

スマートウェルネスシティについて

1 スマートウェルネスシティの理念

スマートウェルネスシティ(以下、「SWC」という。)は、「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ができる状態)」をまちづくりの中核に据え、健康に関心のある一部の人だけでなく、すべての住民が主体的に関わることで、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とし、健康寿命の延伸を実現させるまちづくりを目指す考え方である。

2 これまでの経過

SWC の理念に賛同した自治体の首長が参加する「SWC首長研究会」に、中野区長は平成26年(2014年)から加盟しており、全国の先進自治体の事例を参考にしながら、健幸を軸としたまちづくりの方向性を模索してきた。

区では令和6年度から、SWCの理念に基づく「健康づくり」「つながりづくり」「まちづくり」の観点から検討し、ヘルスリテラシーの向上、ソーシャルキャピタルの醸成、歩きたくなる魅力あるユニバーサルデザインのまちづくりといった施策の方向性を示したスマートウェルネスシティ中野構想(案)(以下、「SWC 構想案」という。)を令和7年3月にとりまとめ、同年4月、庁内に SWC 推進会議を設置し、令和7年度中の策定を目指している(別紙は SWC 構想案の修正案版)。

3 スマートウェルネスシティの実現に向けて

スマートウェルネスシティを実現させるためには、全庁的、横断的な取り組みが必要となる。そのため、現在は全庁的なSWC推進会議の設置、大学や民間企業との連携、AIや外部専門機関によるデータ分析の活用など、実効性のある推進体制を構築していく。

今後はSWCに関する政策的課題やデータ分析から得られた課題を解決するため、テーマに応じた「SWCプロジェクト」を立ち上げ、プロジェクトをリードしていく事業については、パイロット事業として位置づけて重点的に取り組んでいく。

4 令和7年度の主な取組

SWC の実現に寄与する令和7年度の主な取組は次のとおりである。

【区民部】

○コミュニティポイントの導入(健幸ポイントや高齢者会館事業でのポイント付与)、さらなる検討

【地域支えあい推進部】

○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

○地域包括ケア推進パートナーシップ協定の推進

○孤独・孤立対策の推進(生きづらさを抱える幅広い世代への対応)

○高齢者会館のリニューアル(「健幸プラザ」への名称変更、体組成計の設置等)

○女性の健康支援(ライフステージに応じた女性の健康づくりの促進)

【都市基盤部】

○歩きたくなるまちづくりの推進(公共的空間におけるベンチ設置)

○道路空間のバリアフリー化

○地域公共交通ネットワークの形成

○公園の再整備

スマートウェルネスシティ 中野 構想

つながる人、はじまる健康
歩きたくなるなかのをめざして



SWC NAKANO

目次

概要	1
● スマートウェルネスシティとは	
● 構想の位置づけ	
● 中野区基本構想・基本計画等との関係	
目標	2
● 中野区がめざす S W C	
施策の方向性	3
● S W C 施策の構築	
(1) 推進体制	
(2) SWCプロジェクトの展開	
(参考資料)	
プロジェクト展開例	6

SWC NAKANO

概要

● スマートウェルネスシティとは

スマートウェルネスシティ(以下、「SWC」という。)は、「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)」をこれからの「まちづくり政策」の中核に据え、健康に関心のある層だけが参加するこれまでの政策から脱却し、住民の誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりをめざす考え方のことです。

● 構想の位置づけ

スマートウェルネスシティ中野構想(以下、「SWC構想」という。)は、中野区民の健康度と幸福度を高めることを目的に、区民の意識と行動を変える「健康づくり」、社会参加や交流を促す「つながりづくり」、歩きたくなる「まちづくり」といった施策の方向性を示したものです。

● 中野区基本構想・基本計画等との関係

中野区基本構想に掲げる10年後に目指すまちの姿を見据え、SWCの観点から基本計画における政策・施策を紐づけ(パッケージ)しています。

次期基本計画(計画期間:令和8年～12年)では、各施策に共通する理念の一つとして捉えるとともに、全庁的なSWC推進会議のもと、方向性を確認しながら推進していきます。

また、健康福祉総合推進計画など関連する個別計画についても、改定の際にはSWCの観点から見直しを行うよう、各所管と連携・調整を図ります。

つながる人 はじまる健康 歩きたくなるなかの

● 中野区がめざすSWC

「健康は一日にして成らず」であり、日々の生活習慣の積み重ねが大事です。誰でもからだやこころの病にかかったり、身体機能が落ちてフレイル(虚弱)状態になることはありますが、できる限り早期の対応によって改善したり、予防に向けて取り組んでいくことで、健康状態の維持・向上を図ることができます。

最近の研究では、人との関係性が希薄で孤立状態にある人の健康状態が相対的に低いという結果が報告されるなど、人とのつながりの重要さも注視されています。

中野区では、健康状態を川に例えた時の“川下”における対処やハイリスク対応の体制を整備しつつ、“川上”における予防に力点を置き、人間関係の強さ・ゆるさにかかわらず人とつながり、コミュニケーションを通じて健康への意識を育み、実際に行動したくなる環境、歩きたくなるまちを整えていきます。

