

●スポーツを通じた社会変革について

スポーツによる
健康長寿社会の実現にむけて

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団



『第1次国民健康づくり対策』
の普及・啓発のために
昭和53年5月1日に設立

財団法人健康づくり振興財団

1964年東京オリンピックがきっかけ
『国民の健康・体力増強対策』の
体力づくり国民運動を実行するために
昭和40年3月24日に設立

社団法人国民健康づくり運動協会

昭和56年6月1日に合併

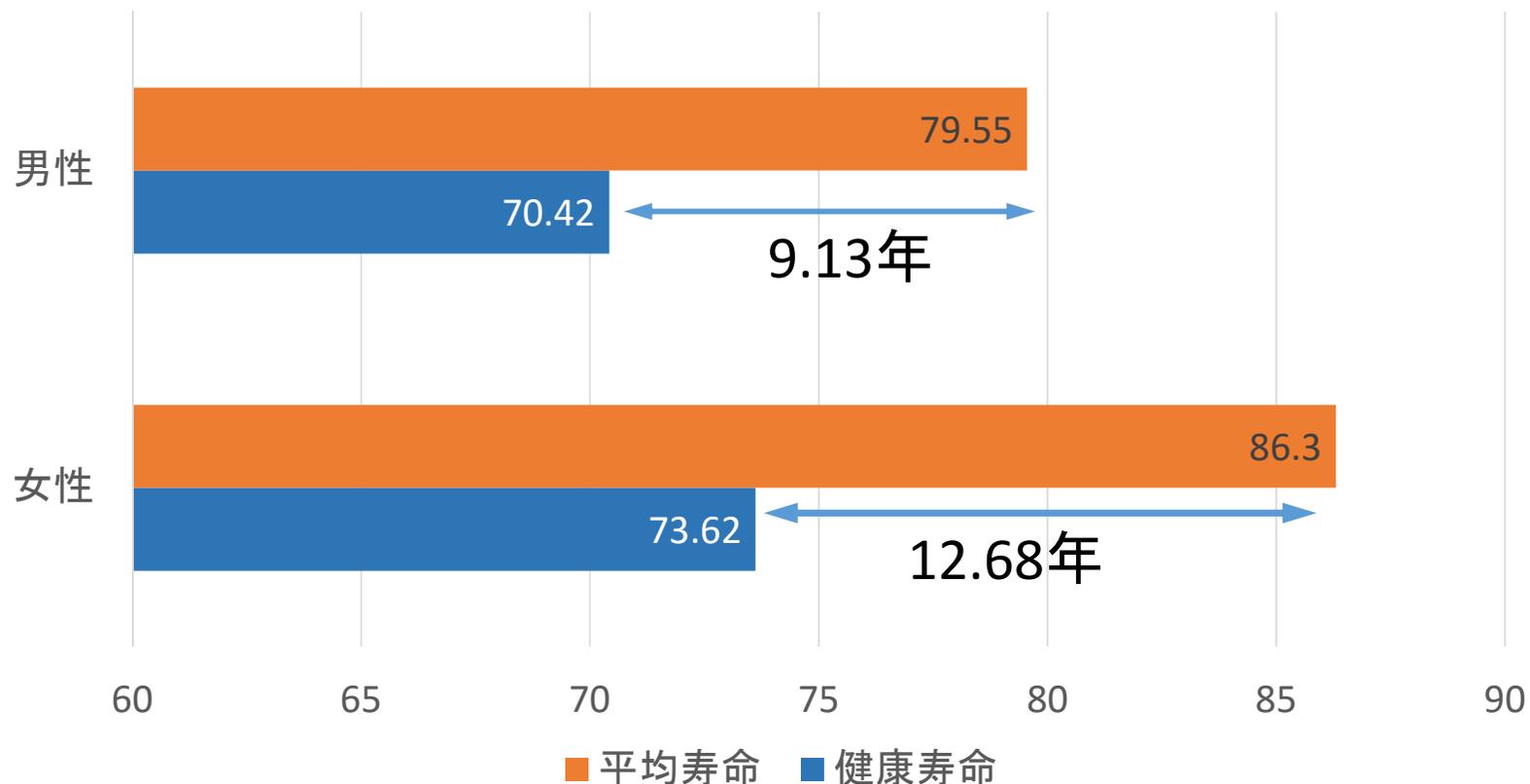
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団



