



第3期 スポーツ基本計画 (令和4年3月25日)

5. スポーツによる健康増進

第3期スポーツ基本計画の概要 (詳細版)

5. スポーツによる健康増進

5. スポーツによる健康増進

本文該当記載
P.47~48

【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、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

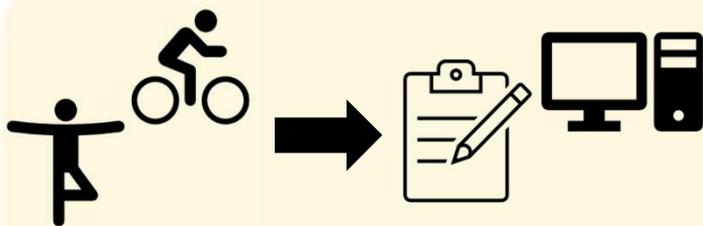
【現状】

- ・スポーツによる健康増進に関するエビデンスは蓄積されてきているが、それらをまとめて、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。

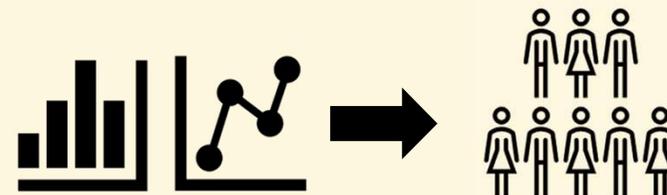
【今後の施策目標】

- **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、その蓄積の普及・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。**

【主な具体的施策】



地方公共団体に対し、各地域の実態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。



心身の健康に資するスポーツ等の研究を支援し、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、まとめた情報をわかりやすく周知する。

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

本文該当記載
P.48~50

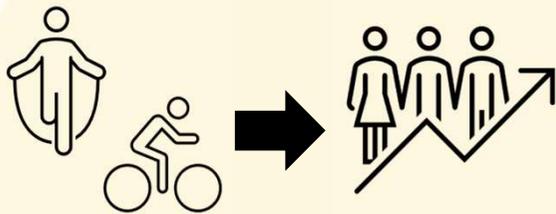
【現状】

- ・ 国民医療費が年間40兆円を超える規模となり、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利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あたって、医療・介護とスポーツの連携や行政内部部局間の連携に課題がある。

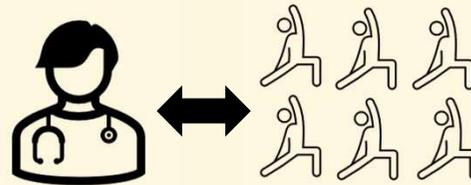
【今後の施策目標】

- 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。
- 行政内部部局間の連携や医療・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と誘導する仕組みを構築する。

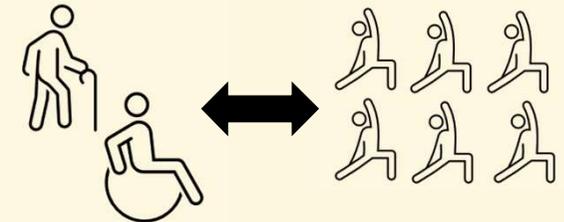
【主な具体的施策】



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り組み方法等について、情報共有・普及啓発支援を行う。



医師が作成する運動処方情報に基づき、地域の運動・スポーツ教室等で適切なプログラムが提供され、安全かつ効果的に運動・スポーツを実践できる環境の整備を支援する。



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、運動処方から適切なプログラムを作成できる専門家の養成を支援する。

