

スポーツを通じた健康増進について

令和3年6月
スポーツ庁

スポーツ実施率の向上を図る必要性

○わが国では、**運動不足が原因で毎年5万人が死亡**。

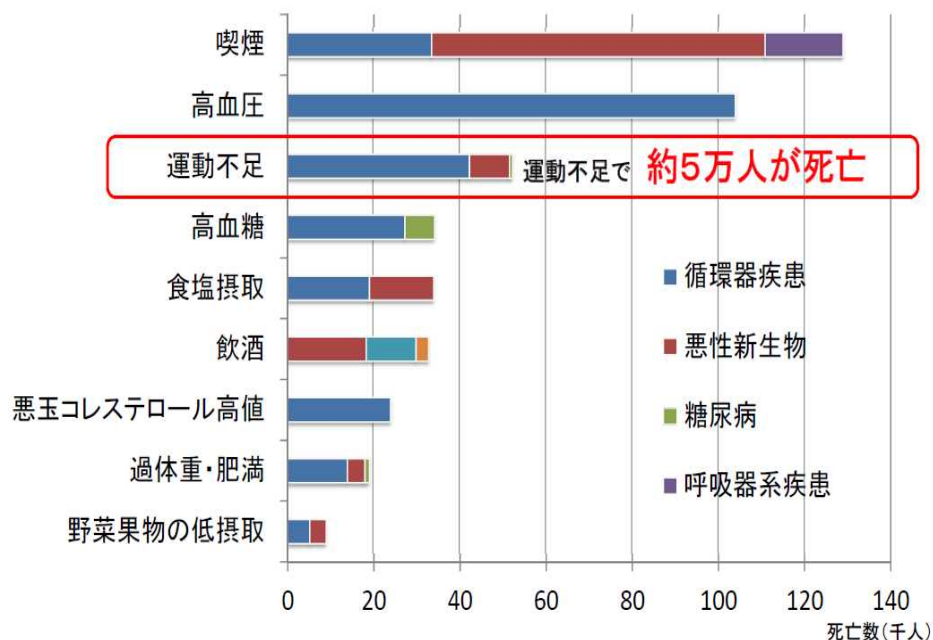
→適度な運動・スポーツを習慣化させることによって、**運動不足を原因とする死亡者数を減少させることが可能**と考えられる。

○わが国は、男女ともに平均寿命が80歳を超える長寿国であるが、**平均寿命と健康寿命の差は10歳前後を保ったまま**である。

→健康寿命延伸のためには、要介護状態になることを予防する必要がある。適度な運動・スポーツの実施により、**ロコモ・フレイル状態はもとより、生活習慣病予防にも寄与**する。

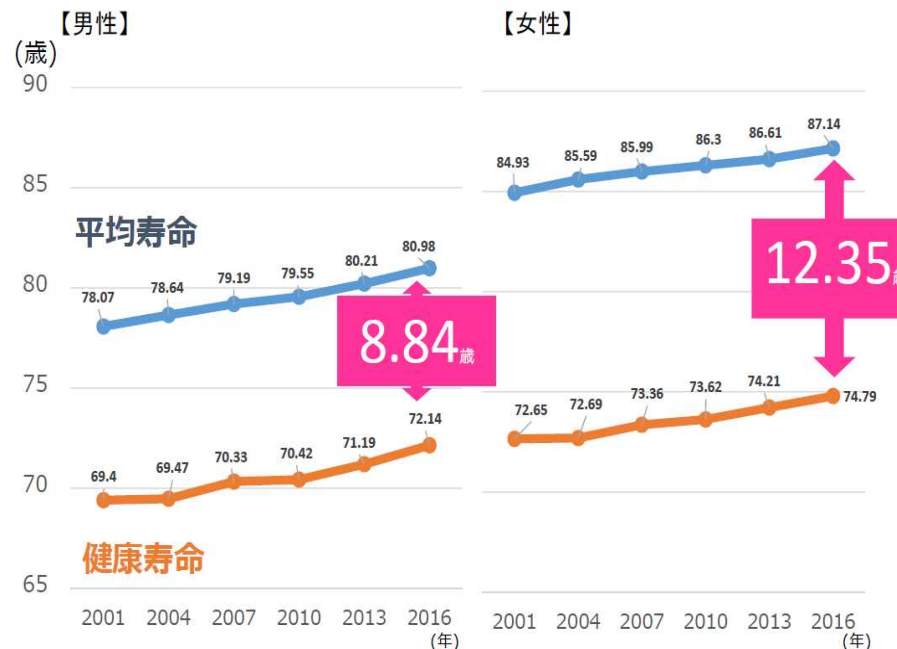
ロコモ・・・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことであり、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。
フレイル・・・加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数