- 正確な健康情報提供（月刊健康づくり、ホームページ、リーフレットなど）
- 健康・体力づくりに役立つ調査研究
- 健康運動指導士・健康運動実践者の養成および指導の質向上のための研究助成
- 超高齢社会に対応する地域の健康運動実践拠点づくり＝貯筋運動プロジェクト

平均寿命と健康寿命の差は10年

平均寿命と健康寿命

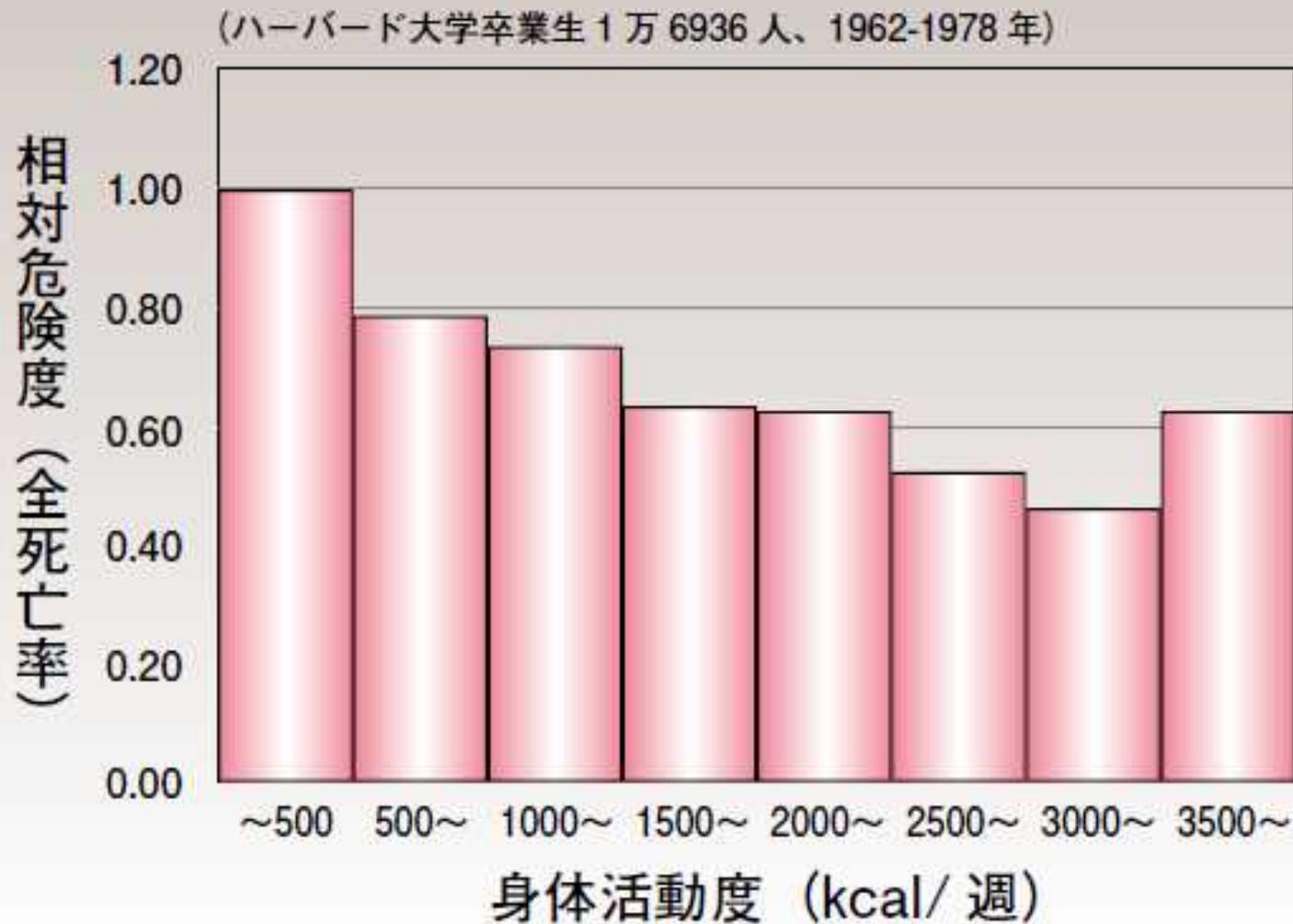


【日常生活に制限のない期間】

厚生労働省「平成22年完全生命表」

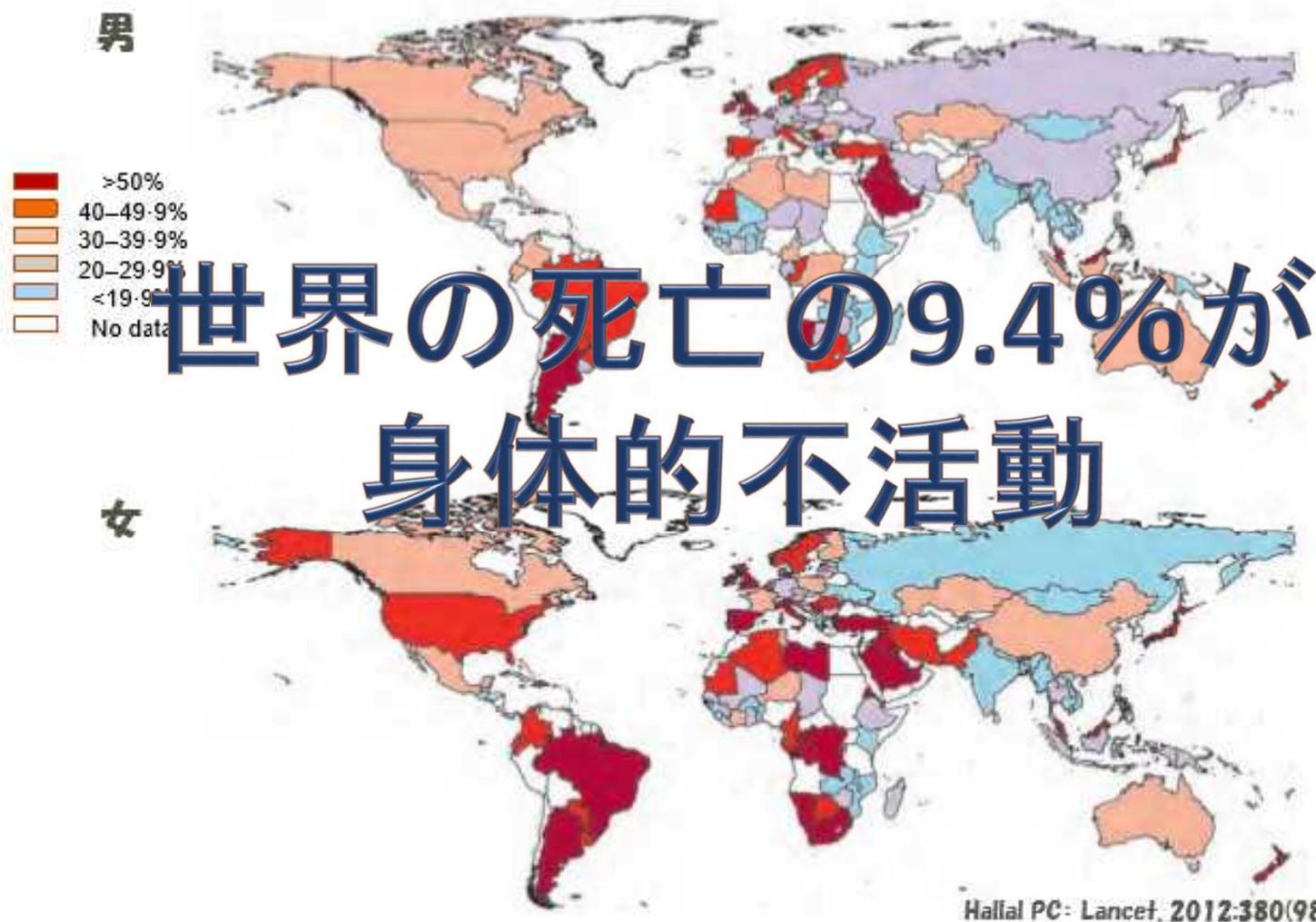
厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

