や家庭科等の学習を通して、子どもたちが健康な生活を送ることができるように、朝食を含めバランスの取れた食生活について指導している。また、給食では季節や給食目標に合わせた献立を取り入れるなど、各校が工夫した。	令和7年度に改訂した「体力向上プログラムガイドライン(Nakano Active Life Program)」を活用し、バランスの取れた食生活の大切さについて、担任だけでなく養護教諭や栄養教諭等と連携し、児童・生徒が専門的な知識を深められるようにしていく。
	保健企画課	自己評価: ○ 各ライフステージに向けた食育リーフレットの配布を行った。 また、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づくりを推進していくため、食育ポータルサイトによる情報発信や食育講習会等を実施した。	健康的な食生活を実践するためには知識の普及啓発に加え、実際にそれらを日常生活に取り入れていくためのサポートが必要である。

■健康づくり事業等における食育の普及啓発(掲載ページ:P113)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>区ホームページ、食育月間や健康づくり事業、講習会等の機会を捉えて、栄養バランスのとれた食事の大切さや健康的な食習慣、栄養成分表示の活用について等、食に関する情報発信をするとともに、健康づくりシンボルマーク・標語や、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、あらゆる世代の区民に対して普及啓発を図っていきます。</p> <p>生活習慣病予防として、塩分摂取量の抑制と血圧を下げる効果が期待できるカリウムの摂取について広く意識啓発を図っていきます。</p> <p>体内の水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害や重大な事故などのリスク要因となるため、生活の中でこまめに水分補給をすることの重要性を周知していきます。</p>	保健企画課	自己評価: ○ 高血圧の予防・改善に向け、尿中ナトリウム・カリウム比検査による食生活改善アドバイス事業を実施した。	尿中ナトリウム・カリウム比検査の経年の検査結果から中野区民の傾向を分析し、今後の食育事業の展開を検討する必要がある。
	保健予防課	自己評価: ○ 日常生活における熱中症予防に関する普及啓発を行うとともに、熱中症警戒アラートが発出された際に、区のホームページと連携し、区民が適切に予防行動をとることができるよう広報した。 また、区が指定したクーリングシェルターについて、施設マップをホームページに掲載するなど、利用を促した。 (再掲 施策5)	引き続き熱中症に対する効果的な施策の充実及び啓発について検討していく。
	すこやか福祉センター	自己評価: ○ 健康づくり事業等で栄養バランスのとれた食事の大切さや健康的な食習慣等の普及啓発を図った。	引き続き効果的な実施方法を検討していく。
■食育推進団体や区内栄養士等との連携と人材育成(掲載ページ:P113)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
<p>地域の食育推進団体や大学等と連携して、事業等での食育の普及啓発や相談・助言を行います。また、これらの団体等による食育の推進を支援します。</p> <p>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。</p>	保健企画課	自己評価: ○ 包括連携協定を締結した大学と協働し、レシピコンテスト等の事業を実施した。	関係各団体やその他の大学を含めた連携の強化が必要である。
	保健予防課	自己評価: ○ 特定給食施設等に対して栄養管理に関する相談等支援や防災をテーマとした講習会を実施した。また、地域や行政の栄養関係者の協力・連携体制構築と専門知識向上を目指し、連絡会議において離乳食に関する情報提供を行った。	引き続き、給食施設向け講習会や栄養関係者連絡会議の内容の充実を図るとともに、特定給食施設等への栄養管理関係の支援・指導の効果的な進め方について検討していく。

■食品関連事業者における食育の推進(掲載ページ:P113)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
区内飲食店等と連携し、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。	保健企画課	自己評価: ○ 業者と連携し、レシピコンテストに出品した健康メニューを区役所の食堂・カフェにおいて実際に提供した。	幅広い区内飲食店と連携した食育事業を展開する必要がある。
■環境を意識した食育の推進(掲載ページ:P113)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
「中野区食品ロス削減推進計画」(令和5年(2023年)3月策定)に基づき、普及啓発事業、区内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。	ごみゼロ推進課	自己評価: ○ YouTubeでの啓発動画の配信など様々な媒体で情報発信、啓発を行った。 区内大学と連携し、大学考案の食品ロス削減対策レシピを区情報誌へ掲載したほか、レシピを活用した親子料理教室を実施した。 外食時等の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン期間中、食品ロス削減協力店と協力し啓発を行った。 啓発資材や啓発動画を区立幼稚園、小・中学校に提供し、学校教育を通じた取組を推進した。	家庭系食品ロス量において目標値が未達成となっていることから、食品ロス削減に向けた意識啓発を幅広く区民に拡散し、家庭での取組につなげるような新たな手法を検討する必要がある。
■食の安全性の確保(掲載ページ:P114)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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、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を推進し、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。	生活衛生課	自己評価: ○ 中野区食品衛生監視指導計画に基づき監視指導や講習会等を実施した。普及啓発活動についても、リスクコミュニケーションのために意見共有の機会を設けながら実施した。	今後も継続した監視指導業務に加え、講習会のオンライン化等開催形式を工夫しながら、食品衛生の普及啓発を進めていく必要がある。

■なかの里・まち連携による農業体験等の実施(掲載ページ:P114)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
食に対する感謝を深めていく上で、食を生み出す生産過程を理解することが重要なため、なかの里・まち連携事業の中で、現地に宿泊して農業体験や収穫体験を行うなどの交流事業を実施します。	産業振興課	自己評価: × 令和6年度、福島県喜多方市にて国の補助金を使用し、ツアーを実施したが、令和7年度はその補助金が終了したため実施していない。	他に活用可能な国や都などの補助金の有無について情報収集を行うとともに、各連携自治体へ協力を働きかける必要がある。
■歯と口腔の健康事業(掲載ページ:P114)			
取組内容	所管	令和7(2025)年度の取組状況と自己評価	今後の課題
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、自主学習グループなどに、講師を派遣して、歯や口に関する講習会を開催するなど、口腔の健康に関する地域の活動を支援します。	すこやか福祉センター	自己評価: ○ 児童館や図書館、保育園および学童クラブにおいて、乳幼児とその保護者、保育園児および小学生にむし歯の予防方法や歯みがき実習等を実施した。 中学校において、定期健診の必要性、むし歯と歯肉炎の予防方法、歯みがき指導等を実施した。 高齢者を対象にオーラルフレイルに関する講話を実施した。 精神障害者(成人・高齢者)を対象に歯周病予防や歯みがき指導等を実施した。	依頼講座を通して、今後も継続的な歯科保健事業を実施する。 現状、思春期、成人期および高齢期を対象とした事業の展開が十分ではないため、普及啓発の機会を拡充していく必要がある。 今後は、知識の伝達に留まらず、区民の行動変容につながる内容や支援方法について検討していく。