スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

健康経営会議2020 講演資料

スポーツを通じた健康増進への取組

スポーツ庁長官　室伏 宏治

第2期スポーツ基本計画

スポーツ基本計画　第2期: 2017年4月～2022年3月

2020年東京大会の先を含む
5年間の日本のスポーツの重要な指針


国民


スポーツ団体


民間事業者


地方公共団体
教育機関


国

関係者が一体となって「スポーツ立国」実現を目指す

第2期スポーツ基本計画の骨子

第2期スポーツ基本計画

4つの指針

国民がスポーツで



「人生」が変わる！



「社会」を変える！



「世界」とつながる！



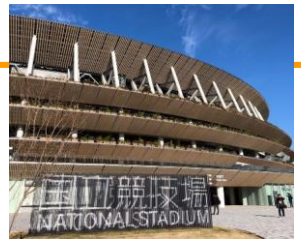
「未来」を創る！

テーマ
1

コロナ禍のスポーツへの影響

コロナ禍のスポーツへの影響

東京2020大会の延期



東京オリンピック競技大会

2021年7月23日(金)～8月8日(日)

東京パラリンピック競技大会

2021年8月24日(火)～9月5日(日)

プロスポーツイベント

- プロ野球（6/19開幕～11月まで）　→　観客数は原則50%以内として開催
- Jリーグ（7/4再開～12月まで）　→　観客数は原則50%以内として開催
- B.LEAGUE（10/2開幕～5月まで）→　観客数は原則50%以内として開催 等

部活動関係イベント

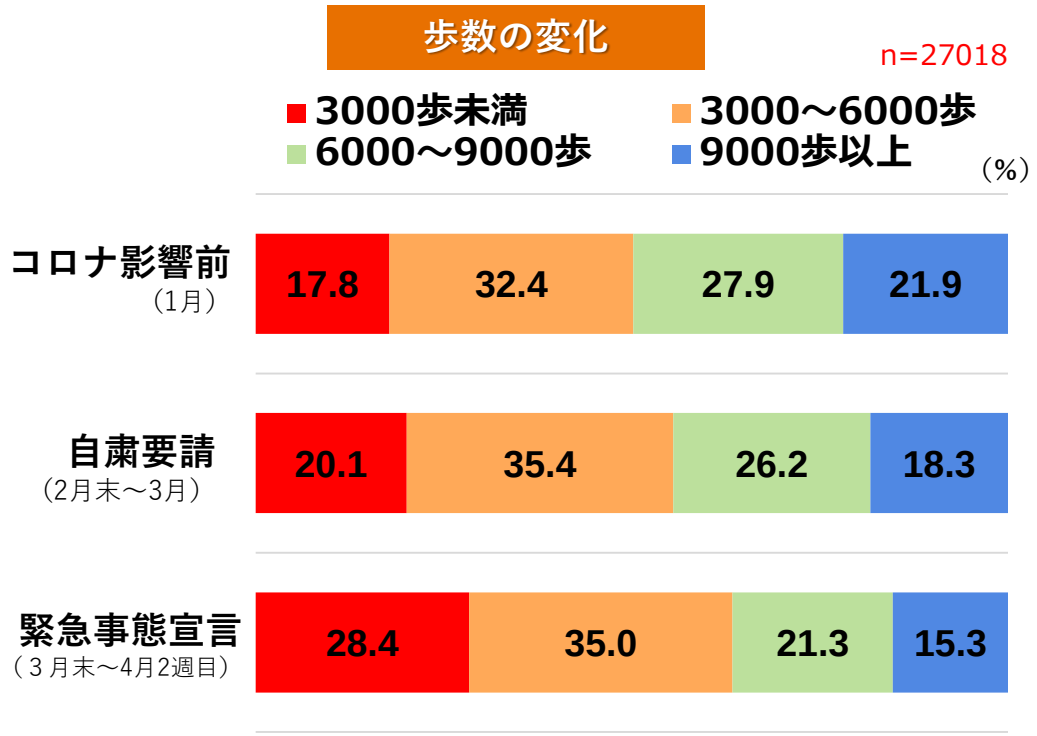
- 全国高等学校総合体育大会（8/10～予定）
  → 夏季大会中止
- 全国高等学校野球選手権大会（8/10～予定）
  → 中止　等

アマチュアスポーツイベント

- 東京マラソン2021（2021/3/7開催予定）
  → 2021/10/17に延期
- 国民体育大会・全国障害者スポーツ大会
  （9月・10月鹿児島予定）
  → 延期　等

