

2020年3月6日(金)

スポーツエールカンパニーシンポジウム

～スポーツによる企業活力の向上を考える～

@国立オリンピック記念青少年総合センター カルチャー棟 小ホール



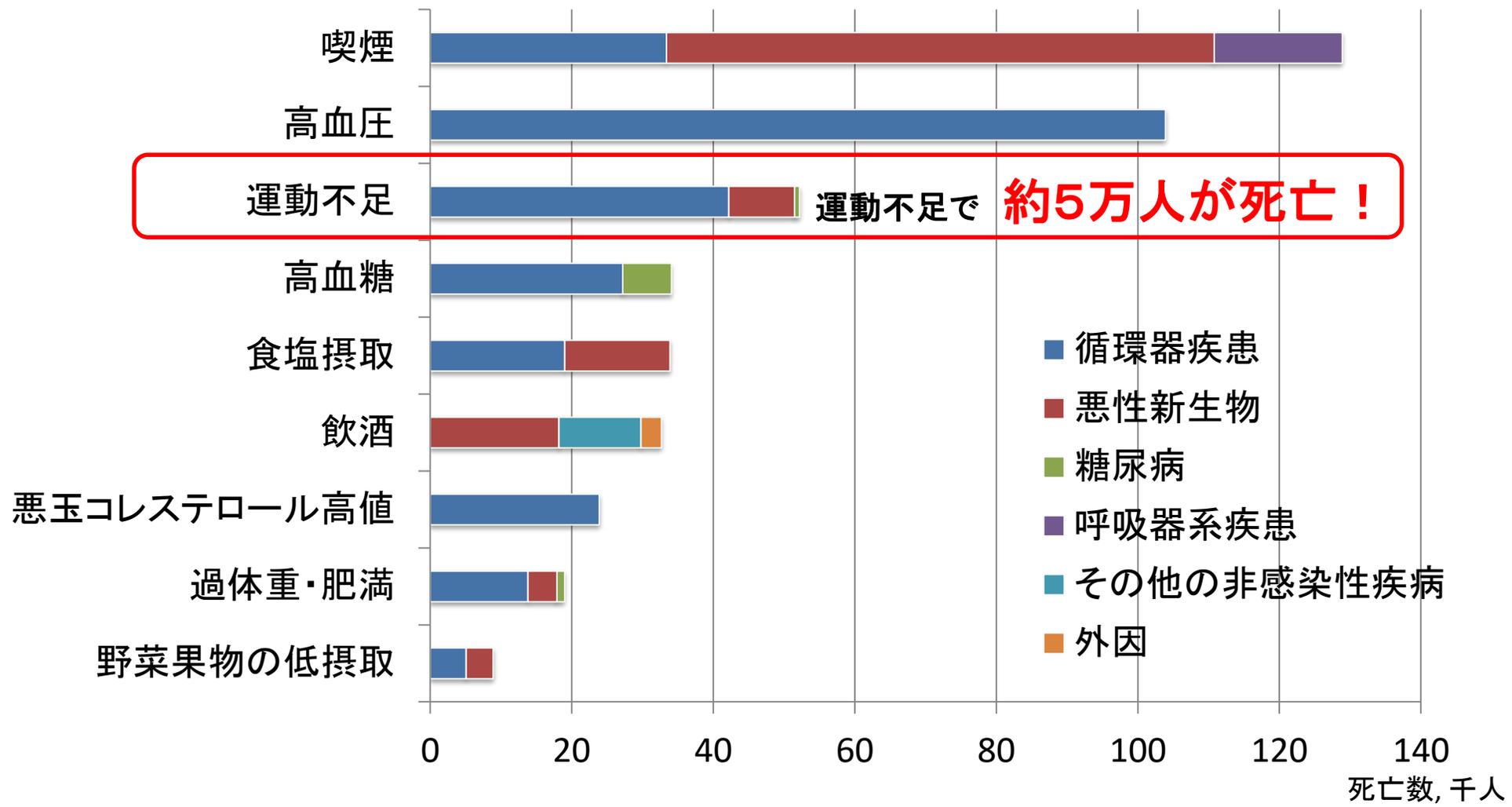
# 健康づくりのための身体活動・運動分野の取組

厚生労働省 健康局 健康課

金子 堅太郎

# 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」

# 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2010年)	目 標 (2022年)	目標の根拠
日常生活における 歩数の増加	20歳～64歳    65歳以上 男性7,841歩    男性5,628歩 女性6,883歩    女性4,584歩	20歳～64歳    65歳以上 男性9,000歩    男性7,000歩 