

# スポーツ時間休暇推進事業

～成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度，週3回以上のスポーツ実施率を30%程度とする目標達成のために～

☆ 星野 晶 ☆

※ここで使用している画像等は全て許可を得ております。



この事業の対象は、ビジネスパーソン（働く人！）

日本経済の担い手である「働く人」が健康であることが社会の発展に繋がる！

スポーツ庁  
HP掲載

（スポーツの実施状況等に関する世論調査H28.11 より）

| 運動不足を感じるか？ | 大いに感じる！  | ある程度感じる・・・ |
|------------|----------|------------|
| 20代        | 38.3%    | 37.7%      |
| 30代        | 45.3%    | 34.7%      |
| 40代        | 46.3%    | 35.8%      |
| 50代        | 44.0%    | 37.6%      |
| 運動の実施状況    | 週1回以上の運動 | 週3回以上の運動   |
| 20代        | 34.5%    | 12.1%      |
| 30代        | 32.5%    | 11.6%      |
| 40代        | 31.7%    | 12.3%      |
| 50代        | 39.4%    | 16.4%      |

働き盛りの年代の  
多くの人々が、運動  
不足を実感



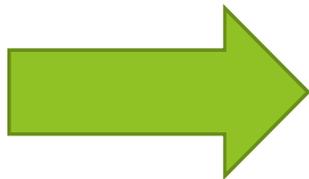
定期的に運動を  
する者は半数に  
も満たない！

**WHY?**

# こんな経験はありませんか？



今日こそ帰宅したらランニングしよう！



仕事が終わわり，家に帰れば・・・

職場にいる時は何事にもアクティブ

やっぱやる気が出ないし，今日はやめよう。明日がある♪明日がある♪明日があるさ♪

この繰り返しの日々  
に陥っている人も少  
なくなさそう？

〇〇スパイラル

だるいし，休日くらい  
のんびりしたい。  
ふかふかのソファーに  
横になって，コーラを  
飲みながら，テレビで  
も見よっと！



貴重な休日

会社にいる時間帯の中で運動ができればなあ～



スポーツのためだけの有給の時間休暇！



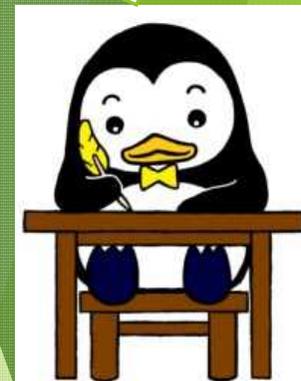
健康増進，ストレス軽減，能率UP！



社会全体の企業等の仕事力UPにより経済の活性化にも！

会社全体で社員のスポーツを支え，運動の機会を確保しやすい雰囲気醸成！

座りっぱなしで能率があがらないなあ。



通常の年次有給休暇では目的が問われない⇨無関心



特定の目的の共有

## スポーツ時間休暇

具体的には・・・

1日の労働時間が7時間以上（週35時間以上）の労働者が対象。

業種は問わない。

スポーツのための有給の特別時間休暇取得を可能とする。

1日に計30分まで。

労働者は所定の様式の休暇簿に取得したい時間と行う運動内容（「筋トレ」等，簡素でOK）を記入し決裁者へ提出  
→承認を得て時間休暇取得。社外へ出ることも勿論OK！

決裁が回るのに時間を要する組織は直属の上司に判断を委ねる。

計30分までの時間休暇につき，1日1回30分取得することも分割取得することも可能。

分割は15分単位とする。

任意の制度であるため，導入した企業等に対して，その実績に応じてスポーツ時間休暇支援金を支払う。

有給であるため。

## スポーツ時間休暇簿

| 平成30年 |               |      |     |        |     | 所属    | 処遇部門 | 氏名 | 星野 晶 |         |    |
|-------|---------------|------|-----|--------|-----|-------|------|----|------|---------|----|
| 期     | 間             | 取得時間 |     | 運動内容   | 本人印 | 請求月日  | 承認   | 決  | 裁    | 勤務時間管理員 | 備考 |
| 4月10日 | 14時00分から      | 今回   | 30分 | スパーリング |     | 4月10日 | 可・否  |    |      |         |    |
|       | 4月10日14時30分まで | 累計   | 30分 |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分から         | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分まで         | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分から         | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分まで         | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分から         | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分まで         | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分から         | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分まで         | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分から         | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
| 月 日   | 時 分まで         | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |

