



筑波大学  
University of Tsukuba



R&D Center  
for Smart Wellness City Policies  
University of Tsukuba

スマートウェルネスシティ政策開発研究センター

資料 3 - 2

# スポーツによる人材育成の重要性 -成長戦略に欠かせない視点とは-

久野 譜也

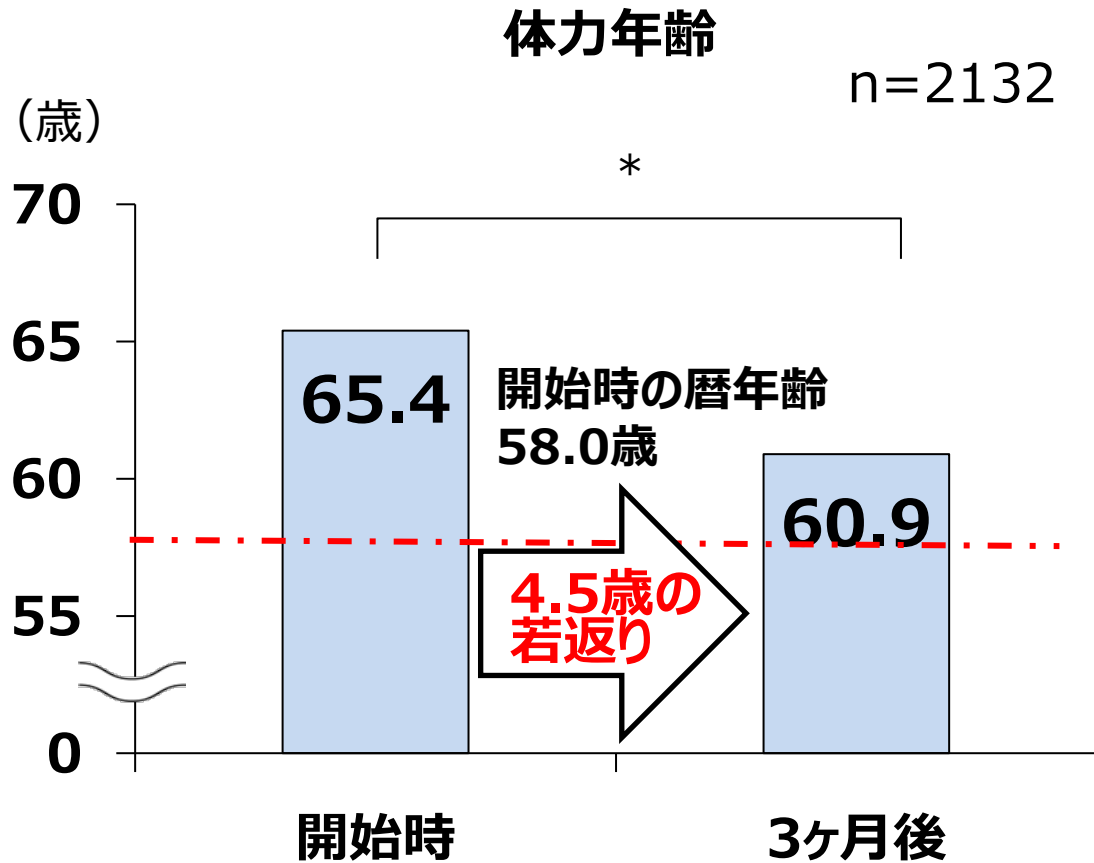
筑波大学大学院 人間総合科学学術院 教授  
筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター センター長

2026年4月

## スポーツの普及が人材投資となり、成長戦略の具体策として重要

- スポーツは身体的機能の維持・改善のみならず、ストレス軽減、認知機能改善、疲労軽減、睡眠の質改善等をもたらすだけでなく、社会生活においてもコミュニケーション増加によるソーシャルキャピタルの向上等の多様な価値をもたらす。
- 労働においても集中力の改善や学習意欲の向上等によって、生産性向上に影響を与えており、心身の健康の改善によって欠勤や疾病就業の減少や勤務中の事故・労災の減少に寄与する。
- 現状は、成長戦略としてのスポーツ政策の充実によって得られる効果が十分把握されていないため、ソーシャルキャピタルという外部経済の認識から、政策的にこの領域が過小投資になっている傾向が強い。  
そこで、スポーツによる健康施策へ投資することによって退職タイミングを遅らせ、要介護・医療費・労災コストの削減などによる経済的価値を定量化し、その価値を明らかにし、健康に関する投資あるいは健康施策を拡充していくことが重要である。
- **【方法】** スポーツ領域の政策の充実は、1) 就労期間や生産性の向上により、財政、社会保険に貢献する効果、2) 社会保障給付費を抑制する効果の2つについて試算した。

