



第2回健康経営推進検討会

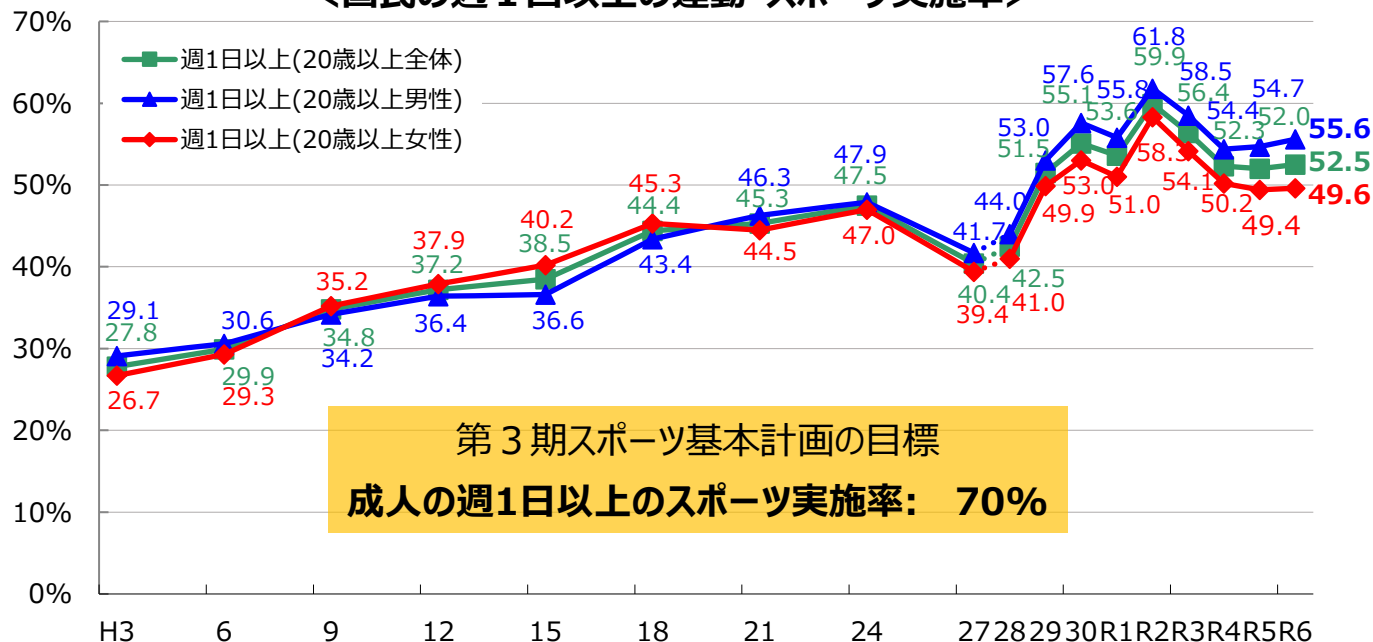
スポーツ庁における 働き世代の運動実施率向上に向けた取組

令和7年3月18日

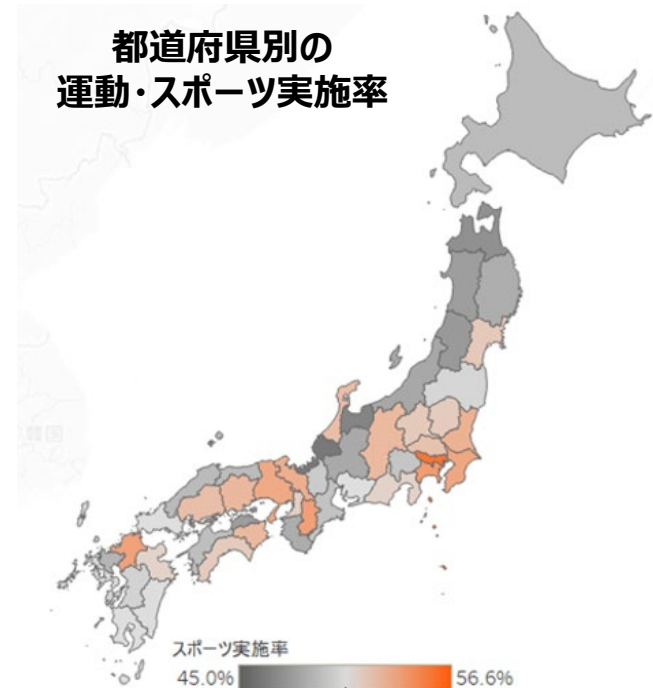
スポーツ庁健康スポーツ課

国民の運動・スポーツの実施状況

＜国民の週1回以上の運動・スポーツ実施率＞



