

| | |
|------------------------------|-------|
| 第11期中野区健康福祉審議会 | 当日資料1 |
| 第2回スポーツ・健康づくり部会（2026/5/22開催） | |

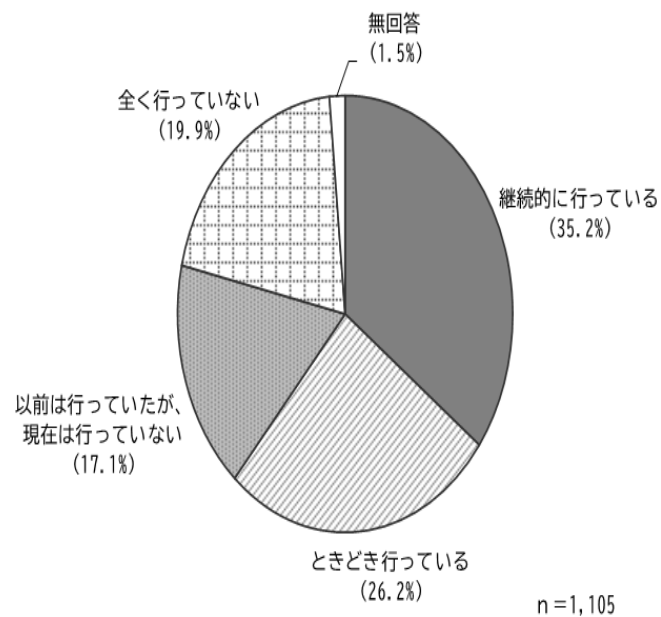
中野区のスポーツ・健康づくりに 関する現状について

1 スポーツ施策に関する指標の状況

● 2025中野区区民意識・実態調査報告書より

「行っている」（「継続的に行っている」と「ときどき行っている」）が約6割

問14 1回30分以上の連続した運動や身体活動を週1～2回以上行っていますか。(○は1つ)

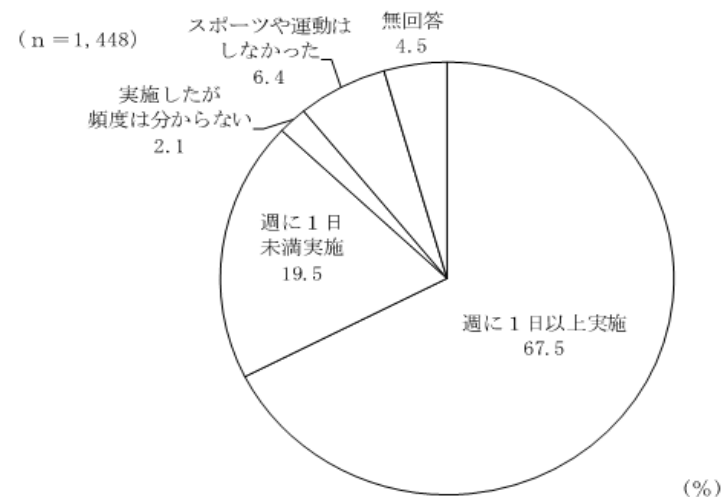


1回30分以上の連続した運動を週1～2回以上行っているか聞いたところ、「継続的に行っている」(35.2%)と「ときどき行っている」(26.2%)を合わせた「行っている」(61.4%)は約6割となっている。一方、「以前は行っていたが、現在は行っていない」(17.1%)と「全く行っていない」(19.9%)を合わせた「行っていない」(37.0%)は3割後半となっている。

● 令和7年都民のスポーツ活動に関する実態調査より (令和8年3月 東京都スポーツ推進本部)

