

# スポーツを通じた健康増進のための 厚生労働省とスポーツ庁の連携会議(第1回)

## 議 事 次 第

平成30年6月4日(月)  
14:00~15:00  
厚生労働省9階省議室

### 1 開 会

### 2 挨 拶

### 3 議 題

(1) スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議の趣旨

(2) 厚生労働省とスポーツ庁で連携が考えられる事項について

(3) 自由討議

### 4 配布資料

資料1 スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議設立趣旨

資料2 スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議構成員名簿

資料3 これまでの厚生労働省とスポーツ庁の連携について

資料4 厚生労働省とスポーツ庁で連携が考えられる事項について

参考資料1 厚生労働省・スポーツ庁の関係部署と所掌事務

参考資料2 連携が想定される取組の例(厚生労働省・スポーツ庁)

参考資料3 両省が連携することにより相乗効果が期待できる事業の例

# スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議 設立趣旨

平成 30 年6月

## 1. 設置目的

厚生労働省及びスポーツ庁においては、それぞれの所掌の下、健康増進、スポーツの振興に取り組んでいるところであるが、両省の今後の連携を強化していくため、「スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議」を設置する。

## 2. 検討事項

本会議における検討事項は、柔軟に設定していくこととするが、例として以下の項目等が想定される。

### ○スポーツを通じた以下の連携策

- ・生活習慣病対策
- ・企業における従業員の健康づくり対策
- ・メンタルヘルス対策

### ○普及広報における連携策

### ○地域(地方公共団体等)における協力策

スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議  
構成員名簿

平成 30 年6月

【厚生労働省】

- ・医務技監
- ・健康局健康課長
- ・労働基準局安全衛生部労働衛生課産業保健支援室長
- ・社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課長
- ・老健局老人保健課長
- ・保険局医療介護連携政策課データヘルス・医療費適正化対策推進室長

【スポーツ庁】

- ・長官
- ・次長
- ・政策課長
- ・健康スポーツ課長
- ・障害者スポーツ振興室長

※今後、検討課題に応じて構成員を追加することがあり得る。

## 厚生労働省とスポーツ庁の連携の状況(2017年度実績)

事務局

☆厚生労働省所管の施策への連携、★スポーツ庁所管の施策への連携、◇その他

**【連携事項1】**

ビジネスパーソンへのスポーツ参画拡大を通じた生活習慣病対策を含めた健康増進対策の推進

## &lt;THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)指針&gt;

☆第13次労働災害防止計画(平成30年2月厚生労働大臣決定)において、スポーツ庁と連携して「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」の見直しなど運動実践を通じた労働者の健康増進を推進することが記載。

## &lt;各種イベント等での連携&gt;

- ☆「スマート・ライフ・プロジェクト」の「健康寿命をのばそう！アワード」においてスポーツ庁長官賞の創設を検討中
- ☆「健康増進普及月間イベント」(神宮球場)にスポーツ庁からブースを初出展(2017年9月)
- ☆「データヘルス・予防サービス見本市」(保険局)にて、スポーツ庁からも講演(2017年12月)
- ☆健康づくりなどをテーマとする全国産業安全衛生大会に鈴木長官がビデオメッセージにて参加(2017年11月)
- ☆THP指導者交流会にスポーツ庁からも参画(2018年3月)
- ★「スポーツ推進アクションガイド」を検討する有識者会議に厚生労働省(健康局、安衛部)がオブザーバー参加
- ★「FUN+WALK PROJECT」の推進等の官民連携協議会に厚生労働省健康局がオブザーバー参加
- ★「生涯スポーツ・体力づくり全国会議 2018」に厚生労働省より後援名義
- ☆☆「スマート・ライフ・プロジェクト」と「FUN+WALK PROJECT」のそれぞれのHPにおいて相互リンクを実施

## &lt;健康経営&gt;

- ◇健康経営会議、健康経営フォーラムにて、厚労省(保険局、健康局)、スポーツ庁からも講演
- ◇次世代ヘルスケア産業協議会への参画(厚労省保険局、スポーツ庁)

**【連携事項2】**

地域(地方自治体)におけるスポーツを通じた健康増進の取組の推進

## &lt;全国会議&gt;

- ☆全国健康主管課長会議(厚労省)においてスポーツ庁より施策説明
- ★全国スポーツ主管課長会議(2回)において厚労省より施策説明

## &lt;その他&gt;

- ★スポーツ実施率向上のための事業提案「パブコン」において、地方自治体健康担当部局に通知を发出
- ☆☆全国健康福祉祭(ねんりんピック)の開催(厚労省老健局、スポーツ庁)

## 厚生労働省とスポーツ庁の今後の連携について(案)

事務局

○厚生労働省の健康づくりの取組とスポーツ庁のスポーツを通じた健康増進の取組について、以下の点につき、連携を深めていくことでどうか。

## 【連携事項1】

ビジネスパーソンへのスポーツ参画拡大を通じた生活習慣病対策を含めた健康増進対策の推進

- ア 両省の取組のコラボによる健康増進、スポーツ実施の促進
  - ①「スマート・ライフ・プロジェクト」の普及拡大とスポーツの取組を推進
  - ②企業における健康づくりにおいて「FUN+WALK PROJECT」の推進、スポーツエールカンパニーの登録拡大
- イ 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」の見直しにより、運動実践を通じた労働者の健康増進を推進(第13次労働災害防止計画:平成30年2月厚労大臣決定)。
- ウ 企業におけるスポーツを通じた健康増進の取組による健康な職場づくりの取組の促進
- エ ビジネスパーソン層への啓発、企業の取組の促進(各種イベントでの連携、事例集の作成・公表)
- オ パブコンで事業提案のあった「健康休憩(事業所におけるスポーツ実践など)」の検討。
- カ 適度な運動とバランスのよい食事等における連携

## 【連携事項2】

地域(地方自治体)におけるスポーツを通じた健康増進の取組の推進

- ア 「スマート・ライフ・プロジェクト」の普及拡大とスポーツの取組を推進(自治体のスポーツ部局も巻き込んだ地域への展開)
- イ 地域におけるウォーキング等による健康づくり、運動習慣化の取組の促進
- ウ 地域の高齢者が運動により生き甲斐をもってスポーツを楽しめる環境整備(総合型地域スポーツクラブの活用など)
- エ 全国健康主管課長会議(厚労省)、全国スポーツ担当課長会議(スポーツ庁)において相互に施策紹介
- オ 医師会等医療関係者との連携
- カ 全国健康福祉祭(ねんりんピック)の開催(厚労省老健局、スポーツ庁)

### 厚生労働省

#### ➤ 健康寿命の延伸、医療費の適正化

##### ≪主な施策≫

- 国民の予防・健康づくりの推進
- 労働者の健康・安全

##### ≪所掌・事業等≫

#### 健康局健康課

国民の健康の増進及び栄養の改善、生活習慣病対策  
(健康日本21, スマート・ライフ・プロジェクト)

#### 労働基準局安全衛生部労働衛生課 産業保健支援室

労働者の心身の健康保持増進

#### 社会・援護局障害保健福祉部 精神・障害保健課

障害者の保健の向上

#### 老健局老人保健課

介護予防事業の普及(介護予防活動)

#### 保険局医療介護連携政策課 データヘルス・医療費適正化対策推進室

医療保険者による予防・健康づくりの推進(特定健診・特定保健指導の事業)  
医療費適正化の推進

### スポーツ庁

##### ≪主な施策≫

- 子供の体力の向上
- 生涯スポーツ社会の実現
- 我が国の国際競技力の向上

##### ≪所掌・事業等≫

#### 政策課

#### 健康スポーツ課

国民へのスポーツの普及、予防医学の知見に基づくスポーツの普及、地域スポーツクラブの育成、子供の体力向上、スポーツの安全確保(FUN+WALK PROJECT)

#### 競技スポーツ課

#### 国際課

#### オリンピック・パラリンピック課

#### 参事官(地域振興担当)

#### 参事官(民間スポーツ担当)

#### ➤ 健康寿命の延伸、医療費の適正化

#### ➤ 地域社会の活性化

#### ➤ 国民経済の発展

#### ➤ 国際交流・国際貢献

学校体育室  
(学校体育・運動部活動)

障害者スポーツ振興室  
(障害者スポーツの充実)  
(障害者スポーツ推進プロジェクト、Specialプロジェクト2020)



健康日本21

# 連携が想定される取組の例

平成30年6月4日

厚生労働省



# 1. 健康日本21(第二次)・ スマート・ライフ・プロジェクト

# 健康日本21(第二次)の概要

健康増進法 第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針

**健康日本21<第二次>**

厚生労働省告示第430号



健康日本21

## 健康の増進に関する基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD(非感染性疾患)の予防)
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

# 健康日本21(第二次)

## 身体活動・運動分野に関する目標項目

項目	現 状 (原則H22)	目 標 (H34)	目標の根拠
日常生活における 歩数の増加	20歳～64歳 男性7,841歩 女性6,883歩 65歳以上 男性5,628歩 女性4,584歩	20歳～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩 65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩 <b>(+約1,500歩)*</b>	1日1500歩の増加は、NCD発症 及び死亡リスクの約2%減少に相当 し、血圧1.5mmHg減少につながる。
運動習慣者の 割合の増加	20歳～64歳 男性26.3% 女性22.9% 65歳以上 男性47.6% 女性37.6%	20歳～64歳 男性36% 女性33% 65歳以上 男性58% 女性48% <b>(+10%)</b>	運動実施者の割合を現状から10% 増加させると、国民全体のNCD発 症・死亡リスクの約1%減少が期待で ける。
住民が運動しやすい まちづくり・環境整備に 取り組む自治体数の 増加	17都道府県 (平成24年)	47都道府県	健康日本21の最終評価において、 運動・身体活動の重要性を理解して いても行動に移せない人々に対して、 個人の置かれている環境(地理的・ インフラ的・社会経済的)や地域・職 場における社会支援の改善が必要 である、との指摘あり。

**\*健康日本21の最終評価で、歩数の減少傾向が認められたにも関わらず、歩数を増加させる目標を設定した考え方**

余暇時間の少ない働き盛りの世代において、運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、活発な身体活動としての歩数を増加させる必要がある。

# <スマート・ライフ・プロジェクト>



参加団体数：4,146 団体 (H30.3.1現在)

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。参画企業等と協力・連携し、「運動」、「食生活」、「禁煙」、「健診・検診の受診」について、アクションの呼びかけを行い、更なる健康寿命の延伸を推進しています。

## <事業イメージ>



<健康増進普及月間イベント～ナイトヨガ>



<健康寿命をのばそう！アワード表彰式>

## 厚生労働省

- 企業・団体・自治体への参画の呼びかけ
- 社員・住民の健康づくりのためのリーフレットやポスターの提供
- 大臣表彰「健康寿命をのばそう！アワード」の開催
- 「健康寿命をのばそう！サロン」による参画団体の交流と好事例の横展開
- 「いきいき健康大使」による、各種イベント等での健康づくりの呼びかけ

## 企業・団体・自治体

## 社会全体としての国民運動へ

# スマート・ライフ・プロジェクトとは

## ① 適度な運動

### 毎日プラス10分の身体活動

例えば通勤時のはや歩き、掃除や庭いじり。日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



## ② 適切な食生活

### 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。



## ③ 禁煙

### たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。



## ④ 健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、3つのアクションに取り組んでみましょう！



# 健康寿命をのばす国民運動 「スマート・ライフ・プロジェクト」

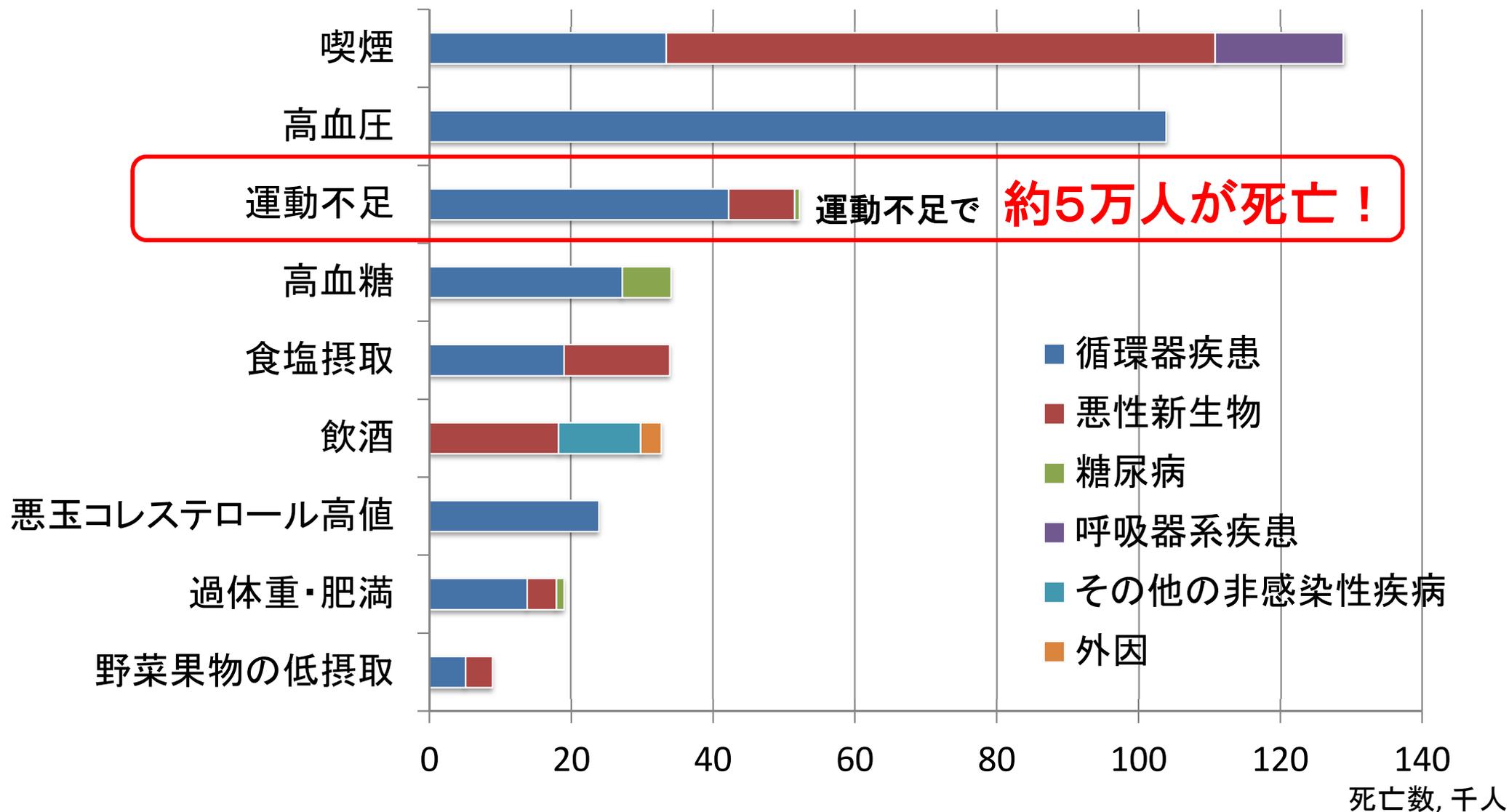
テーマ①

## 「適度な運動」



# わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



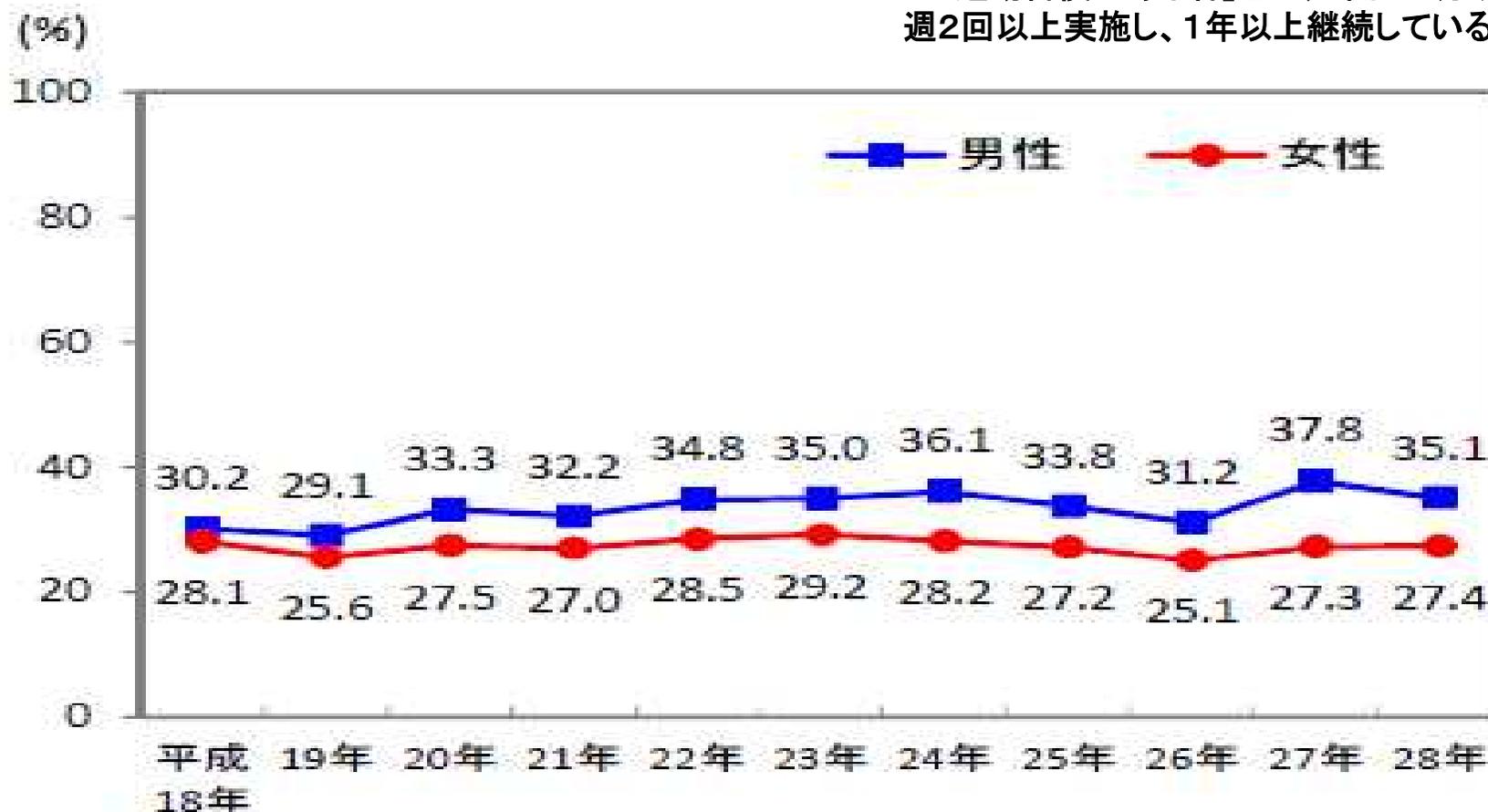
出典) THE LANCET 日本特集号 (2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