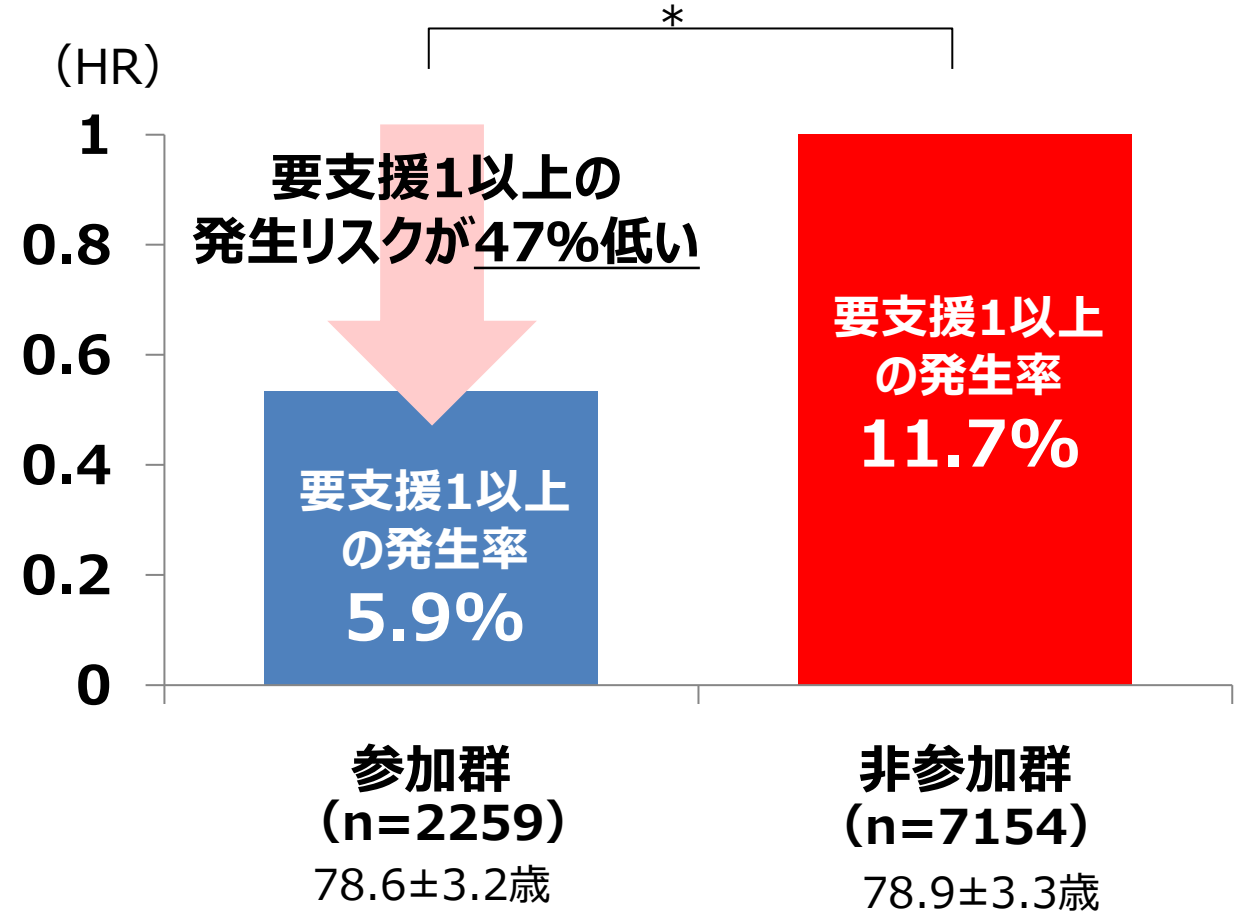
# スポーツによる身体への効果



新潟県見附市のスポーツプログラム参加者  
対応のあるt検定 \*P<0.05

資料：筑波大学久野研究室・つくばウエルネスリサーチ (2011)

## 要支援1以上の認定を受けるリスク (75歳以上)



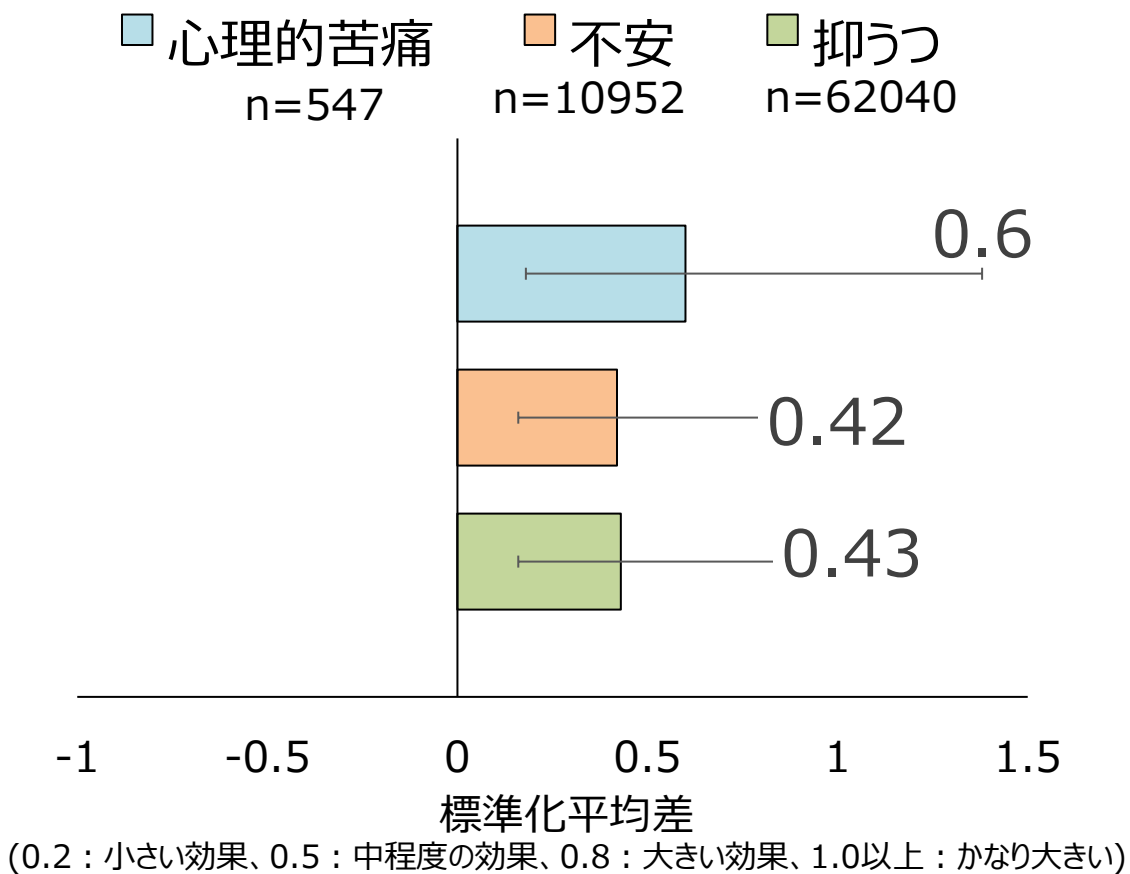
SWC健幸ポイント事業参加者、Cox比例ハザード分析 \*P<0.05

資料：筑波大学久野研究室・つくばウエルネスリサーチ (2023)