スパーリング？  
認めるわけない  
でしょう！



杉山所長  
(※本人希望により特別出演)

- 運動例1 (男性用) : 腕立て伏せ, スクワット, 上体起こし各20回3セット (インターバル1分間)
- 運動例2 (女性用) : 膝をついて腕立て伏せ, スクワット, 足上げ腹筋各15回3セット (インターバル1分間)
- (腕立て伏せ, 腹筋運動, スクワット, その場連続ジャンプ, ウォーキング, ストレッチ)



FIGHT!

# 想定される運動内容

会社にいる間に行われるから、比較的軽度で簡易な運動（スポーツ）がなされるだろう。



例えば、こんな感じのものかな？



※オーバーヘッドスクワット



そんなわけではないだろ。

- 腕立て伏せ
- シットアップ
- レッグレイズ
- プランク
- スクワット
- ランジ
- カーフレイズ
- ジョギング（ウォーキング）
- バーピージャンプ
- 縄とび
- その場で連続ジャンプ
- 反復横跳び
- ストレッチect...



※軽度な運動であるため、怪我のリスクは極めて低いものと思われるが、企業等から労働者に対して、スポーツ保険に関する情報提供等がなされても良いかもしれない。

年間1900円程度！

## スポーツ時間休暇簿

| 平成30年                  |                           |      |     |        |     | 所属    | 処遇部門 | 氏名 | 星野 晶 |         |    |
|------------------------|---------------------------|------|-----|--------|-----|-------|------|----|------|---------|----|
| 期                      | 間                         | 取得時間 |     | 運動内容   | 本人印 | 請求月日  | 承認   | 決  | 裁    | 勤務時間管理員 | 備考 |
| 4月10日                  | 14時00分から<br>4月10日14時30分まで | 今回   | 30分 | スパーリング |     | 4月10日 | 可・否  |    |      |         |    |
|                        |                           | 累計   | 30分 |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日 時 分から<br>月 日 時 分まで |                           | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
|                        |                           | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日 時 分から<br>月 日 時 分まで |                           | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
|                        |                           | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日 時 分から<br>月 日 時 分まで |                           | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
|                        |                           | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |
| 月 日 時 分から<br>月 日 時 分まで |                           | 今回   |     |        |     | 月 日   | 可・否  |    |      |         |    |
|                        |                           | 累計   |     |        |     |       |      |    |      |         |    |

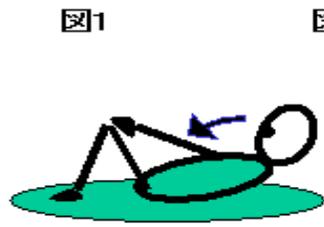
休暇簿表面。

休暇簿様式例。  
運動メニュー例が  
掲載されたもの。

- 運動例1 (男性用) : 腕立て伏せ, スクワット, シットアップ各20回3セット (インターバル1分間)
- 運動例2 (女性用) : 膝をついて腕立て伏せ, スクワット, レッグレイズ各15回3セット (インターバル1分間)
- (腕立て伏せ, 腹筋運動, スクワット, その場連続ジャンプ, ウォーキング, 縄跳び, ストレッチ)



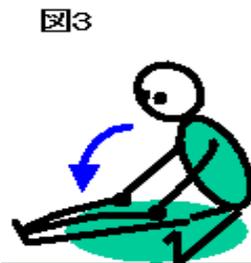
休暇簿裏面。



**図1**  
上体起こし  
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。



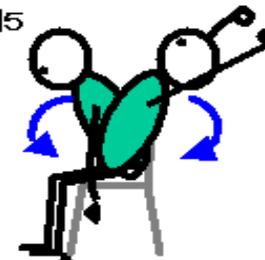
**図2**  
上半身の捻転運動  
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。