スポーツ・運動の1年間の実施状況(問6)とスポーツ・運動を実施した日数(問6-4)のそれぞれの回答から、スポーツ・運動の実施頻度を分類した。

図2-5-7 スポーツ・運動の実施頻度

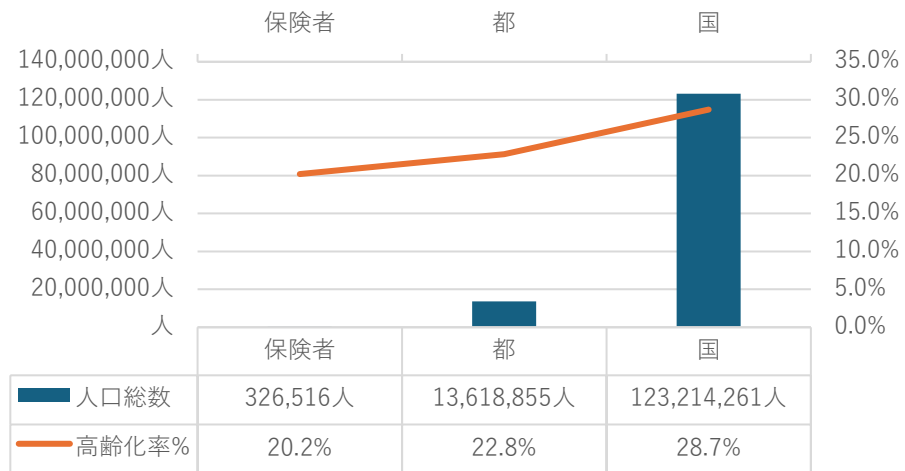


『週に1日以上実施』…問6-4の「週3日以上(年151日以上)」(1,448件全体の30.5%)、「週に2日(年101日～150日)」(19.3%)、「週に1日(年51日～100日)」(17.7%)の3つを合わせたもの
 『週に1日未満実施』…問6-4の「月に1～3日(年12日～50日)」(12.8%)、「3か月に1～2日(年4日～11日)」(4.6%)、「年に1～3日」(2.1%)の3つを合わせたもの
 『実施したが頻度は分からない』…問6-4の「分からない」(2.1%)
 『スポーツや運動はしなかった』…問6の「スポーツや運動はしなかった」(6.4%)
 『無回答』…問6の「無回答」(2.4%)と問6-4の「無回答」(1,138件全体の2.2%)の2つを合わせたもの

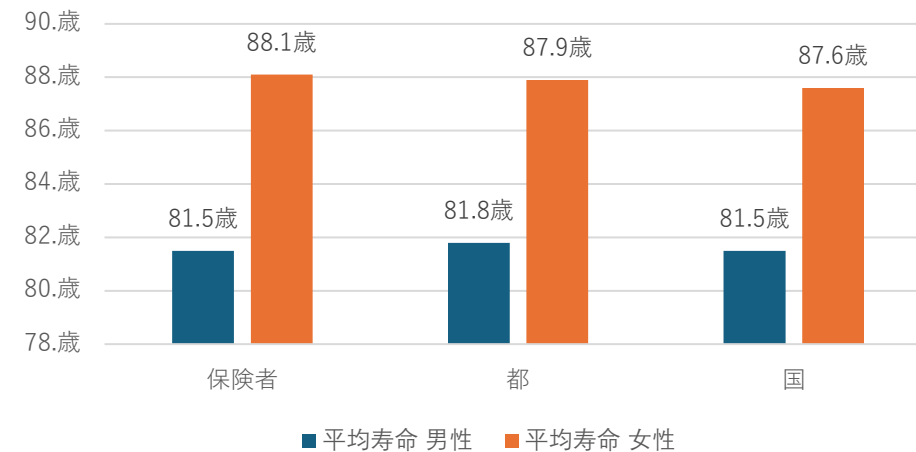
分類した結果をみると、『週に1日以上実施』が68%で最も多く、次いで『週に1日未満実施』20%、『スポーツや運動はしなかった』6%などの順となっている。(図2-5-7)