(出典):厚生労働省 THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本:国民皆保険達成から50年「なぜ日本国民は健康なのか」

平均寿命と健康寿命の推移



(出典):厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(平成30年3月9)

スポーツ・運動がもたらす効果について

- 自己免疫力の向上
 - ストレス解消
 - 体重コントロール
 - 体力の維持・向上
 - 血流の促進
- 感染に対する抵抗力
メンタルヘルスの改善
生活習慣病の予防・改善
筋力の維持・向上
腰痛・肩こりの改善 冷え性・便秘の解消
良好な睡眠

【高齢者】

- 筋量・筋力の維持、転倒防止
- 認知症予防
- 食欲増進



【子供】

- 発育期の健全な成長

Withコロナ時代の今こそ「スポーツの価値」を広める必要

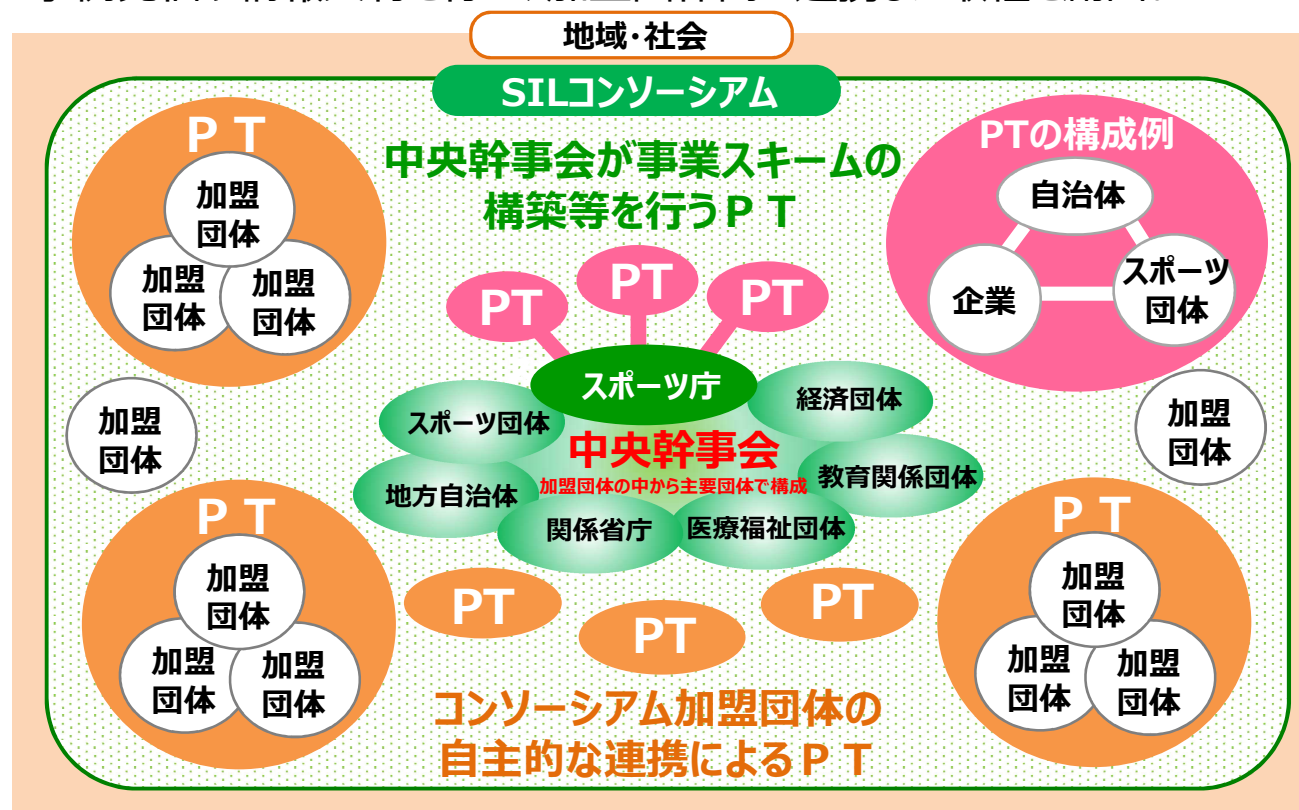
Sport in Lifeプロジェクト①



スポーツを行うことが生活習慣の一部となることを目指し
一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会を実現していく