コロナ禍における健康二次被害について

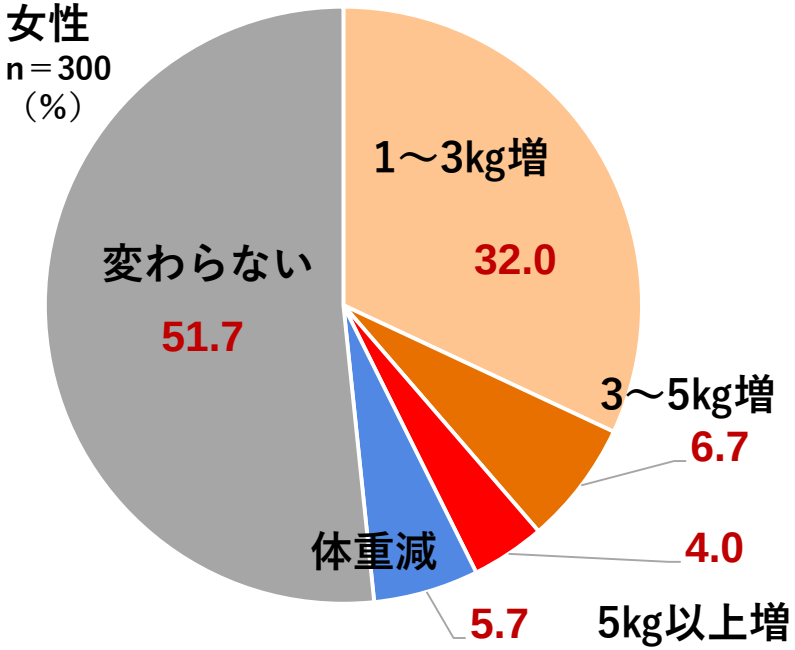
歩数の変化



（株式会社リンクアンドコミュニケーション「新型コロナウイルス流行歌での生活習慣の変化」第2弾を基に作図）

1日3,000歩未満の方が約3割に急増！

体重の変化



（株式会社サーティフィト　インターネットリサーチ「新型コロナをきっかけに在宅時間が増えたと思いますが、　体重の変化はありましたか？」を基に作図）

4割以上の方が体重増！

- テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加
- 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇

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

【特に子ども】
●発育期の健全な成長

【特に高齢者】
●筋量・筋力の維持、転倒防止
●認知症予防
●食欲増進

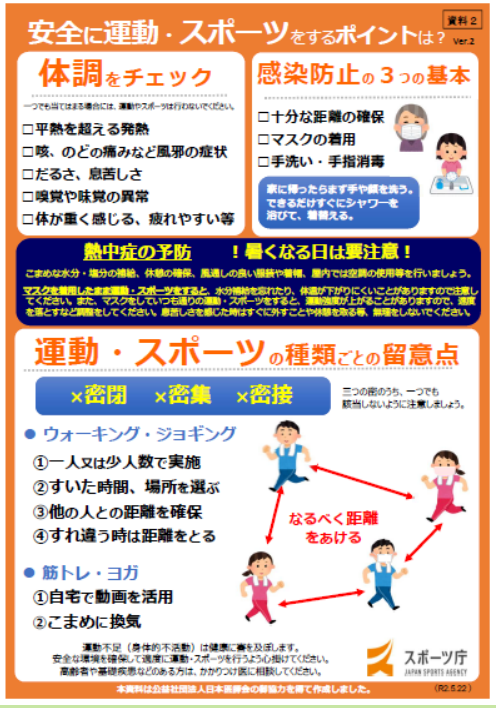
コロナ禍の今こそ「スポーツの価値」を訴える必要

外出自粛の下でのスポーツによる心身の健康保持

安全に運動・スポーツをするポイントの周知

①自宅で行える運動・スポーツの紹介
主に中高年齢者を対象とした体操等

②安全に屋外で運動・スポーツを行う場合に配慮いただきたいポイント（右図）
日本医師会ほかの専門家の協力を得て作成



家庭など屋内でも実施可能な運動遊びやスポーツメニューの情報提供

子供の学び応援サイト(文科省HP)・子供の運動あそび応援サイト(スポーツ庁HP)内で紹介

◯マイスポーツメニュー
（スポーツ庁）





◯女性スポーツ促進キャンペーン
オリジナルダンス「Like a Parade」（スポーツ庁）



◯やってみよう運動遊び
（(公財)日本レクリエーション協会）



※HPアクセス件数：372,352件（4月27日～10月31日）
（上記コンテンツを掲載している、「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」（スポーツ庁HP）アクセス件数）

コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について

1　コロナ禍における健康二次被害の予防対策について

・コロナ禍における**運動不足やメンタルヘルスの不調は、心身に悪影響をきたす健康二次被害につながるとの指摘**がなされている。

・**運動・スポーツは**、生活習慣病のリスクの軽減や病状の改善、筋力やバランス感覚等の向上、メンタルヘルスの改善、認知機能の維持等の**心身の健康保持に効用**があり、健康二次被害の予防に有効である。

・このため、「子供を持つ家族」、「テレワークを行うビジネスパーソン」、「高齢者」といった**ターゲット別に、運動・スポーツの実施を啓発するリーフレットを作成**。
　また、特に健康二次被害が懸念される高齢者向けに、**高齢者自身とその家族や地域で見守りをされる方に取り組んでいただきたい事項をまとめた、スポーツを通じた健康二次被害予防ガイドライン（※）を作成**。

・**11月13日（金）に、地方自治体宛てに通知**するとともに、**スポーツ庁ＨＰ等で周知・広報を開始**。

※　スポーツ立国調査会や専門家（筑波大久野教授、千葉大近藤教授、東大飯島教授）からの提言も踏まえた対応。日本医師会、専門家が内容確認済み。

2　内容について

（１）ターゲット別の運動・スポーツ実施啓発リーフレットについて

①　**子供を持つ家族向け【資料１】**
　子供の心身の健康状態を把握するためのチェックリストや、適度な運動・スポーツがもたらすメリット、運動不足を解消するために親子で取り組んでいただきたい運動等。

②　**テレワークを行うビジネスパーソン向け【資料２】**
　テレワークで座位時間が増えたビジネスパーソン向けに、座りすぎによる弊害や心身への悪影響、適度な運動・スポーツがもたらすメリット、日常生活の中で意識して実行していただきたいこと等。

