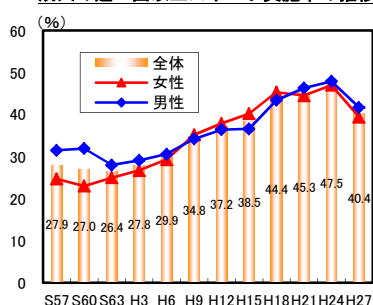


## スポーツを通じた健康増進について

### 1. 現状と課題

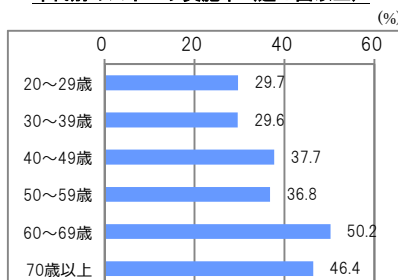
- ・スポーツを通じた健康増進を図るに当たっては、スポーツ参画人口の拡大が不可欠。
- ・成人の週1回以上のスポーツ実施率はこの30年間増加傾向であったが、直前の平成27年度調査では、前回調査から7.1ポイント減少。とりわけ、学生から社会人となる20歳代や仕事・子育てで忙しくなる30歳代のスポーツ実施率は、30%弱にとどまっており、これらの層に対するアプローチが課題。
- ・一方、我が国の国民医療費は、約40兆円にも達している中、地方自治体や民間企業、大学等によって様々なスポーツ・身体活動による医療費抑制の事業や取組、研究が行われており、例えば株式会社つくばウエルネスリサーチの調査研究によれば、e-wellnessシステムを導入している新潟県見附市では、プログラム実施後3ヶ月で3年後の医療費抑制効果は、年間で1人当たり10万円という結果が出ている。
- ・これらの状況に鑑み、スポーツ庁においては、運動・スポーツへの興味・関心を喚起するため、健康ポイント等のインセンティブ付き運動・スポーツプログラム等の実施などに取り組む地方公共団体への支援を通じてスポーツ活動の推進を図ってきたところ。
- ・スポーツにより、健康寿命が平均寿命に限りなく近づくような社会を構築するためには、障害者も健常者も、女性も男性も、子供も高齢者も、国民の誰もがいつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことのできる環境整備が重要であり、更なる取組強化が求められている。
- ・スポーツにより、健康増進の効果を獲得及び維持するためには、活動を継続しなければその効果を維持することはできないとされており、運動・スポーツを開始し、継続的に実施する必要がある。

成人の週1回以上スポーツ実施率の推移



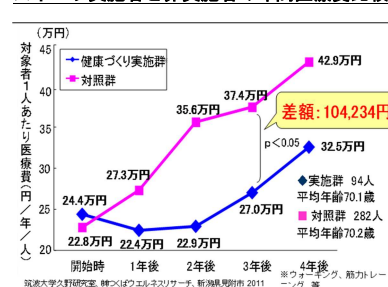
(出典) 文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」(昭和57～平成21年度内閣府実施、平成24年度文部科学省実施)及び内閣府「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(平成27年6月内閣府実施)に基づく文部科学省推計

年代別のスポーツ実施率(週1回以上)



(出典) 文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」(昭和57～平成21年度内閣府実施、平成24年度文部科学省実施)及び内閣府「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(平成27年6月内閣府実施)に基づく文部科学省推計

スポーツ実施者と非実施者の年間医療費比較



(出典) 筑波大学久野研究室、株式会社つくばウエルネスリサーチ、新潟県見附市 2011

### 2. 施策の方向性(案)

#### (1) スポーツ参画人口(する・観る・支える)の拡大

※成人の週1回以上のスポーツ実施率を、現状の40.4%から2021年までに65%に向上することを目指す。

※成人のスポーツ未実施者（１年間に一度もスポーツをしない者）の数がゼロに近づくことを目指す。

(2) スポーツを通じた健康増進施策や地域におけるスポーツ活動の推進

※健康寿命の延伸に向けた効果的な運動・スポーツプログラム等を策定し、全国展開を図る

※スポーツを通じた健康増進に重点的、かつ、持続可能な取組としていくため、地方公共団体における体制整備の構築を推進する。

※スポーツ無関心層に興味・関心を喚起するための取組を進める

※ライフステージに応じた、スポーツの継続実施に対する取組を進める

3. 具体的施策（案）

**【一億総スポーツ社会の実現に資する運動・スポーツプログラム等の全国展開】**

○ 国は、スポーツへの参画（する・観る・支える）を促進し、スポーツの意義や価値、位置づけなどを分かりやすく提示するとともに、スポーツ未実施者への働きかけやスポーツの継続的実施のための方策、スポーツを行う者の安全の確保等について整理した、運動・スポーツガイドライン（仮称）を厚生労働省等と連携して策定し、その普及・啓発を図る。

○ 地方公共団体やスポーツ団体等は、「運動・スポーツガイドライン（仮称）」を参考にして、地域住民のスポーツへの参画を促進するための取組を行うことが期待される。

○ 国は、健康寿命の延伸に向け、運動・スポーツによる効用についてのエビデンスを収集・整理するとともに、スポーツ医・科学の知見に基づき、効果的な運動・スポーツプログラム等を策定し、全国展開を図る。

○ 国は、地域におけるスポーツ活動を推進するに際して、スポーツ団体と連携し、種目別や世代別等のスポーツ障害や事故の情報収集に努めるとともに、スポーツを行う者の安全の確保に向けた方策について調査研究し、その成果の普及に努める。

**【地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進施策の推進】**

○ 国は、地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進に関する施策を持続可能な取組とするため、域内の行政内（スポーツ部局、健康福祉部局等）、民間企業、スポーツ団体、健康関連団体等が連携・協働する体制整備への支援を行うとともに、地方公共団体におけるスポーツ無関心層に興味・関心を喚起させる取組や運動・スポーツの習慣化につながる取組を促進する。

○ 地方公共団体は、スポーツを通じた健康増進に関する域内の取組を推進するため、行政内はもとより、民間企業、スポーツ団体や健康関連団体等との連携・協働を図ることで、地域

住民の多様なニーズに対応できる仕組みの構築が期待される。また、地方公共団体においては、スポーツ団体や民間企業等と連携を図り、地域住民が運動・スポーツを開始し、その活動を習慣化することができる機会の提供を行うことが期待される。

#### **【官民連携施策を通じた働く世代のスポーツ参画促進】**

- 国は、忙しいビジネスパーソンでも気軽に運動・スポーツに取り組めるようにするため、産業界・地方公共団体等と連携し、通勤時間や勤務時間等に運動やスポーツをする環境づくりを進める。