Sport in Life コンソーシアム

本プロジェクトの趣旨に賛同するスポーツ団体、地方自治体、企業等から構成されるプラットフォーム。
事例発信や情報共有を行い、加盟団体間の連携した取組を創出。



加盟団体

内訳 (R3.6.4現在)

スポーツ関係団体	198
地方公共団体	47
学校・教育関係団体	33
医療福祉団体	56
民間企業団体	779
その他団体	45

計1,158団体



(令和元年度末 494団体
令和2年度末1,121団体)

加盟団体募集中!

異業種・異分野の団体のプロジェクトチームによるスポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出

■ 体験型スポーツコンテンツ×ショッピングモール×競技団体

買い物ついでに、ショッピングモールでランニング、ハンドボールを気軽に体験できるコンテンツを提供スポーツ関連団体の指導により、「うまくできる体験→もっと上手になりたい」という意欲向上



■ お笑い（エンタメ）×スポーツ体験×親子

子供を対象に、お笑い芸人やスポーツ選手とのふれあい・スポーツ体験イベント、スポーツ能力測定を実施し、得意なスポーツを発見。保護者にはスポーツ科学の視点を取り入れた「姿勢を美しくする」ワークショップも開催



■ 障害者就労施設×プロ野球球団×フィットネス企業

障がい者に健康運動指導ができる運動プログラム講師の養成、障がい者が働く事業所で継続的に取り組める運動プログラムの提供とともに、家庭でできるオンラインレッスン導入等により、同居家族を巻き込みながら、スポーツ習慣化に繋げる



～令和2年度 スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験の採択結果～

代表団体	ターゲット	事業概要
株式会社ティップネス	未就学児 保護者	オンライン型親子運動あそび教室を新規に開発、子どもが身体を動かして遊ぶ機会と保護者が身体を動かす機会の両方を提供し、検証するほか、継続実施のためのサポートツール・評価システムを構築、検証する。
株式会社YMFG ZONE プランニング	保護者(女性)	プロサッカーチームのレノファ山口と連携し、サッカースクールに通う子供の保護者（女性）にWebコンテンツ（アプリ）を活用した各種サービス（動画配信等）を提供し、スポーツ環境の地域課題（指導者不足、地域間格差等）や、保護者（女性）が持つスポーツ阻害要因の解決を図る。
公益財団法人笹川スポーツ財団	未就学児	幼児の生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成を目的に、発達段階に応じたからだを動かすことや遊びを提供する講習会を実施する。また、幼稚園、保育所等では先生向けの研修会、乳幼児健診の活用では、幼児親子への教室を展開し、身体活動・運動の定着化を図る。
吉本興業株式会社	未就学児 小学校低学年 保護者(女性)	スポーツ・運動を「知る」「体験する」「見る」「継続する」ことをテーマに、「吉本興業」がもつ「企画・制作力、発信力」を最大限に活用し、スポーツの楽しさがわかる、スポーツが健康、美しさにつながることに気づく等の機会を提供し、スポーツ実施に向けた効果を検証・分析する。
公益財団法人滋賀レイクスターズ	未就学児	街中にある都市公園を会場とし、運動機会を日常生活に組み込みやすくすることでスポーツ実施率向上を目指す。また、スポーツボランティアがプログラム提供者となること（人材の利活用）、保護者への啓蒙活動、場所の利活用に取り組むことなどにより、事業の持続性や横展開を見据える。
東商アソシエート株式会社	子育て世代の親子	ターゲットの阻害要因の共通化を図り、家庭全体で解消を目指す。ショッピングモールを舞台とし、誰でも楽しめるテクノロジーを活用したスポーツ体験の空間を創出。買い物ついでに「忙しい」などの阻害要因を解決し、楽しむといった視点に加え、上達体験により、スポーツ実施意欲の向上を図る。
一般社団法人さいたまスポーツコミッション	子育て世代の親子	「アーバンスポーツ」を活用した事業を実施することで、ターゲットに新たなスポーツの選択肢を提供し、家事・育児の分業といった社会課題や、アーバンスポーツのマナー問題といった競技課題の解決、場所の利活用等にもスポーツの力で貢献するモデル事業を創出する。
一般社団法人飛騨シュレ	小学生	下校時から直接スポーツ活動場所へ移動し、到着後、補食➡学習➡スポーツ活動（日ごろ経験できないスポーツ（遊びに特化、多種目対応）を体験）➡解散というスポーツに特化した学童を実施。スポーツ参加しやすい環境を整えることで子供のスポーツ離れといった課題の解決を図る。
NPO法人ただみコミュニティークラブ	未就学児 小学校低学年	運動実施状況をICT技術（活動量計）を使つてのモニタリング、情報提供や運動あそび実践応援（web 配信）等を実施し、総合型クラブを中心とした関係団体との包括的な連携による取組、エビデンスに基づく効果的な運動支援と習慣化に向けた取組としてモデルを創出する。
株式会社茨城県民球団	ビジネスパーソン (障害者)	「自発的行動が難しい」「サポート側の専門的知識が不足」といったターゲット特有の課題を解決するために、茨城県民球団が運動プログラムを開発、提供。併せて、家族の参加を促し、対象者が自宅で継続するのに不可欠な周辺サポートの環境を構築しつつ、家族の運動習慣化も促進。
国立大学法人北海道教育大学岩見沢校	未就学児 小学校低学年	「活動の拠点づくり（空き倉庫、廃校の活用など）」「ウインタースポーツ教室」を実施し、楽しみながら多様な動きを身に付けるためのプログラムに触れる機会を増やすと同時に、保護者に対して認知機能の発達を含んだ運動の効果についての認識を深め、運動の習慣化を図る。

