

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

- 1 計画改定において参照する法令・考え方
- 2 審議のテーマ（案）
- 3 計画全体の指標・目標（案）
- 4 中野区基本計画（抜粋）
資料5-2とおりのとおり

1 計画改定において参照する法令・考え方

スポーツ基本法の理念（令和7年改正）

スポーツを通じて、人種、性別、年齢、障害の有無に関わらず、国民があらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適正及び健康状態に応じて行なうことができるようにすることにより、一人ひとりが生きがいを持ち、幸福を享受できるようにするとともに、豊かさを実感できる社会を実現する。

心身の成長・健康の保持

↓
生涯にわたる健康
長寿社会の実現

世代間・地域間交流

↓
地域の活性化

障害者スポーツの促進

↓
共生社会の実現

中野区スポーツ推進条例の理念

- (1) 年齢及び障害の有無に関わらず、生涯にわたり、適性及び健康状態に合わせて実践される。
- (2) それぞれの関心及び競技水準に応じて実践される。
- (3) あらゆる世代の人々と交流を深める中で、生きがいのある豊かな生活を実現するとともに健康で暮らすことのできる地域社会の形成が図られる。

健康日本21のビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる
持続可能な社会の実現

多様な主体による
健康づくり

集団や個人の特徴を
踏まえた健康づくり

健康に関心が薄い者を
含む幅広い世代への
アプローチ

東京都健康推進プラン21（第三次）

生活習慣病の予防とともに、身体やこころの健康の維持及び向上を図ることで、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことのできる持続可能な社会を目指します。

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

社会環境の質
の向上

個人の行動と
健康状態の改善

ライフコースアプローチ
を踏まえた健康づくり

2 審議のテーマ（案）

テーマ

スポーツ・健康づくりによる
中野区全体、区民個人のwell-beingの最大化
(幸福、豊かさ、生きがい、楽しさ)

【参考】東京都スポーツ推進総合計画（2025～）の基本理念
「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革する」

視点

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

②女性、障害者など特性に応じた
スポーツ・健康づくり

③データ、デジタル技術を活用
したスポーツ・健康づくり

解決すべき地域課題

スポーツ・健康づくり
機会の喪失、健康無関心

地域社会との
つながりの喪失

特性（女性・障害者等）に
応じた健康課題

在勤・在学者等も含めた区民へのスポーツ・健康づくりの波及

3 計画全体の指標・目標（案）

指標・数値目標

- (1) 1日30分以上の連続した運動や身体活動を週1～2回以上行っている区民（61.4%）の割合の**向上**
（スポーツ・身体活動による健康づくりの定着度合いを図るため）
- (2) 自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合（80.2%）の**向上**
（well-beingに最も影響するのが健康であり、主観的健康感が幸福感に影響すると捉えられるため）



さらに施策、取組の中で「世代間、男女間」較差の縮小を目指し、「生涯を通じた健康づくり活動」、「女性の体力・健康」の相対的な向上を図る。

(1) 1日30分以上の連続した運動や身体活動を1～2回以上行っている区民の割合

(2) 自身の健康状態が「よい」と思う区民の割合
男性 78.7% 女性 81.5%

年代	男性	女性
全体	68.0%	54.8%
20代以下	67.6%	50.0%
30代	77.1%	50.6%
40代	63.2%	62.0%
50代	68.3%	59.4%
60代	64.4%	49.3%
70代以上	66.3%	54.5%

【参考】
※ 区民とは在住者だけでなく**在勤者、在学者も含んで検討**を進める。
※ 勝敗や記録を競う活動だけでなく、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**も「スポーツ・運動」と捉える。