2 特定健診から見える中野区の健康状況①

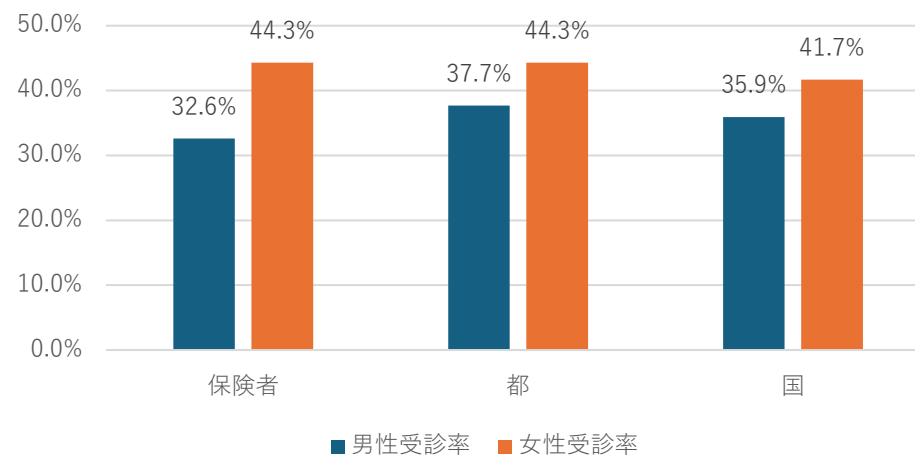
健診・医療・介護データからみる地域の健康課題



平均寿命

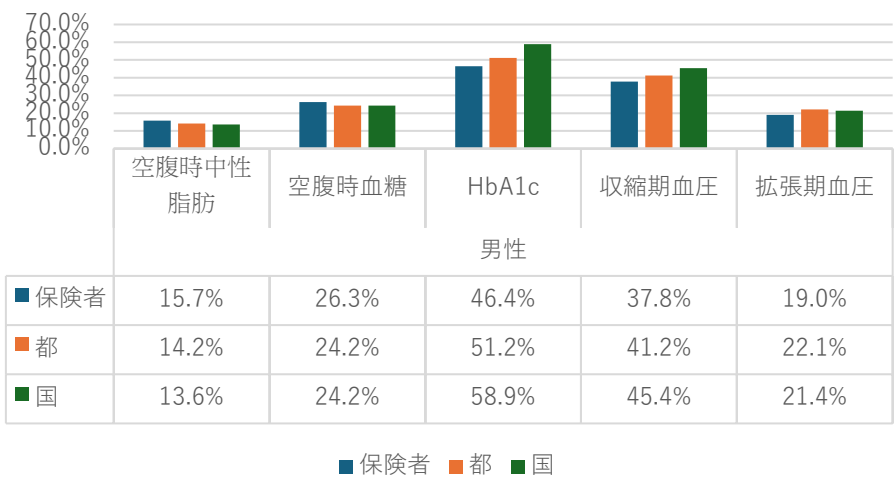


受診状況

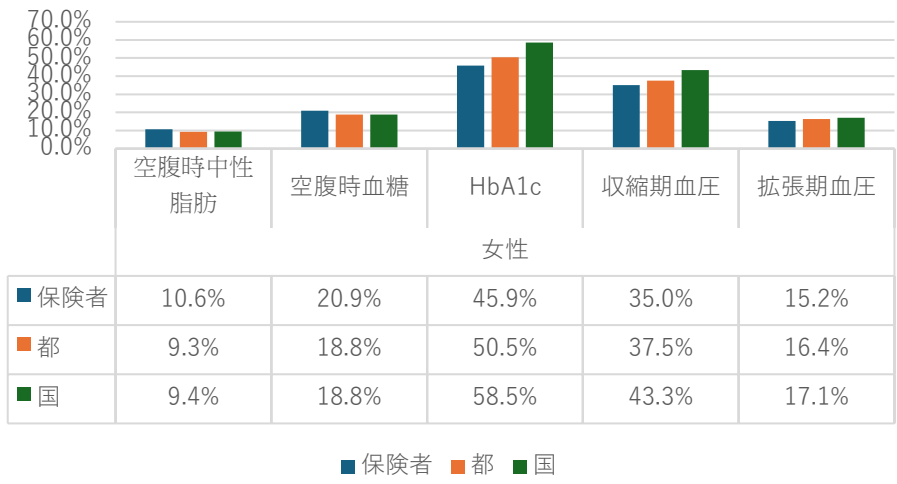


2 特定健診から見える中野区の健康状況②

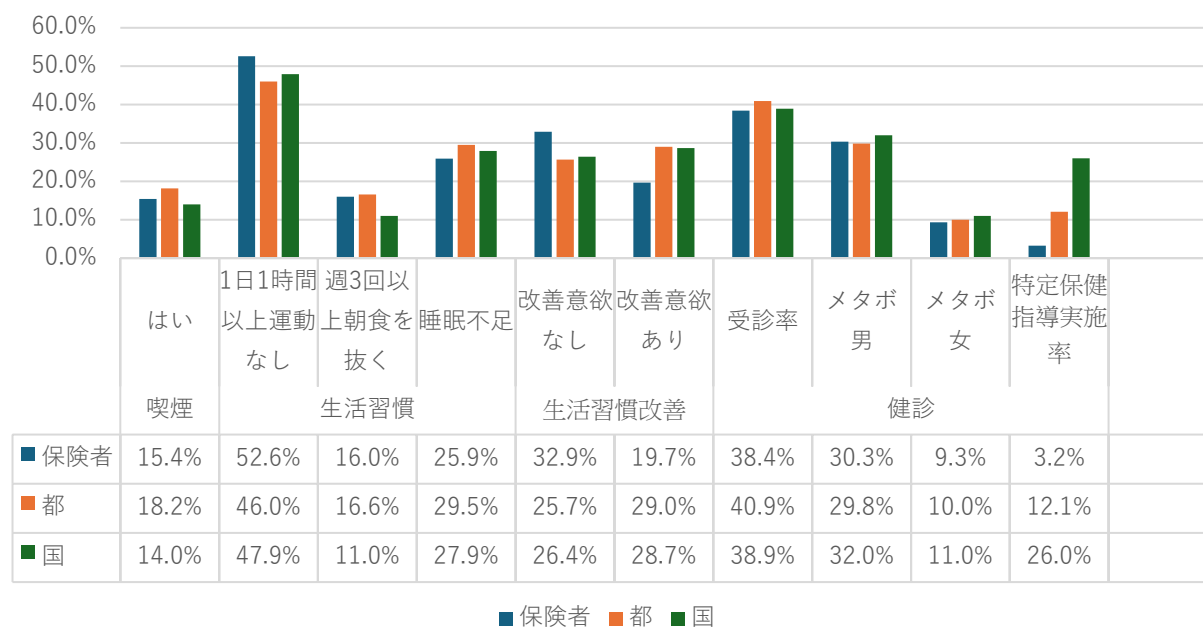
有所見者状況（男性）



有所見者状況（女性）



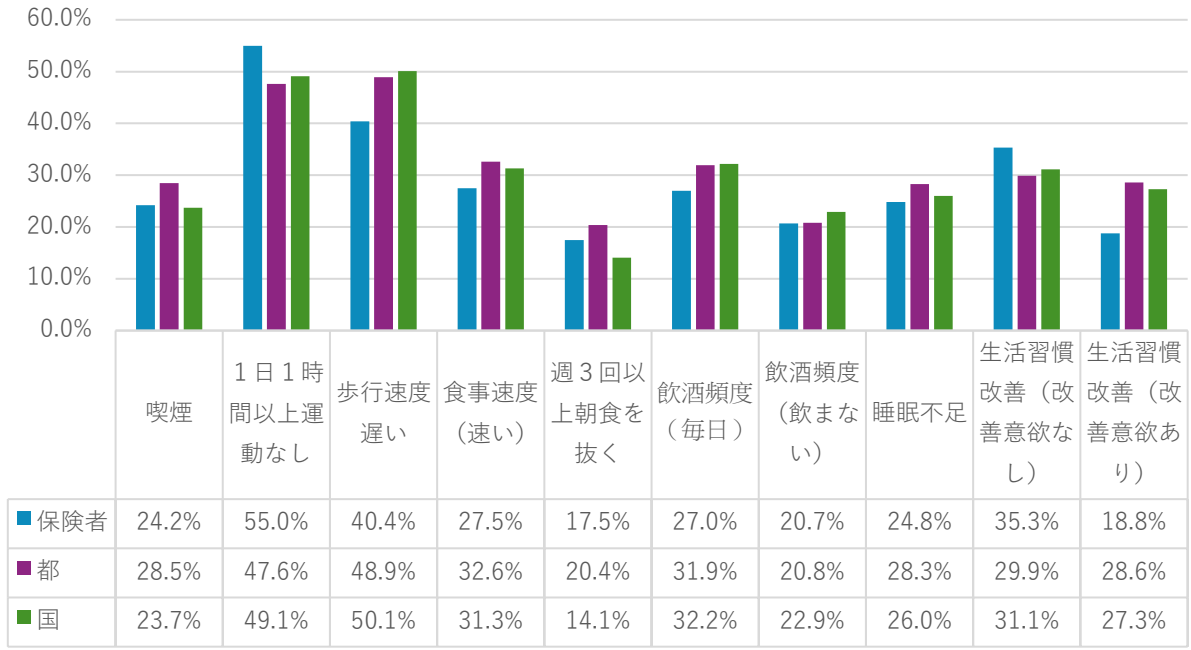
健診・特定保健指導・質問票の状況



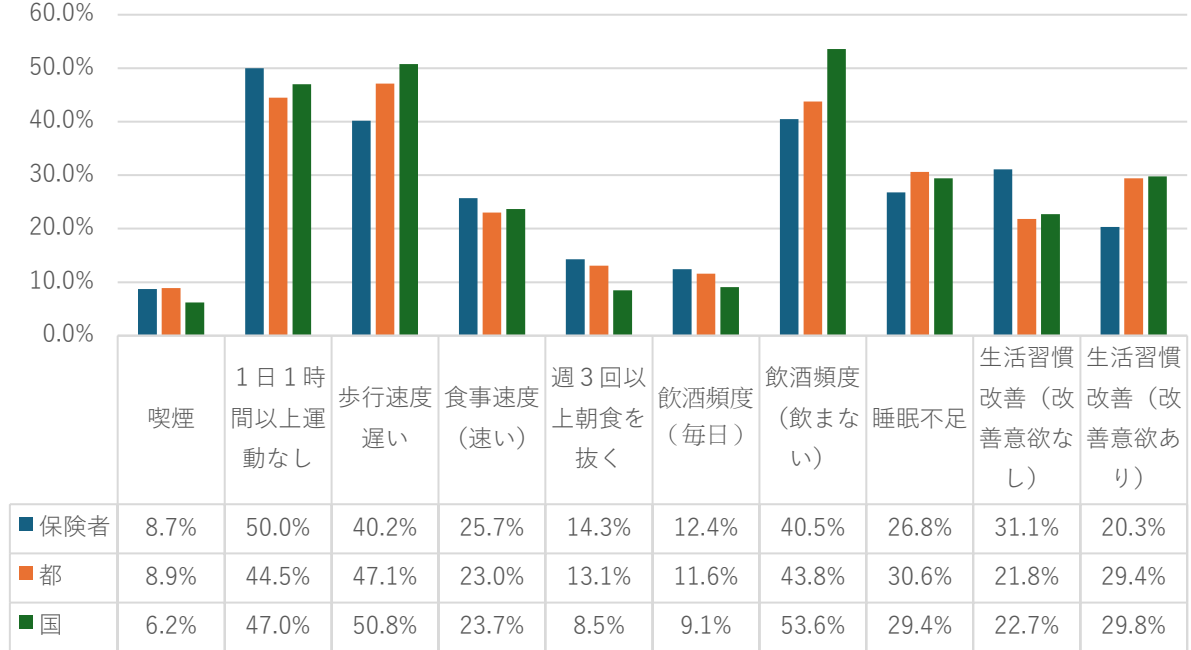
出展：KDB帳票（令和6年度累計より）

2 特定健診から見える中野区の健康状況③

質問票の状況（男性）



質問票の状況（女性）



3 その他

中野区年齢別人口 令和8年（2026年）4月1日現在

| 年齢 | 総数 | 男 | 女 | 年齢 | 総数 | 男 | 女 | 年齢 | 総数 | 男 | 女 | 年齢 | 総数 | 男 | 女 | 年齢 | 総数 | 男 | 女 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|----------|---------|---------|---------|
| 0-4歳 | 9,553 | 4,943 | 4,610 | 25-29歳 | 35,063 | 18,069 | 16,994 | 50-54歳 | 26,259 | 13,810 | 12,449 | 75-79歳 | 15,144 | 6,824 | 8,320 | 100-104歳 | 225 | 28 | 197 |
| 0歳 | 2,049 | 1,065 | 984 | 25歳 | 6,841 | 3,480 | 3,361 | 50歳 | 5,164 | 2,813 | 2,351 | 75歳 | 2,861 | 1,319 | 1,542 | 100歳 | 103 | 12 | 91 |