※　高齢者向けのリーフレット【資料３】も作成。

（２）「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」について【資料４】

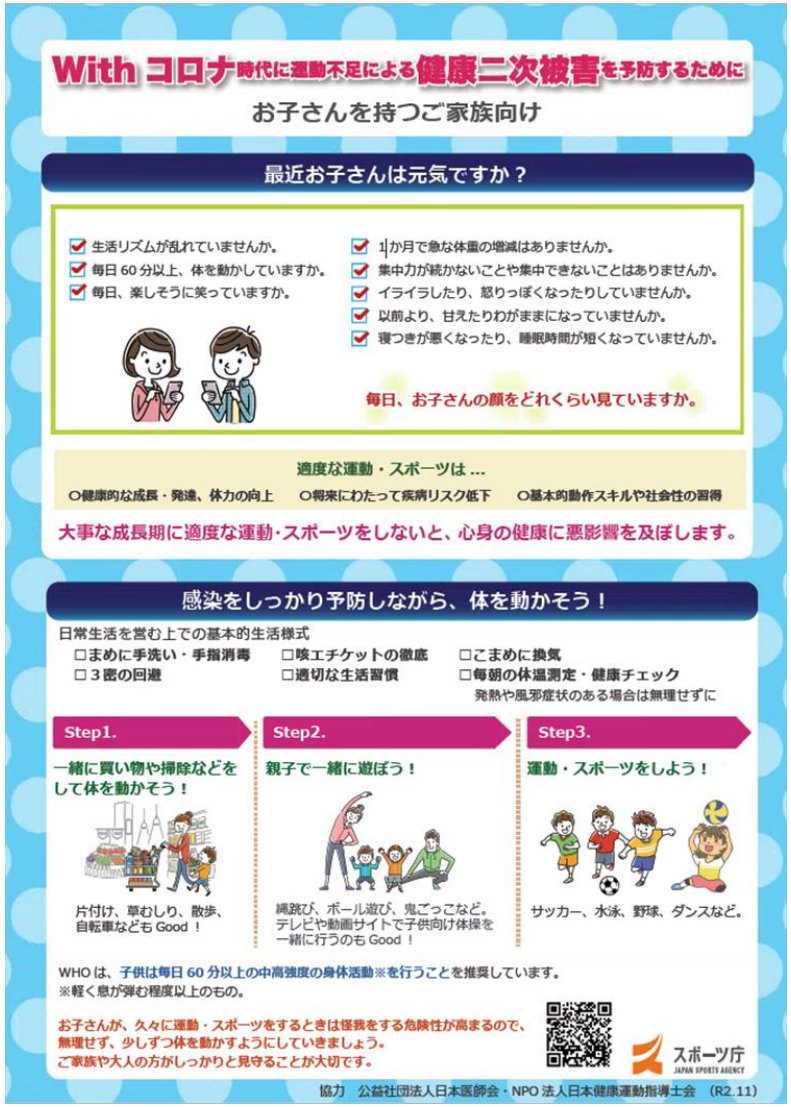
①　**高齢者自身**に取り組んでいただきたい事項
　外出自粛による悪影響の理解（筋肉量の低下・歩行速度の低下・認知機能の低下ほか）、健康状態を把握するためのチェックリスト（外出頻度、歩行速度、食事の状況ほか）、外出しての運動の実施（目標の設定、運動習慣の無い方向けの運動方法ほか）、地域コミュニティーへの参加等。

②　高齢者の**家族や地域で見守りをする方**に取り組んでいただきたい事項
　運動・スポーツ実施についての声かけ、コミュニケーションの確保、地域の運動・スポーツクラブやイベントの再開等。

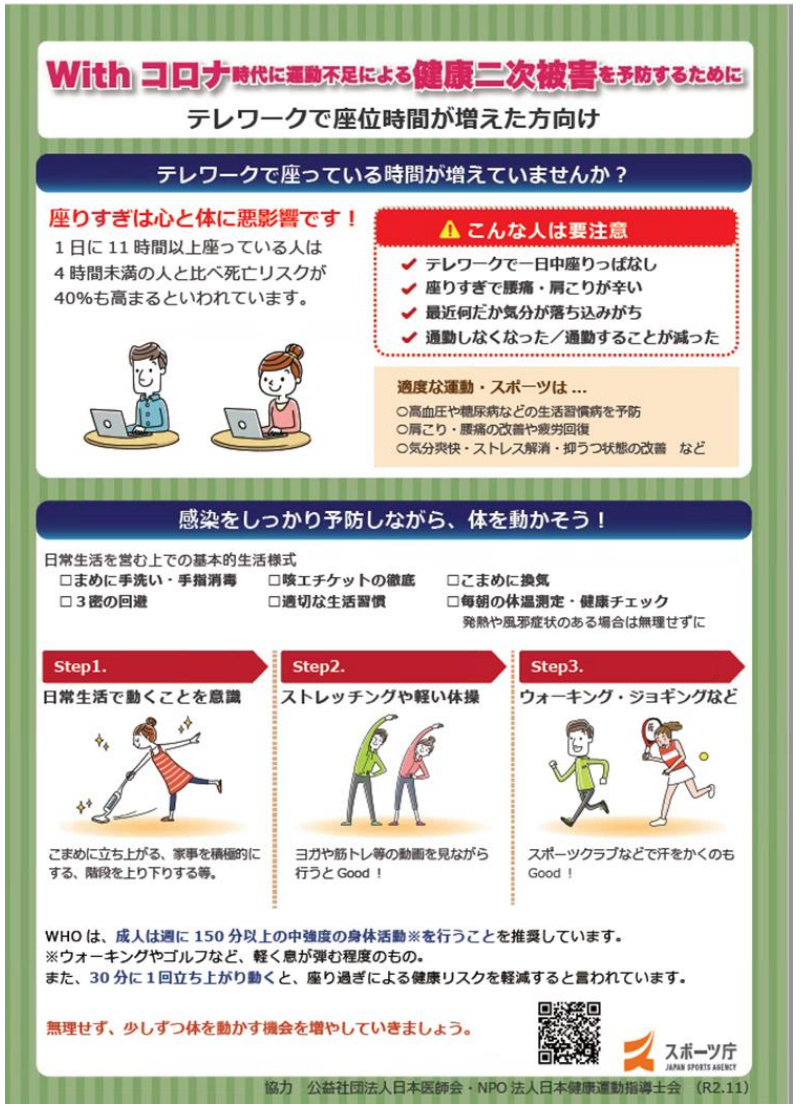
コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について