女性8,500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    65歳以上 男性26.3%    男性47.6% 女性22.9%    女性37.6%	20歳～64歳    65歳以上 男性36%    男性58% 女性33%    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 きる。
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 (2012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**

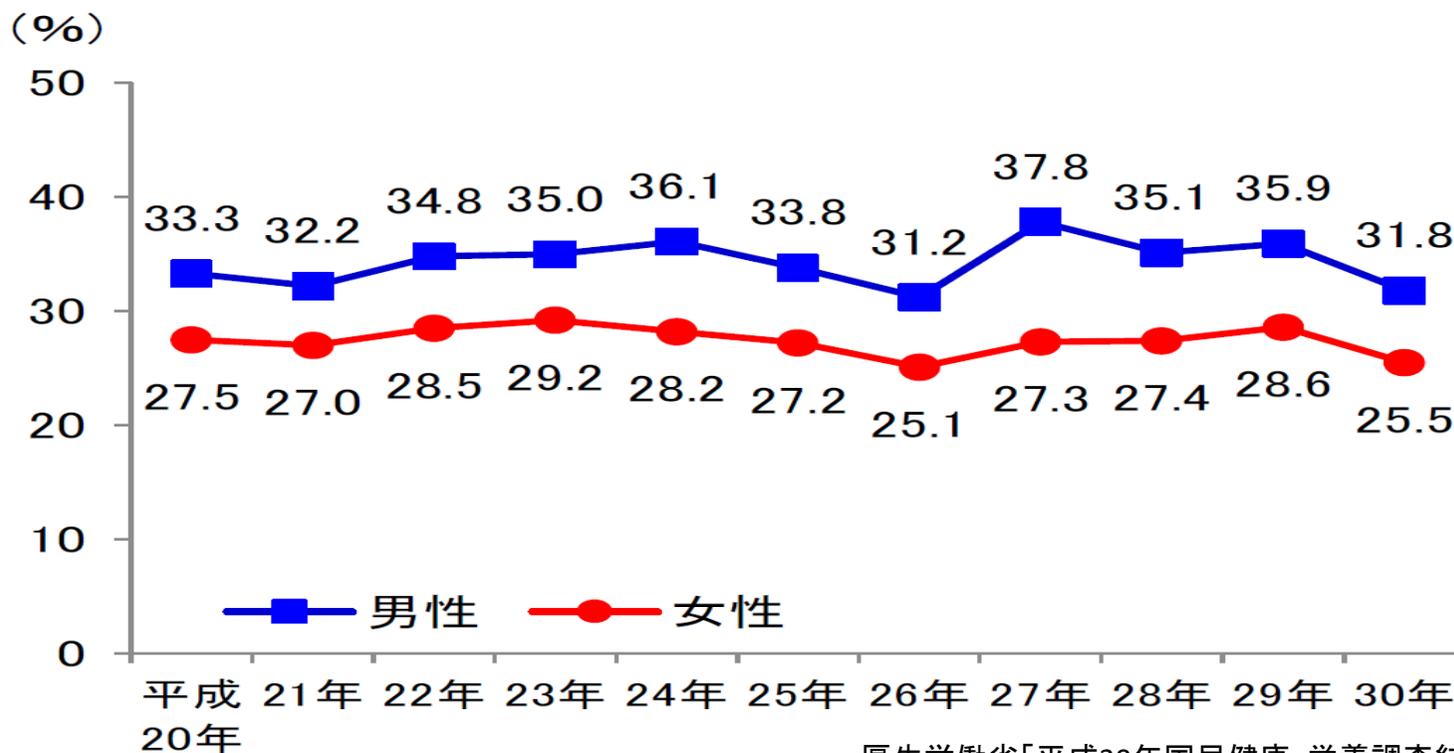
余暇時間の少ない働き盛りの世代において、運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、活発な身体活動としての歩数を増加させる必要がある。