～令和2年度 ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業の採択結果～

代表団体	異分野	ターゲット	事業概要
株式会社ルネサンス	・産官連携 ・遊び	未就学児 保護者	子どもの心身の発達に重要な「運動遊び」をテーマに、自治体、市民団体と連携し、保育園で親子を対象に運動遊びをつくる主体的な機会等を提供し、継続につなげる。また、保育士を対象とした勉強会や、市の広報手段を活用し、取組モデルを幅広く啓発する。
北海道鹿追高等学校	・部活動 ・ICT	高校生	生徒を主体として、従来の部活動の在り方を見直し、改革（身体活動を伴うeSports導入、遠隔指導、兼部可能な環境等）を立案・実行し、より多くの生徒が様々なスポーツに触れ、楽しむ機会を創出するプロジェクト。外部からの専門的知見やICT サービス（遠隔地からの指導）の導入によりこれを実現する。
イオンモール	・ショッピング ・リアル×デジタル	小学生 保護者	イオンモールを活用したスポーツ体験（買い物ついでに楽しいスポーツ）とアプリ等を活用したオンラインコンテンツを提供する。リアル（モールでの体験）とデジタルを双方向で繋ぎ、融合することにより、スポーツ実施率向上に向け、効果の高い事業として取り組む。
リソル生命の森株式会社	・産学官 連携 ・ICT	高齢者 ビジネスパーソン 小中学生	千葉大学・地域と連携してICTを活用した健康プログラム（スタンプラリー形式のウォーキング）を活用し、多様な対象者に向けて、ウォーキングレッスンなどのプログラムを提供し、幅広い層のスポーツ実施者の増加とその機会の向上を図り、歩きたくなるまちの整備に繋げる。
Swimmy株式会社	・産学官 連携	発達障害児 保護者	スイミングスクールやプール指定管理事業者、研究機関（大学）を構成団体に加え、発達障害児やその母親を対象とした水泳プログラムを作成し、「水泳教室」の開催、「指導者研修」を実施する。成果を全国に広げ、障害者スポーツ普及、共生社会の構築に貢献する。
徳島ヴォルティス株式会社	・地域貢献 ・遊び	未就学児	こども園でJリーグサッカーチームのコーチにより、遊びの中から基本的な運動を身につけさせるプログラムを提供。集団指導と自宅において保護者との遊び（運動）とあわせて栄養指導を実施し、健康的な身体づくりについての意識を高める。
株式会社MIKI・ファニット	・職場 ・アプリ	女性	多くのストレスを抱える医療福祉従事者（女性）に向けて、新しい発散型運動プログラム（チア）を提供し、効果を検証する。職場との連携により、時間を確保、職場を協力・共存・応援し合える環境へと変え、アプリを活用して効果の見える化を図り、継続性を高める。
一般社団法人運動会協会	・人材育成 ・テクノロジー ・遊び	スポーツ無関心層 未実施層	誰もが自分にあった、自分なりのスポーツをつくる「スポーツ共創」の開発手法を普及するスポーツ共創人材育成をおこない、各自のフィールドでスポーツ共創の場をつくることで、スポーツ無関心層や未実施者層がスポーツに興味を持ち、実施可能なスポーツの選択肢を広げ、スポーツ実施者の拡大を図ることを目的とする。
株式会社シンク	・防災	小学生 地域住民	災害が多い日本において、防災に役立つスポーツコンテンツ（防災スポーツ）を実施。結果としてスポーツ実施率向上につながると共に防災意識向上に寄与する。スポーツも防災も「習慣化」が大切であり、防災にスポーツの有用性を訴求し、日常的なスポーツ実施者の増加、新たな創出を目指す。
公益財団法人北陸体力科学研究所	・職場 ・認知機能の向上	ビジネスパーソン	地域の企業と連携し、従業員のスポーツ時間を確保し、スポーツ実施によるメリットを示したエビデンス（認知機能の向上）を基にして対象者に情報提供を行い、スポーツ参加への動機を高め、その上でスポーツ環境を用意し定期的な運動を実践する。