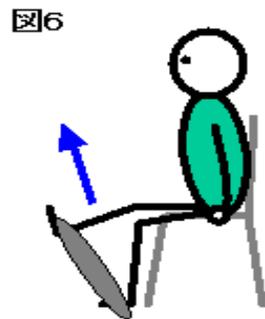
**図3**  
大腿背部のストレッチ  
伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せせる。



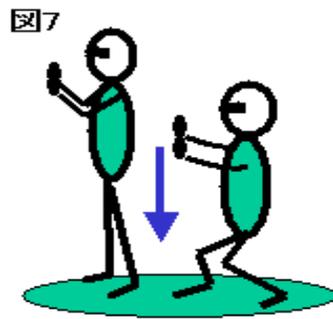
**図4**  
股関節のストレッチ  
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。



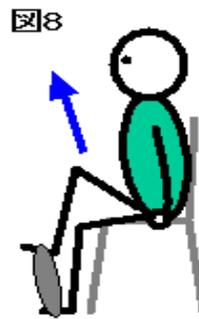
**図5**  
腰のストレッチ  
上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。



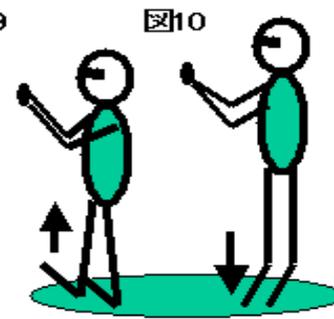
**図6**  
膝関節の伸展運動  
下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。



**図7**  
スクワット  
両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。



**図8**  
股関節の屈曲運動  
大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。



**図9**  
足関節の背屈と底屈運動  
壁に向かって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。

(参考) 色々な運動を取り入れ、全身を動かしましょう。工夫次第で多種多様な運動ができます。

腕立て伏せ1つ取っても手の幅を変えるだけでも、違った運動になります。

また身近な物を利用するのも良いでしょう。

例えばペットボトルに水を入れてダンベル代わりにしてみてもはどうでしょうか。

厚生労働省HPより引用。



# スポーツ時間休暇支援金

Q. 営利追求を目的とする企業等に、任意の制度を導入してもらうには？



制度導入により得られる効果が会社の成長に繋がることへの説明に納得。



より直接的な金銭的インセンティブ  
≒助成金等が必要な場合も。

スポーツ時間休暇を導入した企業に対し、  
実績に応じて、支援金を支払う。

※企業は支援金を請求しないことも可。

※スポーツ時間休暇制度は官公庁職員等への適用も想定しているが、その場合、支援金は支払われない。



具体的には・・・

労働者がスポーツ時間休暇を30分間取得につき、  
200円の支援金を企業等に支払う。



労働者が計300分取得したら→ $(300 \div 30) \times 200$ 円 =  
2,000円を企業に支払う。

30分に満たない時間については切捨。  
労働者が計315分取得したら→2,000円  
労働者が計330分取得したら→2,200円

※これならもう15分取得してもらって200円いただくほ  
うが得だから、スポーツ推進に繋がる！

スポーツ時間休暇支援金事務については各市区町村のスポーツ課等に委託。

企業等は四半期ごとに社員のスポーツ  
時間休暇取得合計時間を、企業等の所  
在地の市区町村に報告し、疎明資料と  
して休暇簿の写しを提出。

いずれはスポーツ時間休暇制度が、労働者の権利として、労働法等に組み  
入れられることを目指したい。

Q. 200円と  
いう数字はど  
こから？



Q. 200円は  
安いのか？

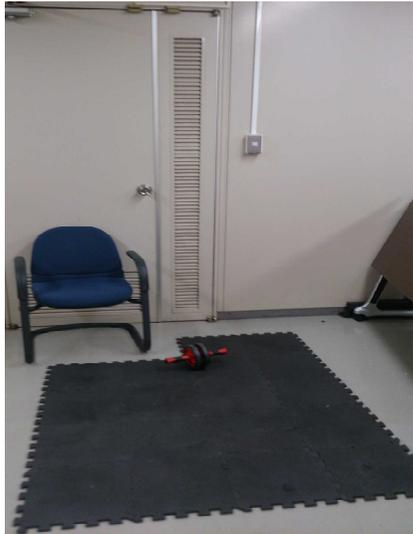


## 運動場所の確保の推進について

スポーツ時間休暇制度の実効性を高める上で、企業等が可能な限り、社内の空き部屋や倉庫等のスペースを労働者が運動（スポーツ）のために利用できるように取り計らうことが重要！