# 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は男性で35.1%、女性で27.4%であり、この10年間でみると男性では有意な増減はなく、女性では減少傾向。

## ▽運動習慣のある者の割合の年次推移

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

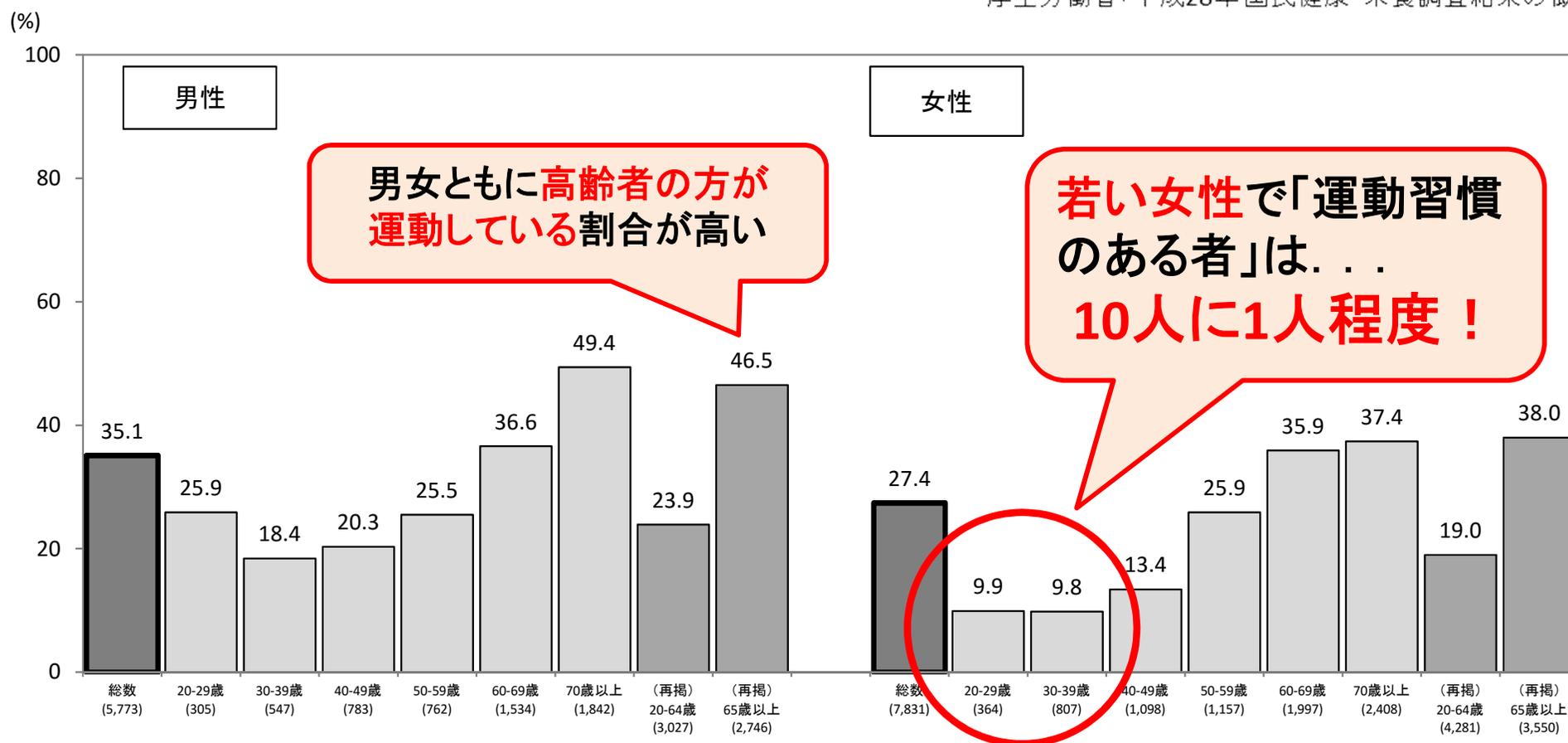


# 運動習慣者の状況 ～年齢階層別～

運動習慣のある者の割合を年齢階層別にみると、若い女性における割合が低く、20代で9.9%、30代で9.8%であった。

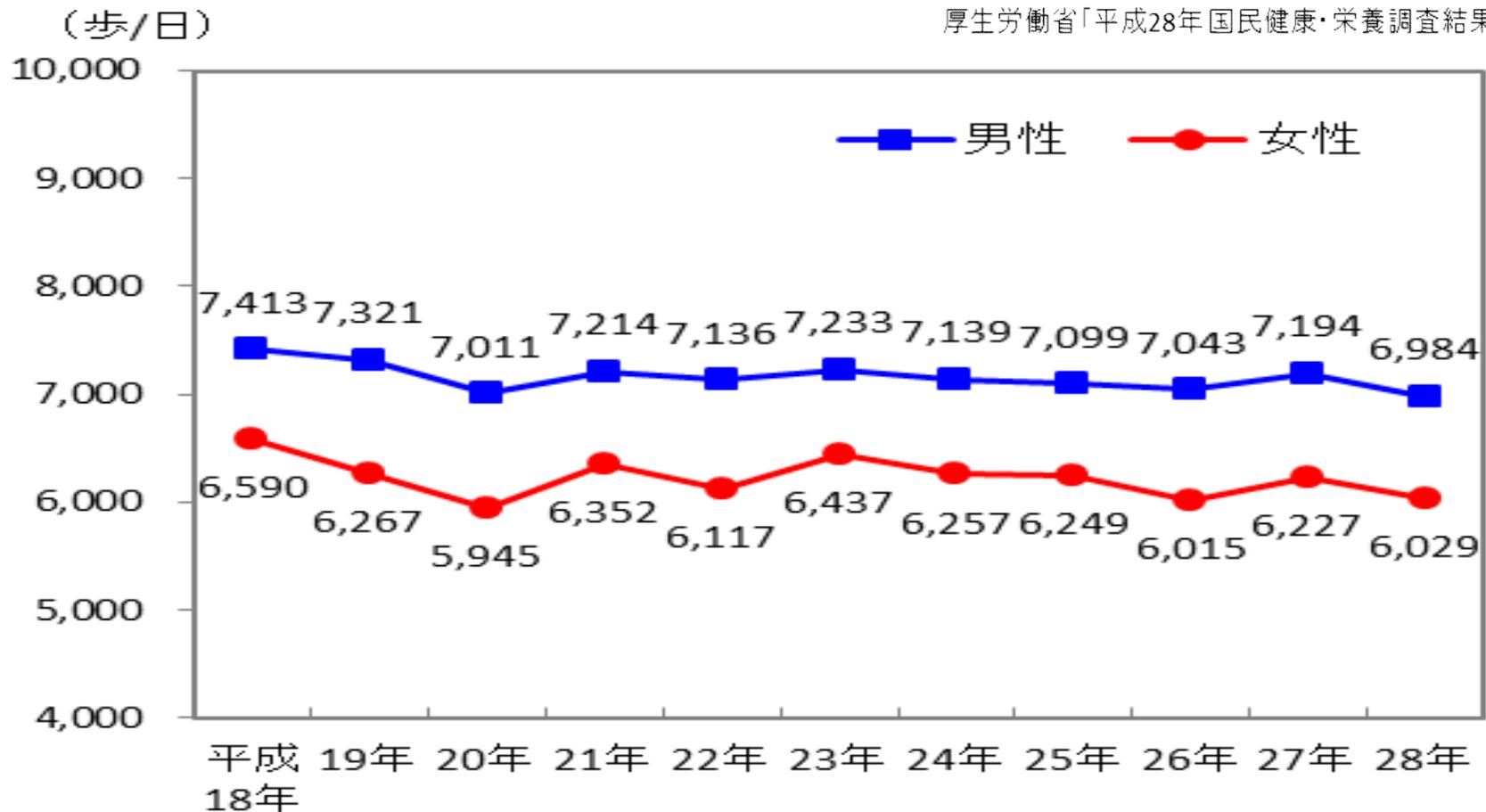
## ▽運動習慣のある者の割合

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」



# 歩数の状況

歩数の平均値は男性6,984歩、女性6,029歩。  
この10年間でみると、男性は平成20年までは有意に減少し、その後変化はみられず、女性は有意な変化はみられなかった。



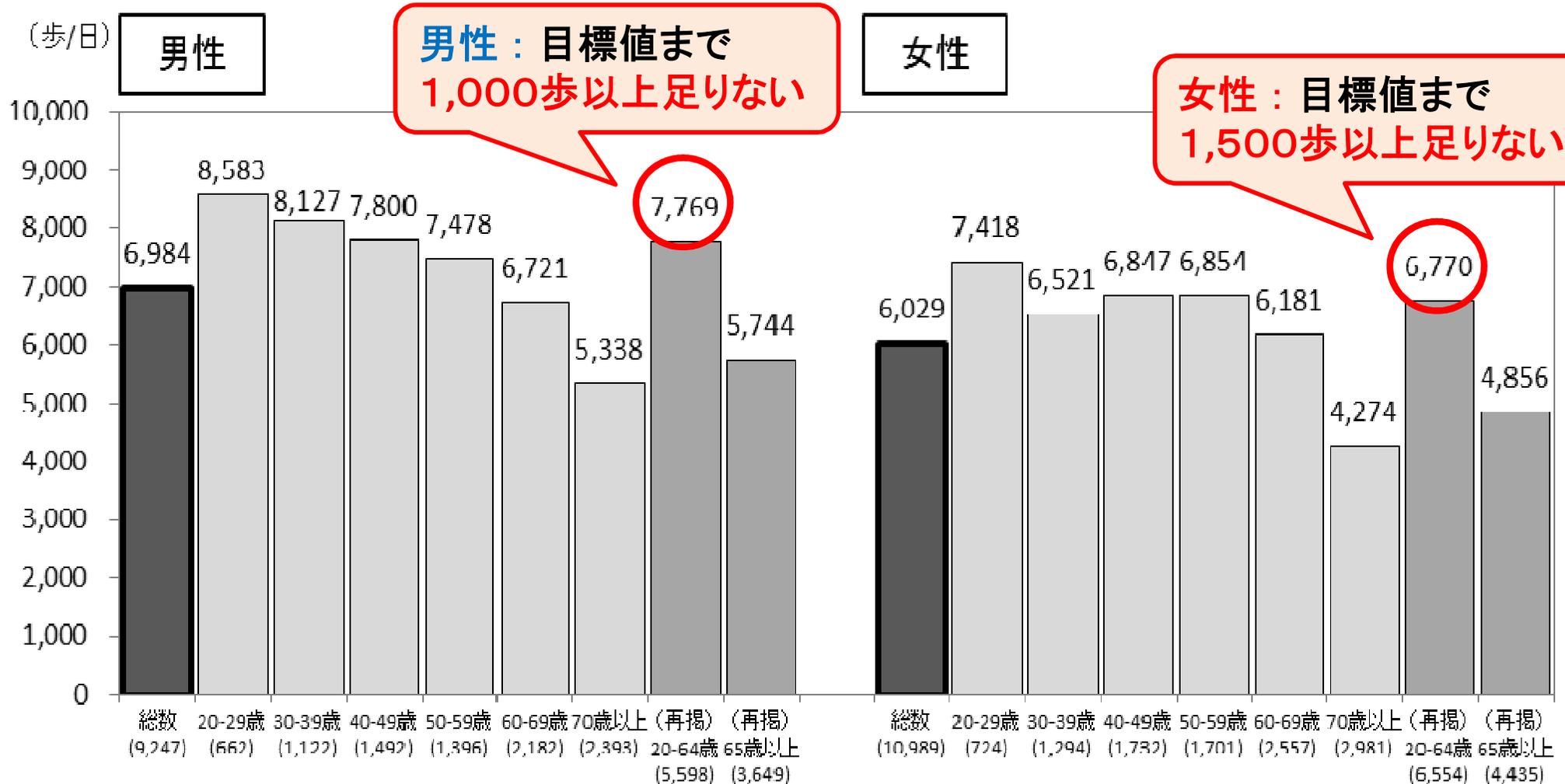
※平成24年以降は、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

# 歩数の状況

20～64歳の歩数の平均値は男性7,769歩、女性6,770歩であり、65歳以上では男性 5,744歩、女性 4,856歩であった。

## ▽歩数の平均値

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」



# 「適度な運動」に関する具体的な取組



## Smart Walk

毎日10分の運動を。

例えば、通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。それは、立派な運動になります。

1日に10分間の運動習慣で健康寿命をのばしましょう。

### Smart Walkのススメ



毎日なら、10分間のはや歩き。

くるしくならない程度にスピードをあげてはや歩き。

それは立派な「運動」になります。

生活習慣病の予防に効果がある運動として

はや歩きは、すでに科学的に実証されています。

通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。

一日10分間の運動習慣。

ちょっと汗ばむくらいの運動強度でじゅうぶんに

効果があります。

# 健康増進普及月間イベント「スマートライフフェスタ」

- 主催：厚生労働省（スマート・ライフ・プロジェクト）
- 日時：平成29年9月16日、29日
- 会場：明治神宮野球場
- 実施内容：ゆるスポーツ(9/16)、ナイトヨガ(9/29)
- 参加者：約1,000人

健康増進普及月間イベント

9/16(土)  
参加無料!

## スマートライフフェスタ

～ココロもカラダもリフレッシュ～



# 健康寿命をのばす国民運動 「スマート・ライフ・プロジェクト」

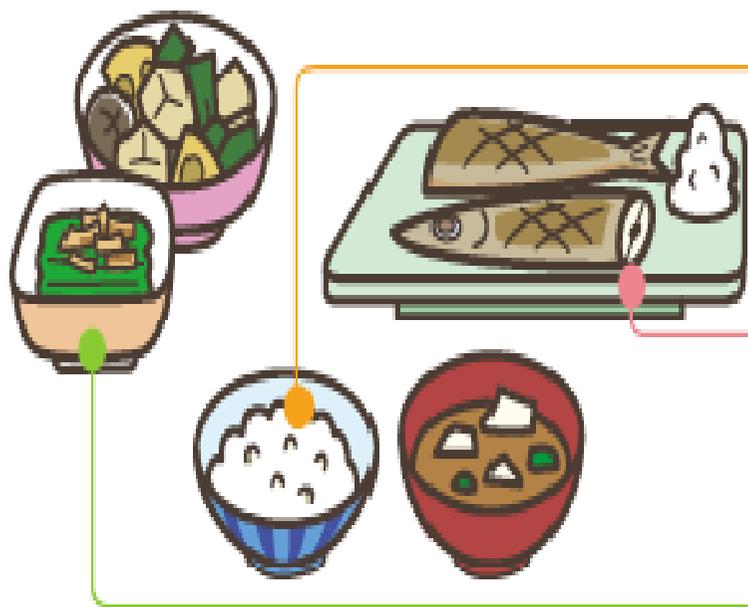
## テーマ②

# 「適切な食生活」



適切な食生活で  
健康寿命をのばそう!