参考データ集

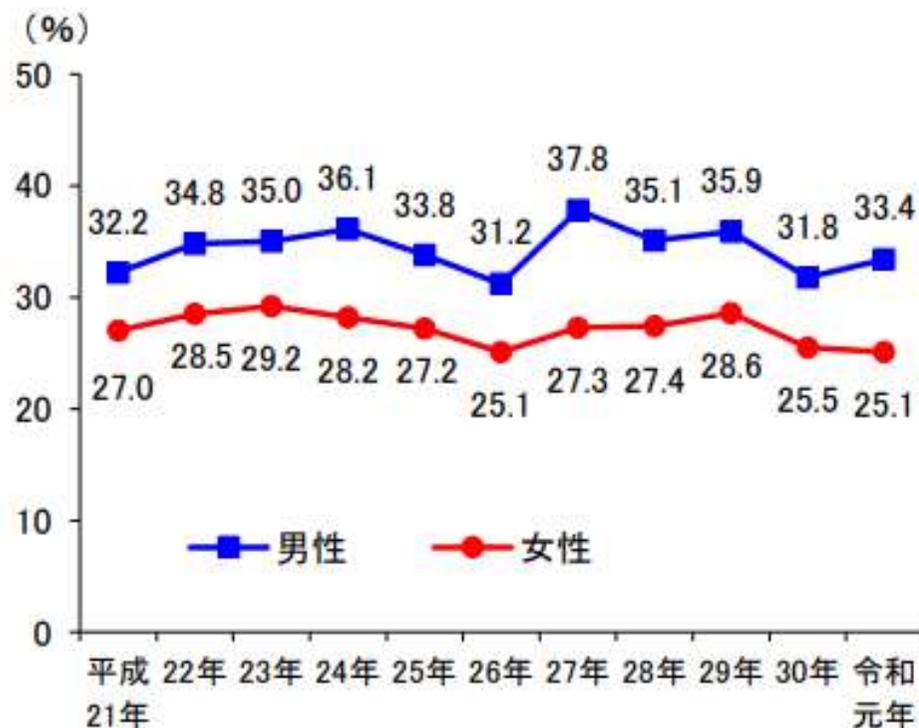
5. スポーツによる健康増進

- 第2部第3章(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
- (5) 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

運動習慣のある者の推移

- 成人の1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している者の割合（令和元年度）は男性が33.4%、女性が25.1%。
- 令和3年度の汗をかく運動を週2回以上実施している割合は男性が37.0%、女性が30.4%。