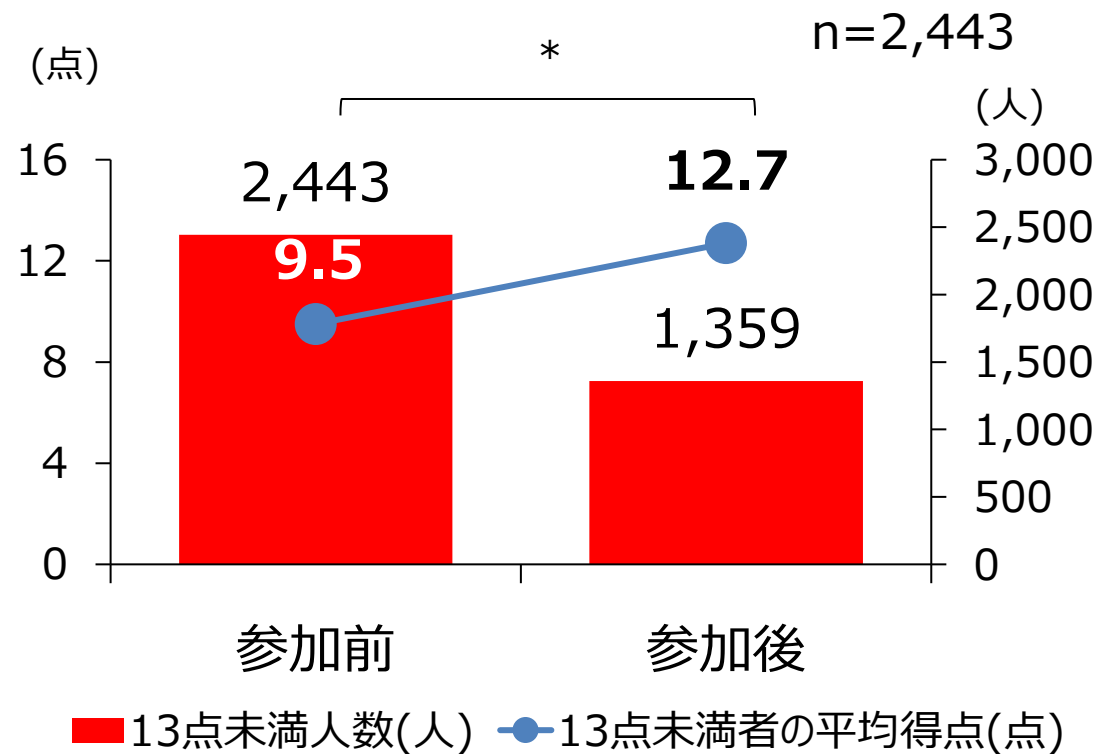
# スポーツによる精神健康度への効果

## 抑うつ、不安、心理的苦痛

1039のメタ分析を統合したUmbrella reviewの結果

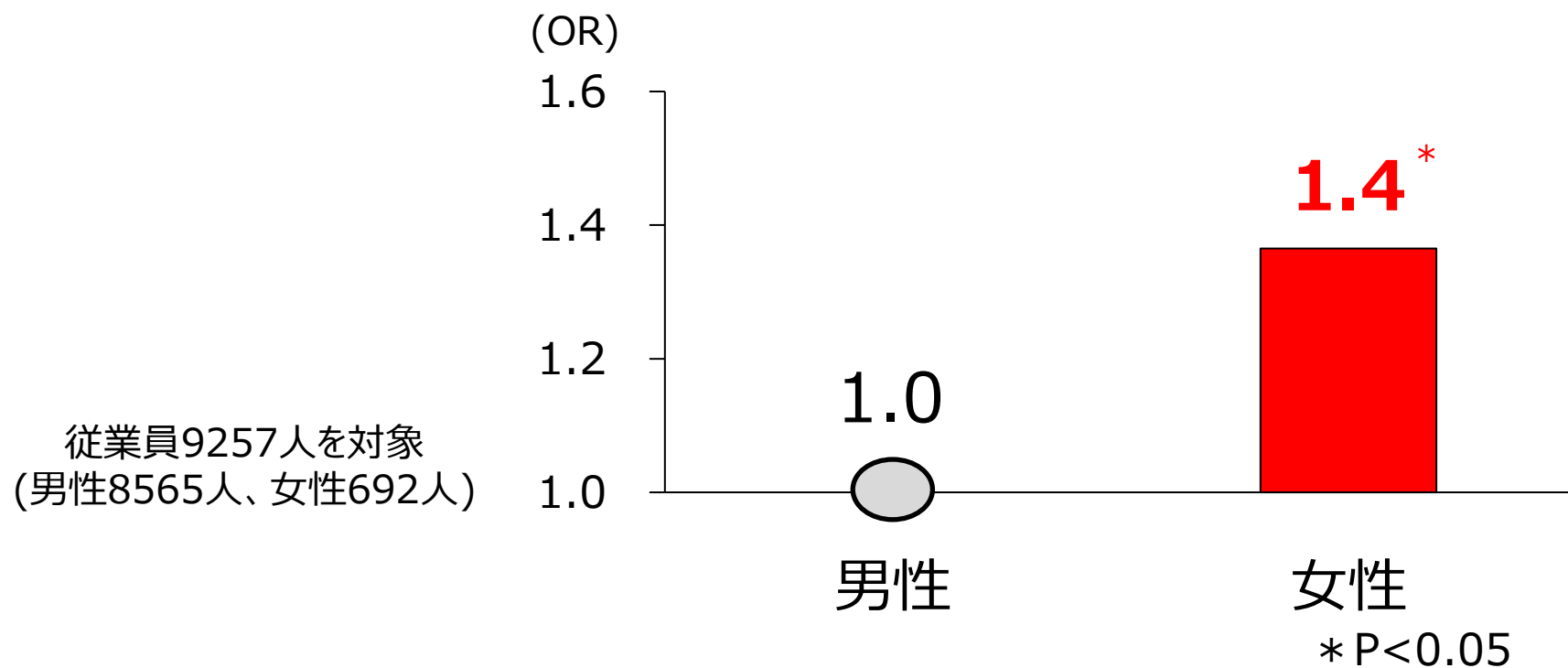


## 精神健康度



# 職業性リスクにおける性差

女性は男性より職業性傷害リスクが1.4倍高い⇒女性への対応が重要