医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組

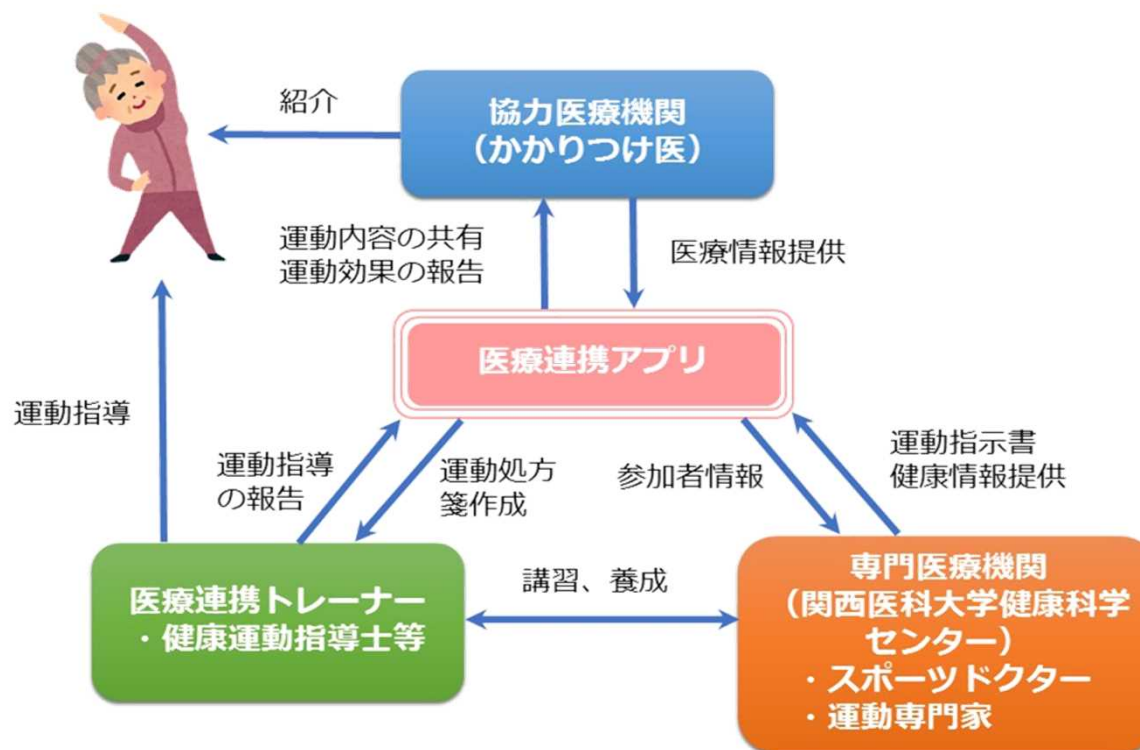


【過去2年間に参画した地方公共団体】 北海道札幌市、北海道小清水町、山形県中山町、愛知県大府市、愛知県東海市、大阪府門真市、大阪府阪南市、大阪府大東市、兵庫県西脇市、奈良県田原本町、山口県宇部市、徳島県、福岡県川崎町、福岡県飯塚町、熊本県合志市、熊本県あさぎり町 など