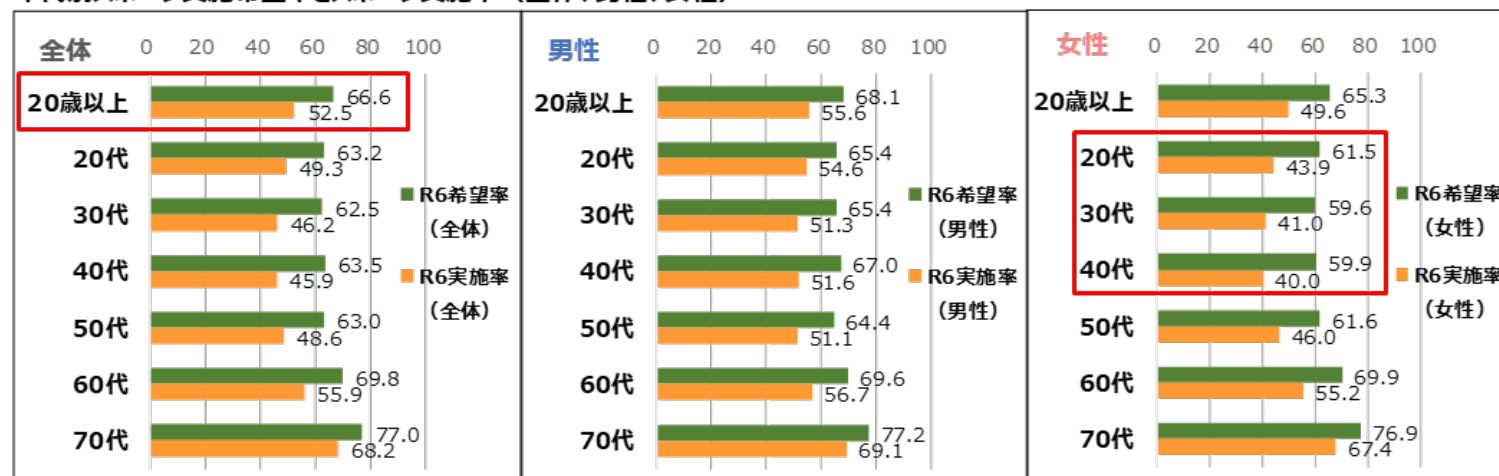
都道府県別の運動・スポーツ実施率



年代別のスポーツ実施希望率とスポーツ実施率

- 週1日以上の運動・スポーツ実施率は52.5%で、**男女ともに30代～50代の働く世代で低い傾向**
- 週1日以上の運動・スポーツ実施希望率は、66.6%と実施率との乖離がみられ、**特に20代～40代女性で大きく乖離**