どうせ空いているなら、有効活用しよう！

一畳の広さがあれば、できることは沢山ある！  
例えば・・・デモンストレーションします！



名古屋保護観察所のとある空き部屋。  
今は昼休みにここで運動しています。



たまたま、  
私も使っ  
ています。

酒井課長（※本人希望により特別出演。）



ただ今バーピージャンプ中



ここは自宅です！

## 費用対効果を考える。

運動による効果      病気にかかるリスク，病死するリスクが減る。

| 身体活動量<br>Kcal/週 | 全死因   | 冠動脈疾患 | 脳卒中  | 呼吸器疾患 | がん    | 自殺・事故 |
|-----------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 500未満           | 84.8% | 25.7% | 6.5% | 6.0%  | 25.7% | 5.1%  |
| 500～1999        | 66.0% | 21.2% | 5.2% | 3.2%  | 19.2% | 3.2%  |
| 2000以上          | 52.1% | 16.4% | 2.4% | 1.5%  | 19.0% | 2.9%  |

ハーバード大学卒業生16,936人の16年間における死亡率と身体活動量の関係を示したパフエンバーガーの研究結果。 (東京大学身体運動科学研究室「教養としての身体運動・健康科学」東京大学出版会pp,107, 2009年)  
一週間の運動量が多い者の方が少ない者より病死するリスクが低いことが分かる。  
また，同研究では，運動量が多い者の方がうつ病になる確率が低いことが示された。

|                              | 心臓・血管疾患のリスク         | 癌に関連する死亡リスク         |
|------------------------------|---------------------|---------------------|
| 週3回軽い運動30分程度，<br>週1回やや高強度の運動 | 全く運動しない者より40%<br>低い | 全く運動しない者より18%<br>低い |

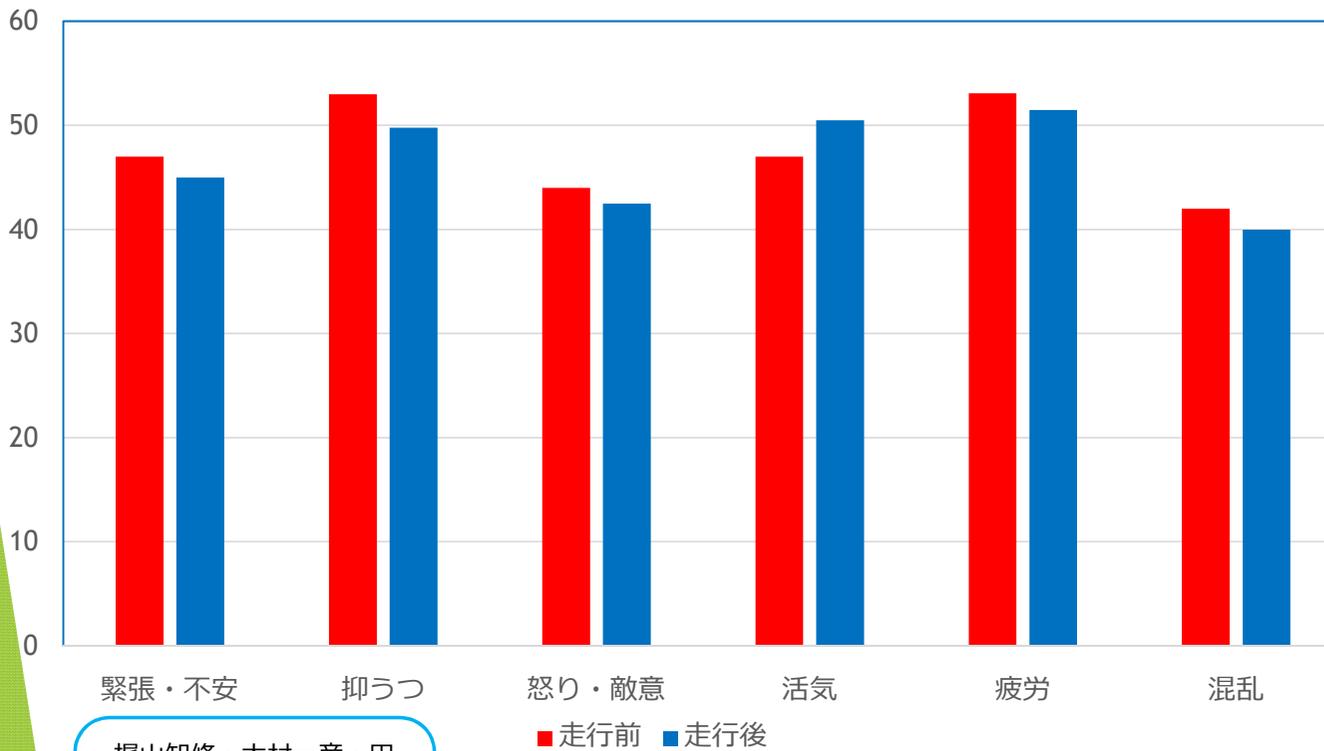
ラフバラ大学のゲーリー・オドノバンらの研究チームがアメリカ医師会報 (JAMA) の内科ジャーナル・オンライン版に2017年1月9日に発表した論文。  
<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2596007>  
全く運動しない者よりも運動する者の方が疾病リスクが低い。