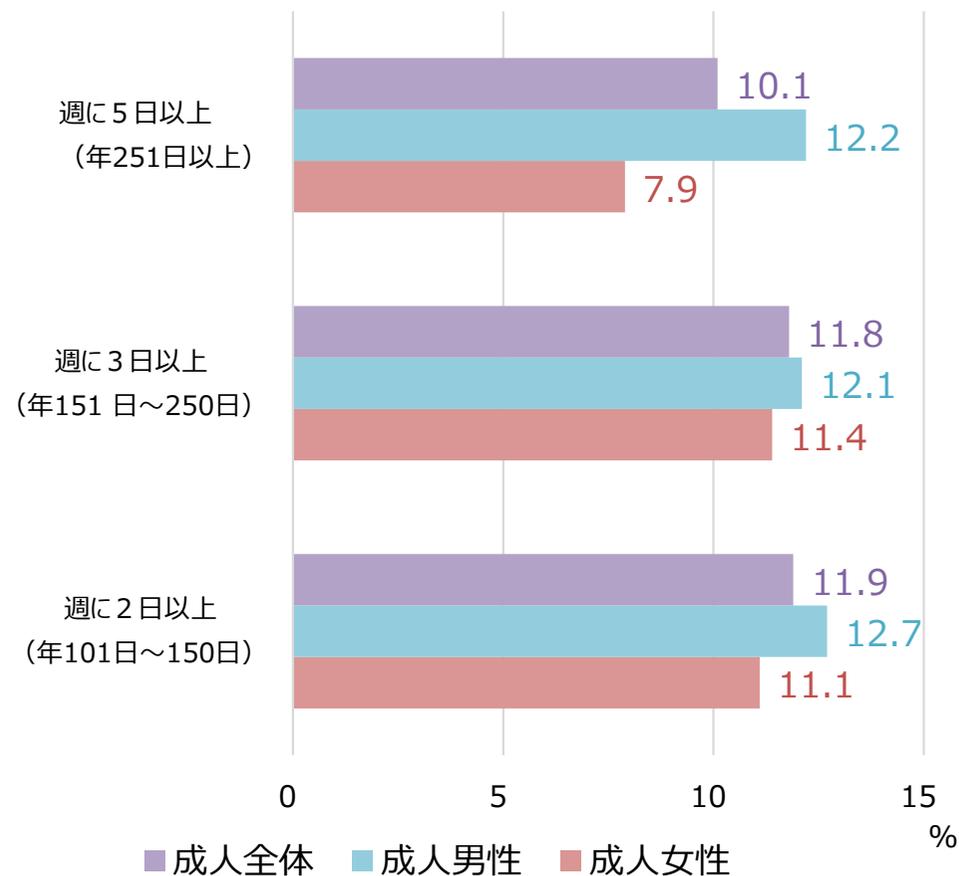
運動習慣のある者の割合の年次推移（20歳以上）
（平成21～令和元年）



※「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。

(出典)厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
図33-1 抜粋

この1年間に運動やスポーツを実施した日数のうち、
汗をかく運動を30分以上実施した日数



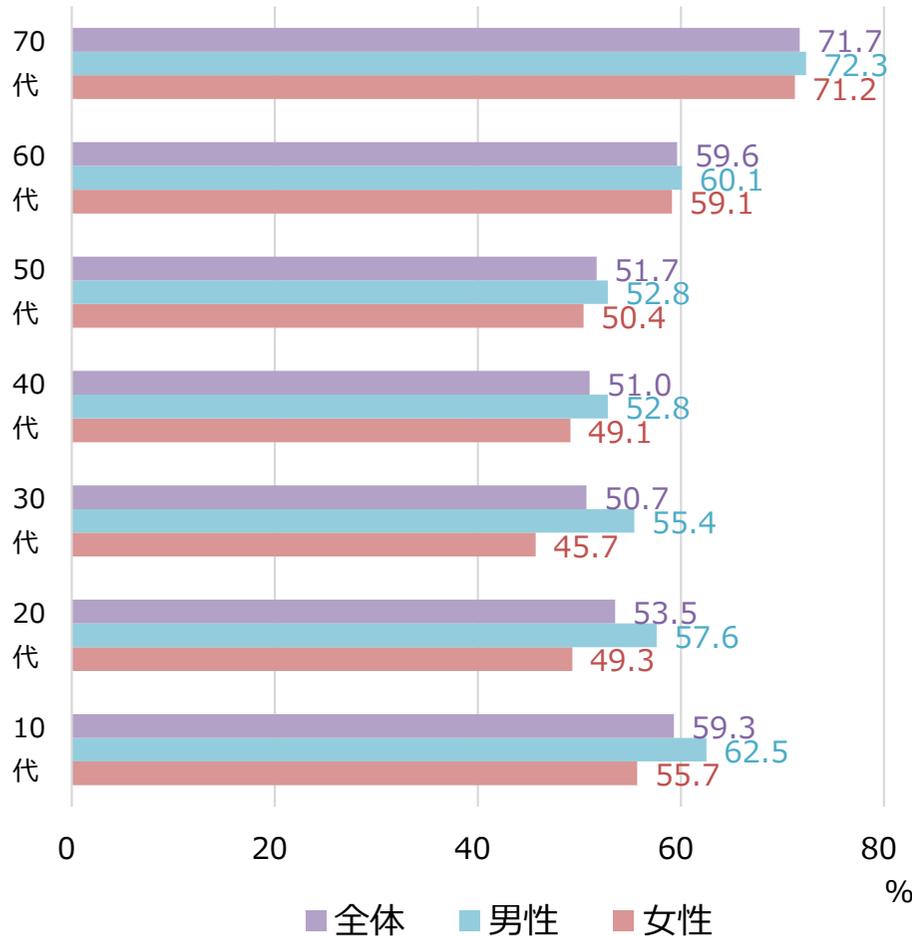
(出典)スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和3年度) 6

年代別スポーツ実施状況、健康状態の自己認識の状況、障害者スポーツの体験状況

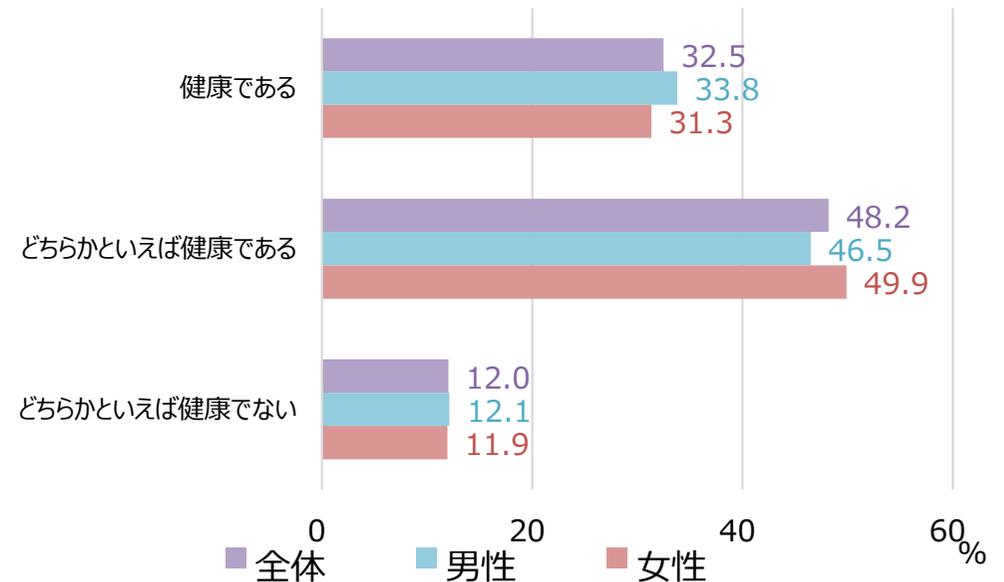
- 第2部第3章(1) ③ 女性、障害者、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上
- 第2部第3章(5) ① 健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進

- 令和3年度の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。
- 「あなたはこのところ健康ですか」との質問に対し、「健康である」「どちらかといえば健康である」と答えた割合は、全体で80.7%。
- 障害者スポーツを体験したことのある者の割合は全体で5.7%。

年代別のスポーツ実施率



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



障害者スポーツを体験したことのある者の割合