ターゲット別のリーフレット

子供を持つ家族向け



テレワークを行うビジネスパーソン向け



コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について

◆室伏長官の「簡単エクササイズのすゝめ」をホームページにて公開



＜スポーツ庁YouTubeより＞
コロナ禍の健康二次被害対策として家でも職場でも、簡単・安全に行えるエクササイズを紹介します。
用意するものは、読み終わった新聞紙1枚のみ！

毎回不規則な形になる新聞を握る事で、意外に前腕の筋肉があっという間に張ってきます。
握る力を鍛えるのにも役立ちます。

テーマ

2

スポーツで「健康」な人生を！

スポーツで「人生」が変わる！



体を動かすという人間の本源的な欲求に応える
(精神的充足)

スポーツで、楽しく健康で活力ある人生に。

心身の健康増進、生きがいに満ちた生き方
(健康寿命を伸ばす)

スポーツは「みんなのもの」

参画のしかた



様々な形のスポーツ

1 競技として、
限界へ挑戦するもの

2 健康や仲間との交流など
多様な目的で行うもの



散歩　ダンス・健康体操

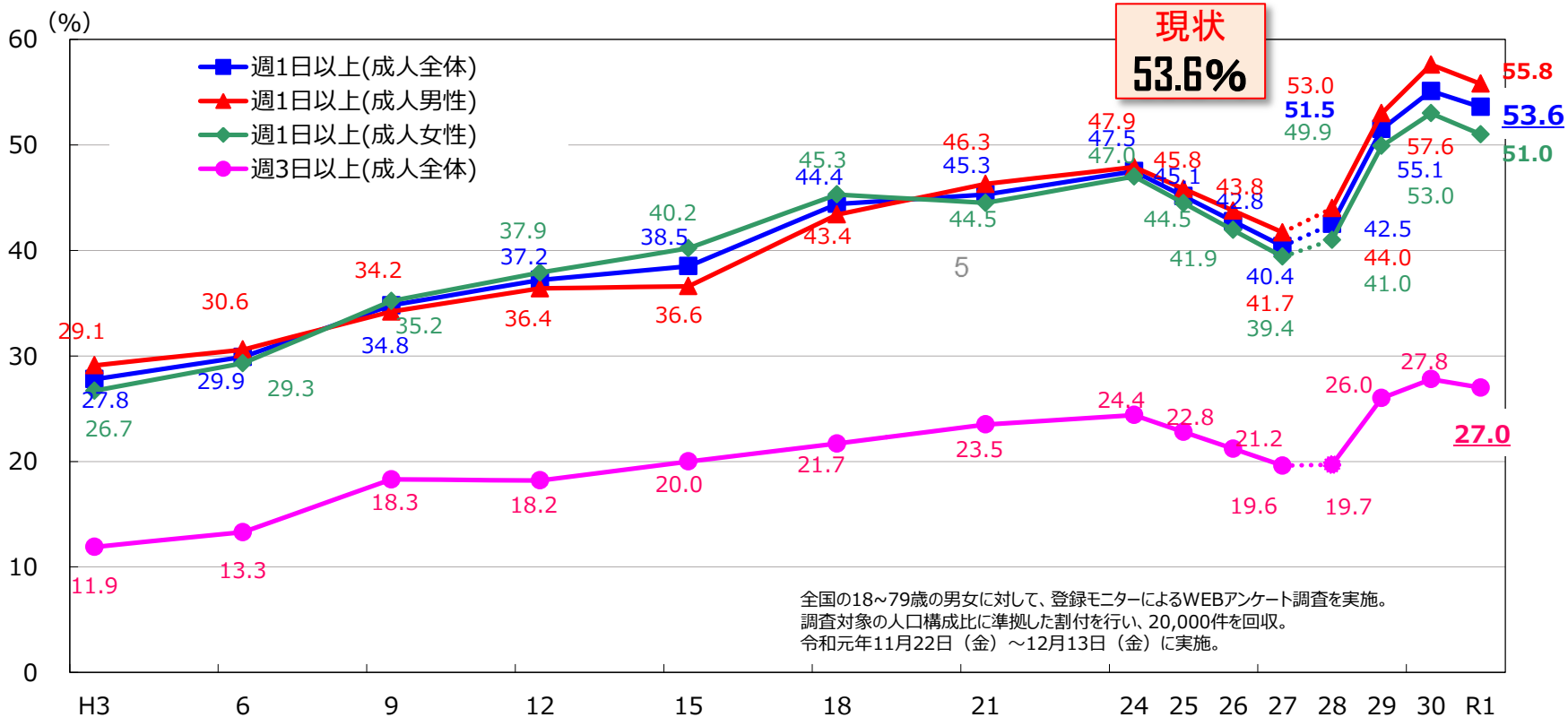


ハイキング　サイクリング　など

スポーツ参画人口の拡大を目指す

成人のスポーツ実施率の推移

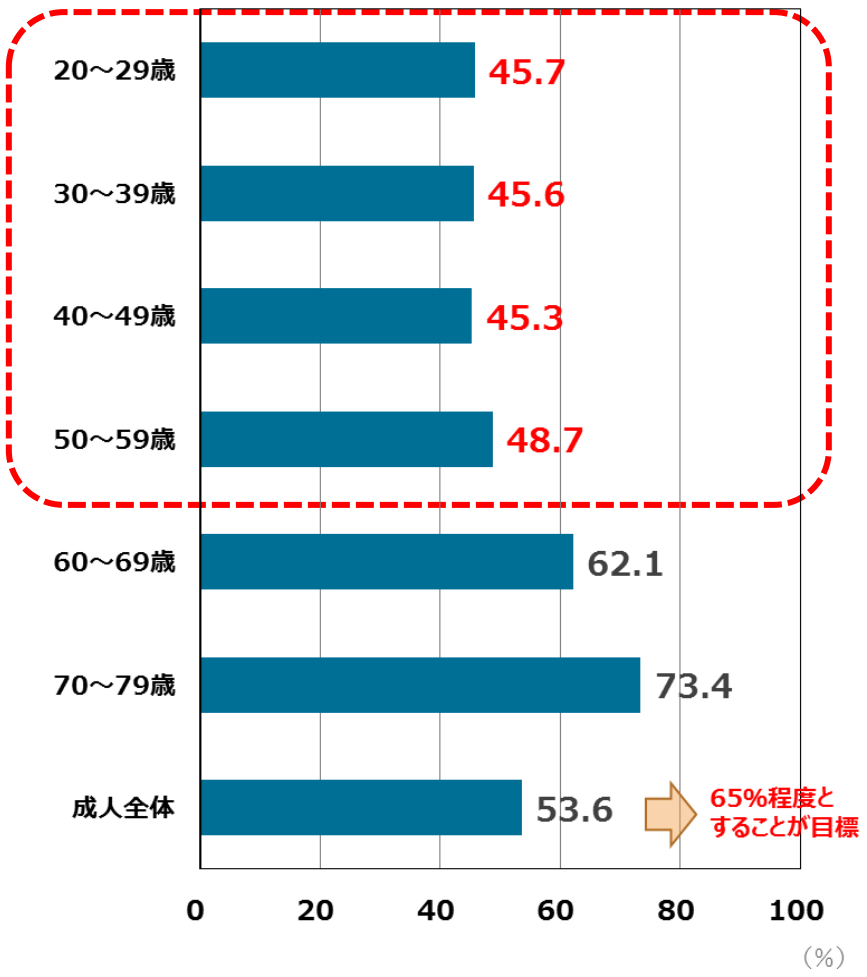
・第2期スポーツ基本計画（平成29年3月）では、**成人の週1回以上**のスポーツ実施率を**65%程度**、**週3回以上**を**30%程度とする目標**を掲げている。
・令和元年度の成人の週1回以上のスポーツ実施率は**53.6%**となり、平成30年度の55.1%から1.5ポイント減少。
週3回以上は**27.0%**となり、平成30年度の27.8%から0.8ポイント減少。



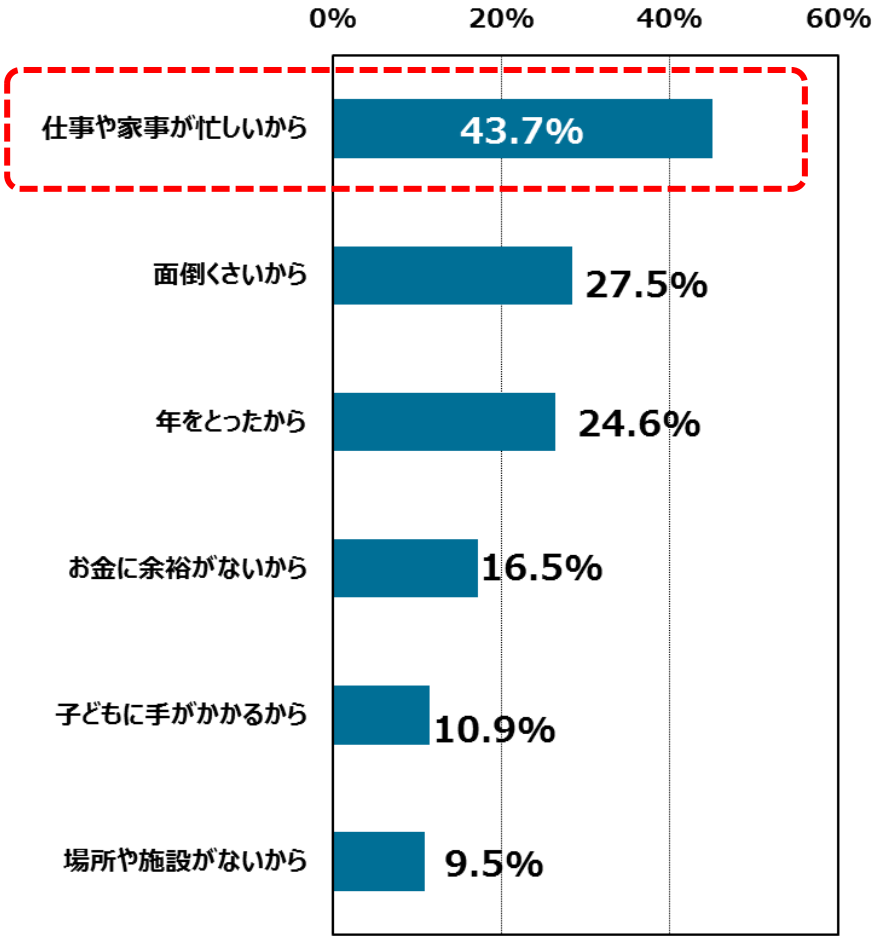
＜出典＞「体力・スポーツに関する世論調査」（平成24年度まで）及び「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（平成27年度）
「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（平成28年度から）