区民の健康度と幸福度を高める施策の横断的な展開により、誰もが生きがいを持ち、安心安全で健康に暮らせる地域社会をつくる健康のまちづくり、SWCをめざしていきます。

SWC NAKANO

施策の方向性

● 健康づくり＝ヘルスリテラシーの向上

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を正しく入手し、理解して活用する能力のことです。

このヘルスリテラシーを向上させる取り組みを実施し、健康への関心を高め、行動変容を促すとともに、健康寿命延伸のための正しい知識を広め、その人にあった健康づくりを支援していきます。また、この取り組みを食習慣や運動習慣の改善に「関心がない」または「関心はあるが改善するつもりはない」といった「健康無関心層」にも届くよう広めていきます。

● つながりづくり＝ソーシャルキャピタルの醸成

ソーシャルキャピタルとは、人と人との関係性や信頼関係などの社会的ネットワークを資本とみなす考え方で、個人や社会に利益をもたらす「つながり」や「仕組み」のことです。

共通の趣味や関心をもつ人がつながりやすい環境や、町会・自治会や様々な地域活動団体のイベント等において多様な人が参加しやすい開かれた環境づくりを進め、人々が日常生活の中で出会うことで生まれる「ゆるやかなつながり」を広げながら、ソーシャルキャピタルを醸成していきます。

● まちづくり＝歩きたくなる魅力あるUDのまち

人々が自律的かつ主体的に健康づくりを行い、社会的なつながりを広げるため、公共インフラの整備とともに文化・産業の振興などに取り組むことで、歩きたくなる魅力あるユニバーサルデザインのまちや過ごしたくなる快適空間、活動・交流したくなる場づくりを進めていきます。

SWC NAKANO

施策の方向性

よりよい生活習慣や社会参加を区民に直接働きかける「ひとへのアプローチ」と、自然と行動変容につながる環境づくりを進める「まちへのアプローチ」を展開していきます



● SWC施策の構築

(1) 推進体制

SWCの実現にあたっては、従来の健康施策の枠組を超え、様々な分野における施策を横断的・総合的に展開していくことが求められており、全庁的なSWC推進会議を設置して推進します。

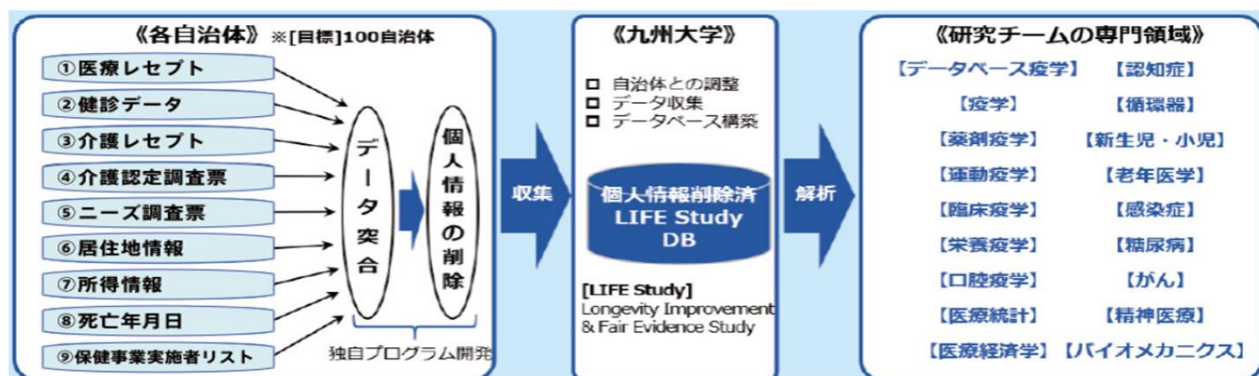
また、地域や大学、医療機関、金融機関、民間企業などとも協力関係を構築し、相互に連携・協働していきます。

SWCにかかる施策形成にあたっては、国民健康保険や介護保険などのデータを分析して課題を抽出する必要があるため、AI技術や外部専門機関によるデータ分析など社会技術の活用を図っていきます。