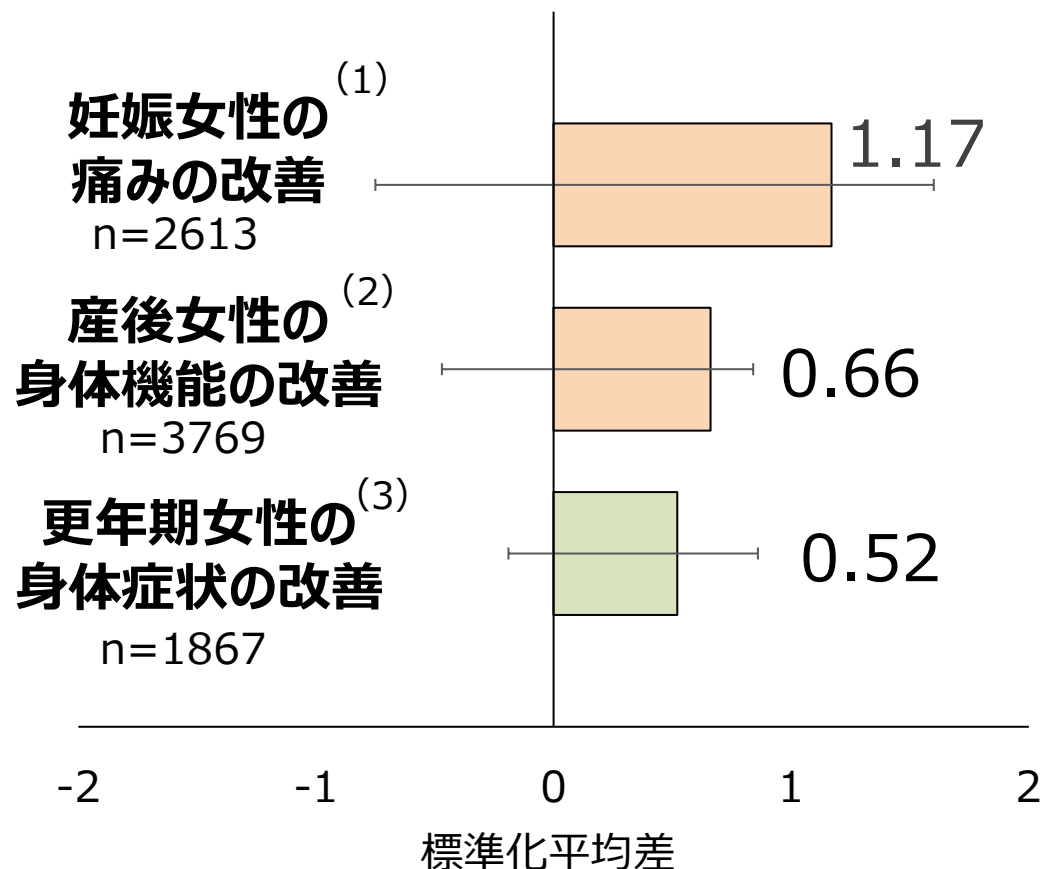


職業性障害：職場または通勤中に発生した事故による障害（脱臼、捻挫・筋損傷、骨折）

# 女性におけるスポーツによる健康効果

女性活躍の視点からみても人的資本経営においてスポーツは重要

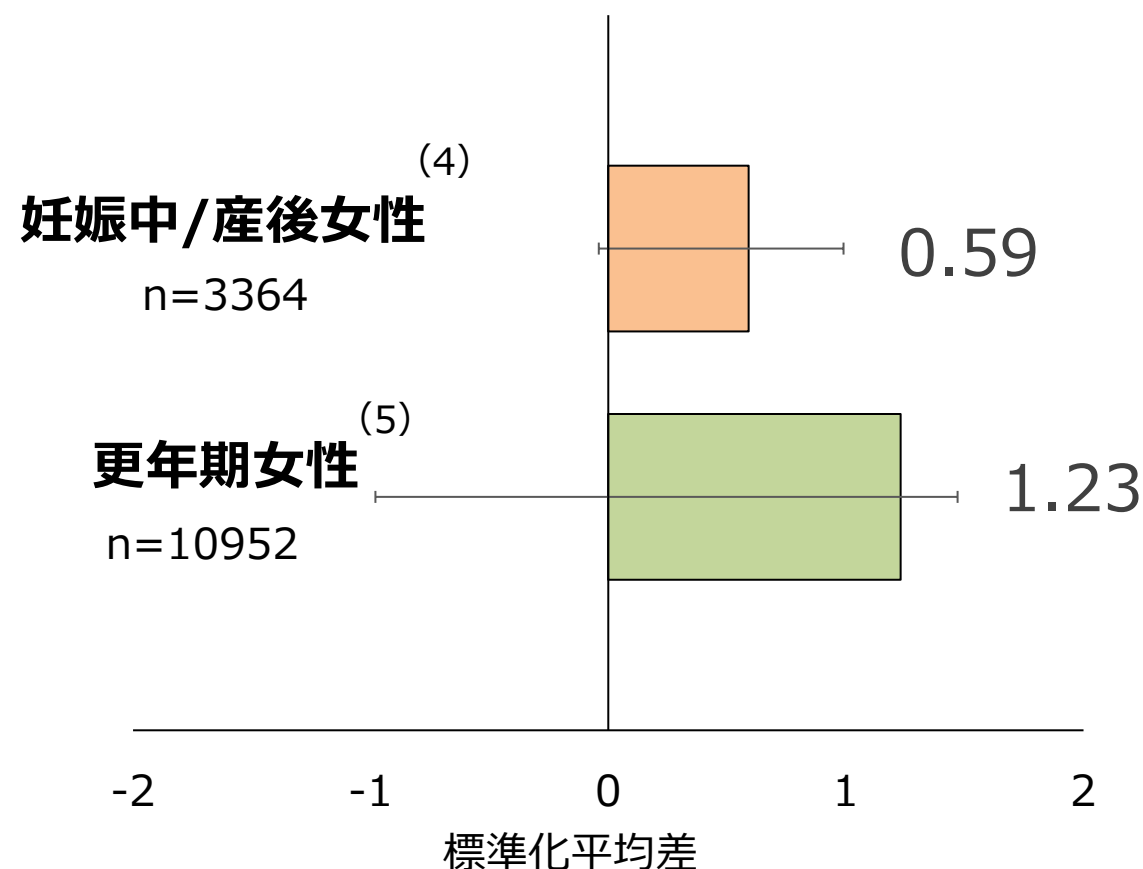
痛みに対するスポーツの効果



(0.2 : 小さい効果、0.5 : 中程度の効果、0.8 : 大きい効果、1.0以上 : かなり大きい)