【目的】 医療機関に通院中でサルコペニア予防や介入のために、
運動の必要性を認める高齢者への運動・スポーツ習慣の獲得

【内容】

- ① **医療連携トレーナー**の養成
- ② **医療機関**に医療連携トレーナーを派遣して**初回運動指導**を行い、**近隣の運動施設での運動継続**を推奨
- ③ 近隣の運動施設で医療連携トレーナーが運動教室を開催
- ④ 問診、サルコペニア測定、血液検査から**医療連携アプリ**で**専門医療機関が運動指示書を作成**
- ⑤ かかりつけ医、スポーツ専門医、医療連携トレーナーが**アプリ**で**情報共有**



スポーツツーリズムの推進

スポーツは感動を与えるだけでなく、スポーツにより地域へ**社会的効果、経済効果**を創出



【地域への社会的効果】

- ・ブランディング・シティプロモーション効果
- ・地域スポーツ人口・関心層の拡大
- ・受入地と派遣国・地域との交流のきっかけに
- ・ローカルアイデンティティ・地域一体感の醸成
- ・認知層・誘客ターゲットの拡大
- ・観光入込の平準化、従事者の雇用安定

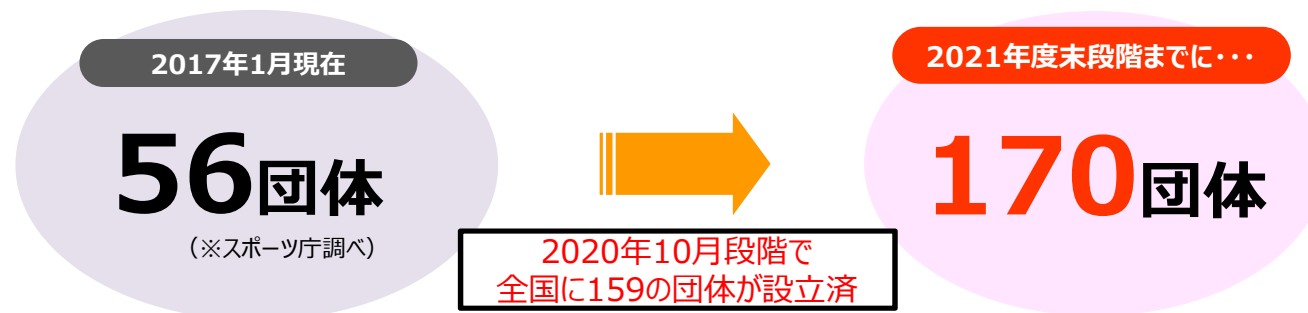
【地域への経済効果】

- ・選手団や参加者・観戦者の滞在に係る消費（宿泊・飲食・観光・物販など）
- ・大会・イベント等の参加料収入
- ・付帯イベント実施の場合の事業・物販収入

スポーツによる持続的なまちづくり、地域活性化へ

地域スポーツコミッションの設立支援・機能強化

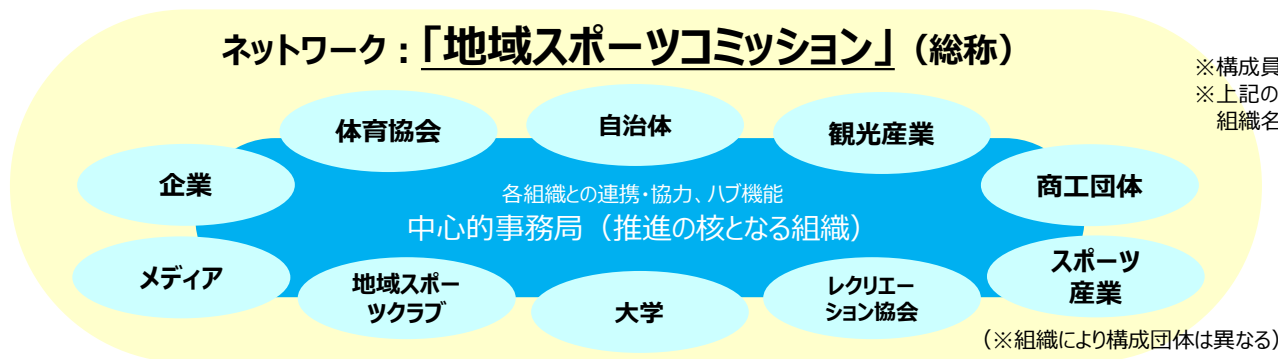
スポーツによるまちづくり・地域活性化の推進のためには、
地域における推進役：「地域スポーツコミッション」の拡大が必要。