# 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は男性で31.8%、女性で25.5%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性は有意に減少している。

▽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。

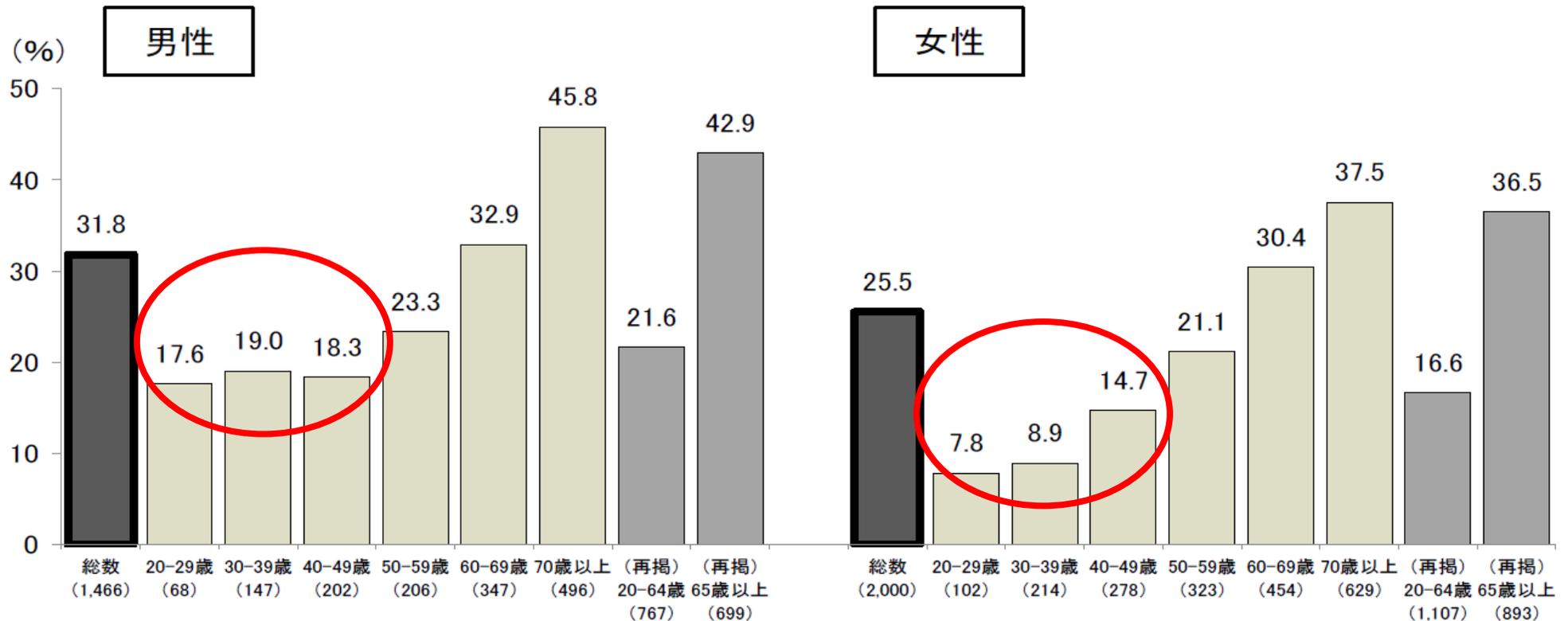


厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」