# 費用対効果を考える。

運動による効果

ストレスが減る。うつ病リスクが減る。

ランニングによる心理的効果。左は走行前、右は走行後。



梶山知修・木村一彦・田島誠「快適自己ペース走が陸上長距離選手に及ぼす心理的効果」岡山体育学研究 pp,19-25,2008年。

|  | エクササイズをほとんどしない人      | エクササイズをたまにする人       |
|--|----------------------|---------------------|
| エクササイズを頻繁にする人に比べて...   | 3.15倍<br>うつにかかりやすい！！ | 1.55倍<br>うつにかかりやすい！ |
| 1992年、ドイツ中央研究所のS・ワイアラー博士がバイエルン市の住民1536人を対象に、うつにかかりやすさと日頃のスポーツ活動との関係を調査し、「国際スポーツ医学」誌に報告したものの。 |                      |                     |

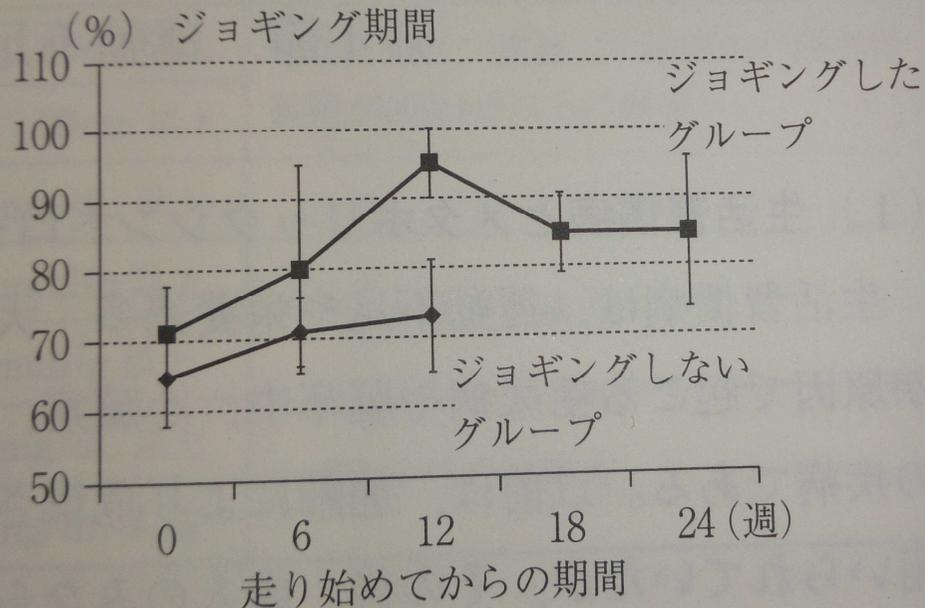
生田哲「簡単、安全、お金もかからない！うつ・ストレス・不安には軽い運動」PHP研究所 pp,18-20,2006年