1日プラス70gの野菜を。  
日本人は1日280gの野菜を摂っています。  
1日にあと+70gの野菜を食べること、  
朝食をしっかり食べることで  
健康寿命を延ばしましょう。



### 主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理  
炭水化物を多く含む

### 主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理  
たんぱく質や脂質を多く含む

### 副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

# 「適切な食生活」に関する啓発ツール

「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取量の増加」に関する効果的な運動が全国的に展開できるように、様々な場面で利用可能な『毎日プラス1皿の野菜』、『おいしく減塩1日マイナス2g』、『毎日のくらしにwithミルク』啓発ツールを作成。

**-2**  
おいしく減塩  
1日マイナス2g

**減塩で健康生活**  
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

毎日野菜さ  
**+1**  
プラス1皿

**野菜で健康生活**  
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

毎日のくらしに  
**with**  
ミルク

**牛乳・乳製品で健康生活**  
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

**食事をおいしく、バランスよく**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食 ● 主菜 ● 副菜

- 主食** 白米、玄米、雑穀米、小麦粉（うどん、そば、パスタ、パン、餅、馒头、もち、おにぎり、あんぱん、あんこ餅、あんぱん、あんこ餅、あんぱん、あんこ餅）
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品、豆腐、豆乳、牛乳、乳製品、チーズ、ヨーグルト、バター、マーガリン、植物油、動物性油脂
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻類、果物、豆類、ナッツ類、油揚げ、揚げ豆腐、揚げ油、揚げ粉、揚げ油、揚げ粉、揚げ油、揚げ粉

【啓発ツールの内容と使用方法】

**A: 普及チラシ (食事バランス)**

市販の紙に出力して使います。  
A4サイズでの出力を想定していますが、  
A3～A5程度までの拡大・縮小も可能です。



**B: マークシール (野菜プラス1皿、毎日のくらしにwithミルク)**

市販のシール用紙に出力し、商品に貼って使います。直径30mmの円形ですが拡大や縮小しての出力も可能です(ただし縦横比は変えられません)。  
48面付レイアウト版は、対応する市販専用紙に出力するとそのまま使えます。

対応商品例: A-one コベルシールハイグレードタイプ マット紙・丸型 品番75248

・プラス1皿



▲48面付レイアウト

・毎日のくらしにwithミルク



▲48面付レイアウト

**C: 店頭POP (野菜プラス1皿、食塩マイナス2g、毎日のくらしにwithミルク)**

店頭でのわかりやすい場所に掲示し、野菜プラス1皿マーク、食塩マイナス2gマーク、毎日のくらしにwithミルクを説明します。  
厚紙に出力し、プライスレールに入れたり、POPクリップに挟んだりして使います。8面付レイアウト版は、対応する市販専用紙に出力するとそのまま使えます。

対応商品例: A-one プライスカード(大)白無地 品番51574

・プラス1皿



・マイナス2g



・毎日のくらしにwithミルク



# 平成29年度 普及啓発ポスターの作成・配布

「いきいき健康大使」とSLPメインキャラクター吉田沙保里さんとのコラボポスター



適度な運動



適切な食生活



禁煙・受動喫煙

# 第6回 健康寿命をのばそう！アワード 《生活習慣病予防分野》

《生活習慣病予防分野》では、従業員や職員、住民に対して、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組を行っている企業・団体・自治体を表彰(厚生労働大臣賞、厚生労働省局長賞)。

平成29年11月13日開催の第6回アワード表彰式では、70件(企業30件、団体20件、自治体20件)の応募の中から、有識者による評価委員会で審査・決定。

## 厚生労働大臣 最優秀賞

竹富診療所 ～ 「ぱいぬ島健康プラン21 in竹富島」

## 厚生労働大臣 優秀賞

- 〈企業部門〉 ユニー株式会社(愛知県)
- 〈団体部門〉 全国健康保険協会 愛知支部
- 〈自治体部門〉 大分県

## 厚生労働省健康局長 優良賞

- 〈企業部門〉 熊本KDSグループ、太陽生命保険株式会社、損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社、旭松食品株式会社
- 〈団体部門〉 岡山県生活協同組合連合会、静岡県在宅保健師の会「つつじ会」、社会医療法人平和会
- 〈自治体部門〉 足立区(東京都)、東郷町(愛知県)、美唄市(北海道)、萩市(山口県)、東大阪市(大阪府)

## 厚生労働省保険局長 優良賞

トッパングループ健康保険組合、全国健康保険協会 沖縄支部





プロジェクト  
**公園をネットワークしたニコニコペース理論に  
基づく健康づくり継続支援の取組**

受賞者  
**「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ**

〒549-0012 大阪府大阪市東区北船場2-2-22 株式会社まほろばマネジメント研究所内  
TEL 06-6947-6922 URL http://parkhealth.jp E-mail urasaki@go-park.net

取組・事業実施目的

**公園を活用した健康づくりの取組**

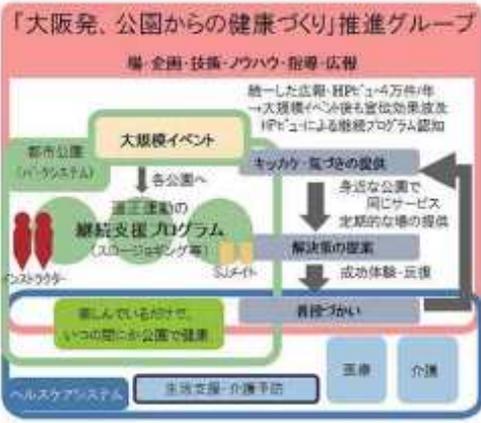
厚生労働省では、住み慣れた地域で包括的な健康支援・サービスを提供する「地域包括ケアシステム」が推進されています。  
幸い日本には、徒歩圏内の小公園から大規模公園まで、計画的に整備された「パークシステム」の下、全国に10万ヶ所以上の公園を有しています。まさに公園が「地域包括ケアシステム」で重要な生活支援・介護予防の担い手であり、健康のために体を動かしたいと思ったとき、安全で、快適で、楽しく運動する場所を提供できるのが公園です。  
私たちは、「パークシステム」と「地域包括ケアシステム」とを結びつけ、どの公園でも同じ品質の健康づくりサービスを用意しこれによりすべての人々に体を動かすことの楽しさと公園の魅力を伝え、公園が社会課題解決に貢献することを目的としています。



取組・事業の概要と特徴

**公園からの健康づくり情報の発信と継続支援**

7割といわれる運動習慣がない生活者も公園には多く訪れます。生活習慣病予防には、体力向上に通じているとされる最大酸素摂取量の2分の1程度の強度での運動習慣が効果的です。これは3~6METsの運動にあたりとされますが、多くの生活者、特に運動経験の少ない人は、自分の適正運動強度が3METsなのか6METsなのか、またそうした考え方があることを情報として持ちえません。私たちは、これを簡単に測れてエクササイズにもなるスロージョギングを使い、身近にある公園で生活者一人ひとりが気楽に健康づくりを始められるキッカケの提供、継続支援に取り組んでいます。  
公園が健康づくりにどのように役立つのか、公園をどう使えば健康になれるのかという情報の発信は、実客力のある大規模イベントが効果的です。そして重要なのは運動を継続、習慣化することです。イベントの1日に続く364日も公園で運動すること、体を動かすことが楽しい、私にもできるという実感、成功体験による積極性の醸成を担うのが継続支援プログラムです。



健康寿命をのばすポイント

**ニコニコペースの運動で若い世代から成功体験**

私たちの取組は健康を害し運動の必要に迫られる前に、30~40歳代の健康なうちから公園で運動を楽しめる仕組みとプログラムを提供することにより、健康寿命の延伸につなげます。  
公園は緑に囲まれた中で安全にいつでも無償で運動ができ、人目につくオープンな環境は過りがりの人も触発できます。ここで、個々に合ったいつでも続けられるニコニコペースの適度な運動強度の運動プログラムを提供し、成功体験によって健康づくり継続を促します。



プロジェクト  
**よこはまウォーキングポイント  
～歩いてポイントを貯めてみんなで楽しく健康づくり～**

受賞者  
**横浜市(神奈川県)**

〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1-1  
E-mail kt-walking@city.yokohama.jp TEL 045-671-5892

取組・事業実施目的

**ウォーキングで気軽に楽しく健康づくり 目標30万人!**

いつまでも健康で元気に過ごせることが、活力ある高齢社会を築くために極めて重要です。日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して取り組める健康づくりの仕組みづくり、生活習慣病・ロコモ(運動機能減退)予防が求められる方々や、健康づくりに関心はあるがなかなか取組めない方々への、日々の運動習慣づくりを後押しすることを目的として、平成26年11月にこの事業をスタートしました。  
参加登録30万人を目標に事業を推進しており、多くの方が健康づくりに取り組むきっかけとなり、それが習慣として定着することを期待しています。また、中長期的には健康寿命の延伸にもつながるものと考えています。



取組・事業の概要と特徴

**よこはまウォーキングポイントとは**

横浜市主体で、共同事業者・協賛企業(民間事業者)、リーダー設置場所(市内商店街等)の協力を受け、インセンティブ等を取り入れた、地域の活性化にもつながる健康づくり事業として実施しています。日常生活の中で楽しみながら、継続して健康づくりに取り組むことができる仕組みです。

- ◇対象: 18歳以上の市民・在勤者 (平成28年6月に対象年齢拡充。平成26~27年度は40歳以上)
- ◇内容: 参加者に「データ送信機能付きの歩数計」をプレゼント(送料は参加者負担)。  
参加者は歩数計を持って歩き、市内約1,000か所の協力店等に設置された「専用読み取りリーダー」で、歩数データを定期的に送信することで、歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で景品が当たります。  
また、参加者全員の平均歩数が月10万歩に達すると、国連WFPへの20万円の寄付につながります。  
専用ホームページで、自分の歩数等の推移や歩数ランキング等を確認することができ、個人参加のほか、事業所単位での参加も可能です。



健康寿命をのばすポイント

**健康感が向上し、地域の活性化、そして地域のつながりにも良い変化が表れています**

平成28年11月末時点で、参加者は22万人を超えています。  
平成27年度のアンケート調査では、約9割の方が「以前よりも多く歩くきっかけにつながった」との声をいただいています。また、運動していなかった人の約6割が「運動するようになった」と変化がありました。半数程度(4割強)の方から「健康感の向上」がうかがえる意見もいただいております。健康感とは健康寿命を算定する際の指標の一つであることから、今後の健康寿命の延伸に期待できる結果となっています。なお、平成28年度のアンケート調査では、参加前は健康ではなかったと回答した人の6割以上が、参加後は健康であると感じているとの結果が出ています。  
また、専用読み取りリーダーの設置協力店等からは、来客数が増えたなどのご意見をいただき、地域の活性化にもつながっています。そして、ウォーキングをきっかけとして、周囲との会話や挨拶の機会が増えたと回答している方が約半数であることから、地域のつながりにも良い変化が表れています。





プロジェクト **歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー**

受賞者 **公益社団法人日本糖尿病協会**

所在地 〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4

TEL 03-3514-4721

URL <http://www.jiddokyo.or.jp/event/walker/detail.asp> E-mail [office@jiddokyo.or.jp](mailto:office@jiddokyo.or.jp)

### 取組・事業の概要と特徴

#### 「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」の取組について

公益社団法人日本糖尿病協会は、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社と共催で、糖尿病治療に欠かせない運動療法の啓発活動として、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」を四半世紀にわたり実施している。

ウォーキングは、糖尿病運動療法の中でも最も手軽で、効果的とされている。日本糖尿病協会のウォークラリーは、患者さんやご家族などを対象として、毎年、全国各地で実施してきた。

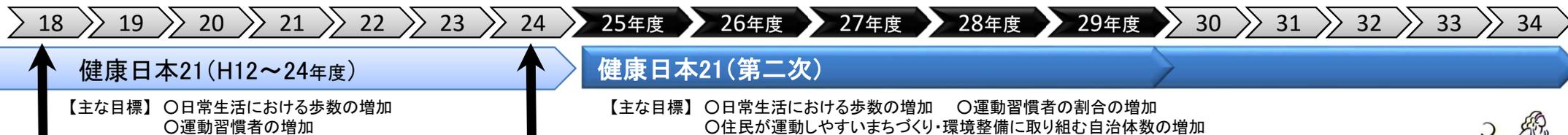
参加者はそれぞれ4～6名のグループに分かれ、3キロから5キロのウォーキングコース上に設けられたチェックポイントで糖尿病に関するクイズやゲームに挑戦する。本イベントに参加することで、患者さん、ご家族、医療スタッフとの交流が図れるほか、ウォーキング前後に実施する青空糖尿病勉強会により、血糖コントロールに必要な生きた新しい知識を学ぶことができる。

150名が参加した東京でのウォークラリーから24年の時を経て、今では全国53か所、約7000名の方が参加するイベントとなっている。今までの参加者数は延べ11万8400人に上る。



# 健康づくりのための身体活動基準2013(概要)

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。



## 健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動※1 + 運動※2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システムティックレビューの対象疾患に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。

健康づくりのための運動基準2006(H18.7)

健康づくりのための運動指針2006<エクササイズガイド2006>(H18.7)



血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (＝生活活動＋運動)	運動	体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(＝10メッツ・時／週)	—	—
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(＝23メッツ・時／週)	3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(＝4メッツ・時／週)	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」	—	—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。		
リスク重複者又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。		

※1 生活活動: 日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動。

※2 運動: スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動。

○身体活動指針は、国民向けパンフレット「アクティブガイド」として、自治体等でカスタマイズして配布できるよう作成。

# いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。

プラス・テン

18歳～64歳の方  
Aさんの場合 Bさんの場合  
65歳以上の方  
Cさんの場合

6時 散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ

早歩き、自転車通勤  
早退  
キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」

こまめに動く、階段を使う、遠くのトイレを使う  
中退  
テレビを見ながら筋トレやストレッチ、友達とお出かけ

12時 散歩、食事に出かける  
日曜休  
遠くのトイレを使う、軽い体操をする  
家事

歩いて買い物、子どもや孫の送り迎え  
家事

歩幅を広くする、階段を使う  
早退

ウォーキング、運動施設に通う、テレビを見ながら筋トレやストレッチ  
夜休

## 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



毎日をアクティブに暮らすために  
こうすれば+10  
プラス・テン

### 地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

### 職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

### 人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—  
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

# アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン +10で健康寿命<sup>\*1</sup>をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>\*2</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

<sup>\*1</sup>「健康寿命」とは？  
健康日本 21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

<sup>\*2</sup>ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

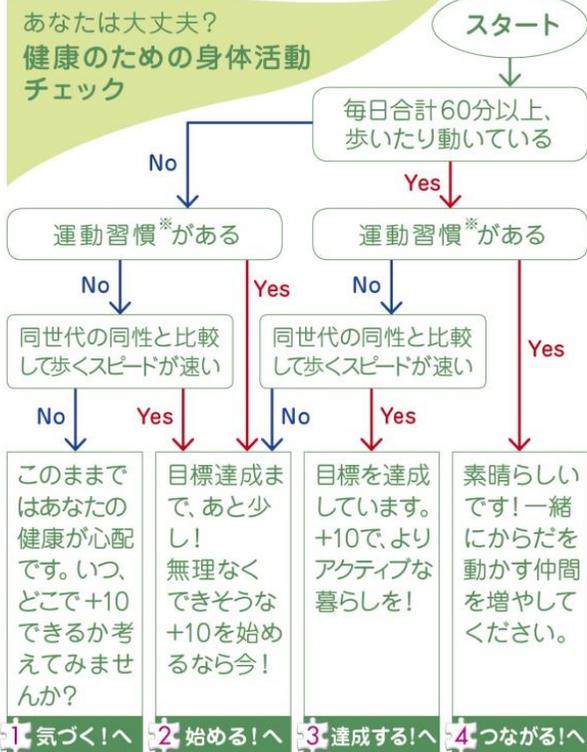


# プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



## あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック



1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

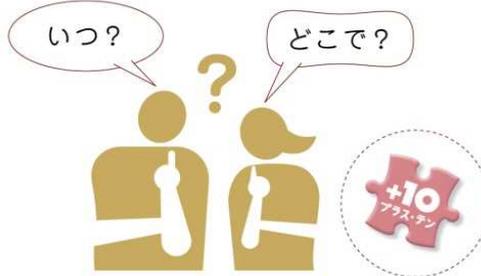
\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

# 健康のための一歩を踏み出そう!



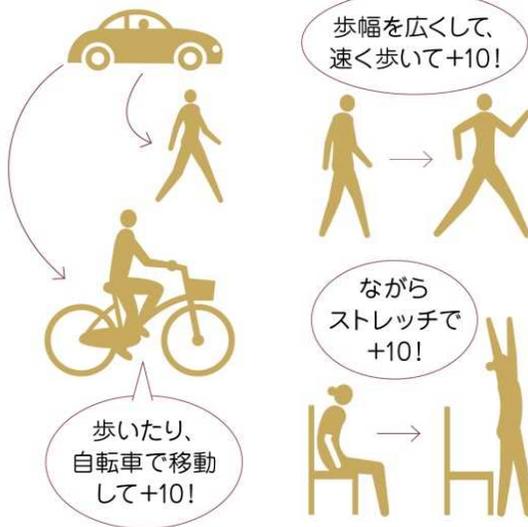
## 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



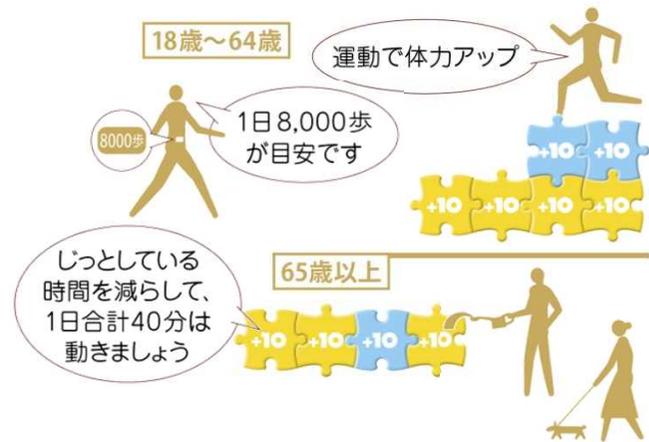
## 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



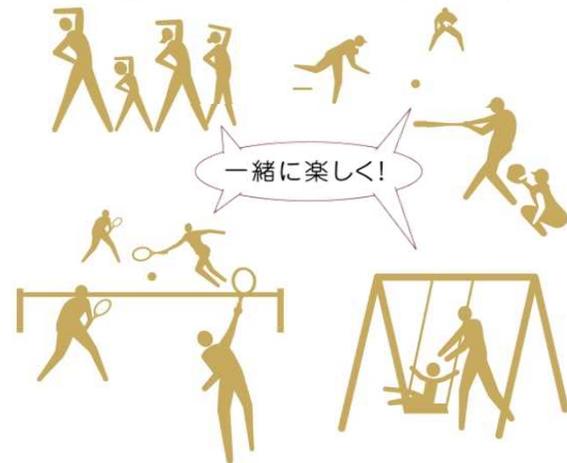
## 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



## 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



# 健康増進施設認定制度について

(平成30年5月現在)

根拠  
健康増進施設認定規程(告示)

国民の健康づくりを推進する上で適切な内容の施設を厚生労働大臣が認定しその普及を図る(3類型を規定)

## 運動型健康増進施設

(昭和63年～)

健康増進のための有酸素運動を安全かつ適切に行うことのできる施設

343ヶ所

### 《設備要件》

- 運動関係：有酸素運動、筋力強化運動等を安全に行える設備(トレーニングジム、運動フロア及びプールの全部又は一部)
- その他：体力測定、運動プログラム提供及び応急処置のための設備

### 《人的要件等》

- 運動プログラム提供者(健康運動指導士等)の配置
- 医療機関との連携(3類型共通)

## 温泉利用型健康増進施設

(昭和63年～)

健康増進のための温泉利用及び運動を安全かつ適切に行うことのできる施設

21ヶ所

(うち連携型2カ所)

### 《設備要件》

- 運動関係、その他：運動型施設と同じ
- 温泉設備：次の5種類の設備
  - ①かぶり湯、②全身及び部分浴槽、③寝湯、持続浴槽等、④気泡浴槽、圧注浴槽等、⑤サウナ等

