



スポーツ庁

スポーツを通じた健康増進について

Sport in Lifeを目指したスポーツ庁の取組

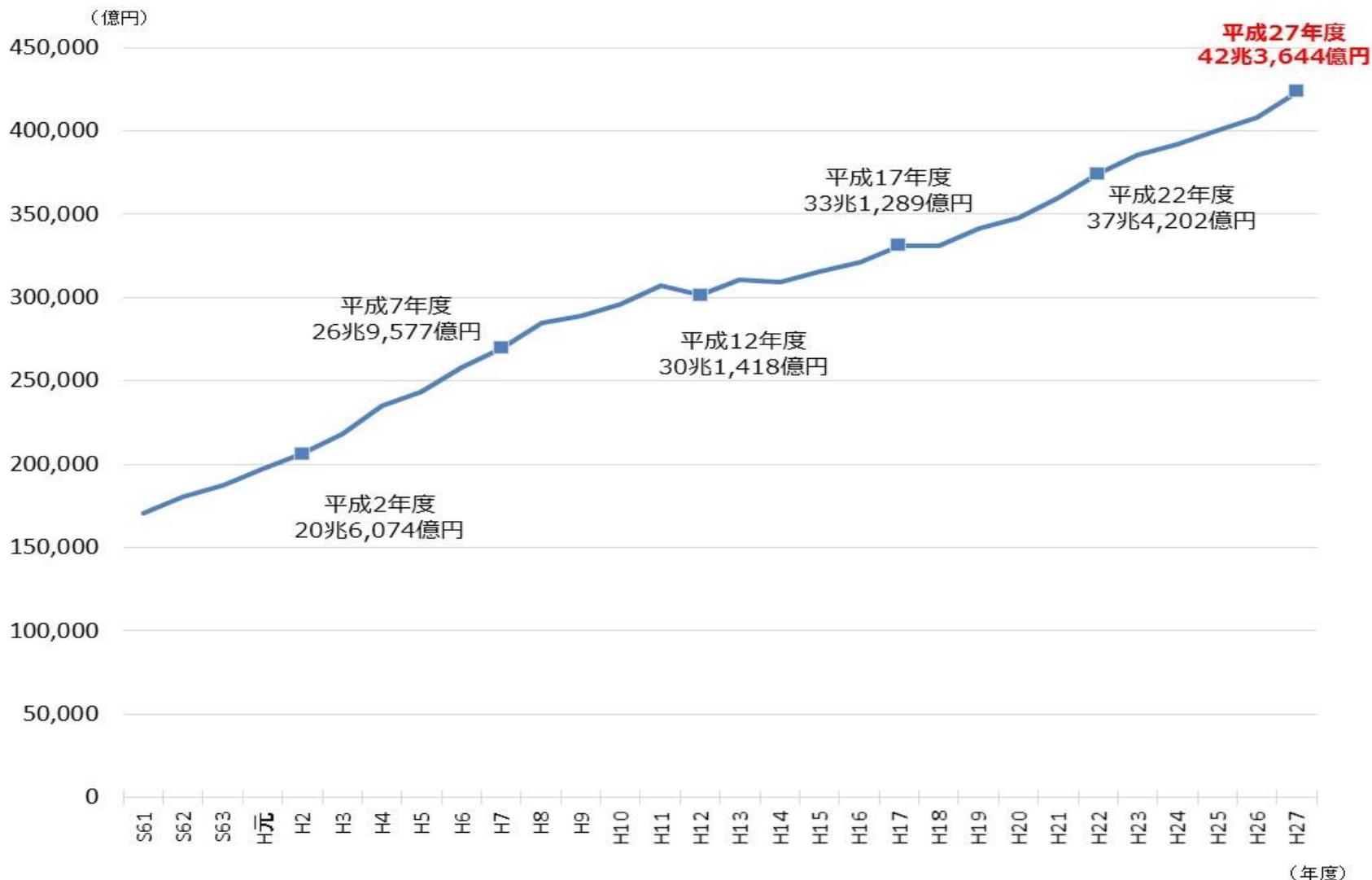
2019年3月18日

スポーツ庁健康スポーツ課長

安達 栄

① 国民医療費の推移

○わが国の国民医療費の推移を見てみると、平成27年度（42兆3,644億円）は、四半世紀前の平成2年度（20兆6,074億円）の2倍超となっており、この増加に歯止めをかける施策が必要。