身体活動と死亡相対危険度



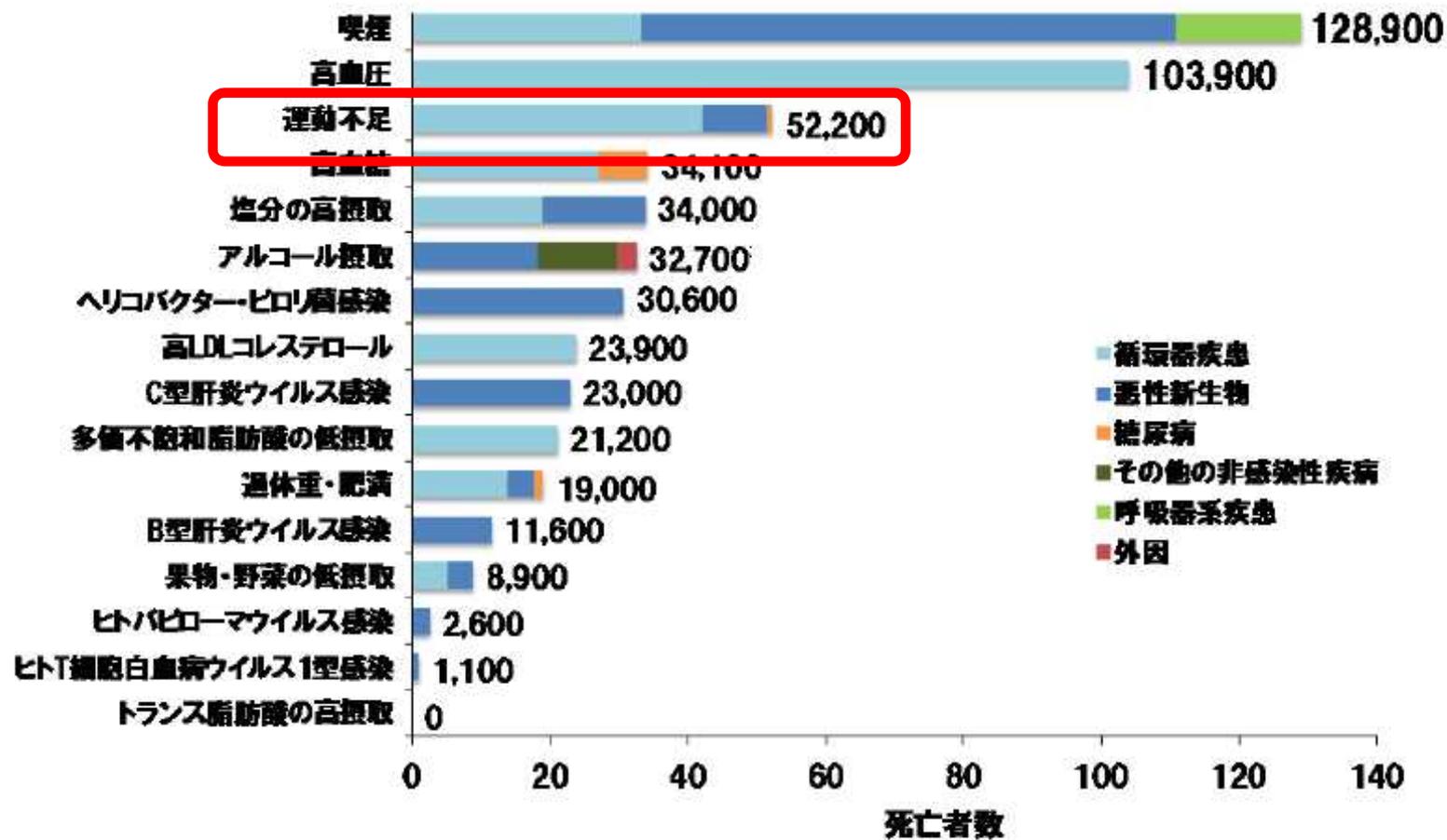
Paffenbarger RS et al. Am J Epidemiol 1987;108:161-175

各国成人(15歳以上)の身体的活動不活動の割合



運動不足は日本人の死因の3番目

2007年のわ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
(男女計)



(Ikeda N, et al : PLoS Med. 2012; 9(1): e 1001160.)