※温泉利用施設と運動型施設が近接等により一体で運営されるもの(連携型施設)を含む

### 《人的要件》

- 運動プログラム提供者(健康運動指導士等)の配置
- 温泉利用指導者の配置

## 温泉利用プログラム型健康増進施設

(平成15年～)

温泉を利用した健康増進のためのプログラム(以下のいずれか)を提供する施設

25ヶ所

- ①特に優れた泉質を利用
- ②周辺の自然環境を活用
- ③地域の健康増進事業と連携

### 《設備要件》

- 運動関係：(不要)
- その他：血圧測定、温泉利用プログラム提供、生活指導及び応急処置設備
- 温泉設備：次の2種類の浴槽
  - ①刺激の強いもの(泉温42度以上 等)
  - ②刺激の弱いもの(泉温33～39度 等)

### 《人的要件》

- 温泉入浴指導員の配置

## 2. 介護予防

# 新しい地域支援事業の全体像

<改正前>

介護保険制度

<改正後>

【財源構成】  
 国 25%  
 都道府県 12.5%  
 市町村 12.5%  
 1号保険料 22%  
 2号保険料 28%

【財源構成】  
 国 39%  
 都道府県 19.5%  
 市町村 19.5%  
 1号保険料 22%

介護給付 (要介護1~5)

介護予防給付 (要支援1~2)  
 訪問看護、福祉用具等  
 訪問介護、通所介護

介護予防事業  
 又は介護予防・日常生活支援総合事業  
 ○ 二次予防事業  
 ○ 一次予防事業  
 (介護予防・日常生活支援総合事業の場合は、上記の他、生活支援サービスを含む要支援者向け事業、介護予防支援事業。)

包括的支援事業  
 ○ 地域包括支援センターの運営  
 ・介護予防ケアマネジメント、総合相談支援業務、権利擁護業務、ケアマネジメント支援

任意事業  
 ○ 介護給付費適正化事業  
 ○ 家族介護支援事業  
 ○ その他の事業

改正前と同様

事業に移行

全市町村で実施

多様化

充実

介護給付 (要介護1~5)

介護予防給付 (要支援1~2)

介護予防・日常生活支援総合事業 (要支援1~2、それ以外の者)  
 ○ 介護予防・生活支援サービス事業  
 ・訪問型サービス  
 ・通所型サービス  
 ・生活支援サービス(配食等)  
 ・介護予防支援事業(ケアマネジメント)  
 ○ 一般介護予防事業

包括的支援事業  
 ○ 地域包括支援センターの運営 (左記に加え、**地域ケア会議の充実**)  
 ○ **在宅医療・介護連携推進事業**  
 ○ **認知症総合支援事業** (認知症初期集中支援事業、認知症地域支援・ケア向上事業 等)  
 ○ **生活支援体制整備事業** (コーディネーターの配置、協議体の設置 等)

任意事業  
 ○ 介護給付費適正化事業  
 ○ 家族介護支援事業  
 ○ その他の事業

地域支援事業

# 一般介護予防事業

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的して行うものである。
- 機能回復訓練など的高齢者本人へのアプローチだけでなく、地域づくりなど的高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチを行う。
- 年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- リハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、介護予防を機能強化する。
- 市町村が主体となり、一般介護予防事業を構成する以下5つの事業のうち必要な事業を組み合わせて地域の実情に応じて効果的かつ効率的に実施する。

## ○ 介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、住民主体の介護予防活動へつなげる。

## ○ 介護予防普及啓発事業

介護予防活動の普及・啓発を行う。

## ○ 地域介護予防活動支援事業

市町村が介護予防に資すると判断する地域における住民主体の通いの場等の介護予防活動の育成・支援を行う。

## ○ 一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行う。

## ○ 地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。

# 高知県高知市 —運動・口腔機能向上のための住民主体の体操の取組—

- 住民が主体となって行うことができる運動機能向上の体操を考案し、地域に根付くように専門職が支援を行う。さらに、住民主体の口腔機能向上の体操を考案し、定着しつつあった体操の集いを活用して、口腔機能向上の取組の地域展開を行う。

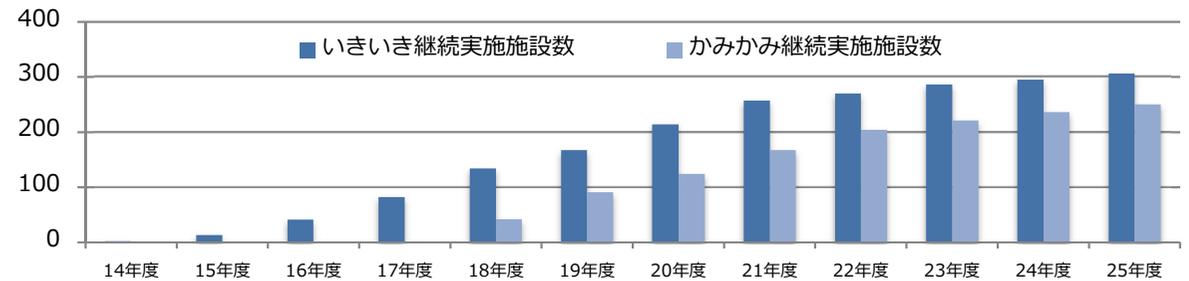
## 基本情報（平成28年1月1日現在）

地域包括支援センター設置数	直営	センター 5 サブセンター 1 ブランチ 1	カ所
	委託	ブランチ 16	カ所
総人口		336,052	人
65歳以上高齢者人口		92,224 27.4	人 %
75歳以上高齢者人口		44,526 13.2	人 %
第6期1号保険料		5,491	円

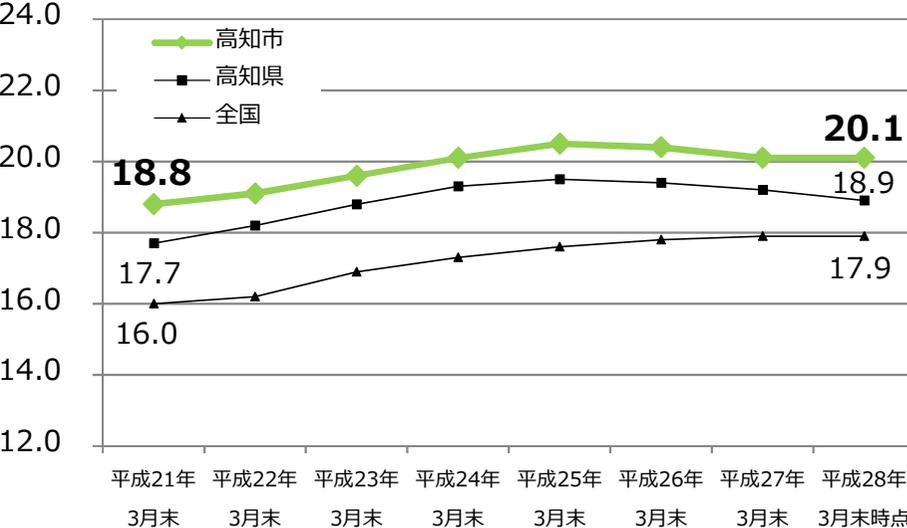


## 介護予防の取組の変遷

- 平成14年度、運動機能向上プログラム「いきいき百歳体操」を作成し、モデル事業を実施し効果を確認
- 住民が主体的に取り組むことができるよう、住民が集っている場での健康講座を活用し、地域での「いきいき百歳体操」の普及啓発活動を実施
- 「いきいき百歳体操」に取り組む条件として、①週1~2回の頻度で最低3ヶ月以上は継続すること、②地域の誰でも参加可能を設け、住民から“やってみたい”と声があがるまで待った
- 住民から実施希望があった場合に、保健師や理学療法士等が支援
- 平成17年度、さらに口腔機能向上の取組を進めるため、住民が主体的に取り組みやすい口の体操「かみかみ百歳体操」を作成し、モデル事業を実施して効果を確認
- 地域に根付いた「いきいき百歳体操」の集いを活用し、「かみかみ百歳体操」を併せて実施できるように、要望に応じてインストラクターを派遣するなど、支援を行う



## 第1号被保険者における要介護認定率の推移



## 専門職の関与の仕方

- 各地域での「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」の実施支援を行うため、地域の理学療法士、保健師、歯科衛生士を対象に、インストラクターを養成
- 住民が主体となって取組むことができるように、住民を対象に体操のサポーターを育成
- 各体操開始時にインストラクターや市の専門職が、開始時に3~4回の技術支援を行い、以後3・6・12カ月後にフォローを実施
- 体操の集いの場で、歯科衛生士等が口腔機能向上に関する健康講座を実施し、誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア及び定期的な歯科受診の必要性を啓発

### 3. 職場における健康・安全の ための運動の取組の推進

# 職場における健康・安全のための運動の取組の推進

## 1 これまでの取組

- 第13次労働災害防止計画（平成30年2月厚生労働大臣決定）において、スポーツ庁と連携して「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」の見直しを検討するなど、運動実践を通じた労働者の健康増進を推進することを記載。
- 健康づくりなどをテーマとして、全国の企業や災害防止団体等が一堂に会する「全国産業安全衛生大会」に、鈴木長官がビデオメッセージにて参加。

## 2 今後の取組

- 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」の改訂に向けた検討
  - 労働安全衛生法第70条の2に基づく指針
  - 本指針については、事業場における健康保持増進の取組の実態に合わせた改訂を行う予定であり、職場で実践可能な健康保持増進対策（例えば「座りすぎ防止」等）等について検討する予定
- 「『見える』安全活動コンクール」における、運動の取組を通じた健康・安全推進事例の公募・公開
  - 労働災害防止に資する事業場等の取組事例を募集・公開し、国民からの投票等により優良事例を選ぶ取組
  - スポーツ庁と連携して、事例を公募

## 4. 全国健康福祉祭(ねんりんピック)

# 全国健康福祉祭(ねんりんピック)

## 1 大会の概要

### (1) 目的・沿革

全国健康福祉祭(ねんりんピック)は、長寿社会を健やかで明るいものとするため、国民一人ひとりが積極的に健康づくりや社会参加に取り組むとともに、こうした活動の意義について広く国民の理解を深めることを目的として、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から開催している。

### (2) 主催

厚生労働省、開催県(政令指定都市)  
一般財団法人長寿社会開発センター

### (3) 共催

スポーツ庁(平成27年度～)

### (4) 参加者

- ・主たる参加者は60歳以上の者。
- ・児童の参加等の世代間交流等にも積極的に配慮。

### (5) 事業内容

- ・総合開会式、総合閉会式
- ・健康関連イベント(スポーツ交流大会、ふれあいスポーツ交流大会)
- ・福祉・生きがい関連イベント(文化交流大会、美術展、地域文化伝承館等)
- ・健康、福祉・生きがい共通イベント(健康福祉機器展、音楽文化祭等)
- ・オリジナルイベント
- ・併催イベント

## 2 開催実績・予定

開催年	開催地	参加人員
昭和63年	兵庫県・神戸市	8万人
平成元年	大分県	18万人
平成2年	滋賀県	23万人
平成3年	岩手県	27万人
平成4年	山梨県	30万人
平成5年	京都府・京都市	46万人
平成6年	香川県	55万人
平成7年	島根県	33万人
平成8年	宮崎県	43万人
平成9年	山形県	52万人
平成10年	愛知県・名古屋市	70万人
平成11年	福井県	46万人
平成12年	大阪府・大阪市	70万人
平成13年	広島県・広島市	61万人
平成14年	福島県	51万人
平成15年	徳島県	44万人
平成16年	群馬県	50万人
平成17年	福岡県・北九州市・福岡市	54万人
平成18年	静岡県・静岡市	57万人
平成19年	茨城県	48万人
平成20年	鹿児島県	54万人
平成21年	北海道・札幌市	54万人
平成22年	石川県	54万人
平成23年	熊本県	55万人
平成24年	宮城県・仙台市	51万人
平成25年	高知県	40万人
平成26年	栃木県	41万人
平成27年	山口県	54万人
平成28年	長崎県	55万人
平成29年	秋田県	52万人
平成30年	富山県	50万人
平成31年	和歌山県	40万人
平成32年	岐阜県	(未定)
平成33年	神奈川県	(未定)
平成34年	愛媛県	(未定)
平成35年	鳥取県	(未定)



あきた大会 総合開会式



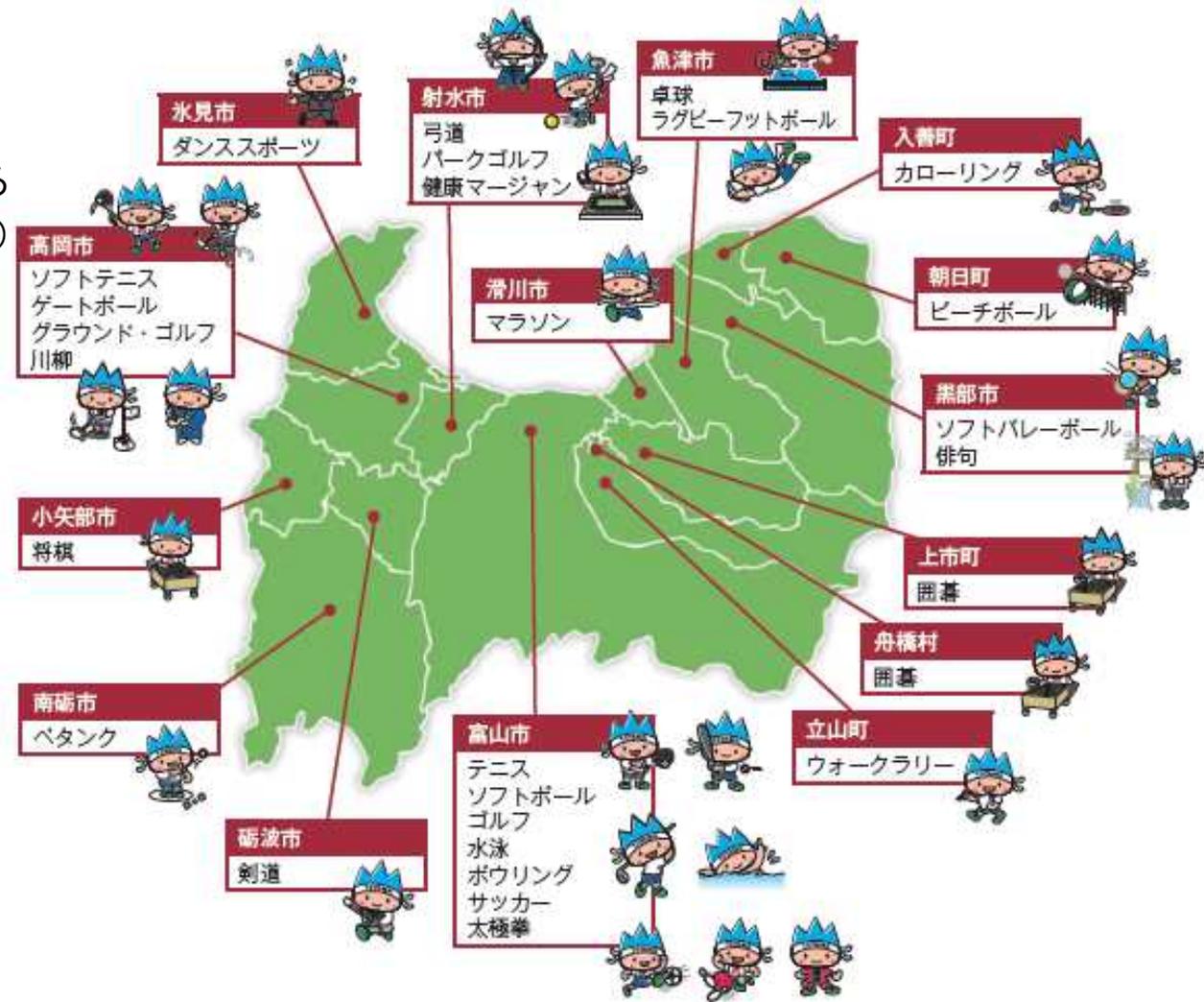
あきた大会 音楽文化祭

### 3 H30年度 富山大会の開催概要

《交流大会種目と開催地》

#### (1) 概要

- 名称 第31回全国健康福祉祭とやま大会
- 愛称 ねんりんピック富山2018
- テーマ 夢つなく 長寿のかがやき 富山から
- 会期 平成30年11月3日(土)～6日(火)
- 会場地 富山市他14市町村
- 参加予定人員 延べ約50万人(観客含む。)
- PRキャラクター「きときと君」
- 事業体系
  - ・総合開会式
  - ・健康関連イベント  
(スポーツ交流大会(10種目)、ふれあいスポーツ交流大会(12種目)他)
  - ・福祉・生きがい関連イベント  
(文化交流大会(5種目)、美術展、相談コーナー、地域文化伝承館)
  - ・健康、福祉・生きがい共通イベント  
(健康福祉機器展、音楽文化祭、ふれあい広場)
  - ・オリジナルイベント  
(クイズ・スタンプラリー、大道芸グリーティング他)
  - ・併催、協賛イベント  
(短歌大会、おもしろ科学実験教室他)
- 総合閉会式



#### (2) 富山大会の特色 (大会の目標)

- ① 「生涯現役社会」につながる高齢者がいきいきと輝く大会
- ② 「健康寿命」延伸への気運を高める大会
- ③ 「地域共生社会」を創る交流とふれあいが広がる大会
- ④ 自然、伝統・文化、産業、食など「富山県の魅力」あふれる大会
- ⑤ 「おもてなしの心」で「温かみ」のある大会