(出典): 厚生労働省「平成27年度国民医療費の概況」

解決しようとした社会や行政の課題 ②運動不足が原因の死亡者数と健康寿命と平均寿命の差

○わが国では、運動不足が原因で毎年5万人が死亡。

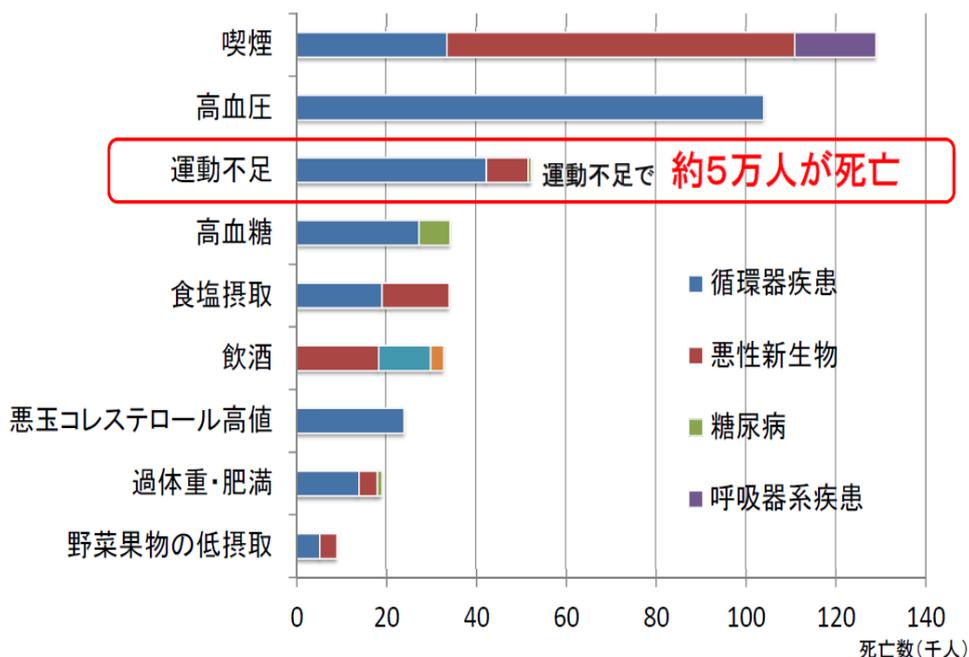
→適度な運動・スポーツを習慣化させることによって、運動不足を原因とする死亡者数を減少させることが可能と考えられる。

○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。

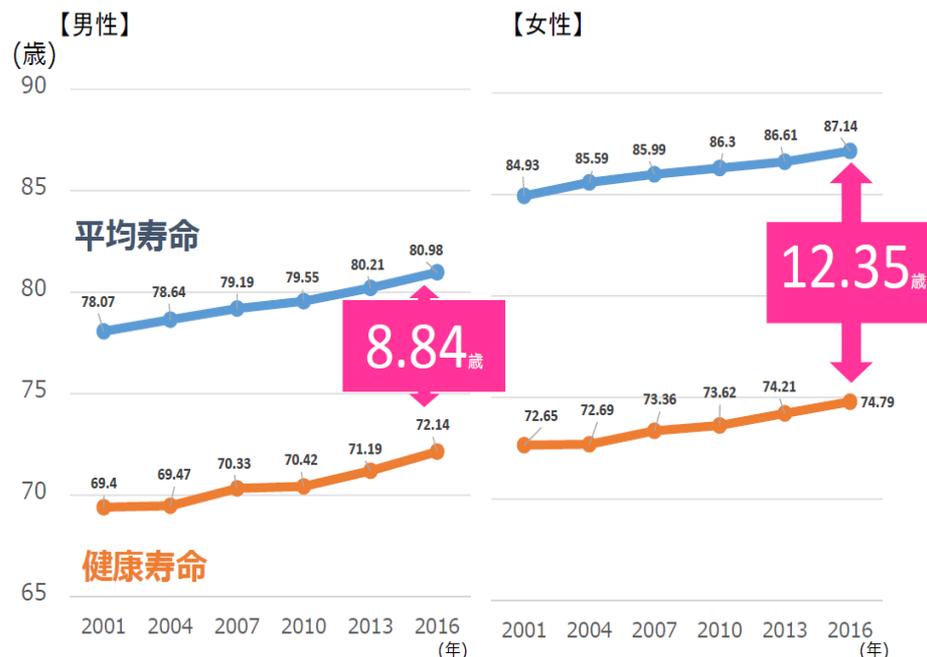
ロコモ・・・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことであり、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。
フレイル・・・加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病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」