- (1) Sánchez-Polán et al. 2024 Journal of Personalized Medicine
- (2) Gervais et al. 2025 British Journal of Sports Medicine
- (3) Jing et al., 2024 BMC Women's Health

抑うつに対するスポーツの効果



(0.2 : 小さい効果、0.5 : 中程度の効果、0.8 : 大きい効果、1.0以上 : かなり大きい)

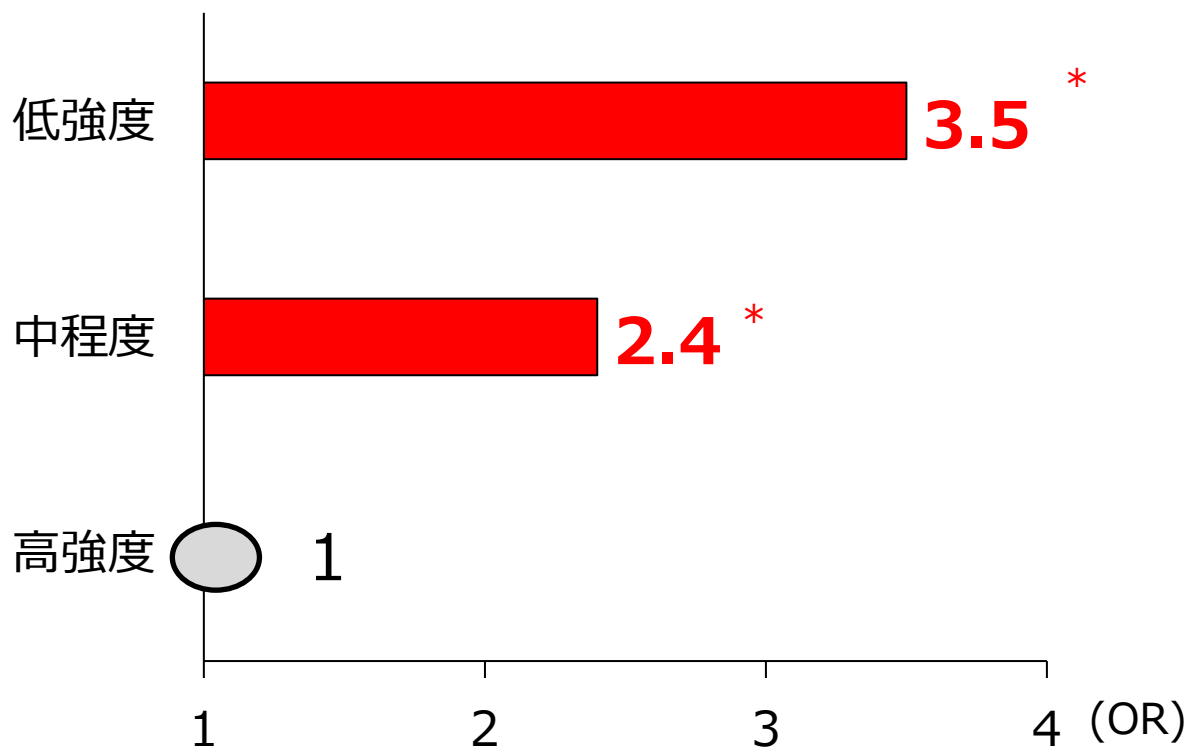
- (4) Singh et al. 2023 British Journal of Sports Medicine
- (5) Liu et al. 2025 Frontiers in Psychiatry