スポーツ庁

# 連携が想定される取組の例

平成30年6月4日

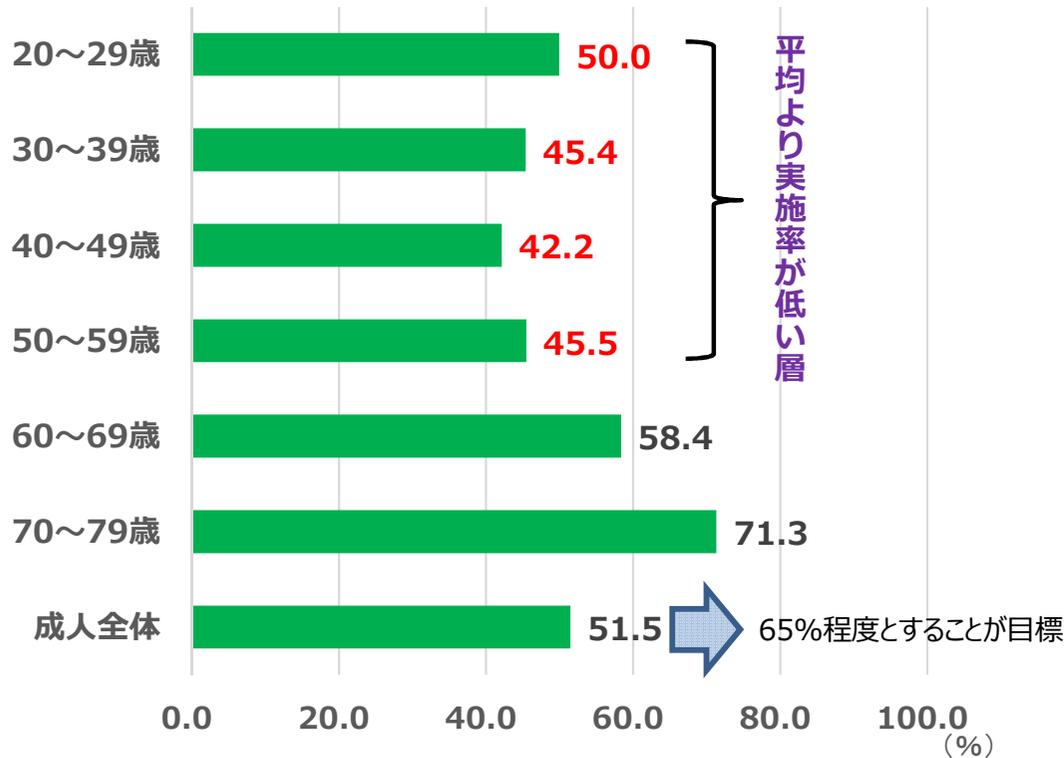
スポーツ庁

# 1 . FUN+WALK PROJECT

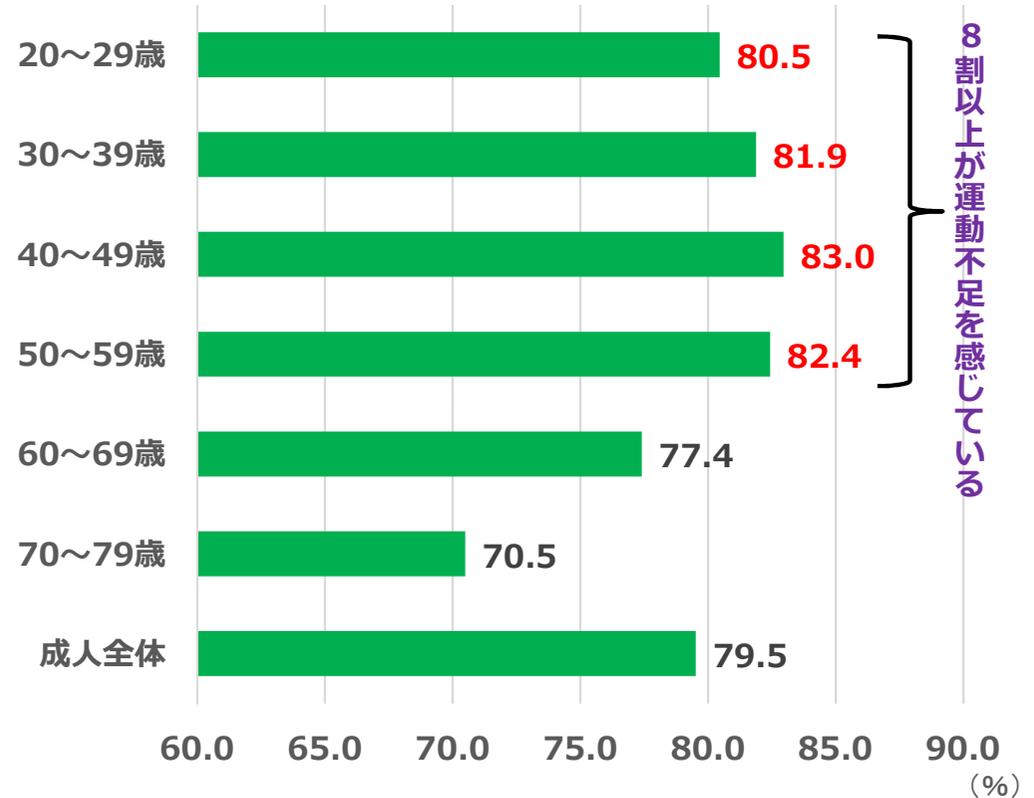
# スポーツの実施状況等に関する現状と「FUN+WALK PROJECT」

- ・成人の週1回以上のスポーツ実施率は**51.5%**に留まっており、**20代から50代が平均を下回っている**。
- ・運動不足を感じている人は多く、特に**20代~50代は8割以上が運動不足を実感**。

## ■年代別の週1回以上スポーツ実施率（成人のみ）



## ■運動不足を大いに感じる・ある程度感じる人の割合



(出典) 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成29年度 スポーツ庁実施)より作成

- ・これらのいわゆるビジネスパーソン世代は、**日々忙しく、なかなかスポーツをするための時間を確保できない**状況。
- ・そこで、普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩く」に着目し、「歩く」に「楽しい」を組み合わせることで、**自然と「歩く」習慣が身につく**プロジェクトとして「**FUN+WALK PROJECT**」を開始。
- ・まずは、1日の歩数を普段より**プラス1,000歩（約10分）／日**、1日当たりの**目標歩数として8,000歩**を設定。

# 『FUN+WALK PROJECT』・平成29年度の活動概要

- ・平成29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、「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。通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を活用して、スポーツのきっかけづくりを図った。
- ・3月1日には、**キックオフイベントを開催**。アプリに登場するご当地キャラやプロジェクトに賛同いただいている企業にもご登壇をいただき、機運の醸成を図った。
- ・「**歩くことが楽しくなるアプリ**」も3月1日からダウンロードが可能となっており、30のご当地キャラが歩数によって変身していくのを楽しみながら歩くことが可能。

## 【キックオフイベント】

※福井県庁、協賛企業とアプリに登場するご当地キャラ。



平成30年3月1日・時事通信ホール

## 【歩くことが楽しくなる「FUN+WALKアプリ」】



### ◆歩数に応じて利用可能なクーポン

歩けば歩くほど、お得なクーポンが受け取れる。クーポンで歩くモチベーションアップ！

### ◆ご当地キャラを活用したゲーム機能

歩数に応じて、全国のご当地キャラクターが変身。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！

※平成30年3月1日より配信中！



Android



iPhone

\* また、3月5日から18日の2週間を「**FUN+WALK WEEK**」とし、強化週間と位置付けた。企業が取り組む好事例について投稿サイトにより横展開を図るとともに、ポスター等による普及啓発を実施。

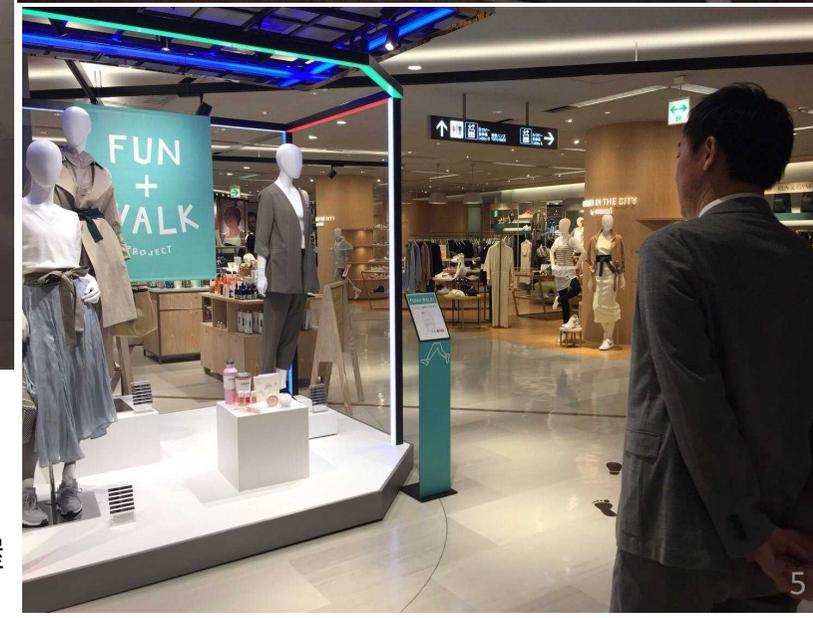
# 企業における『FUN+WALK PROJECT』への取組例

- ・**アサヒ飲料**では、歩きやすい服装での出勤・勤務を可能とし、**社長自ら社員に向けて歩くことの重要性を発信**。本社のある吾妻橋から厩橋までを往復すると概ね30分のウォーキングとなり、取り組んでいる社員も多い。
- ・**高島屋（新宿店）**では、1周約700歩となるペDESTリアンデッキへの装飾、各フロアでの「**FUN+WALK PROJECT**」のロゴを前面にした**売場展開**等、タイムズスクエア全体でのプロモーションを実施。

## ◆アサヒ飲料



## ◆高島屋（新宿店）



※平成30年3月5日、アサヒ飲料、高島屋（新宿店）を視察。

## 2. スポーツエールカンパニー

# 「スポーツエールカンパニー」認定制度

- 「働き盛り世代」のスポーツの実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、本年度から、社員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」（英語名称：Sports Yell Company）として認定する制度を創設。
- 社員がスポーツに親しめる環境づくりを進める企業の社会的評価が向上することで、「働き盛り世代」をはじめとして、国民全体のスポーツ実施率の向上につなげていくことを目的とする。
- 平成29年12月12日、平成29年度認定企業として、**217社**を認定。

## 【認定の条件等】

従業員が行うスポーツ活動に対する支援や促進に向けた取組を実施している企業であり、その取組及び企業が以下の（１）～（６）をすべて満たすこと。

- （１）経営者をはじめ、企業全体で推進している取組であること
- （２）企業内の取組が明確化されていること
- （３）取組が企業の内部において周知されており、取組実績があること
- （４）実施内容、導入手順、運用方法等の公表が可能であること
- （５）労働関係法令等が遵守されていること
- （６）暴力団及び代表者、役員、使用人その他の従業員若しくは構成員に暴力団員等に該当する者がいないこと

※東京都の「東京都スポーツ推進企業」認定制度及び新潟県の「グッド！スポーツカンパニー」（新潟県スポーツ推進企業）認定制度と連携して実施。

【認定証】



【認定ロゴマーク】



# 「スポーツエールカンパニー」認定企業

## 【平成29年度認定企業一覧（217社）】

番号	所在地	企業名	番号	所在地	企業名	番号	所在地	企業名	番号	所在地	企業名	番号	所在地	企業名
1	福島県郡山市	ゼビオ株式会社	45	東京都中央区	清水建設株式会社	89	東京都新宿区	株式会社セノン	133	東京都渋谷区	テルモ株式会社	177	新潟県新潟市	株式会社シアンズ
2	群馬県前橋市	株式会社globeコーポレーション	46	東京都中央区	株式会社シモン	90	東京都新宿区	損害保険ジャパン日本興亜株式会社	134	東京都渋谷区	東急スポーツシステム株式会社	178	新潟県新潟市	ダイニチ工業株式会社
3	埼玉県越谷市	ホダカ株式会社	47	東京都中央区	株式会社CAC Holdings	91	東京都新宿区	損害ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社	135	東京都渋谷区	東京急行電鉄株式会社	179	新潟県新潟市	第一生命保険株式会社 新潟支社
4	千葉県千葉市	株式会社ゾオバ	48	東京都中央区	株式会社スポーツビズ	92	東京都新宿区	大日本印刷株式会社	136	東京都渋谷区	特定非営利法人日本ウォーキングセラピスト協会	180	新潟県新潟市	株式会社新潟クボタ
5	千葉県千葉市	株式会社BlueOcean	49	東京都中央区	住友生命保険相互会社	93	東京都新宿区	日清食品ホールディングス株式会社	137	東京都渋谷区	ドコモ・ヘルスケア株式会社	181	新潟県新潟市	新潟運輸株式会社
6	千葉県君津市	株式会社ベストバランス	50	東京都中央区	株式会社住工産業	94	東京都新宿区	野村不動産パートナーズ株式会社	138	東京都渋谷区	株式会社フォーイット	182	新潟県新潟市	新潟信用金庫
7	千葉県長柄町	リソル生命の森株式会社	51	東京都中央区	セントラルスポーツ株式会社	95	東京都新宿区	株式会社VOYAGE	139	東京都渋谷区	フリービット株式会社	183	新潟県新潟市	社会福祉法人新潟みずほ福祉会
8	東京都千代田区	アビームコンサルティング株式会社	52	東京都中央区	太陽生命保険株式会社	96	東京都新宿区	マニウライフ生命保険株式会社	140	東京都渋谷区	株式会社フルスピード	184	新潟県新潟市	北陸ガス株式会社
9	東京都千代田区	いちご株式会社	53	東京都中央区	大同生命保険株式会社	97	東京都新宿区	株式会社三越伊勢丹	141	東京都渋谷区	有限会社プレミナ	185	新潟県長岡市	株式会社サカタ製作所
10	東京都千代田区	伊藤忠テクノソリューションズ株式会社	54	東京都中央区	中外製薬株式会社	98	東京都文京区	株式会社東京ドームスポーツ	142	東京都渋谷区	明和地所株式会社	186	新潟県長岡市	株式会社大光銀行
11	東京都千代田区	SMB C 日興証券株式会社	55	東京都港区	アクセンチュア株式会社	99	東京都文京区	山本光学株式会社	143	東京都渋谷区	株式会社メディカルネット	187	新潟県三条市	株式会社兼古製作所
12	東京都千代田区	株式会社NTTドコモ	56	東京都港区	伊藤忠エネクス株式会社	100	東京都千代田区	朝日信用金庫	144	東京都渋谷区	株式会社YAZ	188	新潟県三条市	三条信用金庫
13	東京都千代田区	大塚製薬株式会社	57	東京都港区	株式会社ケー・ティー・システム	101	東京都台東区	凸版印刷株式会社	145	東京都渋谷区	リーフス株式会社	189	新潟県三条市	シマト工業株式会社
14	東京都千代田区	オトフ株式会社	58	東京都港区	広友物産株式会社	102	東京都墨田区	アルケア株式会社	146	東京都中野区	野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	190	新潟県三条市	パール金属株式会社
15	東京都千代田区	株式会社かんぼ生命保険	59	東京都港区	株式会社JPホールディングス	103	東京都墨田区	東武鉄道株式会社	147	東京都杉並区	日都産業株式会社	191	新潟県三条市	株式会社マルト長谷川工作所
16	東京都千代田区	協和発酵キリン株式会社	60	東京都港区	株式会社じげん	104	東京都墨田区	株式会社ルネサンス	148	東京都豊島区	アプロメディカルホールディングス株式会社	192	新潟県柏崎市	柏陽鋼機株式会社
17	東京都千代田区	株式会社久慈設計 東京支社	61	東京都港区	株式会社叙々苑	105	東京都江東区	株式会社アシックス	149	東京都豊島区	株式会社Wiz	193	新潟県柏崎市	株式会社ブルボン
18	東京都千代田区	KNT-CTホールディングス株式会社	62	東京都港区	株式会社シンカーミクセル	106	東京都江東区	SCSK株式会社	150	東京都豊島区	株式会社セレスポ	194	新潟県新潟市	新発田ガス株式会社
19	東京都千代田区	JXTGエネルギー株式会社	63	東京都港区	全日本空輸株式会社	107	東京都江東区	SGホールディングス株式会社	151	東京都豊島区	ライトウェイプロダクツジャパン株式会社	195	新潟県新潟市	新発田ヤクルト販売株式会社
20	東京都千代田区	信子器材株式会社 東京本社	64	東京都港区	総合警備保障株式会社	108	東京都江東区	株式会社ぎよみせい	152	東京都北区	株式会社サンアメティ	196	新潟県新潟市	株式会社ハードオフコーポレーション
21	東京都千代田区	株式会社セブン銀行	65	東京都港区	株式会社タクト・マシン・サービス	109	東京都江東区	株式会社フジクラ	153	東京都北区	タツミ産業株式会社	197	新潟県小千谷市	阿部幸製菓株式会社
22	東京都千代田区	第一生命保険株式会社	66	東京都港区	東亜道路工業株式会社	110	東京都品川区	株式会社第一テクノ	154	東京都北区	日本交通株式会社 赤羽営業所	198	岐阜県多治見市	株式会社アクトス
23	東京都千代田区	TANAKAホールディングス株式会社	67	東京都港区	東京ガス株式会社	111	東京都品川区	東京システムハウス株式会社	155	東京都荒川区	城北信用金庫	199	静岡県浜松市	社会福祉法人聖隷福祉事業団
24	東京都千代田区	株式会社つなひろワールド	68	東京都港区	東京トヨベツ株式会社	112	東京都品川区	日本航空株式会社	156	東京都板橋区	スポーツコミュニティ株式会社 東京支社	200	愛知県名古屋	愛知県自動車販売健康保険組合
25	東京都千代田区	帝人株式会社	69	東京都港区	TOTO株式会社	113	東京都品川区	ヤスマ株式会社	157	東京都板橋区	株式会社スマートスポーツエンターテイメント	201	愛知県名古屋	佐久間特殊鋼株式会社
26	東京都千代田区	東京海上日動火災保険株式会社	70	東京都港区	トッパン・フォームズ株式会社	114	東京都品川区	株式会社ローソン	158	東京都板橋区	是吉興業株式会社	202	愛知県豊橋市	株式会社Performance Reha
27	東京都千代田区	日本写真判定株式会社	71	東京都港区	トヨタ東京カラー株式会社	115	東京都目黒区	株式会社ホリプロ	159	東京都板橋区	ねぶクリニク	203	愛知県東海市	医療法人社団大須賀医院 おおすが整形外科
28	東京都千代田区	日本生命保険相互会社	72	東京都港区	トヨタ東京販売ホールディングス株式会社	116	東京都目黒区	株式会社ユカ	160	東京都練馬区	株式会社アメディア	204	愛知県大府市	星和化成株式会社
29	東京都千代田区	日本郵船株式会社	73	東京都港区	日本通運株式会社	117	東京都大田区	医療法人社団清泉会（山王リハビリクリニック）	161	東京都練馬区	サンシ電気株式会社	205	静岡県沼津市	一般財団法人美容協会 聖隷沼津健康診断センター
30	東京都千代田区	野村ホールディングス株式会社	74	東京都港区	日本電気株式会社（NECグループ）	118	東京都大田区	関西ペイント株式会社	162	東京都江戸川区	株式会社HSCOコーポレーション	206	京都府京都市	もりた循環器科クリニック
31	東京都千代田区	株式会社パナグループ	75	東京都港区	株式会社バイタルエリア	119	東京都大田区	城南信用金庫馬込支店	163	東京都八王子市	株式会社スタートライン	207	大阪府大阪市	株式会社クレアネット
32	東京都千代田区	株式会社ベネフィット・ワン	76	東京都港区	株式会社長谷工コミュニティ	120	東京都世田谷区	一般社団法人鬼ごっこ協会	164	東京都八王子市	株式会社マラウチットコム	208	大阪府大阪市	ロート製薬株式会社
33	東京都千代田区	堀江車輛電装株式会社	77	東京都港区	株式会社ピーエスシー	121	東京都世田谷区	清管工業株式会社	165	東京都立川市	株式会社アステーク	209	大阪府羽曳野市	医療法人（はあとふる（はあとふるグループ）
34	東京都千代田区	株式会社みずほフィナンシャルグループ	78	東京都港区	前田道路株式会社 東京支店	122	東京都世田谷区	長谷川体育施設株式会社	166	東京都立川市	多摩信用金庫	210	大阪府大阪市	パナパナソニック ビジネスサービス株式会社
35	東京都千代田区	ミズノ株式会社	79	東京都港区	三井化学株式会社	123	東京都渋谷区	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社	167	東京都立川市	株式会社立飛ホールディングス	211	兵庫県神戸市	有限会社浅田コーポレーション
36	東京都千代田区	三菱電機株式会社	80	東京都港区	株式会社読売広告社	124	東京都渋谷区他	ウェルネス・ブランド・コーポレーション	168	東京都武蔵野市	株式会社トーンパートナーズ	212	兵庫県神戸市	神戸商工会議所
37	東京都千代田区	三井住友海上火災保険株式会社	81	東京都新宿区	株式会社アスリートプランニング	125	東京都渋谷区	株式会社ギガプライズ	169	東京都府中市	国際ソフトウェア株式会社	213	兵庫県神戸市	パンドー化学株式会社
38	東京都千代田区	明治安田生命保険相互会社	82	東京都新宿区	株式会社ANSIN-LINK	126	東京都渋谷区	共同カイテック株式会社	170	東京都町田市	医療法人社団三医会	214	岡山県岡山市	株式会社両備システムソリューションズ
39	東京都中央区	いちよしビジネスサービス株式会社	83	東京都新宿区	株式会社エコ・プラン	127	東京都渋谷区	京王観光株式会社	171	東京都国立市	株式会社ミックグループ	215	福岡県福岡市	社会保険労務士法人アドバンス
40	東京都中央区	伊藤忠丸紅鉄鋼株式会社	84	東京都新宿区	株式会社オフィス24	128	東京都渋谷区	高栄警備保障株式会社	172	東京都多摩市	有限会社村装	216	福岡県久留米市	アサヒシューズ株式会社
41	東京都中央区	株式会社イトー	85	東京都新宿区	株式会社協和	129	東京都渋谷区	公益財団法人日本体育協会	173	東京都多摩市	トヨタ西東京カラー株式会社	217	福岡県北九州市	グッチャチャ子運動トレーニングセンター
42	東京都中央区	株式会社イトーキ	86	東京都新宿区	公益財団法人明治安田厚生事業団	130	東京都渋谷区	合同会社ピーバイ	174	東京都八丈島	株式会社ウェルネスファームひょうたん島			
43	東京都中央区	株式会社オーエンス	87	東京都新宿区	株式会社ザ・ファースト	131	東京都渋谷区	株式会社ゴールドウイン	175	神奈川県横浜市	学校法人五大			
44	東京都中央区	株式会社協栄	88	東京都新宿区	株式会社スポーツワールド	132	東京都渋谷区	株式会社ソーサイドアップ	176	新潟県新潟市	浦原ガス株式会社			