年代別スポーツ実施希望率とスポーツ実施率（全体、男性、女性）



運動・スポーツによって得られる効果・価値

身体面の効果

脳の活性化（記憶力・集中力・創造性等）

身体機能の維持・向上（筋力・心肺機能等）

睡眠の質の向上

生活習慣病・循環器系疾患の予防

認知症・フレイルの予防

転倒の防止

更年期症状の改善・骨粗しょう症の予防

月経随伴症状の改善



企業にとっては…

従業員の健康増進・メンタルヘルス改善

従業員の腰痛や転倒事故の減少

アブセンティズムやプレゼンティズムの改善

労働生産性の向上

企業イメージの向上

運動・スポーツによる
身体面・メンタル面の効果

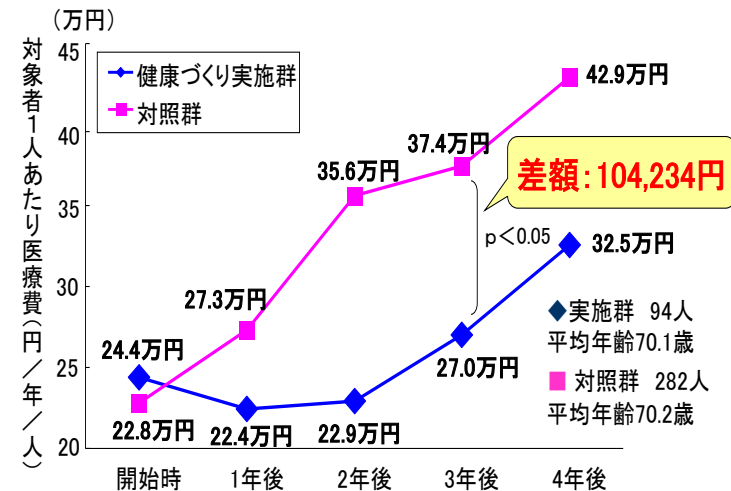
メンタル面の効果

ストレス・不安・うつ症状の予防・軽減

自身・自尊心・自己効力感の向上

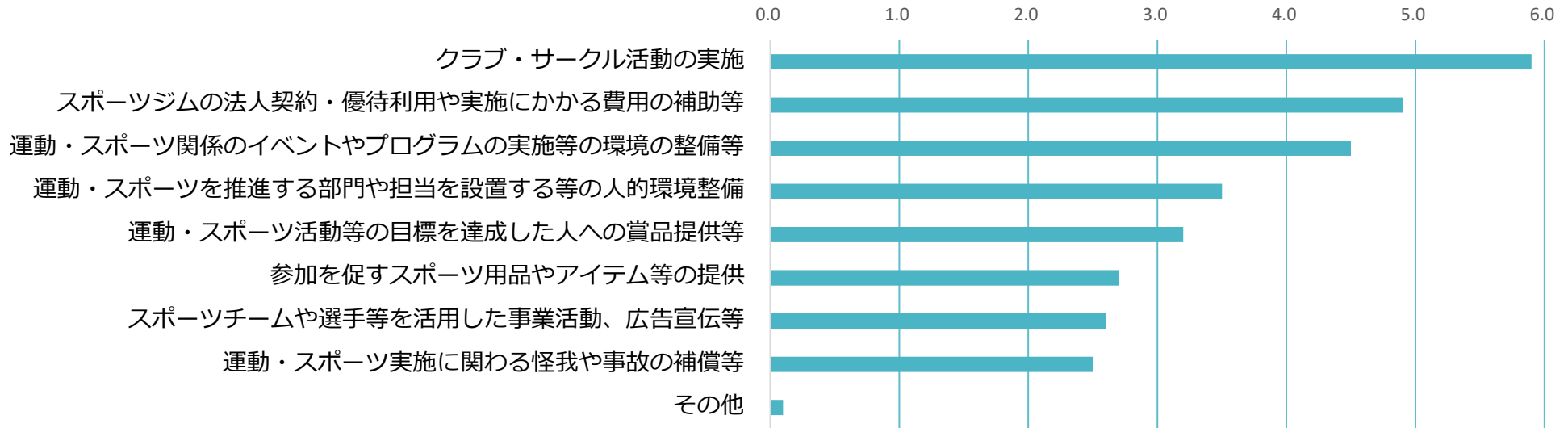
楽しさや幸福感

<参考> 運動による医療費抑制効果



企業における従業員に対する運動・スポーツ推進の取組状況とその効果