| 1歳 | 1,929 | 970 | 959 | 26歳 | 6,958 | 3,574 | 3,384 | 51歳 | 5,409 | 2,844 | 2,565 | 76歳 | 3,149 | 1,440 | 1,709 | 101歳 | 62 | 9 | 53 |
| 2歳 | 1,833 | 948 | 885 | 27歳 | 7,212 | 3,718 | 3,494 | 52歳 | 5,352 | 2,813 | 2,539 | 77歳 | 3,196 | 1,482 | 1,714 | 102歳 | 32 | 5 | 27 |
| 3歳 | 1,877 | 973 | 904 | 28歳 | 7,024 | 3,660 | 3,364 | 53歳 | 5,202 | 2,687 | 2,515 | 78歳 | 3,408 | 1,515 | 1,893 | 103歳 | 21 | 2 | 19 |
| 4歳 | 1,865 | 987 | 878 | 29歳 | 7,028 | 3,637 | 3,391 | 54歳 | 5,132 | 2,653 | 2,479 | 79歳 | 2,530 | 1,068 | 1,462 | 104歳 | 7 | 0 | 7 |
| 5-9歳 | 9,873 | 5,086 | 4,787 | 30-34歳 | 31,057 | 16,298 | 14,759 | 55-59歳 | 23,068 | 12,096 | 10,972 | 80-84歳 | 10,434 | 4,123 | 6,311 | 105-109歳 | 10 | 0 | 10 |
| 5歳 | 1,838 | 973 | 865 | 30歳 | 6,632 | 3,495 | 3,137 | 55歳 | 4,927 | 2,562 | 2,365 | 80歳 | 1,871 | 770 | 1,101 | 105歳 | 7 | 0 | 7 |
| 6歳 | 1,957 | 1,023 | 934 | 31歳 | 6,599 | 3,353 | 3,246 | 56歳 | 4,822 | 2,525 | 2,297 | 81歳 | 2,004 | 819 | 1,185 | 106歳 | 2 | 0 | 2 |
