

スポーツ参画人口拡大を通じて
国民の健康増進を図る官民連携プロジェクト
ビジネスパーソン向け国民運動

「みんなが体を動かす健康な国へ」

本格的なスポーツをする人のみならず、日々の暮らしの中で気軽に体を動かす人も含めて、広い意味での運動人口を持続的に増やしていく。その結果として健康な国へと導き2020年に実施される東京オリンピック・パラリンピックに向けた国民全体の取り組みとする。

(実施における趣旨)

我が国の医療費が約40兆円に達する中、スポーツ人口の拡大を通じて、国民医療費の抑制への貢献や健康寿命を平均寿命に限りなく近づけることのできる社会を構築することが重要となっている。

本事業の内容・ターゲット

事業の内容：

ビジネスパーソンの運動・スポーツ習慣の定着を図るムーブメント創出に向けた取組の実施、ムーブメントの自走・拡大に資するエビデンス調査、個人の行動変容を促す新たなスポーツのスタイル等の開発に資する調査、開発機会の提供、実証実験等を行うとともに、スポーツ人口拡大に向けた取組を官民連携で持続的に推進するための仕組みづくりを行う。

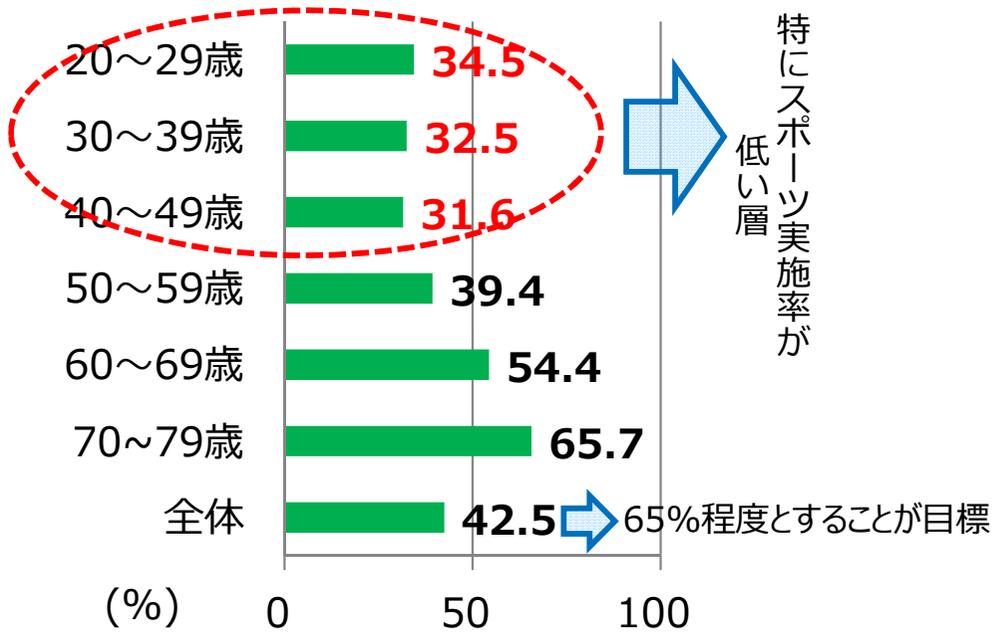
ターゲット：

ビジネスパーソン、特に20～40代

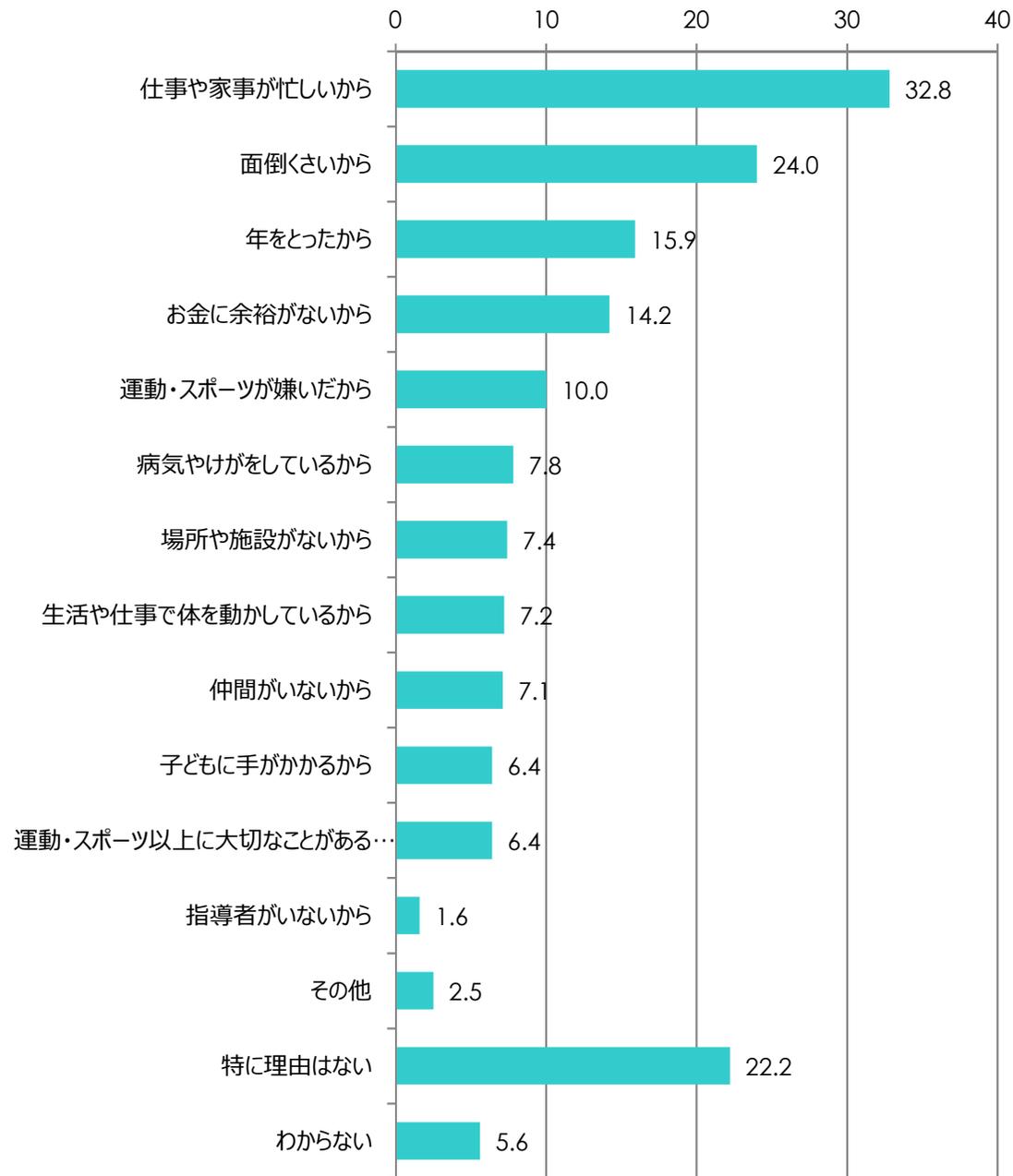
成人の週1回以上のスポーツ実施率は、42.5%に留まっており、特に20代から40代のスポーツ実施率が低くなっている。また、1年間に運動やスポーツをしておらず、今後もするつもりはない層が27.2%存在している。

本事業の背景

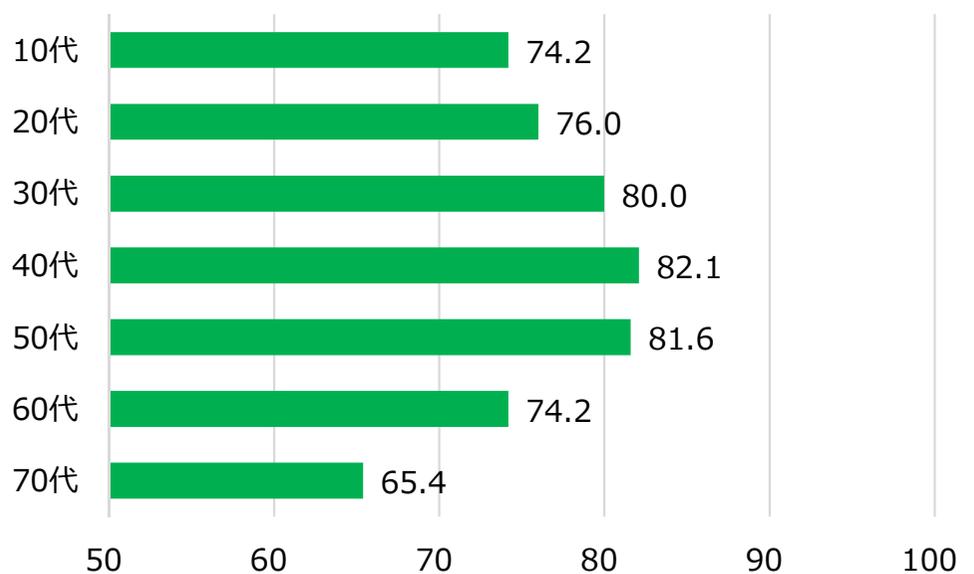
■ 年代別の週1回以上スポーツ実施率（成人のみ）



■ 1年前と比べて運動・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（複数回答） (%)