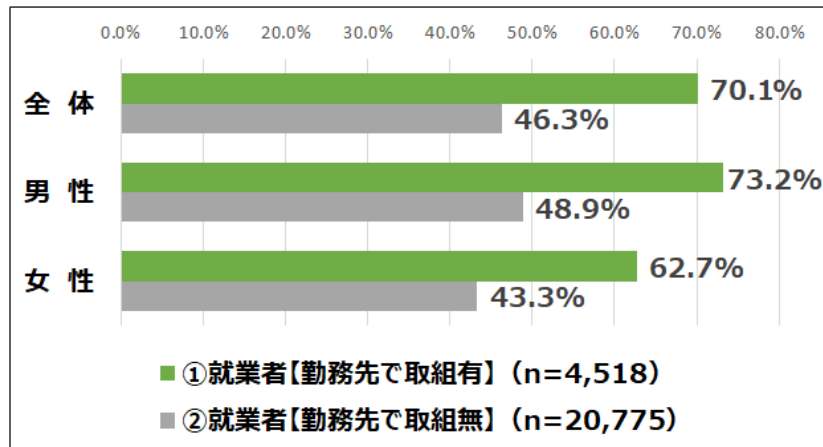
＜企業における従業員の運動・スポーツ実施促進のための取組状況＞



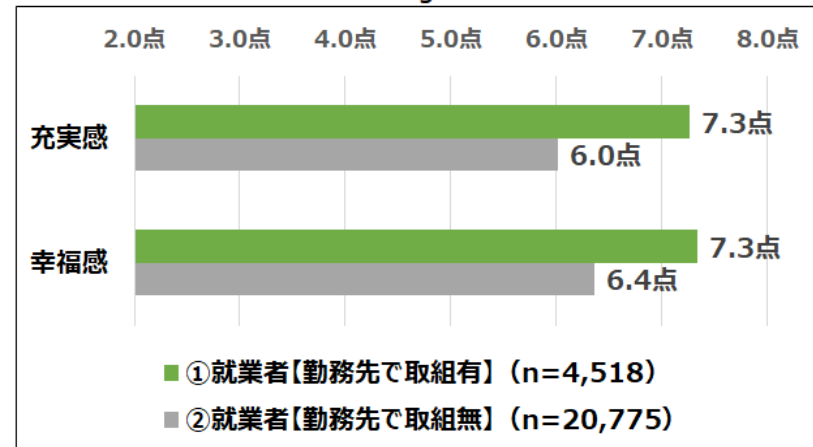
勤務先における取組の有無別スポーツ実施率（週1日以上）とWell-being

- 勤務先での「運動・スポーツを活用した取組」の有無で、従業員のスポーツ実施率、充実感・幸福感には大きな差がある。

勤務先における取組の有無別スポーツ実施率（週1日以上）

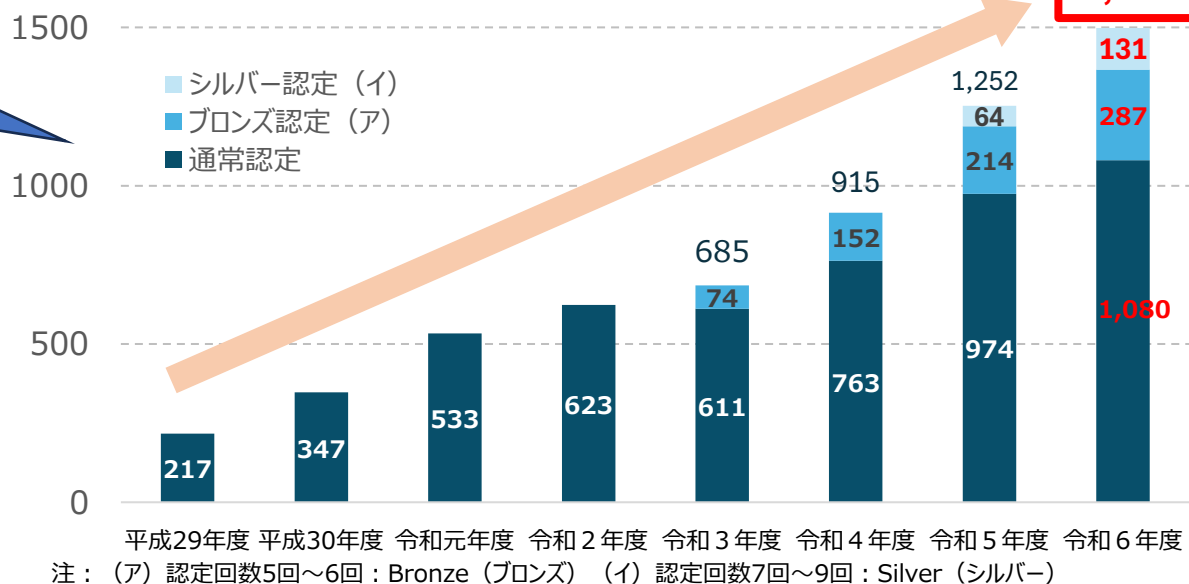


勤務先における取組の有無別Well-being得点（充実感と幸福感）



○ 「働き盛り世代」のスポーツ参加促進を目的として、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」として認定。

＜スポーツエールカンパニー認定数＞



スポーツエールカンパニー認定要件