# 「スポーツエールカンパニー」認定企業の取組事例①

## ◆株式会社じげん（東京都港区）



【業 種】 情報通信業  
【創 業】 平成18年  
【従業員数】 110人  
【事業内容】  
ライフメディアプラットフォーム事業

気分転換にオフィスでスポーツ推進、休日は大会参加や部活動支援

### 【主な取組】

#### ■階段で足腰を健康に！

4階建てのビルではエレベーターの利用を原則禁止とし、階段の利用を促進。コミュニケーション創出のため、踊り場にインタラクティブな交流が可能な掲示板を設置したり、4階にのみ自販機や女性専用パウダールームを設置するなど、階段での行き来を増やすような動線設計をしている。

#### ■スポーツに取り組みやすいオフィス開発

働きながらも、運動しやすいオフィス環境を整えるため、オープンスペースには仕事や打ち合わせをしながら運動できるように「フィットデスク」「ぶらさがりバー」を設置。ちょっとした息抜きに屋上やオープンスペースで使える「縄跳び」「フープ」「腹筋ローラー」を設置。

#### ■好きなスポーツを仲間と楽しむクラブ活動

心身のリフレッシュを目的に、クラブ活動の創設・活動を支援している。運動部の中には、サッカー、ヨガ、フラダンスなどがあり、クラブメンバーが3つ以上の事業部から構成されていることが条件。自身の好きなスポーツで仲間と汗を流すことで、主体的に運動に取り組むことができている。

## ◆株式会社サカタ製作所（新潟県長岡市）



【業 種】 製造業  
【創 業】 昭和26年  
【従業員数】 150人  
【事業内容】  
金属製品製造業

積極的に体を動かす運動機会の増加とコミュニケーション形成

### 【主な取組】

#### ■駐車場をあえて遠くに、運動のために階段を掃除

健康的に長く歩く習慣を身に付けさせたいと考え、社員駐車場を社屋から離れた場所に設営。加えて、より遠くの駐車場ほど車間を広く取り、屋根の雪を落としてもドアがぶつからないとPR。また、運動を兼ねて階段の雑巾がけを実施したところ、愛着が湧き階段利用が促進された。

#### ■60年以上毎朝続く始業前のラジオ体操

眠った体を起こし、ウォーミングアップができていることで急な落下物から身を守り、仮に転倒しても大きなけがにならない転び方ができるものと期待。

#### ■バランスボールを事務イスとして使用

会社でバランスボールを購入し希望者に貸与。一般的な事務イスより適度のクッションがあり、長時間のデスクワーク業務の社員や腰痛の悩みを抱える社員に好評。

#### ■自主的なサークル・クラブ活動でコミュニケーション形成

テニス、ウィンタースポーツ、フットサル、登山、ランニング、ゴルフ等、社員の自主的なサークル・クラブ活動を支援。地域大会への参加などにより地元との交流も活発に実施している。

# 「スポーツエールカンパニー」認定企業の取組事例②

## ◆ロート製薬株式会社（大阪府大阪市）



【業 種】 製造業  
【創 業】 明治32年  
【従業員数】 1,616人  
【事業内容】  
医薬品、化粧品、機能性食品  
等の製造販売

自立した健康管理ができる健康人財の育成

### 【主な取組】

#### ■ 全社員参加の体力測定会

生き活きと働き続けるために必要な「運動機能」の測定会を、国内10拠点で実施。定期健診と併せて従業員が自身の健康と向き合う機会としている。

#### ■ 朝のオリジナル体操&朝活

オフィス・工場部門を問わず、社員が選曲・振付を行ったオリジナル体操を毎朝実施。また、始業前の体幹トレーニング+健康朝食の提供（朝活）を実施、主に20～30代の女性社員が中心となって参加している。

#### ■ 全社大運動会、クラブ・同好会支援活動

全拠点の社員が数年に一度大阪本社に集結し「全社大運動会」を実施。社内企画スタッフのアイデアによるオリジナル種目を楽しみ、社員同士のコミュニケーションの場としている。

また、定期的にスポーツを実施したい社員に対して、クラブ・同好会活動を支援しており、在籍人数と活動参加率に従って活動費補助を支給している。フットサルは国内全拠点にチームがあり、年に1度社内全国大会を開催。

## ◆神戸商工会議所（兵庫県神戸市）



【業 種】 サービス業  
(他に分類されないもの)  
【創 業】 明治11年  
【従業員数】 101人  
【事業内容】  
地域総合経済団体  
(地元中小企業の経営支援)

健康維持・増進に向けたアクティビティ機械の提供

### 【主な取組】

#### ■ Challenge Wednesday（チャレンジ・ウエズデー）

毎週水曜日（ノー残業デー）に、本部のあるポートアイランドから三宮までの約4kmを徒歩で帰宅する「Challenge Wednesday」を実施。半年間で一定回数参加した社員には、地元シューズメーカーの靴を贈呈。管理職が率先して参加することで、所内の健康意識の向上を図っている。

#### ■ 2アップ3ダウン運動（階段利用の促進）

健康維持・増進を目的として階段利用を促進。エレベータホールに「2アップ3ダウン運動」の掲示をすることで、近い階層へはエレベータではなく階段利用の意識づけを行っている。

#### ■ 部活動・同好会の活動支援

野球部活動やフットサル同好会など、職員のスポーツ活動に対する支援として、活動費補助金を支出している。

### 3. パブコンにおける提案例 (スポーツ時間休暇推進事業)

## 勤務日 1日あたりの平均タバコ休憩時間（昼休みを除く）

---

9分42秒 × 3.4回



毎日約30分、  
非喫煙者よりもリフレッシュタイムが長い。

# 健康休憩とは

非喫煙者のための、就業時間中の健康的で新たな休憩時間。



喫煙者

タバコ休憩

タバコでリフレッシュ



健康休憩

運動でリフレッシュ



非喫煙者

# 制度イメージ

**before**



お昼休憩

タバコ休憩

+



タバコ休憩



タバコ休憩いいなあ。  
私もリフレッシュ  
したい…

**after**



お昼休憩

+



タバコ休憩

or



健康休憩



健康休憩で1時間  
ウォーキング！  
リフレッシュできた！

## 利用シーン例

- ・ 会議・長電話・上長への報告等が終わり、一息つきたい時
- ・ 昼休みと繋げる、出退勤時間をずらすなどまとまった時間利用も可

# 勤務時間中のビジネスパーソンでも実施し易い運動

簡単・どこでも・健康効果の高い  
3種の有酸素運動を推奨

①ウォーキング



②ストレッチ・体操・ヨガ等



③ステップ運動  
(階段の上り下り等)



①はスポーツ庁のFUN+WALK PROJECTとの連携も可。  
設備や希望に応じて、ジム・球技・自転車等 上記以外の実施も可。

## 4. 総合型地域スポーツクラブ

# 総合型地域スポーツクラブについて

地域住民

クラブの運営への参画（クラブマネジャー、指導者、ボランティアスタッフなど）

地域住民の自主的・主体的な運営

「総合型」=3つの多様性  
多様目・多世代・多志向

会員として活動への参加

- 自分のやりたい種目に
- 複数の種目に

- 幼児から高齢者まで
- 親子で、家族で、仲間と

- 自分が楽しめるレベルで
- 自分の目的に合わせて

会費を支払う（受益者負担）

多様目  
多世代  
多志向

《クラブ設立の効果》

- 元気な高齢者が増えた
- 地域住民のスポーツ参加機会が増えた
- 地域住民間の交流が活性化した
- 世代を超えた交流が生まれた

- ・地域住民が主体的に地域のスポーツ環境を形成する「新しい公共」が実現
- ・運動不足の解消による過剰医療費の抑制に寄与
- ・学校の授業・部活動への支援を通じて、コミュニティスクールへの発展に寄与

## 総合型地域スポーツクラブ

—多種多様な事業の展開—

### 定期活動

- ・スポーツ教室、スクール
- ・サークル活動（文化的活動含む）等

### 不定期活動

- ・医師による健康相談
- ・指導者講習会
- ・スタッフ研修会 等

クラブ運営の要となる  
クラブマネジャー



会員の交流拠点となる  
クラブハウス



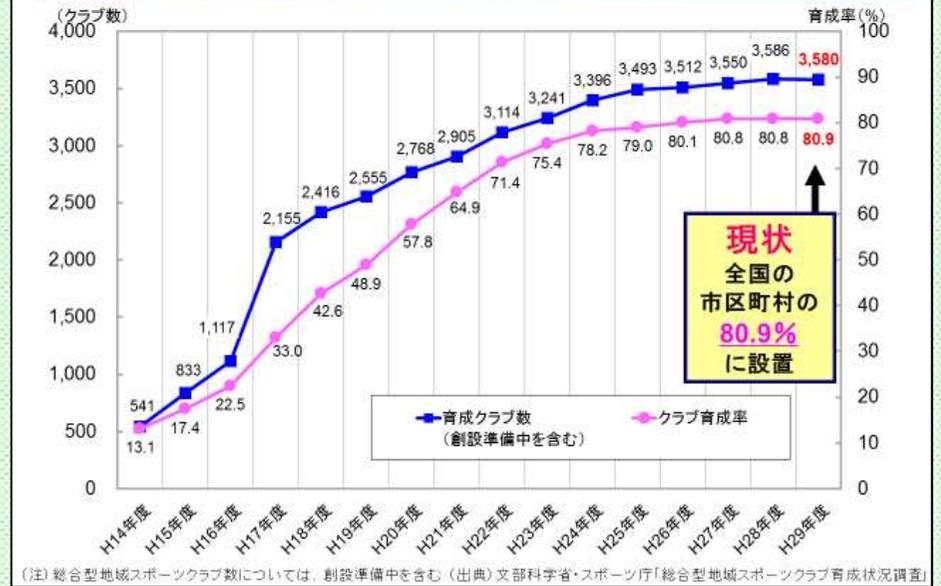
学校施設・廃校施設等を定期的・継続的な拠点として利用

### 連携・交流事業

- ・会員の世代間の交流を図る行事やイベント
- ・クラブ指導者の派遣による学校の授業・部活動への支援
- ・地域住民全体を対象としたイベント 等

## 総合型地域スポーツクラブの設置状況

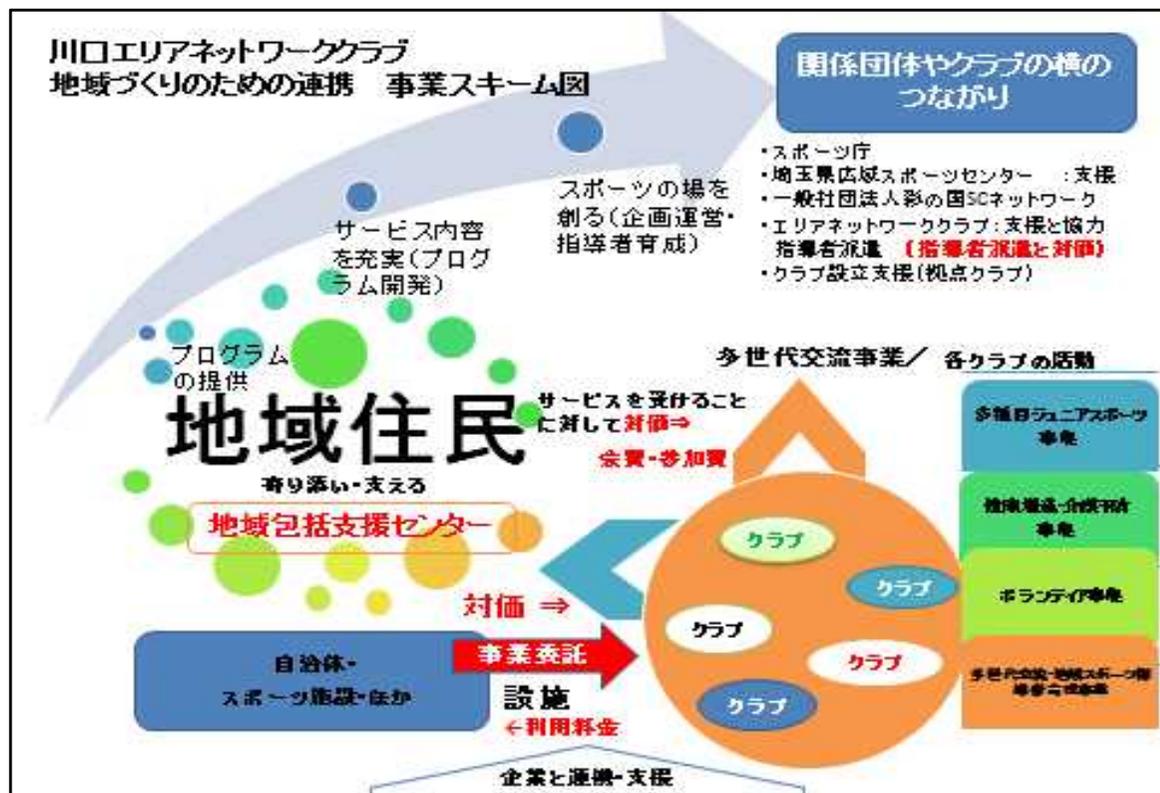
（平成29年7月1日現在）



# NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口（埼玉県川口市）

市内にある5つの総合型クラブが、地域包括支援センターと連携・協働して、高齢者の介護予防事業を展開

- ✓ 5つの総合型地域スポーツクラブが連携・協働して、介護保険法の改正による新しい総合事業（高齢者の介護予防）の担い手となることを目指し、指導者の養成などの共同事業を展開。これからの高齢者世代に向け、ラグビーを用いた介護予防運動プログラムなども共同で開発。
- ✓ 地域包括支援センターと連携・協働して、二次予防事業教室の「卒業生」の受け皿となる健康運動サークルの運営支援や指導者の派遣等を実施。
- ✓ 川口市のエリアネットワーククラブが地域づくりに関わり、行政や民間企業などと協働していくための受け皿となっています。