* 大学との連携協力によるデータ分析

●九州大学<LifeStudy>

中野区民の医療レセプトデータ等の健康関連データを住民単位で統合化し、健康寿命の延伸や健康格差の解消等を実現するためのデータ分析を行います。



SWC NAKANO

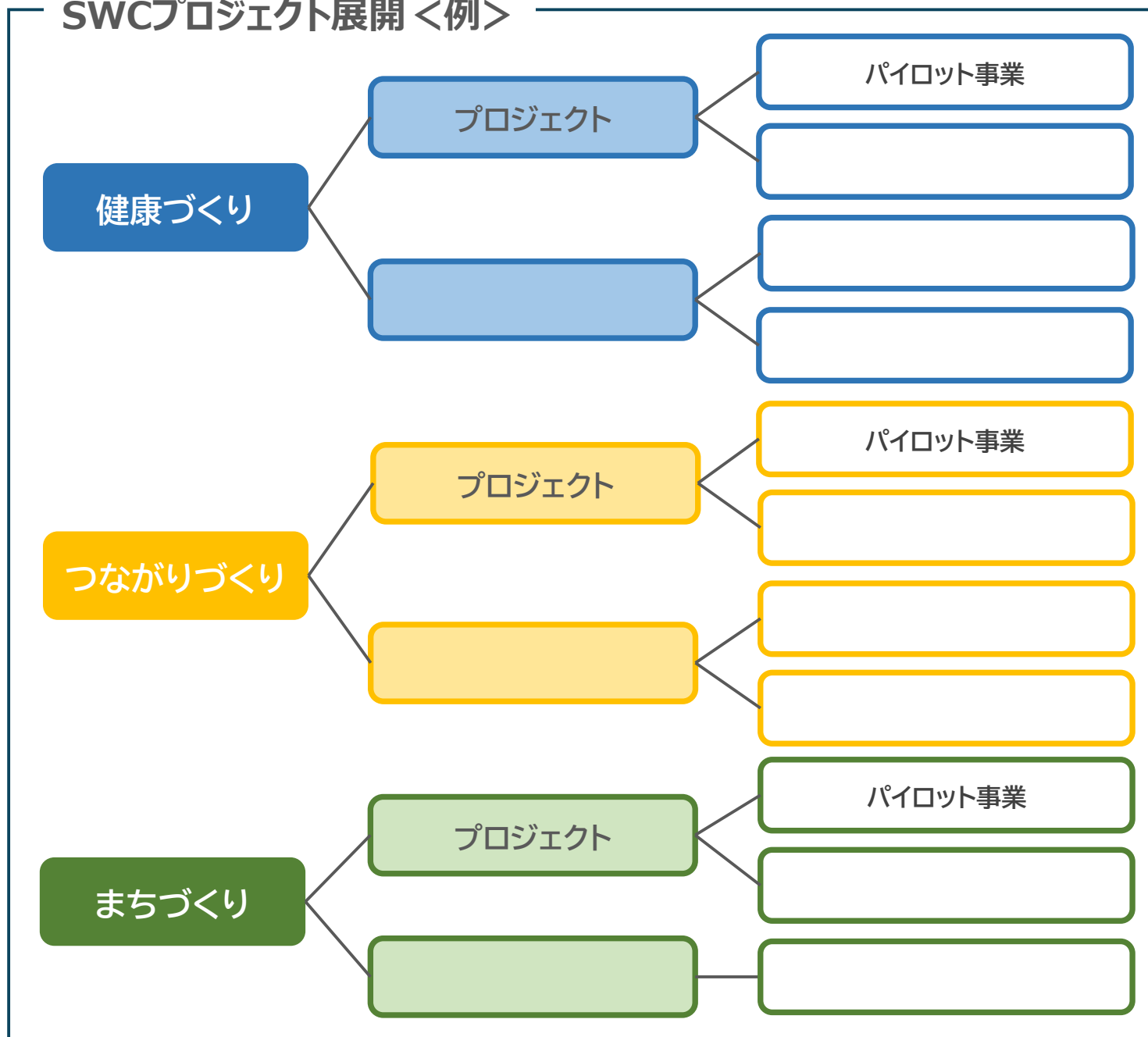
施策の方向性

(2)SWCプロジェクトの展開

SWCに関する政策的課題やデータ分析から得られた課題を解決するため、テーマに応じた「SWCプロジェクト」を立ち上げていきます。プロジェクトをリードしていく事業については、パイロット事業として位置づけて重点的に取り組んでいきます。

SWCプロジェクトは、SWC推進会議において検討して随時立ち上げ、中野区公式ホームページに公表していきます。

SWCプロジェクト展開<例>



SWC NAKANO プロジェクト展開例①

参考資料

● ヘルスリテラシー向上プロジェクト

【課題】

区民の健康への関心を高め、行動変容を促すとともに、健康寿命延伸のための正しい知識を広め、その人にあった健康づくりの取り組みを支援する必要があります。

【主な取組】

区が主催で行うイベント・講座のほか、地域包括ケア推進パートナーシップ協定事業者等との共催により、健康に関心はあるもののきっかけがつかめなかった層へアプローチしていきます。

- ◆ 中野健幸どまんなか市
- ◆ すこやか福祉センター出前講座
- ◆ 女性の健康講座(更年期、プレコンセプションケアなど)

指標

ヘルスリテラシー向上のイベント・講座等参加延べ人数



SWC NAKANO プロジェクト展開例②

参考資料

● 健幸ポイントプロジェクト

【課題】

外出して歩くことや人と交流することは、健康維持・向上にとって不可欠ですが、生活習慣における意識づけが必要な区民に対してのアプローチが課題となっています。

【主な取組】

健康管理アプリやウェアラブル機器による歩数チェックや高齢者会館（健幸プラザに改称予定）に設置する体組成計・血圧計によってセルフチェックできる環境を整備します。また、ナカペイのコミュニティポイント機能を活用し、事業参加のインセンティブとして組み込んでいきます。

- ◆ 健幸ポイント事業
- ◆ 高齢者会館の環境改善等
- ◆ デジタル地域通貨事業

指標

健幸ポイント事業参加者数(3か年)