| 7歳 | 2,008 | 1,028 | 980 | 32歳 | 6,220 | 3,271 | 2,949 | 57歳 | 4,816 | 2,524 | 2,292 | 82歳 | 2,281 | 869 | 1,412 | 107歳 | 0 | 0 | 0 |
| 8歳 | 2,032 | 1,018 | 1,014 | 33歳 | 6,039 | 3,256 | 2,783 | 58歳 | 4,683 | 2,472 | 2,211 | 83歳 | 2,155 | 869 | 1,286 | 108歳 | 1 | 0 | 1 |
| 9歳 | 2,038 | 1,044 | 994 | 34歳 | 5,567 | 2,923 | 2,644 | 59歳 | 3,820 | 2,013 | 1,807 | 84歳 | 2,123 | 796 | 1,327 | 109歳 | 0 | 0 | 0 |
| 10-14歳 | 10,200 | 5,204 | 4,996 | 35-39歳 | 26,935 | 14,563 | 12,372 | 60-64歳 | 18,644 | 9,537 | 9,107 | 85-89歳 | 7,471 | 2,511 | 4,960 | 110-114歳 | 1 | 0 | 1 |
| 10歳 | 2,088 | 1,068 | 1,020 | 35歳 | 5,504 | 2,988 | 2,516 | 60歳 | 4,179 | 2,165 | 2,014 | 85歳 | 1,855 | 698 | 1,157 | 110歳 | 1 | 0 | 1 |
| 11歳 | 2,094 | 1,045 | 1,049 | 36歳 | 5,469 | 2,983 | 2,486 | 61歳 | 3,994 | 2,096 | 1,898 | 86歳 | 1,519 | 511 | 1,008 | 111歳 | 0 | 0 | 0 |
| 12歳 | 1,999 | 1,047 | 952 | 37歳 | 5,469 | 2,929 | 2,540 | 62歳 | 3,773 | 1,924 | 1,849 | 87歳 | 1,332 | 416 | 916 | 112歳 | 0 | 0 | 0 |