- (1) 取組の対象が特定の従業員にとどまらず、企業、事業所等全体で推進している取組であること
- (2) 経営者等の理解を得て、企業、事業所等内部の取組が明確化されていること
- (3) 取組が企業、事業所等内部において周知されており、取組実績があること
- (4) 実施内容、導入手順、運用方法等の公表が可能であること
- (5) 労働関係法令等が遵守されていること。

ランク別認定及び + (プラス) 認定

● ロゴ、認定証のランク付けを行い、企業内における継続的なスポーツ活動の促進につなげる。

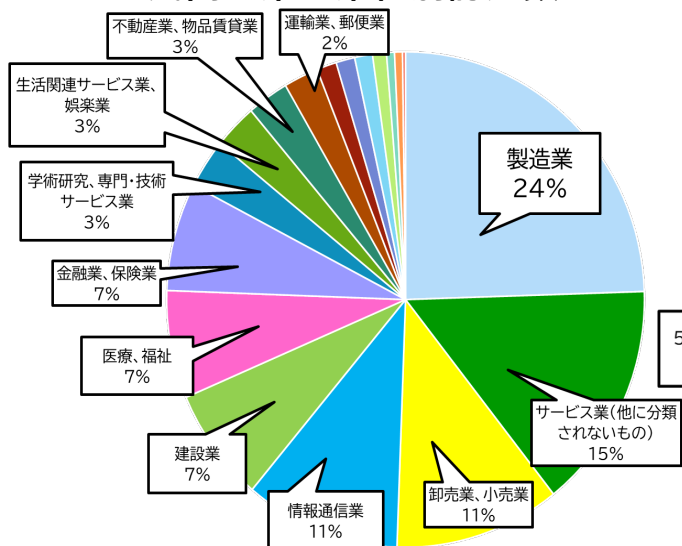
5～6回：ブロンズ
7～9回：シルバー
10回以上：ゴールド



認定企業のインセンティブ

- スポーツ庁のホームページ等で企業名を公表し、メディアやSNSで積極的に認定企業情報を提供。
 - ハローワークの求人票等にロゴマーク使用可能。
- (注) 民間求人サイトでも、スポーツエールカンパニー認定企業のPR事例あり。

＜民間企業の業種別認定数＞



＜従業員規模別認定数＞