スポーツ実施の状況

年代別 週１回以上スポーツ実施率(成人のみ)



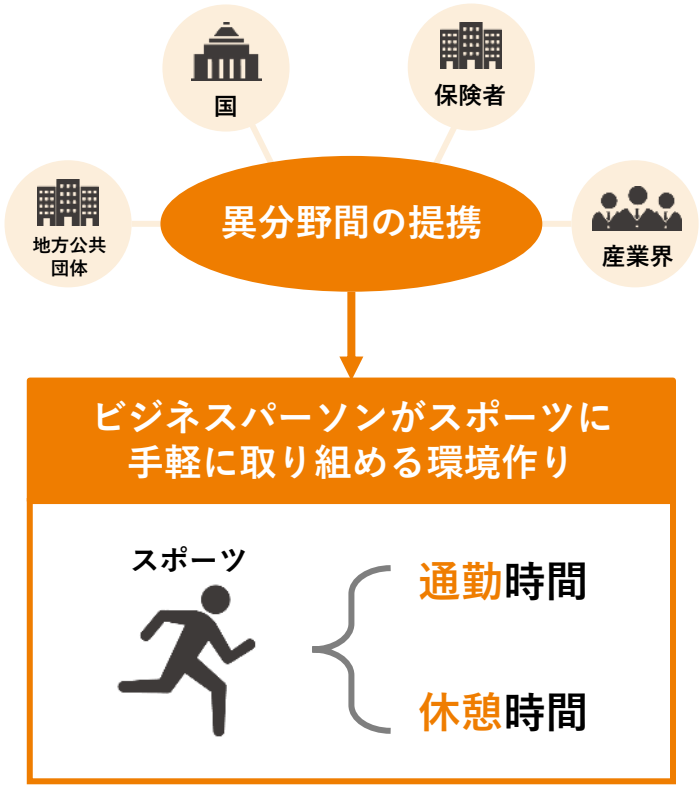
スポーツをしない・できない理由（上位）



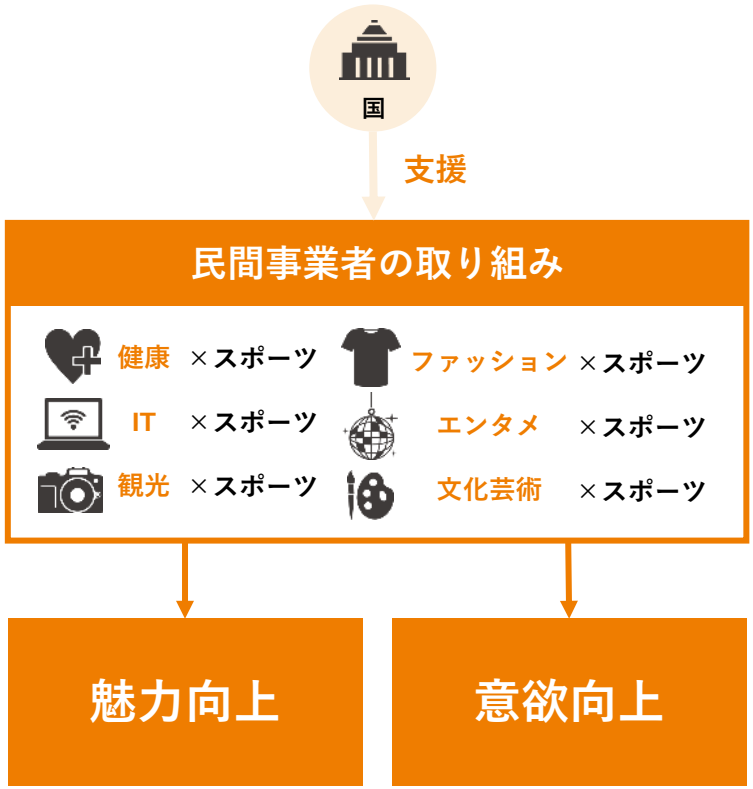
（出典）「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和元年度 スポーツ庁実施）より作成

ビジネスパーソン・無関心層へのアプローチ

ビジネスパーソンのスポーツ習慣づくり



スポーツに関心がなかった人の意欲向上



これまでスポーツに関わってこなかった人が親しめるスタイルを提案

「スポーツエールカンパニー」認定制度

○「働き盛り世代」のスポーツの実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、**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認定する制度。
（平成29年度217社、平成30年度347社、令和元年度533社）

○令和2年度からは、Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体を対象とした認定制度として実施。

【認定の条件等】

従業員が行うスポーツ活動に対する支援や促進に向けた取組を実施している企業であり、その取組及び企業が以下の（１）～（７）をすべて満たすこと。

（１）Sport in Life コンソーシアム加盟企業・団体であること
（２）経営者をはじめ、企業全体で推進している取組であること
（３）企業内の取組が明確化されていること
（４）取組が企業の内部において周知されており、取組実績があること
（５）実施内容、導入手順、運用方法等の公表が可能であること
（６）労働関係法令等が遵守されていること
（７）暴力団及び代表者、役員、使用人その他の従業員若しくは構成員に暴力団員等に該当する者がいないこと