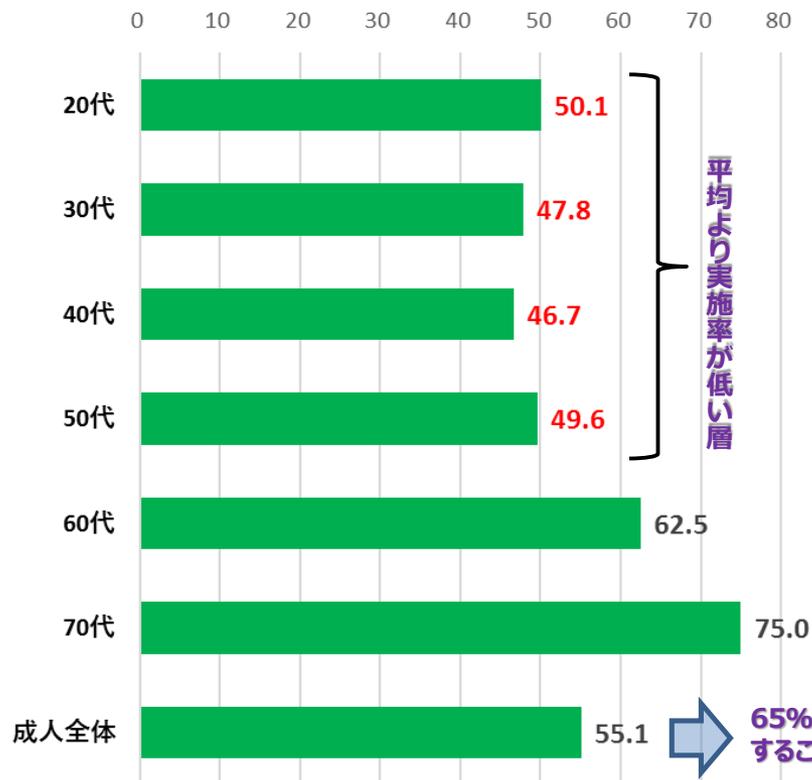
平均寿命と健康寿命の推移



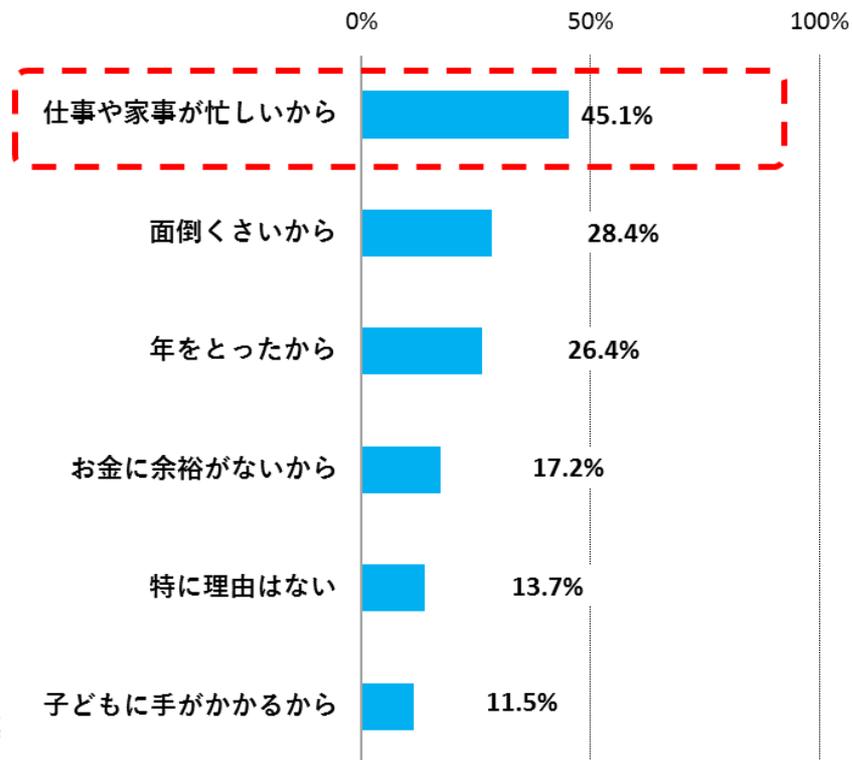
(出典):厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(平成30年3月9日)

- 現在、成人の週1回以上のスポーツ実施率は平均で55.1%であり、特に、ビジネスパーソン世代が低い傾向にある。
- 一方、運動不足を感じている人の割合は高く、ビジネスパーソン世代では8割以上が運動不足を感じている。
- 運動・スポーツの必要性を感じてはいるものの、「忙しくて時間がない」といった理由から実行に移せていない層が存在。

■年代別の週1回以上スポーツ実施率（成人のみ）



【運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由】
[現在の運動頻度に満足していない者に対して]（複数回答可）



【出典】平成30年度スポーツの実施状況等に関する調査（スポーツ庁）

国民全体に向けたスポーツの習慣化の取組を進め、第2期スポーツ基本計画（平成29年3月24日）で掲げた「成人の週1回以上のスポーツ実施率65%程度（障害者は40%程度）」の目標を達成し、心身ともに健康で過ごせる期間の延伸（＝健康長寿社会の実現）を図る必要がある。