■ 運動不足を大いに感じる・ある程度感じる人の割合



今年度は「土台」となる活動を推進していく

運動レベルは人それぞれであり、本格的にスポーツを楽しんでいる人から、現状まったく運動をしていない人まで存在する。国民運動として大きなプロジェクトにしていくためには、すべての人を巻き込んでいける様々な活動が必要になるため、すでに運動している人や様々な人の趣味嗜好によって対応が異なる本格的な運動やアクティビティよりも、今運動していない人を巻き込み、活動を大きくさせるための「土台」となる活動が最も重要であり、29年度は初年度の活動として、「土台」となる活動をいかにつくるかに注力する。

サッカー

野球

ランニング

ゴルフ

バスケ

人それぞれの好みによって異なる、より本格的な運動やアクティビティ。

「土台」となる活動

運動のきっかけとなる、誰でも参加できる持続可能な活動。

忙しいコアターゲットが新たに始めなくていい、ハードルの低い運動であり
さらなる上積みが可能である運動

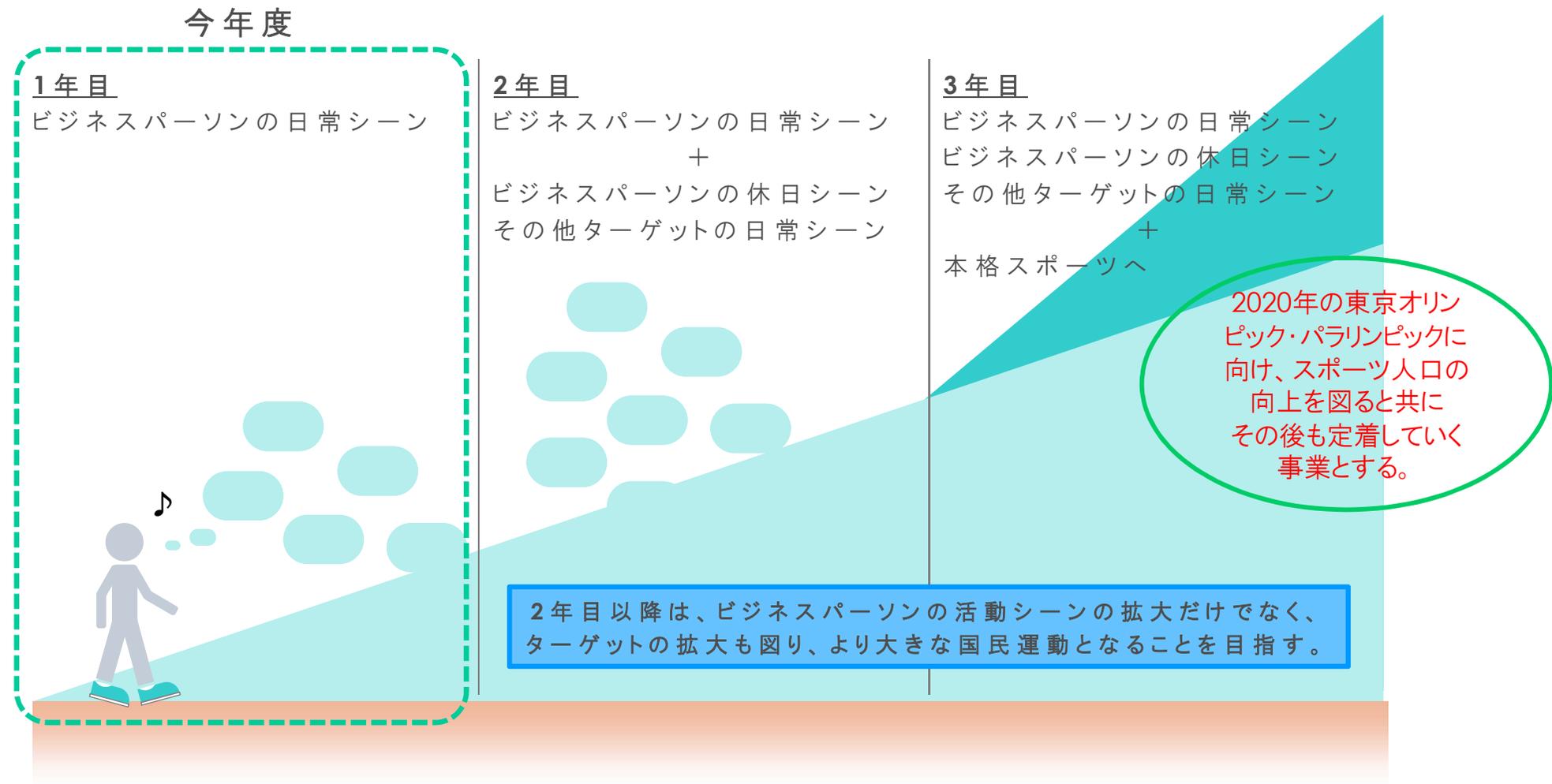
「歩く」

今運動していない人を運動に巻き込むために、新たに始めさせるのはハードルが高い。
運動していないと思っている人でも、実はやっている運動が「歩く」ということ。誰もがやっているが、
あまり運動と捉えられていない、この「歩く」という隠れ運動を顕在化させ、大きな「土台」となる活動
を作っていくことを目指す。

次年度以降の広がり(予定)

ビジネスシーンの活動から、休日、そして本格スポーツへ

ビジネスパーソンが気軽に取り入れられる本活動は、休日の活動へと拡張して続いていき、その先では「歩く」から本格的なスポーツを行う人を巻き込む本格的な運動やアクティビティによってより活性化を目指す。



活動概要

健康のためにいいとわかっていても、ただ歩くだけではつまらない。
そう思っているあなたも、その先にワクワクすることが
待っていたら、歩くことがもっともっと楽しくなるはず。
あなたの好きなことに「歩く」を足して、毎日をもっとハッピーにしよう

【カテゴリ案】

グルメ

+ WALK

仕事

+ WALK

音楽

+ WALK

ファッション

+ WALK

デート

+ WALK

美容

+ WALK

自然

+ WALK

写真

+ WALK

旅行

+ WALK

アート

+ WALK

ショッピング

+ WALK

・・・など

「FUN+WALK PROJECT」

本年度は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「FUN+WALK PROJECT」の「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」を推進していきます。