地域スポーツコミッション

- 「要件1」 自治体、スポーツ団体（体育協会、総合型スポーツクラブ等）、民間企業・団体（観光協会、商工団体、大学、観光産業、スポーツ産業等）などが**一体として**活動を行っていること（実際には、一つの組織となっている場合や、複数の組織が協働している場合などがある。）。
- 「要件2」 **常設**の組織であり、時限の組織でないこと。
- 「要件3」 スポーツツーリズムの推進やスポーツ合宿・キャンプの誘致など**域外交流人口の拡大に向けた**スポーツと地域資源を掛け合せた**まちづくり・地域活性化**のための活動を主要な活動の一つとしていること。
- 「要件4」 単発の特定の大会・イベントの開催及びその付帯事業に特化せず、スポーツによる地域活性化に向けた**幅広い活動**を年間を通じて行っていること。

ネットワーク：「地域スポーツコミッション」（総称）



※構成員の常勤・兼務は問わない。
※上記の4要件を備えていれば、
組織名称は問わない。

(参考) 社会的効果を創出する取組事例①

【静岡県 三島市】地元実業団チームと連携し、米国バレーボール代表合宿を誘致

- 事前合宿の経験、トップアスリートとの交流による**市民のスポーツ機運醸成**等を目的に、2015年のW杯時に、米国男子代表チームの合宿を誘致。
- 三島市をホームとする東レアローズとの公開エキシビジョンマッチや、日本文化体験機会も創出。
- 取組を契機に、**米国バレーボールチームを相手にホストタウン登録が決定**。また、市内で東レアローズ及びバレーボールが再注目。



写真提供：三島市

【北海道 釧路市】アイスホッケーによる国際交流・合宿誘致

- 釧路市には4つの通年型スケートリンク、トップチーム「日本製紙クレインズ」、インターハイ優勝の「武修館高校」などが所在。
- アイスホッケーを核とした「**長期滞在型のスポーツのまち**」を目指し、**カナダ・バーナビー市チームとの国際交流や、国内大学の合宿誘致を展開**。
- 交流試合の中継や観光情報を、専用WEBサイトで世界へ発信し、SNS拡散を図っている。



(参考) 経済効果を創出する取組事例②

【埼玉県さいたま市】 さいたまスポーツコミッションのサイクルスポーツイベント

世界最高峰のサイクルロードレース
「ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」の共催、
各種スポーツ大会の誘致、主催スポーツイベントなど。

- ・H23年10月～H29年3月 SSCの活動による経済効果
⇒ **約440億円** (期間合計・SSC公表数値)
- ・ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム2017の経済効果
⇒ **約30.9億円** (主催者発表数値)



【北海道網走市】 環境整備によるスポーツ合宿誘致

日本一の芝と呼ばれるほどの天然芝グラウンドを整備し、
夏の冷涼な気候を活かし、ラグビーを始めとしたスポーツ合宿を誘致。
国内ラグビーチーム合宿のメッカであり、チーム所属のオーストラリア
出身選手・スタッフとの縁を活かし、
同国7人制ラグビーチームを相手にホストタウン登録が決定。

- H29年の経済効果
⇒ **約6.4億円** (1年間・網走市試算)



新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

子供の健全な発育・発達、テレワークの推進に伴う身体活動量の低下のほか、特に、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等）をきたすリスクが高まります。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

安全・安心に運動・スポーツに取り組むポイント、手軽な運動事例などを御紹介します。

With コロナ時代における健康二次被害予防のために 日本医師会の協力を得て資料作成し全国へ



長島理事

中川会長

羽鳥理事

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- ☒ 生活リズムが乱れていませんか。
- ☒ 毎日60分以上、体を動かしていますか。
- ☒ 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- ☒ 1か月で急な体重の増減はありませんか。
- ☒ 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- ☒ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- ☒ 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- ☒ 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。

毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

適度な運動・スポーツは...