- いわゆるビジネスパーソン世代は、日々忙しく、なかなかスポーツをするための時間を確保できていない状況。また、自分の健康課題に対する危機感をそれほど感じておらず、「健康のためにスポーツを」と呼びかけても、行動を変えることが難しい。
- そこで、普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩く」に着目し、「歩くに「楽しい」を組み合わせることで、自然と「歩く」習慣が身につくプロジェクトとして「FUN+WALK PROJECT」を開始。
- まずは、1日の歩数を普段よりプラス1,000歩（約10分）／日、1日当たりの目標歩数として8,000歩を設定。



“歩く”をもっと“楽しく” 『FUN + WALK PROJECT』

～「歩く」を入りに国民の健康増進を目指す
官民連携プロジェクト～

- ・20代～40代のビジネスパーソン向けのシンボリックな活動として、「仕事」と「ファッション」を包含する「**歩きやすい服装での通勤**」を推進。通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を活用して、スポーツのきっかけづくりを図った。
- ・「**歩くことが楽しくなるアプリ**」も配信、歩くことでお得なクーポンが受け取れたり、ご当地キャラが歩数によって変身していくのを楽しみながら歩くことが可能。
- ・平成30年度は10月と3月を「FUN+WALK月間」として設定し、「歩く」機運を高める強化月間とした。