# スポーツによる欠勤やプレゼンティーズムに与える影響

低い強度のスポーツでも好影響をもたらす

## スポーツと病気における予定外の欠勤との関係

スポーツプログラムに参加した従業員292人を対象

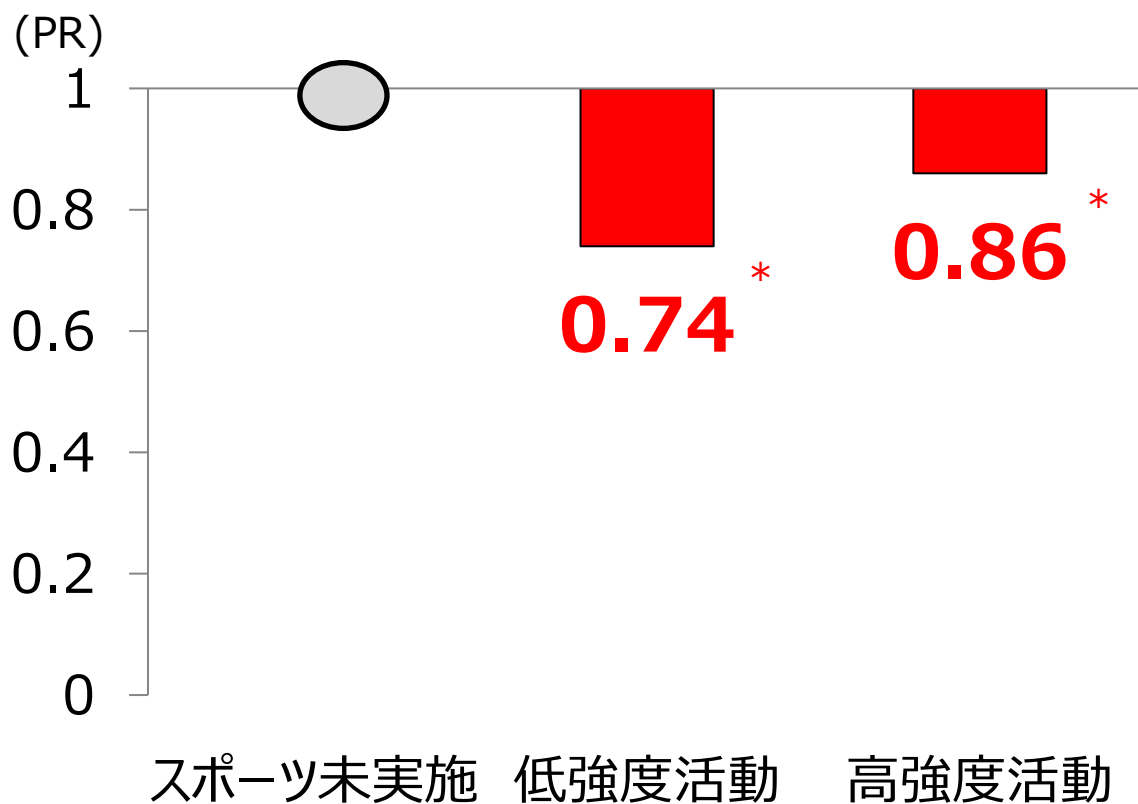


\* P<0.05

Losina et al. 2017 PLoS One

## スポーツとプレゼンティーズム低下との関係

日本の大企業6事業所において2018年度から2020年度に実施された質問票調査に回答した労働者11,438人



Nagata et al. 2025 PLoS One

\* P<0.05

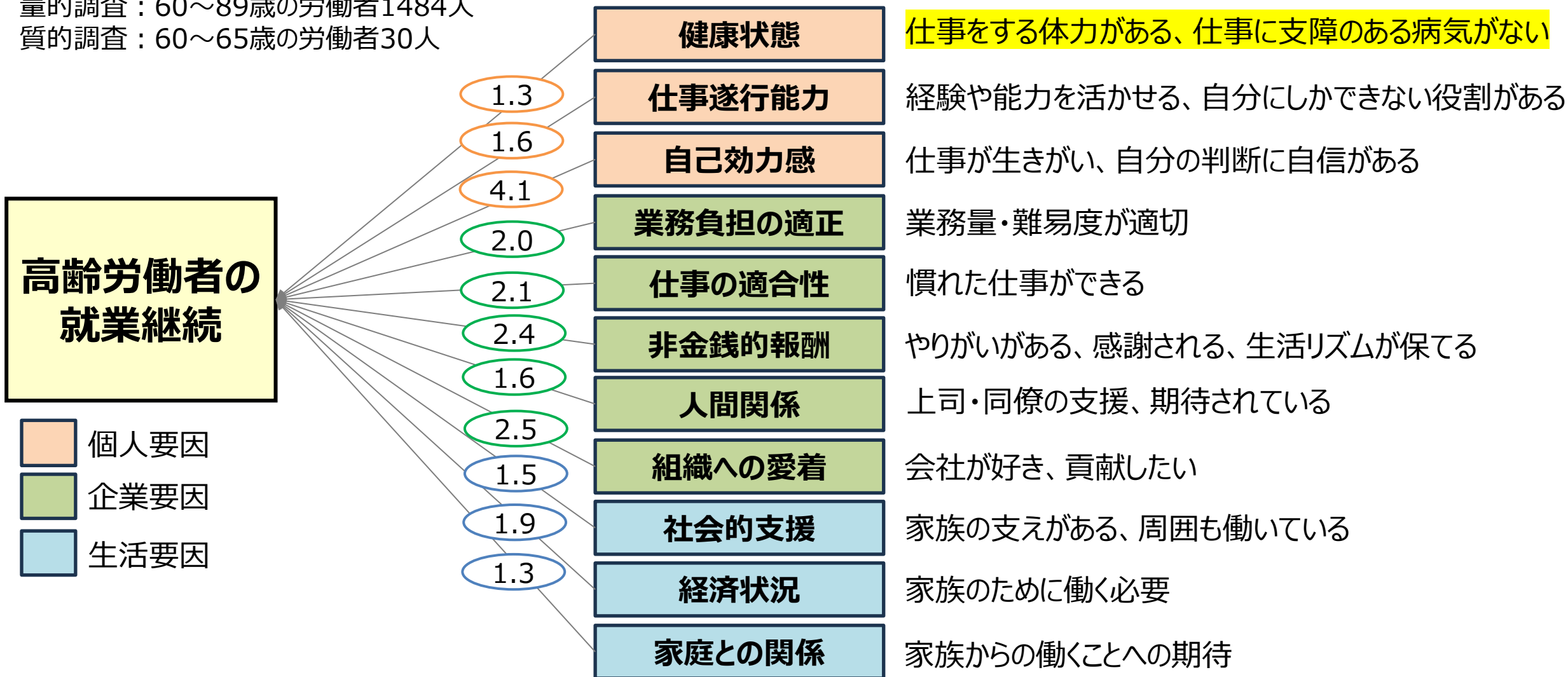
# 高齢労働者の就業継続の要因

● 調査対象者（混合研究法）

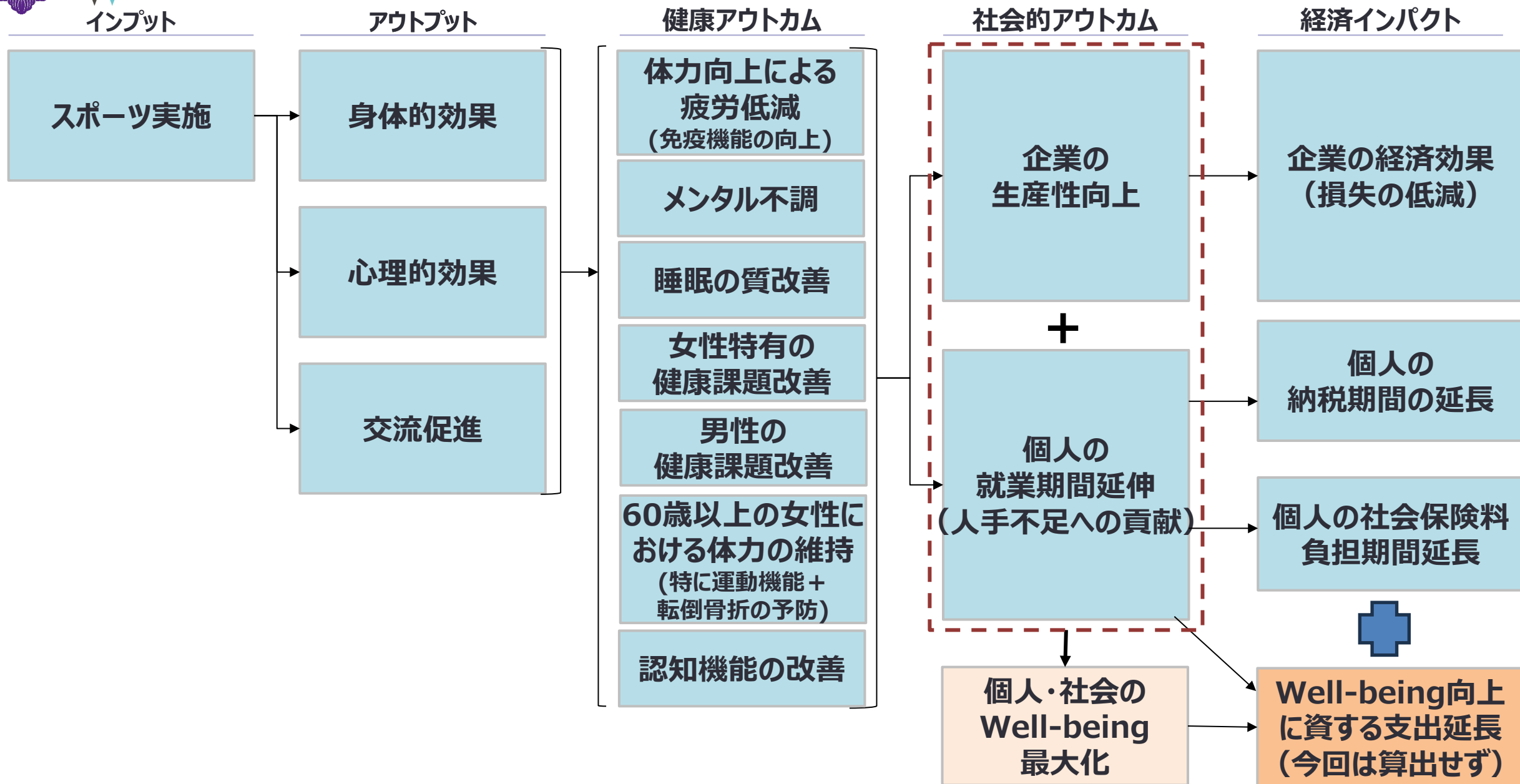
量的調査：60～89歳の労働者1484人

質的調査：60～65歳の労働者30人

## 内容分析により抽出された要因



# スポーツに伴う健康効果が経済的価値をもたらすロジックモデル





SWC

# スポーツ実施による心身の健康改善がもたらす経済効果（試算結果）

	生産性向上					就労期間	直接効果
	体力向上による 疲労軽減	メンタル不調	睡眠の質	女性特有の 健康課題 (月経痛・更年期)	男性の 健康課題 (更年期)	就労期間延伸	医療費・介護費 削減効果
経済 損失額	15.1 兆円	7.6 兆円	15.0 兆円	1.4 兆円	0.9 兆円	—	—
改善効果	0.34 %	1.52 %	1.34 %	24.0 <sup>※1</sup> %	19.0 %	3.3 年	20.2 <sup>※3</sup> 万円 74.0 <sup>※4</sup> %
経済効果 (1年当たり)	0.05兆円/年	0.12兆円/年	0.20兆円/年	0.34兆円/年	0.17兆円/年	8.19 <sup>※2</sup> 兆円/年	3.54 兆円/年

**総額  
生産性+  
就労期間**

**9.07** 兆円/年  
(直接効果除く、経済効果)

**12.61** 兆円/年  
(直接効果を含む総計)

試算の算出根拠についてはpp.7-9を参照。試算結果はあくまで簡易試算となるため、今後検証が必要。

※1 女性特有の健康課題は、月経随伴症（15～44歳）、更年期症状（40～59歳）、転倒骨折(60歳以上)を指すが、今回は月経随伴症(改善率23%)および更年期症状(改善率25%)に焦点を当て算出した結果を示す。