運動習慣のある人は、40〜85歳にかかる医療費が1人当たり平均153万円少なくなるという試算を、大阪大の田倉智之教授（医療経済学）らがまとめた。研究グループは保険会社などと一緒に、運動習慣のある人の保険料を割り引く生命保険のモデルを作る。

試算は、スポーツジムに平均週3回以上通う20〜82歳の79人について①肥満度や血圧、糖尿病の有病率などの健康データを収集②過去の研究をもとに脳卒中や心筋梗塞などのリスクを計算③40〜85歳にかかる医療費を推計——の3段階で行い、国民の平均と比べた。

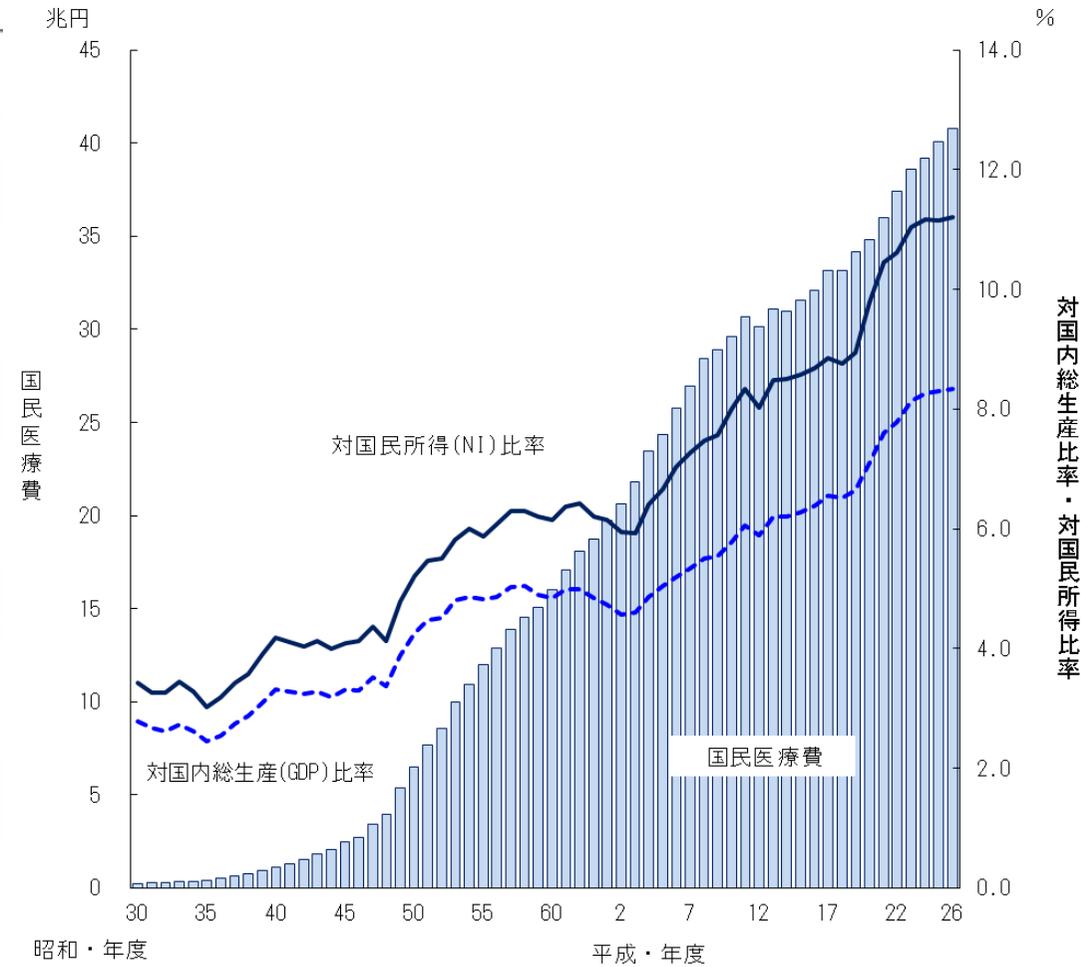
例えば、肥満の割合は国民の平均は約20%だが、運動習慣のある人では14%。40歳以上の糖尿病の

運動で医療費150万円減 阪大試算

有病率は7%で、国民平均の14%より少なかった。40歳以降の医療費は1人当たり平均約2000万円かかるが、運動をする人は生活習慣病などが減るため、153万円程度少なくなると試算された。