■ 歩きやすい「環境作り」

○ 歩きやすい服装での通勤の推奨

今まで運動をしていなかった人でも、「歩いてみようかな」と思えるような環境を形成する為、歩きやすい新たなビジネススタイルの発信。

○ 企業からの賛同を募る

各企業が本施策を活用出来るように「FUN+WALK PROJECT」ロゴの配布を実施。協議会に参加している各種団体・機関による情報発信及び参加促進。

▶ **国主導の環境作りを実施する。**

■ 歩きたくなる「動機作り」

○ 歩きたくなるアプリ(外的動機)

「歩くのって楽しい！」と感じてもらえるようなアプリを作成。アプリ自体の面白さとクーポンを受け取れる仕組みの構築により「歩きたくなる」を作る。

○ 歩く効果の発信(内的動機)※予定

奈良県立医科大学MBTと連携した「歩いた時の効果」の発信。(健康効果・ダイエット効果など)各企業の取り組みや商品等と連動した発信。

▶ **企業や団体と連携した動機作りを実施する。**

目標値の設定

1日当たりの歩数の目標値を設定

**目標：いつもより+1,000歩(約10分)/日
(目指すは1日8,000歩)**

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも・・・

症状が
重い・深刻

症状が
軽い・深刻
ではない

活動強度(3段階)の目安

- 高(高強度)**
=強めの活動 6メッツ*以上
ランニングなどのハードな運動
- 中(中強度)**
=中くらいの活動 3~5.9メッツ
速歩(うっすら汗ばむ程度の速歩き)、山歩き、雑巾がけ、ラジオ体操など
- 低(低強度)**
=弱めの活動 3メッツ未満
家事、ヨガ、ストレッチ、ゆっくりした歩行(散歩)など

※出典:中之条町における身体活動計を用いた新しい健康づくり
※著者:中之条町役場保健環境課

アプリ概要

「歩きたくなる」、歩くことを促進する専用アプリ(無料)を開発し
国民運動を大きく推進させる。

「歩く」を促進させる3つの機能



1 歩数に応じて利用可能な豊富なクーポン

歩けば歩くほど、お得なクーポンがもらえるから、
いつもより歩くモチベーションアップ！

2 ご当地キャラを活用したゲーム機能を搭載

歩数や、歩き方(毎日コンスタントにor特定日に多く歩く、など)
に応じて、全国の御当地キャラクターを育成。自分の育てたキャラ
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！

3 お得な情報を届けるプッシュ通知

ユーザーの登録エリア情報をお得なクーポン情報などをプッシュ
通知でGET！

※開発中です。一部機能は随時更新となります。