## 費用対効果を考える。

運動による効果

認知機能の向上。脳みそ向上。

図 2-3 ジョギングによる脳への効果



分かりにくいグラフだが、縦軸は成績の上昇率、横軸はジョギングの期間（ただし12週間まで）。12週間以降は、ジョギングをしたグループの成績もやめたために、徐々に低下している。

12週間のジョギング期間で検証されたもの。高度な知的能力を必要とする課題を課したところ、ジョギングする人は、しない人よりも成績が良く、その効果はジョギングをやめた後も一定期間は持続した。ジョギングしたグループは海馬の量が16%アップした。

河合美香「健康づくり政策への多角的アプローチ」ミネルヴァ書房 pp,51,2015年

運動が脳にも良い効果があることが分かる。脳機能が向上すれば仕事の能率もあがると思われる。

## 費用対効果を考える。

病気のコスト

病気になった際には、多額の費用がかかることもある！

心臓バイパス手術  
10割金額：350万円

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 糖尿病 月1回の通院       | 10割金額：14,170円（毎月）  |
| 骨粗鬆症 月1回の通院      | 10割金額：8,550円（毎月）   |
| 腎臓透析 1日おきの通院     | 10割金額：388,430円（毎月） |
| 大腸がん手術（入院19日間）   | 10割金額：1,136,550円   |
| 胃がん（外来化学療法）      | 10割金額：74,560円      |
| 乳がん手術（入院5日間）     | 10割金額：530,280円     |
| 心臓ペースメーカー        | 10割金額：5,696,150円   |
| 脳梗塞（投薬のみ&入院14日間） | 10割金額：689,190円     |

症状や治療法によっても変わってくるが、これくらいかかることもあるようである。



病気が増えれば、税金等支出の増大

坂本憲枝・長谷川聖治「医療費と保険が一番わかる」技術評論社pp,46-147,2009年

労働者が大きな病気にかかったり、うつ病になれば、企業等にとっても大きな戦力ダウンである。



社会全体の経済活動が低下

年収600万円で純利益1000万円を  
生み出していました。



## 費用対効果

運動により、労働者の病気のリスクが減り、ストレス軽減にも繋がり、さらに脳みそも向上する。

医療費削減に伴う節税効果、労働者の能率UPによる企業の戦力UP。

日本社会の発展！

30分200円の支援金がかかるとしてかかるが

(例えば)  
ある労働者が週2回(1回30分)取得した場合、1年間で**19,200円**の支援金が必要。

運動をすることで、心臓・血管疾患のリスクが**40%低下**する・・・

心臓バイパス手術が**10割金額350万円**かかるとすれば・・・

$350万円 \times 40\% =$  **140万円の医療費削減**となる！ (単純計算だが)

※さらに、病気にかかるリスクが低下すること等により、労働者は会社内でこれまでどおりか、それ以上に利益を出すことができる！





# ご清聴ありがとうございました。

作成者：星野 晶。

職業：法務省名古屋保護観察所職員。内閣府，法務局への出向歴有。

趣味：キックボクシング，ウェイトトレーニング，ウクレレ，資格取得  
(※現在：行政書士，通関士，宅建士，管理業務主任者，測量士補，  
ファイナンシャルプランナー2級，登録販売者，福祉住環境コーディネーター2級，英検2級，漢検2級，秘書検定2級，危険物乙4)

希望：2019年度以降，スポーツ庁へ出向し，2020年度の東京オリンピック・パラリンピックに是非携わりたいです！



※おまけ

## ♪ テーマソング ♪

### 1 仕事帰りは クタクタさ

お家に着いたら 何もできない  
会社にいるときゃ エネルギッシュさ  
この時を使おう

仕事の合間に  
スポーツしようよ  
30分だけ  
休暇を取ろうよ

### 2 健康診断 ドキドキさ

メタボ気味かな 少し気になる  
能率あげるにゃ どうすりゃいい  
この場所を使おう

仕事の合間に  
スポーツしようよ  
30分だけ  
休暇を取ろうよ



F G7 C G

※時間があれば歌います。