※2 就労期間は、60歳代男性（約544万人）および40～69歳女性（約1745万人）を対象に健康寿命延伸による就業期間が延長3.3年延長すると仮定し、これに1人当たりの公的収入増加額108.5万円（社会保険料と税収）を乗じて算出した。

※3 SWC健幸ポイント事業参加による一人当たり医療費抑制効果額（60歳代：16.2万円、70歳代：24.2万円）を活用して算出。抑制総額の算出は、参加率（スポーツ実施率 60歳代：55.1%、70歳代：65.1% ※スポーツ庁令和7年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」引用）と継続率（swc健幸ポイント事業の実績：85%）を掛け合わせて算出。

※4 SWC健幸ポイント事業参加による介護支援1以上の発生リスク74%を活用して算出。

本試算の前提となる身体活動の健康効果については、R6年度スポーツ庁「スポーツを通じた健康づくりによる 社会保障費の効果検証のガイドライン」において示されている知見を踏まえている。

**スポーツを行えば効果が必ず出るわけではない**

開始時	24ヶ月目	人数 (人)	一人当たり抑制額 (円)	抑制総額 (円)
-----	-------	-----------	-----------------	-------------

## 65～74歳

①6000歩/日 以上	6000歩/日 以上	22	×	-41,978*	= -923,511
②6000歩/日 未満	6000歩/日 以上	0	×	-62,311*	= 0
③6000歩/日 以上	6000歩/日 未満	4	×	-18,472	= -73,888
④6000歩/日 未満	1500歩増加	0	×	-42,713	= 0
⑤6000歩/日 未満	変化なし・減少			比較対象	

開始時	24ヶ月目	人数 (人)	一人当たり抑制額 (円)	抑制総額 (円)
-----	-------	-----------	-----------------	-------------

## 75歳以上

①6000歩/日 以上	6000歩/日 以上	4	×	-23,555*	= -94,220
②6000歩/日 未満	6000歩/日 以上	0	×	-35,661	= 0
③6000歩/日 以上	6000歩/日 未満	0	×	91,292	= 0
④6000歩/日 未満	1500歩増加	0	×	-100,930	= 0
⑤6000歩/日 未満	変化なし・減少			比較対象	