医療費の削減効果が明らかになったことで、運動する人の保険料を割り引いたり、スポーツジムの費用を補助したりする特典付き生命保険の設計も可能になる。田倉教授は「金銭的メリットが個人の健康作りの意欲を刺激し、医療費の支出を抑える可能性がある。まずは民間保険で3年以内にモデルを作りたい」と話す。

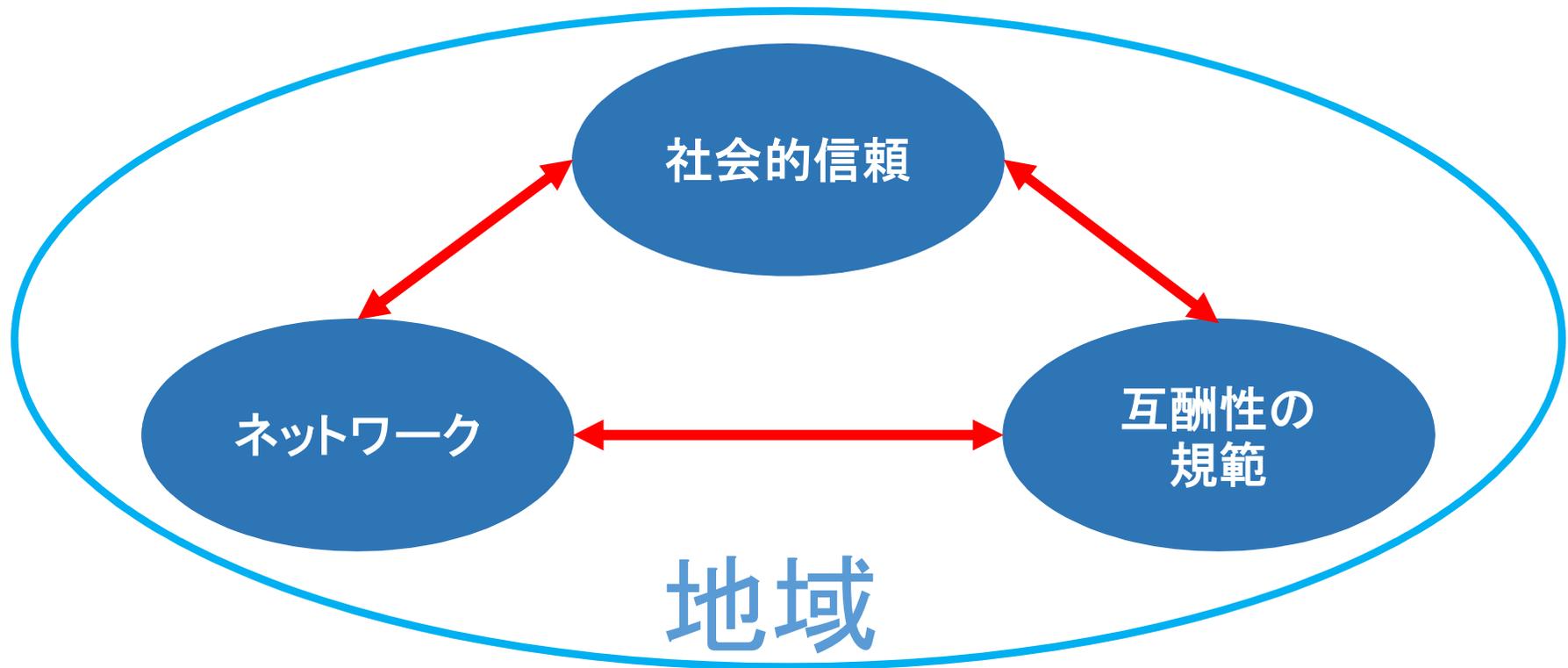
40〜85歳週3ジムで



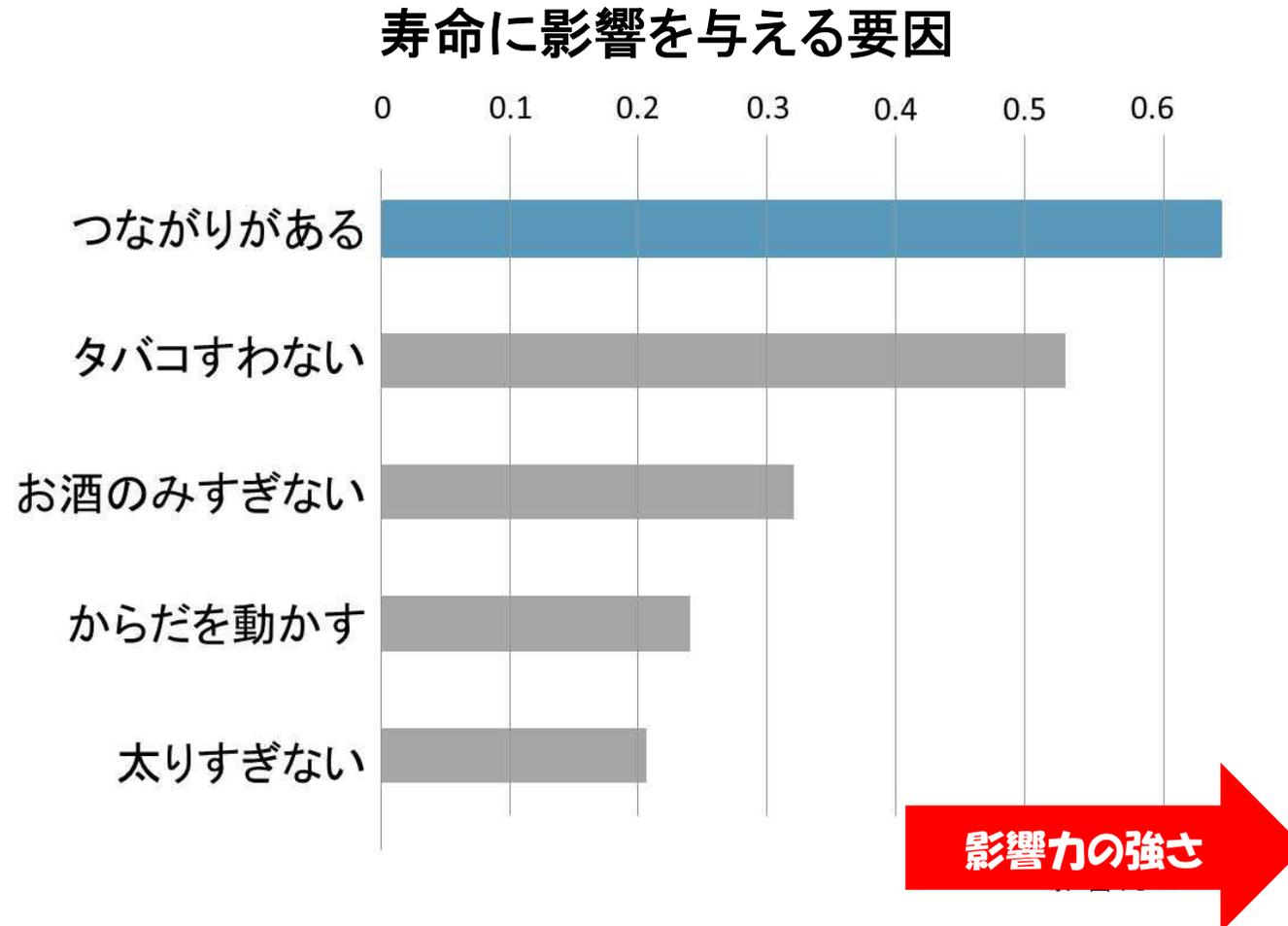
医療費は40兆円超え

ソーシャルキャピタル

= 地域や人と人とのつながり



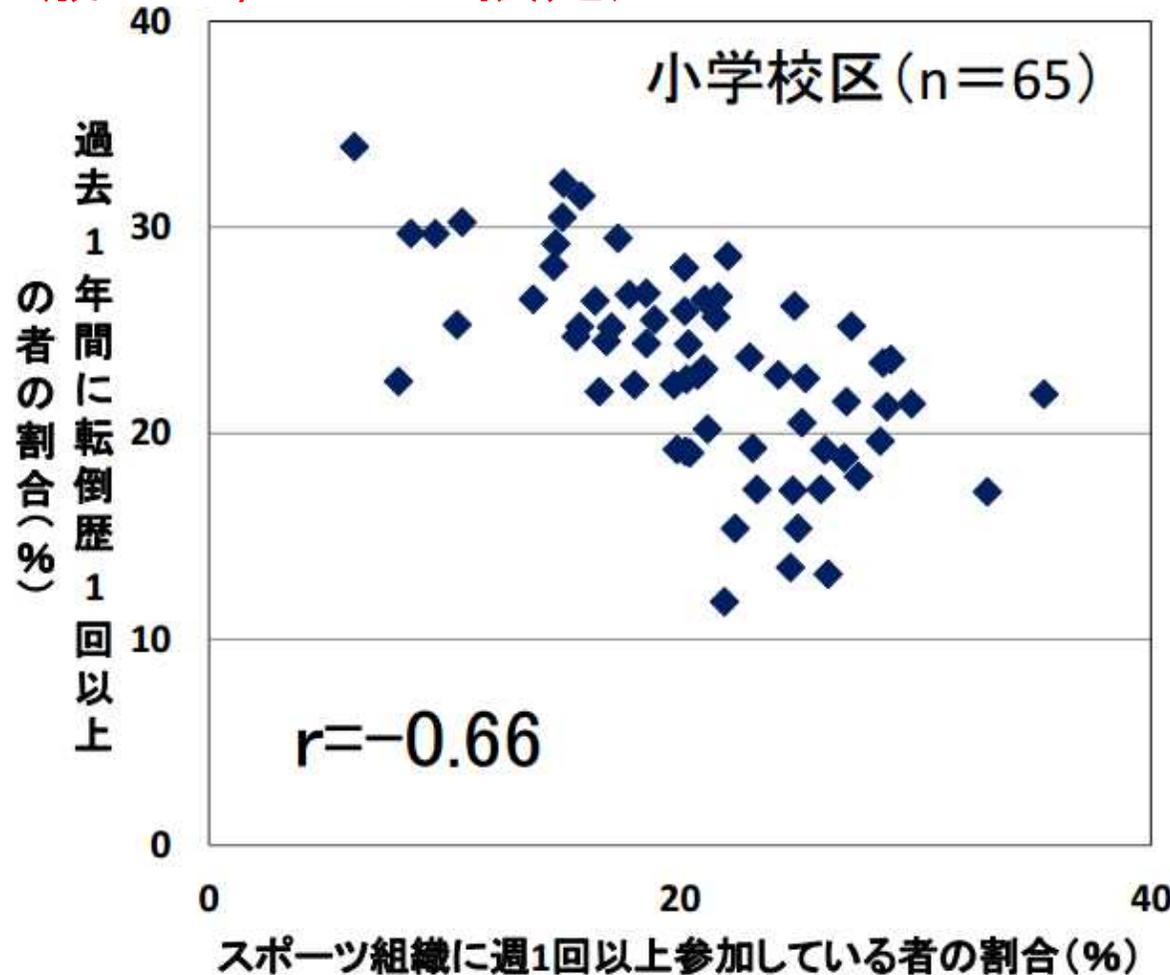
社会的つながりは死亡率に大きく影響する