| 13歳 | 2,069 | 1,047 | 1,022 | 38歳 | 5,326 | 2,884 | 2,442 | 63歳 | 3,457 | 1,732 | 1,725 | 88歳 | 1,418 | 446 | 972 | 113歳 | 0 | 0 | 0 |
| 14歳 | 1,950 | 997 | 953 | 39歳 | 5,167 | 2,779 | 2,388 | 64歳 | 3,241 | 1,620 | 1,621 | 89歳 | 1,347 | 440 | 907 | 114歳 | 0 | 0 | 0 |
| 15-19歳 | 11,316 | 5,745 | 5,571 | 40-44歳 | 26,370 | 14,419 | 11,951 | 65-69歳 | 14,452 | 7,268 | 7,184 | 90-94歳 | 4,475 | 1,220 | 3,255 | 115-119歳 | 0 | 0 | 0 |
| 15歳 | 1,902 | 956 | 946 | 40歳 | 5,271 | 2,915 | 2,356 | 65歳 | 3,196 | 1,622 | 1,574 | 90歳 | 1,251 | 369 | 882 | 115歳 | 0 | 0 | 0 |
| 16歳 | 1,965 | 1,007 | 958 | 41歳 | 5,333 | 2,983 | 2,350 | 66歳 | 3,004 | 1,526 | 1,478 | 91歳 | 986 | 259 | 727 | 116歳 | 0 | 0 | 0 |
| 17歳 | 1,915 | 1,008 | 907 | 42歳 | 5,330 | 2,849 | 2,481 | 67歳 | 3,055 | 1,554 | 1,501 | 92歳 | 892 | 235 | 657 | 117歳 | 0 | 0 | 0 |
| 18歳 | 2,525 | 1,283 | 1,242 | 43歳 | 5,254 | 2,861 | 2,393 | 68歳 | 2,618 | 1,308 | 1,310 | 93歳 | 789 | 222 | 567 | 118歳 | 0 | 0 | 0 |