現状のPHR事業を2年間実施した効果のシミュレーション

**医療費総額  
約101万円  
抑制**

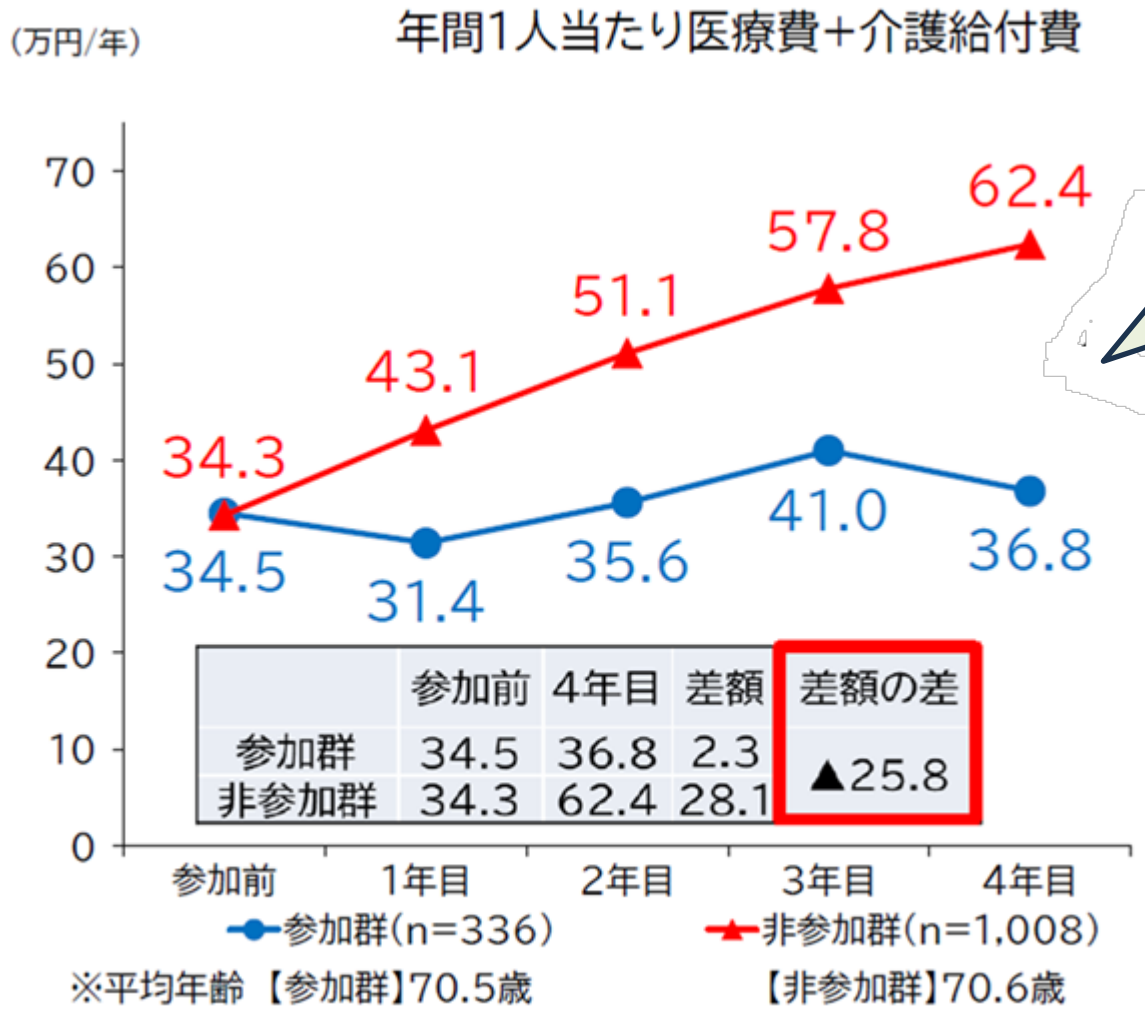
+

**介護給付費総額  
約79万円  
抑制**

削減額 =  $\Sigma$  (各年齢階級の対象人数 × その年齢階級の受給率 × 改善率 × 197.9万円)

65～74歳：参加者26人 × 受給率2% × 改善率47% × 197.9万円 = 48.4万円  
75歳以上：参加者4人 × 受給率8.2% × 改善率47% × 197.9万円 = 30.5万円

PHR事業参加者のうち、開始時および3ヶ月目の歩数データを有している者を対象 \*P<0.05



1人あたりの  
**25.8万円**の適正化効果

人口 : 6.8万人  
 事業参加者 : 5,000人  
 参加者の年齢構成 : 65歳未満 46%  
 65歳~74歳 28%  
**75歳以上 26%**  
 年間事業費 : 3,500万円/年  
 費用対効果額 : **3億8,000万円/年**

# 提 言

スポーツによる健康改善がもたらす経済効果は約9.07兆円・年、医療経済への効果は3.54兆円・年、合わせて12.61兆円・年という結果が得られたことより、

1. スポーツによる人財育成は、一定の経済効果や企業経営に対するメリットを生むため、成長戦略として強く推進すべきである
2. 人口減が進む我が国において、就労期間の延伸と生産性向上に寄与するスポーツの価値は、他への効果も考慮すると高い。とくに、高齢者、女性においてその効果が期待される
3. 現在、こうした効果が十分は把握されず過小投資になっている可能性がある。また、効果を出すためには、一定レベルでの施策推進が肝要であるが、そのノウハウは既に蓄積されている。また、そのスポーツの内容は、有酸素及び筋力（筋肉量の増加につながる）における双方の向上効果があることが重要である
4. 今回の報告は、経済効果にフォーカスを当てているので、詳細は触れていないが、スポーツ実施は、ソーシャルキャピタルの向上、及びつながりの強化に貢献することは科学的に確認されており、経済効果の前提として、社会及び国民のWell-beingの最大化に貢献することも記しておく



**成長戦略に資する人財育成法として  
上記の視点を踏まえたスポーツ政策の推進が必要**