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316を石川が改変 月刊「健康づくり」2017年5月号掲載予定

スポーツにはソーシャルキャピタルを高める力がある

スポーツ組織に参加している割合が高い地域ほど転倒した者の割合が低い
(65~74歳の16,713人に限定)



6保険者(9市町村)の要介護認定を受けていない人に郵送調査に回答した29,072人(回収率62.4%)

転倒率:
11.8%~33.9%
スポーツ組織参加率と相関

スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて 生涯スポーツを推進するとともに、 スポーツ・健康づくりを切り口に社会を変えていく

●ビッグイベントを生かした「生涯スポーツ」「健康づくり」の意識を高める プロモーション戦略

★TAFISAワールドコンGRES2019in東京

★2019ラグビーW杯・2020東京オリパラ・2021ワールドマスターズ 等

●スポーツや健康を意識した街づくり

★自治体と商店街による健幸ポイントの活用

●スポーツ・健康を生かしたビジネスモデル

★健康経営 ★スポーツツーリズム、健康づくりと観光を盛り込んだクアオルト

●超高齢社会を生き抜くための人材・環境整備

★幼児期の遊び(運動)を支える専門指導者の活用

★地方自治体におけるスポーツ・身体活動に関する専門職の配置

★地域における効果的・継続的なスポーツ・運動実践の場の構築