

第3章 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策

（5）スポーツによる健康増進

【政策目標】

地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、関係省庁で連携しつつ、スポーツを通じた健康増進により健康長寿社会の実現を目指す。また、厚生労働省の策定する「健康日本21」⁴⁸に掲げる健康寿命の延伸に、スポーツ実施率の向上を通じて貢献する。

① 健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進

[現状]

- ・ スポーツによる健康増進に関するエビデンスが蓄積されてきているが、それらをまとめ、活用するための体制が整備されていない。
- ・ 健康診断においては有所見でも自己認識としては健康と認識している人も多い現状が見られるが、健康であると自己認識している人については、健康のためにスポーツをしようと思う人は少ないとの指摘がある⁴⁹。

[今後の施策目標]

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。（再掲）

[具体的施策]

- ア 国は、地方公共団体等に対し、各地域の実態（住民の特性・施設の整備状況等）に応じた効果的なスポーツ実施促進施策について調査・検討を行えるよう支援する。
- イ 国は、関係省庁や研究機関と連携して、心身の健康に資するスポーツや、スポーツ実施率の向上政策、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究を支

⁴⁸ 健康増進法に基づき策定された「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（平成15年厚生労働省告示第195号）」のこと。国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めている。

⁴⁹ 自分の健康状態について「健康」「どちらかといえば健康」と回答する人の割合：約80%（令和3年度「スポーツ実施状況等に関する世論調査」）、健康診断（職域）における有所見率：約55%（平成30年 労働安全衛生法に基づく定期健康診断結果より）

援し、これらの科学的根拠をまとめる体制を構築するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体に対し、まとめた科学的根拠を分かりやすい情報にし、普及啓発する。

ウ 国は、地方公共団体やスポーツ関係団体、民間事業者、経済団体等に対し、科学的根拠に基づき、スポーツによる健康づくり、コンディショニングの方法、栄養・休養の取り方や厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準・身体活動指針」等の健康に資するスポーツに関する情報を分かりやすく発信する。

※本項にも位置付けられる既出施策：(1)「① 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出」エ(P.29)

【再掲部分引用】：：

(1) 多様な主体におけるスポーツの機会創出

① 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出

[具体的施策]

エ 国、地方公共団体は、J I S Sや地域のスポーツ医・科学センター等を活用し、アスリートだけでなく、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムについても情報提供する仕組みづくりを促進する。

：：

② 医療・介護、民間事業者・保険者との連携を含む、スポーツによる健康増進の促進

[現状]

- ・ 国民医療費が年間 40 兆円を越える規模となり、高齢化等によりその更なる拡大が予想される中、スポーツによる医療費抑制に係る研究成果は数多く報告されており、スポーツによる健康増進に対する期待が高まっている。
- ・ スポーツによる健康増進の効果についての各種事業における好事例等の成果物の活用や効果的な情報発信、好事例の横展開が不足している。
- ・ 健康のためのスポーツ促進に当たって、医療・介護とスポーツの連携や教育・福祉関係部局・地方行政との連携に課題がある。
- ・ 年代別のスポーツ実施率は、働く世代・子育て世代の 20～50 代で落ち込む傾向がある。また、テレワークの浸透や外出制限等により運動不足やそれを一因とする耐糖能異常、脂質異常、高血圧、肥満等の生活習慣病、メンタルヘルス不調の課題が増加している（再掲）

[今後の施策目標]

- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで、住民の健康増進を図る。
- ✓ 教育・福祉関係部局・地方行政との連携や医療・介護とスポーツの連携を促進し、医

療・介護の場からスポーツの場へ誘導する仕組みを構築する。

- ✓ 従業員の健康づくりのためにスポーツの実施に積極的に取り組む民間事業者の増加により、働く世代・子育て世代のスポーツを通じた健康増進を図る。

[具体的施策]

- ア 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えてきたことも踏まえ、スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。
 - イ 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
 - ウ 国は、地方公共団体や民間事業者が行った健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、地方公共団体や民間事業者が施策の助言を受けられる機会を提供する。
 - エ 国は、(公社)日本医師会の協力を得て、医師が作成する運動処方の情報に基づき、地域の運動・スポーツ教室、スポーツクラブ等において適切なプログラムが提供され、安全かつ効果的に楽しく運動・スポーツを実践できる環境の整備を支援する。また、医師が安心して高齢者に運動・スポーツを推奨できるよう、運動・スポーツ施設の特徴等の見える化⁵⁰を促進する。
 - オ 国は、地方公共団体が行う介護とスポーツの連携を促進する事例の創出を支援するとともに、運動処方の情報から安全かつ効果的に楽しく運動・スポーツを実践するためのプログラム作成ができる指導者等の専門家の養成を支援する。
 - カ 民間事業者は、職域健診の結果に基づく事後措置や特定保健指導等において、医師、保健師等から従業員やその家族に対し、スポーツの実施を通じた健康保持増進について必要な指導を行う。国は、民間事業者や保険者等と連携し、従業員に自らの体力の現状を把握させ、スポーツ実施を通じた健康保持増進の必要性に関する気づきを与えられるよう、健康診断等の際に体力テストを併せて行う等の取組を検討する。
 - キ 国は、地方公共団体に対して、スポーツを通じて地域住民の健康増進を推進するため、「スポーツ健康都市宣言」やそれに類する宣言を行うよう働きかける。
- ※本項にも位置付けられる既述施策：(1)「① 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出」イ(P. 29)、「③ 女性、障害者、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上」キ(P. 35)

⁵⁰ 例えば、各運動・スポーツ施設にはどのような指導者が在籍していて、またどのようなプログラムや設備が整っているのかを情報として見える化することが考えられる。