- 健康増進・発達、体力の向上
- 作業にわたって疲労リスク低下
- 基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☒ まめに手洗い・手指消毒
- ☒ 咳エチケットの徹底
- ☒ こまめに換気
- ☒ 3密の回避
- ☒ 適切な生活習慣
- ☒ 毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せず！

Step1. 一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！

片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

Step2. 親子で一緒に遊ぼう！

縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど、テレビや動画サイトで子供向け体操と一緒にやろう！

Step3. 運動・スポーツをしよう！

サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、子供は毎日60分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。
※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。
ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。

協力 公益社団法人日本医師会・NPO 法人日本健康運動指導士会 (R2.11)



■ターゲット別 運動・スポーツ の実施啓発リーフレット

- ①お子さんを持つ御家族向け
- ②ご高齢の方
- ③テレワークで座位時間が増えた方

■スポーツを通じた高齢者向け 健康二次被害予防ガイドライン

運動・スポーツの実施に向けた普及啓発の例

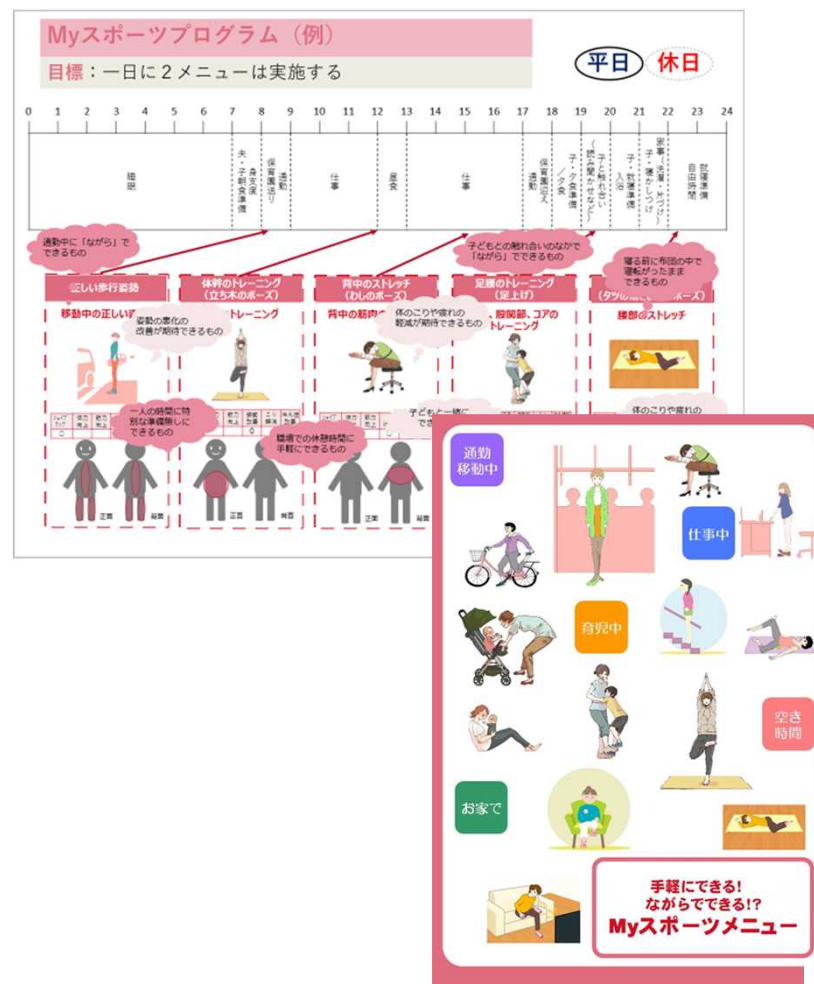
■ 長官考案・実演のセルフチェック動画

道具を使わずに、関節の可動域等の自分の体をチェックする方法を紹介。



■ Myスポーツプログラム

「運動・スポーツなど体を動かすことを行いたいと思うが、実施できていない」女性をメインターゲットとして、インタビュー調査等を実施し、仕事や家事が忙しくても、ちょっとした日常生活シーンに取り入れられる「スポーツメニュー」を作成。



スポーツが変える、未来を創る。

Enjoy Sports, Enjoy Life



スポーツ庁 (japansportsagency)



スポーツ庁 (@sports_JSA)