| 19歳 | 3,009 | 1,491 | 1,518 | 44歳 | 5,182 | 2,811 | 2,371 | 69歳 | 2,579 | 1,258 | 1,321 | 94歳 | 557 | 135 | 422 | 119歳 | 0 | 0 | 0 |
| 20-24歳 | 23,814 | 12,091 | 11,723 | 45-49歳 | 25,556 | 13,764 | 11,792 | 70-74歳 | 13,020 | 6,201 | 6,819 | 95-99歳 | 1,448 | 306 | 1,142 | 中野区 | 344,388 | 174,106 | 170,282 |
| 20歳 | 3,243 | 1,706 | 1,537 | 45歳 | 4,958 | 2,744 | 2,214 | 70歳 | 2,544 | 1,244 | 1,300 | 95歳 | 489 | 112 | 377 | 0~14歳 | 29,626 | 15,233 | 14,393 |
| 21歳 | 3,651 | 1,822 | 1,829 | 46歳 | 5,193 | 2,721 | 2,472 | 71歳 | 2,551 | 1,203 | 1,348 | 96歳 | 380 | 85 | 295 | 15~64歳 | 248,082 | 130,392 | 117,690 |
| 22歳 | 4,865 | 2,357 | 2,508 | 47歳 | 5,156 | 2,795 | 2,361 | 72歳 | 2,563 | 1,229 | 1,334 | 97歳 | 253 | 45 | 208 | 65歳以上 | 66,680 | 28,481 | 38,199 |
| 23歳 | 5,724 | 2,987 | 2,737 | 48歳 | 5,076 | 2,724 | 2,352 | 73歳 | 2,585 | 1,230 | 1,355 | 98歳 | 182 | 38 | 144 | 75歳以上 | 39,208 | 15,012 | 24,196 |
| 24歳 | 6,331 | 3,219 | 3,112 | 49歳 | 5,173 | 2,780 | 2,393 | 74歳 | 2,777 | 1,295 | 1,482 | 99歳 | 144 | 26 | 118 | 85歳以上 | 13,630 | 4,065 | 9,565 |