## 5. 地方自治体向けの取組 (運動・スポーツ習慣化促進事業)

# 運動・スポーツ習慣化促進事業

(前年度予算額：80,000千円)  
30年度予算額：180,000千円

## 事業趣旨・目的

多くの国民に対して、スポーツを通じた健康増進を推進するためには、地域においてスポーツに関する行動と健康に関する行動に効率的にアクセスすることができる環境の整備を行う必要がある。

運動・スポーツに無関心な層も含め、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るため、スポーツ部局や健康福祉部局等と域内の関係団体が一体となって行う、スポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。このことを通じて、多くの地域住民のスポーツへの参画を促進し、健康で活力ある長寿社会の実現を目指す。

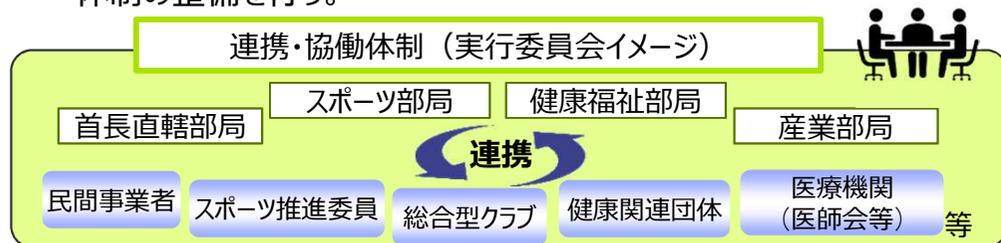
## 事業内容

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、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その活動の習慣化につながる取組を支援する。

具体的には、地域の実情に応じ、生活習慣病の予防・改善等に効果的なスポーツを通じた健康増進に資する以下の取組を支援する。

### 【共通事項】

- \* 行政内（スポーツ部局、健康福祉部局等）や域内の関係団体（民間事業者、スポーツ団体、医療機関、健康関連団体等）が一体となり、効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備を行う。



### 【+a】

地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、スポーツや健康に関する情報やスポーツ実施場所等を伝える窓口をワンストップ化し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備するため、地域の関係団体が一体となり、連携・協働体制や窓口の在り方について検討及び実践を行う。



## 実施形態

都道府県・市町村に対する補助事業（定額）

### 【選択事項（以下の取組①又は②のいずれか一つを選択）】

#### ①スポーツを通じた健康増進効果獲得のための定期的な運動・スポーツ実践

スポーツを通じた健康増進を一層推進するため、スポーツの楽しさを伝えることはもとより、その効果を実感できるよう「見える化」が可能なプログラムを地域住民に提供することにより、運動・スポーツの習慣化を図る。



#### ②御当地一押しスポーツを活用したプログラムの検討・実践

スポーツ医・科学の知見に基づき、生活習慣病予防等につながるスポーツプログラム(※)の検討及び実践を行うことにより、地域住民の多様な健康状態やニーズに応じたスポーツに親しむ機会を創出する。

※プログラムは、スポーツの楽しさや喜びを実感し、愛着を持ち継続的に実施することができるよう「御当地スポーツ」(※)を活用する。(※)ニュースポーツ、ゆるスポーツ、スポーツ・レクリエーションなどを含む。



# 運動・スポーツ習慣化促進事業（平成29年度交付先）

No	都道府県名	市町村名	取組名称（事業計画書から抜粋）
1	山形県	上山市	・温泉旅館で実施する温泉入浴付きスポーツ教室 ・サイクリング入門教室 ・トレーニング入門教室 ・出前スポーツ教室 ・雪上スポーツ教室
2	栃木県	大田原市	第2期大田原市健幸ポイントプロジェクト
3	埼玉県	さいたま市	さいたま「多世代」地域スポーツ事業
4	東京都	清瀬市	2017健幸ポイント事業
5	神奈川県	相模原市	健幸ポイントモデル事業及び地域スポーツウエルネス推進体制の検討
6	神奈川県	伊勢原市	クルリン健康ポイント
7	新潟県	見附市	・健幸スポーツの駅の新設と健幸スポーツコンシェルジュの配置 ・健幸ポイント制への誘引
8	新潟県	小千谷市	おぢや健康こいこいポイント
9	富山県	氷見市	・女性のための健康スポーツ等実践コミュニティの形成支援 ・ハンドボールを基にした“ゆるスポーツ”開発と体験会の実施
10	静岡県	三島市	・運動・スポーツ習慣化促進分析事業 ・みしま健幸体育大学企画運営事業 ・ICTを活用した健康づくり支援事業
11	三重県	伊勢市	いせ健幸ポイント事業
12	兵庫県	川西市	運動習慣化促進事業～かわにし健幸マイレージをはじめとする地域の運動・スポーツの循環化事業～
13	香川県	土庄町	目指せ!!スポーティア일랜드：健康ポイント地域循環プロジェクト
14	鹿児島県	指宿市	コミュニティ創出による運動・スポーツ習慣化促進事業

## 6. 障害者スポーツ振興の取組

# 障害者スポーツ推進プロジェクト

( 新 規 )

30年度予算額：48,048千円

## 趣旨等

●障害者スポーツの振興を重点的に盛り込んだ「第2期スポーツ基本計画」(平成29年3月)を踏まえ、障害者スポーツを推進。

- ① 障害者の継続的なスポーツの実施促進に向けて、各地域における課題に対応して、**障害者スポーツの振興体制の強化、身近な場所でスポーツを実施できる環境の整備等を図る。**
- ② 障害者スポーツ団体の連携や体制整備への支援、民間企業等に対する障害者スポーツ支援への理解の促進等を行うことにより、**障害者スポーツ団体の体制の強化を図り、他団体や民間企業等と連携した活動の充実につなげる。**

## 事業内容

### ① 地域の課題に対応した障害者スポーツ推進プロジェクト

- 都道府県・市町村において、各地域の課題に対応した障害者スポーツの実施環境の整備
- 障害者のスポーツ施設利用に関する意識啓発、障害者のスポーツ参加の課題等の調査研究

障害者が健常者と同様に  
スポーツに親しめる環境整備

### ② 障害者スポーツ団体体制整備プロジェクト

- 障害者スポーツ団体の連携、体制整備への支援
- 民間企業等に対する啓発等

障害者スポーツ団体の  
基盤強化

スポーツを通じた共生社会の実現

# ① 地域の課題に対応した障害者スポーツ推進プロジェクト

## 趣旨等

●障害者の継続的なスポーツの実施促進に向けて、各地域における課題に対応して、**障害者スポーツの振興体制の強化、身近な場所でスポーツを実施できる環境の整備等を図る**。また、障害者が利用できるスポーツ施設の拡大に向けて、障害者のスポーツ施設利用の実態把握や施設管理者等に対する意識啓発を進めるとともに、**障害者のスポーツ参加の課題等の調査研究を実施**する。

- ◇週1日以上スポーツ実施率(成人) **障害者20.8%**(一般51.5%)(平成29年度) ⇒ **40%程度**(スポーツ基本計画における平成33年度までの目標)
- ◇総合型地域スポーツクラブへの障害者の参加促進 **35.2%**(平成29年度) ⇒ **50%**(スポーツ基本計画における平成33年度までの目標)
- ◇障害者スポーツ施設※は全国で**139か所**にとどまる。 ※障害者専用、あるいは障害者が優先的に利用できるスポーツ施設
- ◇障害を理由にスポーツ施設の利用を断られた、又は条件付きで認められた経験のあるパラリンピック選手は**21.6%**

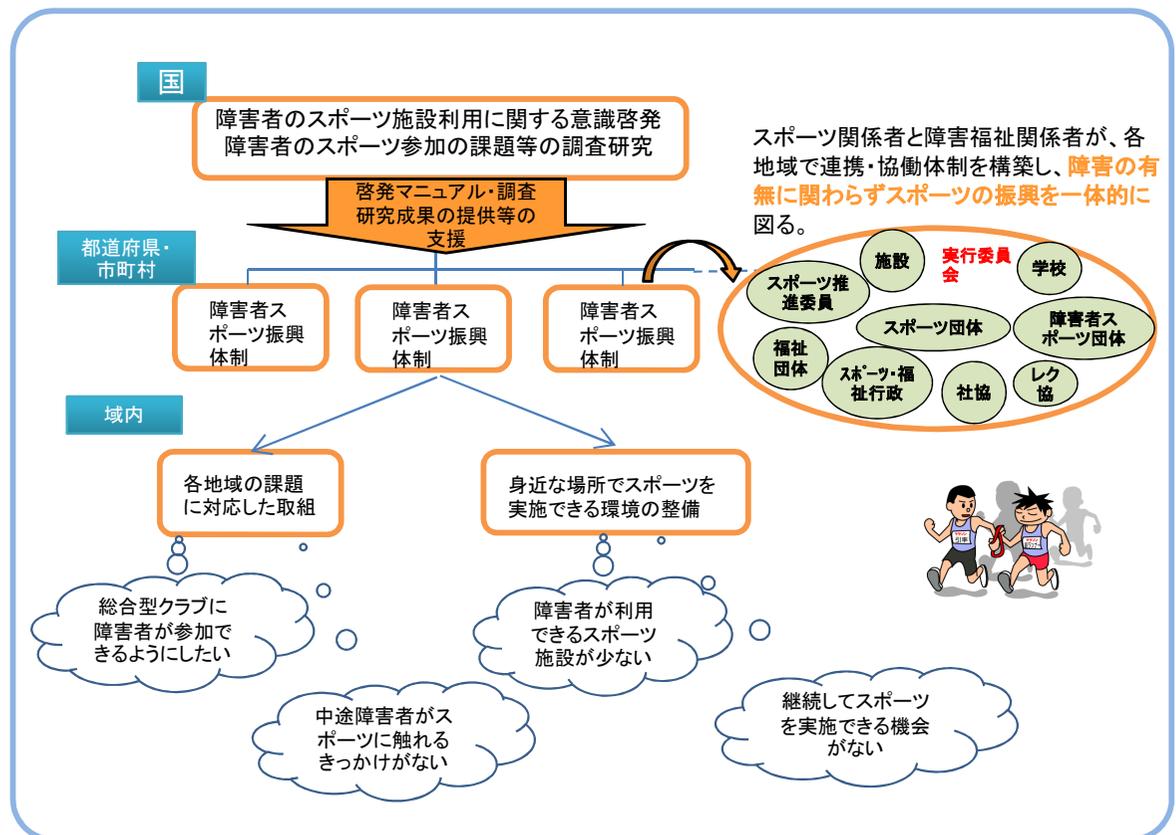
## 事業内容

### ○ 都道府県・市町村において、各地域の課題に対応した障害者スポーツの実施環境の整備を実施

- ①地域における、生涯に亘る継続的な障害者スポーツの実施機会の提供
- ②地域の障害者福祉施設・医療リハビリ施設等と連携した中途障害者及び重度障害者に対するスポーツの機会提供
- ③地域のスポーツ関係者とスポーツ施設管理者の連携による、障害者のスポーツ施設利用の拡大
- ④総合型地域スポーツクラブへの障害者の参加の促進

### ○ 障害者のスポーツ施設利用に関する意識啓発、 障害者のスポーツ参加の課題等の調査研究

- ⑤障害者のスポーツ施設利用に関する実態把握、啓発マニュアルの作成
- ⑥障害者スポーツ参加の阻害要因や促進要因を障害種や程度別に把握した上で分析する調査研究



# Special プロジェクト 2020

～障害の有無にかかわらず、すべての人が笑顔になる祭典～



(前年度予算額：75,527千円)  
30年度予算額：48,000千円

## 趣旨等

●2020年からの新たな特別支援教育(学習指導要領改訂)を契機に、**全国の特別支援学校で、スポーツ・文化・教育活動の全国的な祭典を開催**

- ・「ほんもの」のスポーツ・芸術に触れ感動を共有する機会
- ・障害の有無等を超えて誰もが心を触れ合う機会
- ・地域住民の主体的な参画

## 事業内容

### ①祭典の企画立案等

国レベルの中央実行委員会を開催し、事業内容を具体化するとともに、関係機関とのネットワークを構築し、ロゴマーク作成やプロモーション等を行う。

### ②各地での祭典開催のための体制整備及び情報収集

各都道府県・地域において地域実行委員会を開催し、域内の関係機関のネットワークを構築するとともに、特別支援学校で行われる運動会、文化祭に関する情報収集を行う。

### ③祭典に向けたモデル事業の実施

全国的な祭典の開催に向けた具体的な取組の先進事例を蓄積するため、モデル事業を実施する。

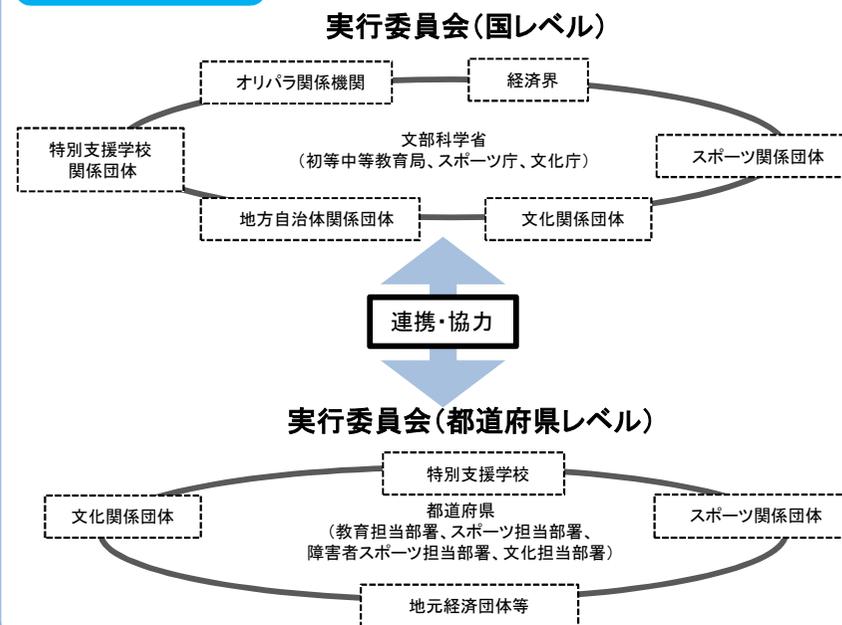
### ④特別支援学校等を活用した地域における障害者スポーツの拠点づくり事業の実施

特別支援学校等における体育・運動部活動等を充実するとともに、特別支援学校等を拠点とした障害者の地域スポーツクラブの設立を支援する。

### ⑤特別支援学校を対象とした全国的なスポーツ・文化大会の開催支援

全国の特別支援学校のスポーツ・文化活動の充実を図るため、特別支援学校のスポーツ・文化活動の成果を披露するための全国大会の開催を支援する。

## 実施体制



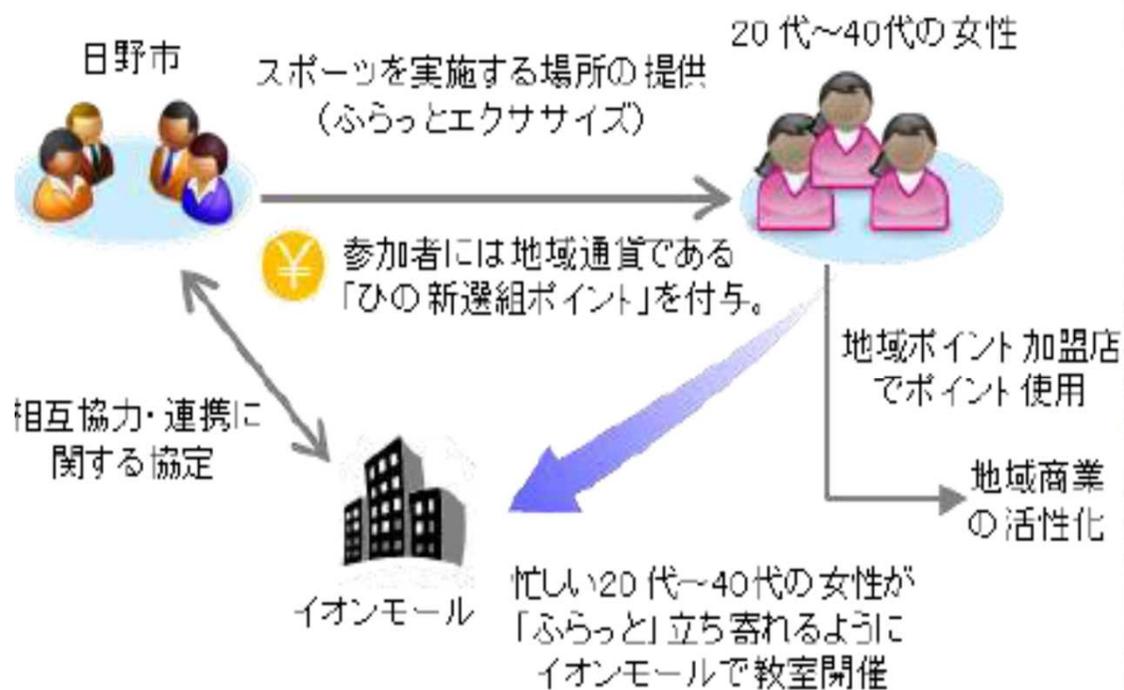
## 効果

- ・地域の誰にでも開かれた次世代の「共生学校」を創造
- ・東京大会のレガシーとして、障害の有無や年齢・性別を超えた、**地域の共生社会の拠点づくり**

## 7. その他、参考となる事例

# ふらっと健康運動体験教室（日野市とイオンモールの取組）

## 【ふらっと健康運動体験教室（東京都日野市、イオンモール株式会社）】



- 20代~40代の子育て中の女性をメインターゲットとしているため、幼稚園の園長、小学校の校長、児童館などの協力を得て、「ふらっと健康運動体験教室」のチラシを子供に配布し、母親に渡してもらうなど、ターゲット層にダイレクトにアプローチできるようなPR方法をとっている。
- 子育て中の女性が参加しやすいように工夫している。例えば、子育て中の女性は子供の在宅中に家を空けにくいいため、学校が長期休暇になる4月や8月の開催は避けたり、子供が学校から帰宅する前にはプログラムを終了したりしている。
- 子供連れでの参加も可能としており、イオンモールの利用者のボリュームゾーンも30代~40代の女性であるため、このような層の女性がふらっと立ち寄りやすい環境にある。事前申込制はとらず、当日参加を可能としている。