※これまで共通の申請窓口としていた「東京都スポーツ推進企業」認定制度とは、別の申請受付・認定プロセスで実施。

SPORTS YELL COMPANY

【認定企業の取組例】

◆東海東京フィナンシャル・ホールディングス株式会社（東京都）

アスリート社員を「ウェルビーイング大使」に任命し、大使主催の社員向けイベント等で健康・運動に関する改善策の提案・指導を実施。クラブ活動の支援、親子運動の機会提供、階段移動やスタンディングワークの推奨など、日常的な運動機会の増加にも取り組んでいる。



◆ブリヂストンスポーツ株式会社（東京都）

従業員へのスポーツを通じた健康づくり機会の提供のため、年間3日間のスポーツ休暇制度を導入。また、バランスボールを椅子にした「健康的な会議室」やコンディショニングスペースの設置、社内でのボッチャ体験会の開催など、社内でスポーツに取り組める環境も整備している。



◆株式会社カスタマーリレーションテレマーケティング（大阪府）

従業員の心身の健康管理の向上に取り組む「ホワイトプロジェクト2019」の中で、チーム対抗ウォーキング大会（携帯電話を使った歩数イベント）や社内運動会の開催、外部講師によるストレッチやヨガのセミナーや業務時間中のストレッチ時間の設置等、多様な施策を展開している。



◆株式会社高知銀行（高知県）

おもてなし文化の体験を通じて地域貢献の大切さを学ぶことや、運動機会作りを目的に、本店から四国八十八ヶ所霊場の一つまでの約6kmを清掃しながらウォーキングする「お遍路ウォーキング」を実施。よさこい祭りや高知龍馬マラソンへの出場、職員も参加しての子供サッカー教室も開催。



「スポーツ・イン・ライフ プロジェクト」

生活の中にスポーツを

Sport in Life

2020年東京大会のレガシーに向けて、
一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現を目的とし、
生活の中に自然とスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」という姿を目指しています。





2019.7.1　高橋尚子 東京2020大会組織委員会 アスリート委員長とともに
「2020年東京大会のレガシー」をテーマに共同会見

Sport in Life プロジェクトについて

Sport in Life

○一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現を目的とし、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」（生活の中にスポーツを）という姿を目指す。

～スポーツ実施率向上のための行動計画（H30年9月6日策定）～

○週1回以上のスポーツ実施率65%の達成に向けて、本プロジェクトの理念や取組の普及拡大を図り、スポーツに親しむ気運と関係機関・団体・企業等における連帯感、一体感を作り出す。



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。
○中央幹事会にて、スポーツ実施率の向上に向けた課題の整理や民間の知見を活かした効果的な連携施策などを検討し、コンソーシアムの活動方針などを示す。

中央幹事会（議長：スポーツ庁）	
スポーツ団体	●笹川スポーツ財団 ●全国スポーツ推進委員連合 ●東京オリパラ組織委員会 ●ＪＰＳＡ ●ＪＳＰＯ ●ＪＳＣ ●日本レクリエーション協会
地方自治体	●蔵王町 ●三島市
経済団体	●日本経済団体連合会
教育団体	●全国体育連合 ●全国都道府県教育委員会連合会
医療福祉団体	●健康・体力づくり事業財団 ●健康保険組合連合会 ●日本医師会
オブザーバー	●経済産業省 ●厚生労働省

加盟団体内訳 (R2.11.1)
●スポーツ団体：１７５
●地方自治体等：４３
●学校関係団体：２７
●医療福祉団体：１６
●企業：２３４
●経済団体：２
●その他団体：１５

【加盟団体に期待する連携した取組イメージ】

・自治体×プロスポーツチーム
スタジアム、選手等の資源を活用した、「見るスポーツ」から「するスポーツ」へ行動変容を起こすためスポーツ教室の開催

・企業(ラジオ局)×企業(飲料)
ビジネスパーソン向けに、朝の通勤時間でラジオを活用し、飲料品プレゼントを誘引とした楽しく歩く機会を提供

・大学×企業(美容)×企業(ファッション)
空きコマ（時間）を活用した女子学生等にとって魅力あるスポーツ環境を整備

スポーツ実施率向上に向けた取組モデル創出

○コンソーシアム加盟団体で構成されたプロジェクトチームを対象に企画公募を行い、以下の事業を実施
○事業後は評価・効果検証を実施し、解決方策、優良事例として全国に展開

①スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験(900万円程度×11事業)
子供、ビジネスパーソン、女性等、ターゲット毎のスポーツの実施を妨げている要因の解決に向けた事業を実施
（例）
・自治体とプロスポーツチームが連携し、幼児を対象に公園における運動遊びの機会を提供
・買い物ついでのファミリー層を対象に、モールを舞台に誰でも楽しめるスポーツ機会を提供
・サッカースクールが保護者を対象に、WEBコンテンツ(howto動画)など各種サービスを提供

②ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業(450万円程度×10事業)
スポーツ×◎◎のような、異分野との融合などにより、スポーツ実施者の増加に向けた事業を実施
（例）
・防災に役立つ新たなスポーツ種目（防災スポーツ）を活用したスポーツ機会の提供
・スポーツ実施によるメリットを示したエビデンス(認知機能向上)からスポーツ習慣化への誘引
・ICTを活用した健康プログラム（スタンプラリーウォーキング）を活用した歩きたくなる街の整備

HP・SNS等を活用した普及啓発

○ホームページ等による情報の発信・共有（メーリングリストや掲示板（お知らせ））　○普及・広報ツールの活用（ロゴマーク・バナー・ポスターのダウンロード等）
○優良事例の表彰（スポーツエールカンパニーの認定）○これまでスポーツ庁で実施してきた取組との連携（FUN＋WALK PROJECT、女性スポーツ促進キャンペーン）