【歩きやすい服装 (FUN+WALK STYLE) での通勤の推奨】

今まで運動していなかった人でも「歩いてみようかな」と思える環境を形成するため、歩きやすい新たなビジネススタイルを発信。

男女それぞれフォーマル・カジュアルの2パターンを提示し、TPOに合わせた実践を推奨。

【フォーマルスタイル】

【カジュアルスタイル】



FUN + WALK style

【歩くことが楽しくなる「FUN+WALKアプリ」】



- ◆ **歩数に応じて利用可能なクーポン**
歩けば歩くほど、お得なクーポンが受け取れる。クーポンで歩くモチベーションアップ！
- ◆ **ご当地キャラを活用したゲーム機能**
歩数に応じて、全国のご当地キャラクターが変身。キャラクターを収集できる図鑑機能等、ゲーム性を付与することで、歩くモチベーションアップ！



Android



iPhone

(スライド投影のみ)

スマートウェルネスコミュニティ協議会の取組

● 健幸アンバサダー

- ・健康づくり無関心層は7割を占め、これらの無関心層は、自ら健康情報を取らず、その結果、リテラシーが上がらず行動変容につながらないことが課題。
- ・無関心層対策を実施し、成果の出る健康づくり（運動+食事+社会参加）をする人を増やし、健康長寿及び社会保障費に貢献することを目標。
- ・健幸アンバサダーとは、健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）としての新たな社会的役割を担う人のこと。

＜静岡県三島市の事例＞

- 静岡県三島市では、「スマートウェルネスみしま」の取組を実施。
- 取組の3つのキーワードは、
 - ①エビデンス ～科学的根拠に基づく健康づくり～
（健幸運動教室、医療費分析）
 - ②スマート ～無意識に、自然と健幸づくり～
（歩車共存道、ガーデンシティみしまの取組）
 - ③コラボレーション ～「+」から「×」へ～
（民間との協働で付加価値の提供、学生との協働で新たな視点の導入）
- 取組の具体例
 - ・健幸マイレージ（様々な活動でポイントが貯まる）
 - ・健幸運動教室（エビデンスに基づくプログラムを導入し、継続支援で運動を習慣化）
 - ・ノルディックウォーキング（認定コースの取得・全国大会の開催）
 - ・脂肪燃えるんピック（減った脂肪と同量の牛肉といった特典にインパクト）
 - ・みしま健幸塾（道の延長にある健康づくり拠点）
 - ・ガーデンシティみしま（自然と歩きたくなる美しいまち並みを目指す。）



（ガーデンシティみしま）

(スライド投影のみ)

- 「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、平成29年度から、**社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」**（英語名称：Sports Yell Company）として認定する制度を実施。
- 平成29年度認定企業は**217社**。平成30年度認定企業は**347社**。

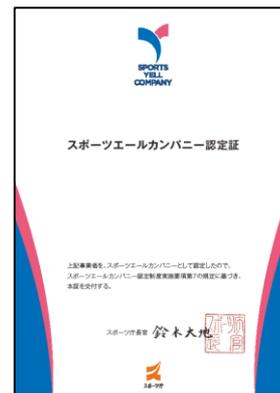
【認定の条件等】

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）～（６）をすべて満たすこと。

- （１）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
- （６）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

※東京都の「東京都スポーツ推進企業」認定制度及び新潟県の「グッド！スポーツカンパニー」（新潟県スポーツ推進企業）認定制度と連携して実施。

＜認定証＞



＜認定ロゴマーク＞



【認定企業の取組例（従業員が自然と体を動かす仕組みづくりに取り組んでいる事例）】

◆株式会社じげん（東京都港区）

4階建てのビルではエレベーターの利用を原則禁止とし、階段の利用を促進。コミュニケーション創出のため、**踊り場に掲示板を設置したり、4階にのみ自販機や女性専用パウダールームを設置し、**階段での行き来を増やすような動線設計をしている。



◆株式会社サカタ製作所

（新潟県長岡市）

健康的に長く歩く習慣を身に付けさせたいと考え、**社員駐車を社屋から離れた場所に設営。**より遠くの駐車場ほど車間を広く取り、屋根の雪を落としてもドアがぶつからないとPR。

また、運動を兼ねて**階段の雑巾がけ**を実施したところ、愛着が沸き階段利用が促進された。





スポーツが変える、未来を創る。

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。



Sport in Life