# スマートウェルネスコミュニティ協議会の取組

(第2回健康スポーツ部会 久野委員・豊岡委員提出資料よりスポーツ庁作成)

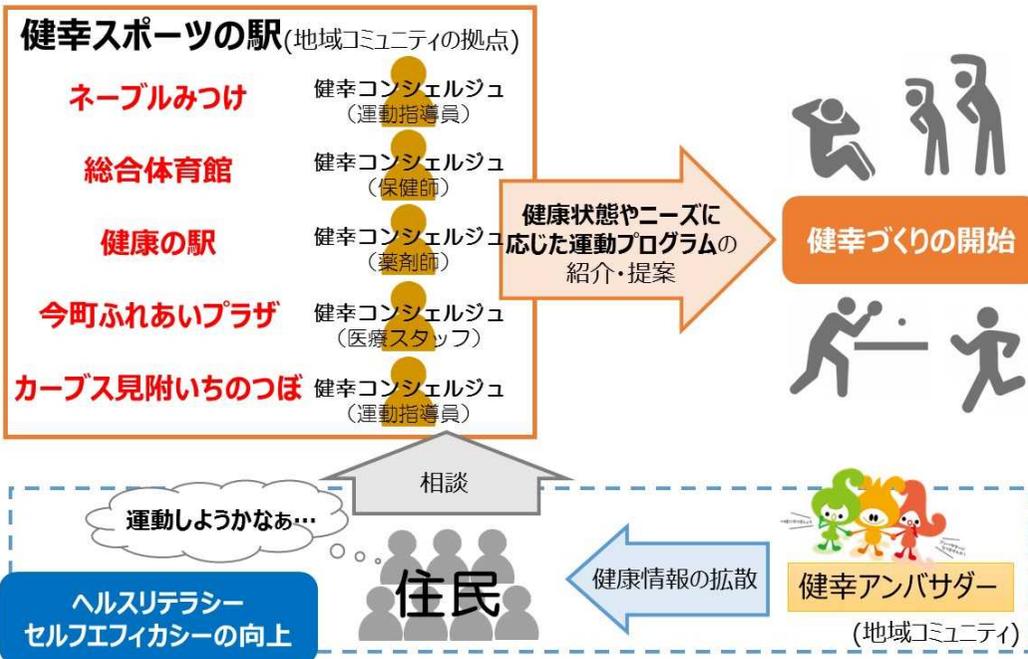
## スマートウェルネスコミュニティ協議会の取組

### ● 健幸アンバサダー

- 健康づくり無関心層は7割を占め、これらの無関心層は、自ら健康情報を取らず、その結果、リテラシーが上がらず行動変容につながらないことが課題。
- 無関心層対策を実施し、成果の出る健康づくり（運動+食事+社会参加）をする人を増やし、健康長寿及び社会保障費に貢献することを目標。
- 健幸アンバサダーとは、健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）としての新たな社会的役割を担う人のこと。

### <新潟県見附市の事例>

- 新潟県見附市では、健幸アンバサダーによる健康情報の拡散を通じ、触発された住民が相談・行動変容につなげることができるよう、地域コミュニティの拠点を「健幸スポーツの駅」として位置づけ。
- 「健幸スポーツの駅」では、健幸ポイントの取組、総合型地域スポーツクラブ、リフレッシュ教室、民間フィットネスクラブなどを紹介する。



### <静岡県三島市の事例>

- 静岡県三島市では、「スマートウェルネスみしま」の取組を実施。
- 取組の3つのキーワードは、
  - ①エビデンス ～科学的根拠に基づく健康づくり～  
(健幸運動教室、医療費分析)
  - ②スマート ～無意識に、自然と健幸づくり～  
(歩車共存道、ガーデンシティみしまの取組)
  - ③コラボレーション ～「+」から「×」へ～  
(民間との協働で付加価値の提供、学生との協働で新たな視点の導入)
- 取組の具体例
  - ・健幸マイレージ (様々な活動でポイントが貯まる)
  - ・健幸運動教室 (エビデンスに基づくプログラムを導入し、継続支援で運動を習慣化)
  - ・ノルディックウォーキング (認定コースの取得・全国大会の開催)
  - ・脂肪燃えるんピック (減った脂肪と同量の牛肉といった特典にインパクト)
  - ・みしま健幸塾 (道の延長にある健康づくり拠点)
  - ・ガーデンシティみしま (自然と歩きたくなる美しいまち並みを目指す。)



(ガーデンシティみしま)

# JAGES Projectについて

(第2回健康スポーツ部会 近藤委員提出資料よりスポーツ庁作成)

## JAGES Project

### ● JAGES Project

(日本老年学的評価研究 : Japan Gerontological Evaluation Study)

- 健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。
- 全国40の市町村と共同し、30万人の高齢者を対象に調査。

#### ○健康を決める要因を明らかにする

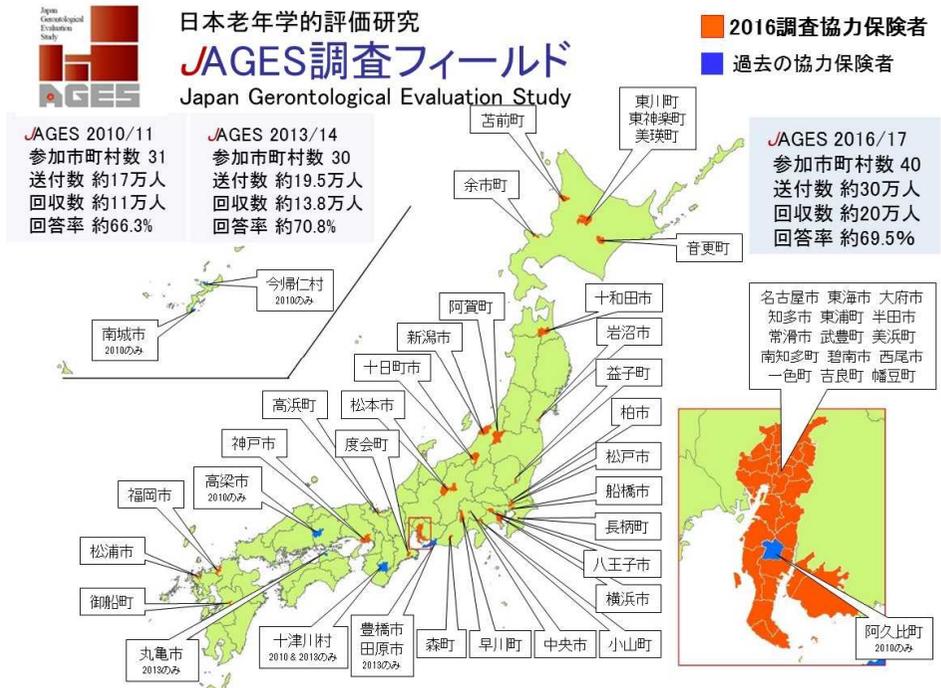
運動・食事などの生活習慣、ストレスなどの心理的な要因のほかに、教育歴や所得のような社会・経済的な要因、地域の人間関係の豊かさなどの環境要因など、健康に関わる要因にはさまざまなものがある。このような健康を決める要因を解明していく。

#### ○「健康格差」の実態を明らかにする

日本の高齢者において、社会経済的な要因や地域間における健康状態の格差（健康格差）が、どの程度見られるのかを明らかにし、「健康格差の縮小」を目指す。

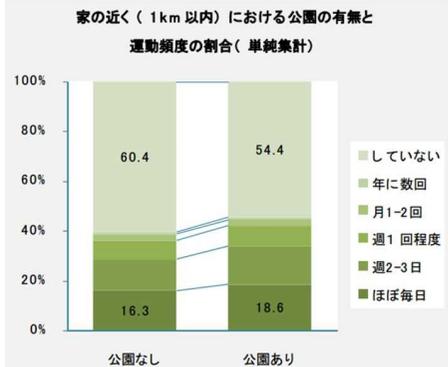
#### ○介護予防戦略の方向性を明らかにする

日本人の4人に1人以上が高齢者であるため、効果的な介護予防戦略を考える必要がある。要介護状態になりそうな人を見つけ出し、予防活動をする戦略だけでは限界があることがわかった。そのため、地域住民全体を対象とした予防戦略の方向性を明らかにしている。



### 分析結果からわかったことの例

### 公園の近くに住む人は 1.2倍頻繁に運動する

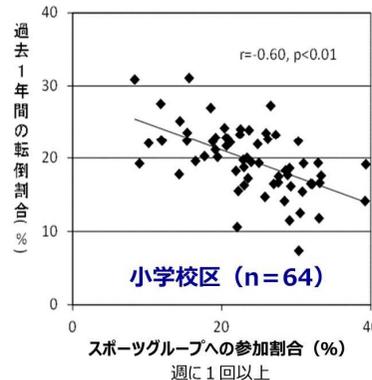


都市計画は健康政策でもある

Hanibuchi T, Kawachi I, Nakaya T, Hirai H, Kondo K. 2011. Neighborhood built environment and physical activity of Japanese older adults: Results from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES). BMC Public Health 11: 657 (doi: 10.1186/1471-2458-11-657).

### 転倒者が、わずか4分の1のまちがある

スポーツグループへの参加割合が高いまちは、転倒者が少ない



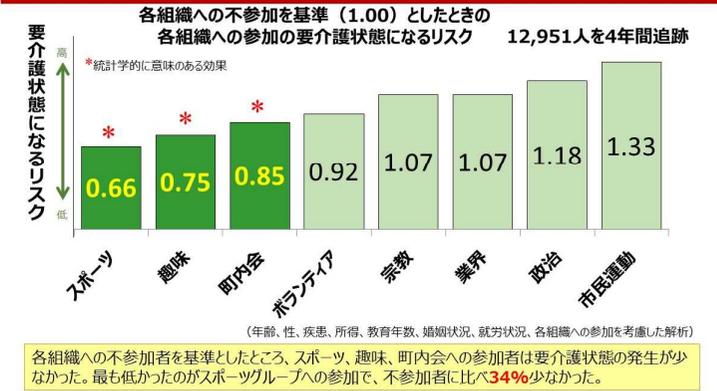
▶ 64小学校区(9自治体)をの前期高齢者(16,102人)を対象

▶ スポーツグループ参加率と負の相関

▶ 転倒率は7.4%~31.1%と自治体間で**4倍以上の差**

(林ら, 2014)

### 様々な社会参加のうち、スポーツグループへの参加は最も要介護状態になりにくい



## 8. スポーツ審議会健康スポーツ部会での検討 (スポーツ実施率向上のための行動計画 (案) )

# スポーツ実施率向上のための行動計画について

## スポーツ審議会健康スポーツ部会のミッション

### スポーツ実施率の飛躍的な向上に向けた方策の検討

「成人の週1回以上のスポーツ実施率65%程度（障害者は40%程度）」の達成！

＜第2期スポーツ基本計画（平成29年3月24日：文部科学省）＞

※目標達成のためには、2,000万人以上が新たにスポーツに親しむことが必要。

スポーツ審議会  
において、  
健康スポーツ部会  
を設置  
(平成29年7月7日)

### スポーツ実施率向上のための 行動計画

広く国民全体に向けたスポーツ実施率向上の  
ための新たなアプローチや、即効性のある取組

#### 今回策定する行動計画

#### 【検討すべき対象】

- 子供・・・生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎づくりが求められる。
- ビジネスパーソン・・・特にスポーツ実施率が低い層。
- 高齢者・・・スポーツにより生活習慣病の改善や介護予防等が期待される。
- 女性・・・男性と比較してスポーツ実施率が低い。
- 障害者・・・健常者と同様にスポーツに親しめる環境を整備することが必要。

### スポーツ実施率向上のための 政策パッケージ

新たな制度創設・制度改正も視野に入れた  
中長期的な施策

行動計画策定後、  
半年から1年後にとりまとめ予定

＜開催実績・今後の予定＞

第1回：平成29年9月20日

第2回：平成29年11月27日

第3回：平成30年2月27日

第4回：平成30年3月26日

第5回：平成30年5月11日

パブコメ：5月17日～31日

第6回（部会とりまとめ予定）

# スポーツ実施率向上のための行動計画（案）〈概要〉

スポーツ実施率向上のための具体的取組として、以下の3つの観点から取り組むべき施策を取りまとめた。

- 〔1〕施策の対象：①全体、②子供、③ビジネスパーソン、④高齢者、⑤女性、⑥障害者
- 〔2〕施策の段階：①スポーツをする気にさせる施策、②スポーツするために必要な施策、③スポーツを習慣化させるための施策
- 〔3〕施策に取り組むべき主体：①国（政府）、②地方自治体、③産業界（企業・スポーツ産業）、④スポーツ団体、⑤医療福祉関係者、⑥学校

## 【全体】

- ①スポーツそのものの捉え方についての意識改革を図り、スポーツの概念を広げ、身近なものであるという意識を浸透させていく。
- ②スポーツ無関心層に対して、スポーツ以外分野との連携による誘引策を実施する。
- ③広報においては、ターゲットを明確にし、共感できる情報発信を行うとともに、2020年東京オリンピック・パラリンピック大会等を間近に控えた機運の醸成とも連携しながら、普及啓発を実施する。
- ④スポーツをする際に重要となる指導者や仲間、場所のマッチング機能の整備や検索が可能なポータルサイトの開発等にも取り組む。
- ⑤関係省庁との連携。特に、スポーツと健康というテーマにおいて関係の深い厚生労働省とは両省の連絡会議を通じ、連携した取組を推進する。

## 【子供】

生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎づくりが求められる。

- ①スポーツをするという気構えではなく、運動遊びを通じて、楽しみながら自然と身体活動が行える取組を推進。
- ②親に対して、子供のスポーツ実施の重要性を啓発し、親子で参加できるイベントの実施などにも取り組む。
- ③スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブのさらなる活性化を図る。

## 【ビジネスパーソン】

特にスポーツ実施率が低い層。

- ①気軽に取り組むことができるウォーキングや階段昇降等のスポーツの実施を促進。
- ②「FUN+WALK PROJECT」のさらなる推進を図る。
- ③従業員個人のスポーツの実施を促進する企業を認定する「スポーツエールカンパニー」制度の推進。
- ④働き方改革や「プレミアムフライデー」といった取組とも連携。

## 【高齢者】

スポーツにより生活習慣病の改善や介護予防等が期待される。

- ①無理なく実施できる運動遊び、レクリエーションプログラムの活用・普及を図る。
- ②普段、高齢者と接する機会の多い、保健師やかかりつけ医との連携を図り、スポーツへの誘引を図る。
- ③地方自治体における地方スポーツ推進計画の策定や関係部署間の連携、まちづくり計画との連携を促す。

## 【女性】

男性と比較して、スポーツ実施率が低い。

- ①スポーツ実施の促進、阻害要因を考慮したアプローチを進める。
- ②無理なく体を動かせるプログラム開発や気軽にスポーツを実施できる環境整備を支援。
- ③食べない・運動しないことによる痩せすぎ等も懸念されていることから、スポーツをすることの効果を出しつつ、「女性のスポーツ促進キャンペーン（仮称）」を実施する。

## 【障害者】

スポーツ実施率が極めて低いほか、非実施者の80%超が無関心層。

- ①「Specialプロジェクト2020」の取組等を実施していく。
- ②障害当事者以外に対しても障害者スポーツ種目の体験・理解の促進を図っていく。
- ③自分と同じ障害を持つ人などがスポーツをしようと思ったときの参考とするため、ロールモデルの提示により、スポーツをするきっかけづくりを促していく。
- ④障害者スポーツを指導する人材育成等に取り組む。

- 一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現を目的とし、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」という姿を目指す。
- スポーツの実施により、スポーツの価値を享受するとともに、自らの健康増進、ひいては、健康寿命の延伸を図り、**健康長寿社会を実現する。**

## スポーツ実施率の向上

（成人の週1回以上のスポーツ実施率）

42.5% → 51.5% → 65%程度

<平成28年度> <平成29年度>

# 「両省が連携することにより相乗効果が期待できる事業の例」

# 「スマート・ライフ・プロジェクト」と「FUN+WALK PROJECT」の連携について

- 「スマート・ライフ・プロジェクト」は、「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。【厚生労働省】
- 「FUN+WALK PROJECT」は、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする官民連携プロジェクト。「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指す。【スポーツ庁】

## スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）

適度な運動（毎日プラス10分の身体活動）

適切な食生活（食事をおいしく、バランスよく）

禁煙（たばこの煙をなくす）

健診・検診の受診（定期的に自分を知る）

- ・ロゴマーク、ポスター等の配布
- ・「健康増進普及月間」の実施
- ・健康寿命をのばそう！サロンの開催
- ・健康寿命をのばそう！アワードの実施



※参加団体数：約4,000社

## FUN+WALK PROJECT（スポーツ庁）

1日あたりの歩数を  
普段よりプラス1000歩（約10分）

- ・「歩きやすい服装」（FUN+WALK STYLE）での通勤。
- ・通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を活用してのスポーツのきっかけづくり。

- ・ロゴマーク、ポスター等の配布
- ・「FUN+WALK WEEK」の実施
- ・「FUN+WALK」アプリの提供
- ・先進事例の効果的な展開



- ・厚生労働省・スポーツ庁それぞれのチャネルを活用した普及・広報策の推進
- ・両省庁共催のイベント等の開催

## 健康寿命の延伸

平均寿命を限りなく健康寿命に近づける 健康長寿社会の実現