コンソーシアム加盟団体の自主的な連携による取組の活性化
そして、スポーツを通じた健康で活力ある社会の実現へ

スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験　各採択団体の実施地域

（コンソーシアム加盟団体を対象とした公募事業）

スポーツ参画人口の拡大に向けて、Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体が連携・協働して実施する取組を後押しするとともに、先進事例を形成することにより、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取組を展開するためのモデルを創出することを目指しています。



出所：株式会社平凡社地図出版 / ROOTS製作委員会を基に日本総研作成

ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業　各採択団体の実施地域

（コンソーシアム加盟団体を対象とした公募事業）

スポーツ参画人口の拡大に向けて、Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体が連携・協働して実施する取組を後押しするとともに、先進事例を形成することにより、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取組を展開するためのモデルを創出することを目指しています。



出所：株式会社平凡社地図出版 / ROOTS製作委員会を基に日本総研作成

運動・スポーツ習慣化促進事業
医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践

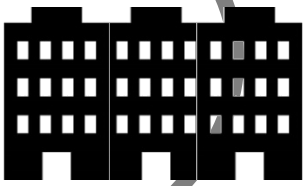
スポーツ庁



患者さんであっても、
誰もが安全に安心して
スポーツができる世の中を！



スポーツ施設等



都道府県・市町村
（特別区含む）





医療機関等
（病院・診療所など）

医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組事例　2019年度大阪府門真市

【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】

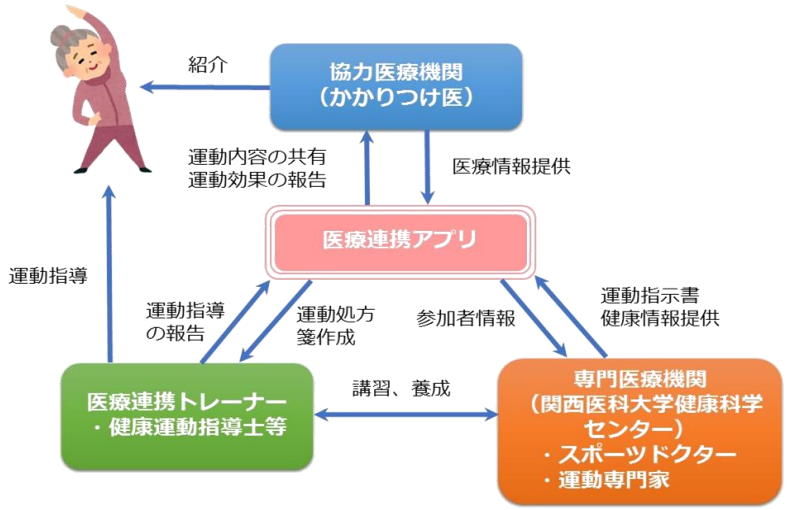
① **医療連携トレーナー**の養成

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**



門真市における医療・運動指導者連携システムの概念図
（2019年度地方スポーツ振興費補助金　運動・スポーツ習慣化促進事業　取組事例集より）

【60分間の教室プログラム】

項目	主な内容
問診、検脈	健康アンケート、問診、検脈による体調確認
ウォーミングアップ	ストレッチング （筋温上昇、ダイナミックストレッチング含む）
メインエクササイズ	・有酸素運動（エアロ、ステップ） ・レジスタンストレーニング （セラバンド、椅子、自重） **・コグニサイズ** **・コミュニケーションエクササイズ**
クールダウン	ストレッチング

【運動教室の前後で統計学的に有意に改善した指標】

①**週１回以上のスポーツ実施率**　26.1%→77.3%

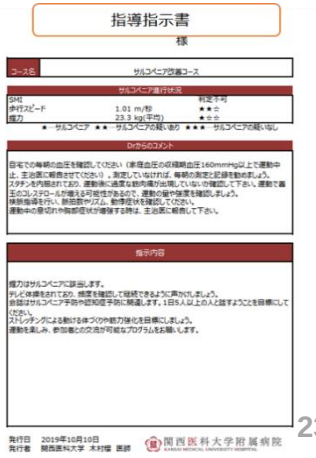
②**運動やスポーツ習慣の比率**
（全く行っていない、近いうちに行うつもり）68.1%→18.9%

③**運動セルフエフィカシー**　12.5±4.4→14.0±3.2点

④**歩行速度（通常）**　1.23±0.30→1.41±0.35 m/s

⑤**HDLコレステロール**　60.1±20.5→62.6±20.4mg/dl





【参加者】平均年齢77.1±5.9歳、69名（男性15名、女性54名）
肥満26.1%、高血圧69.6%、脂質異常症63.8%、糖尿病27.5%
（重複あり）

日本医師会からの提言書を手交

日本医師会 横倉会長・長島常務理事より
「運動・健康スポーツ施策に関する提言書」を受け取り
2020.6.11



「人生100年時代、運動・スポーツが必要不可欠。医師が関わることで、高齢者や疾患を持った方などもリスクに合わせた適切なスポーツができるようになる。医療とスポーツの連携強化が重要。」
（提言書の一部要約）

スポーツで「未来」を創る！

「スポーツ立国」

自発的にスポーツに取り組み自己実現を図り、
前向きで活力ある社会と絆の強い世界を創る。



これからの5年間が、スポーツの価値をさらに高め、
日本の未来にレガシー（遺産）を残す。

スポーツ庁のＳＮＳ

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

スポーツ庁が発信するさまざまな情報にご注目ください。
FacebookやTwitterで「スポーツ庁」を検索！

スポーツ庁（japansportsagency）

スポーツ庁（@sports_JSA）