# 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、男女ともに20代～40代の働き盛り世代で割合が低かった。

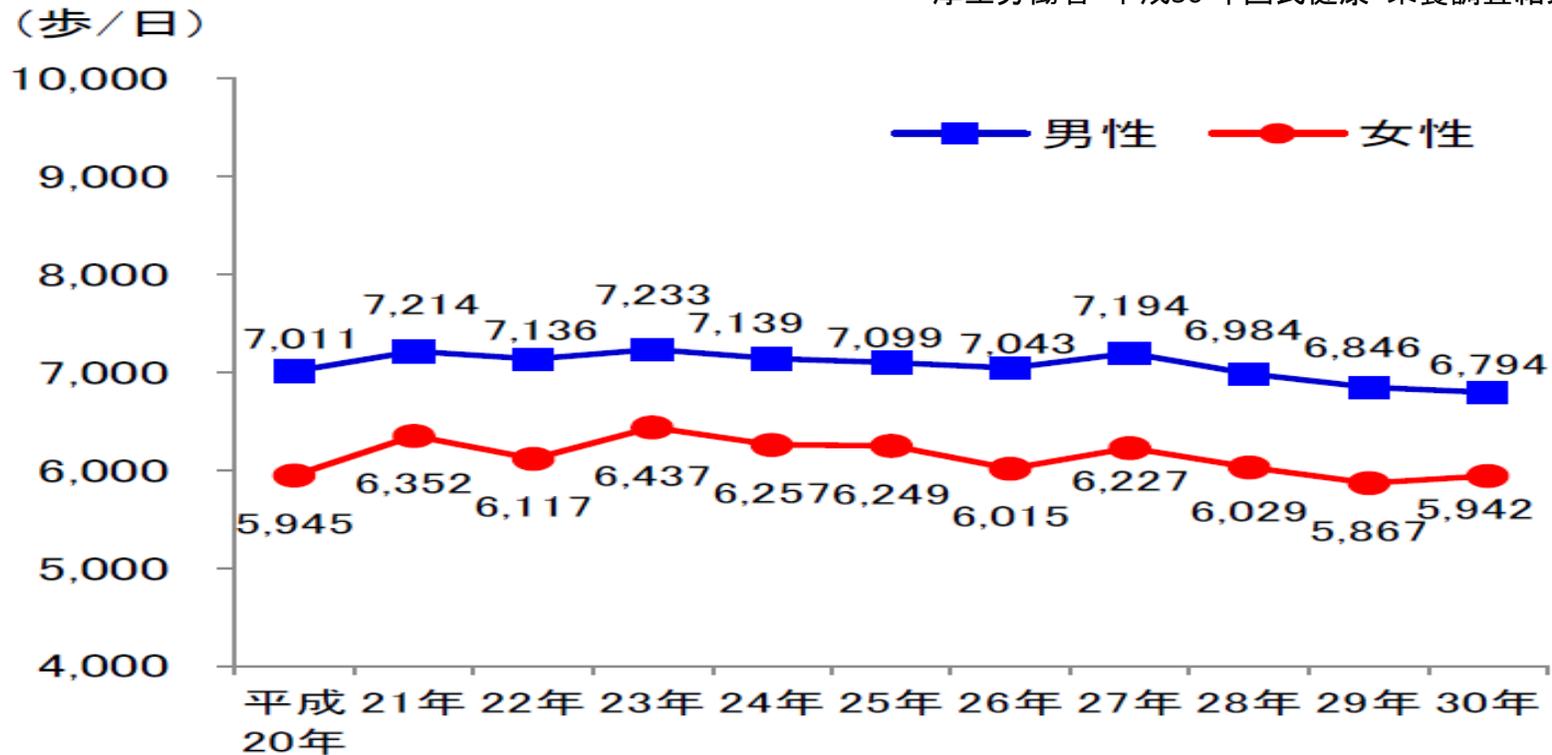
## ▽運動習慣のある者の割合



# 歩数の状況

歩数の平均値は男性6,794歩、女性5,942歩。  
この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられなかった。

厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」



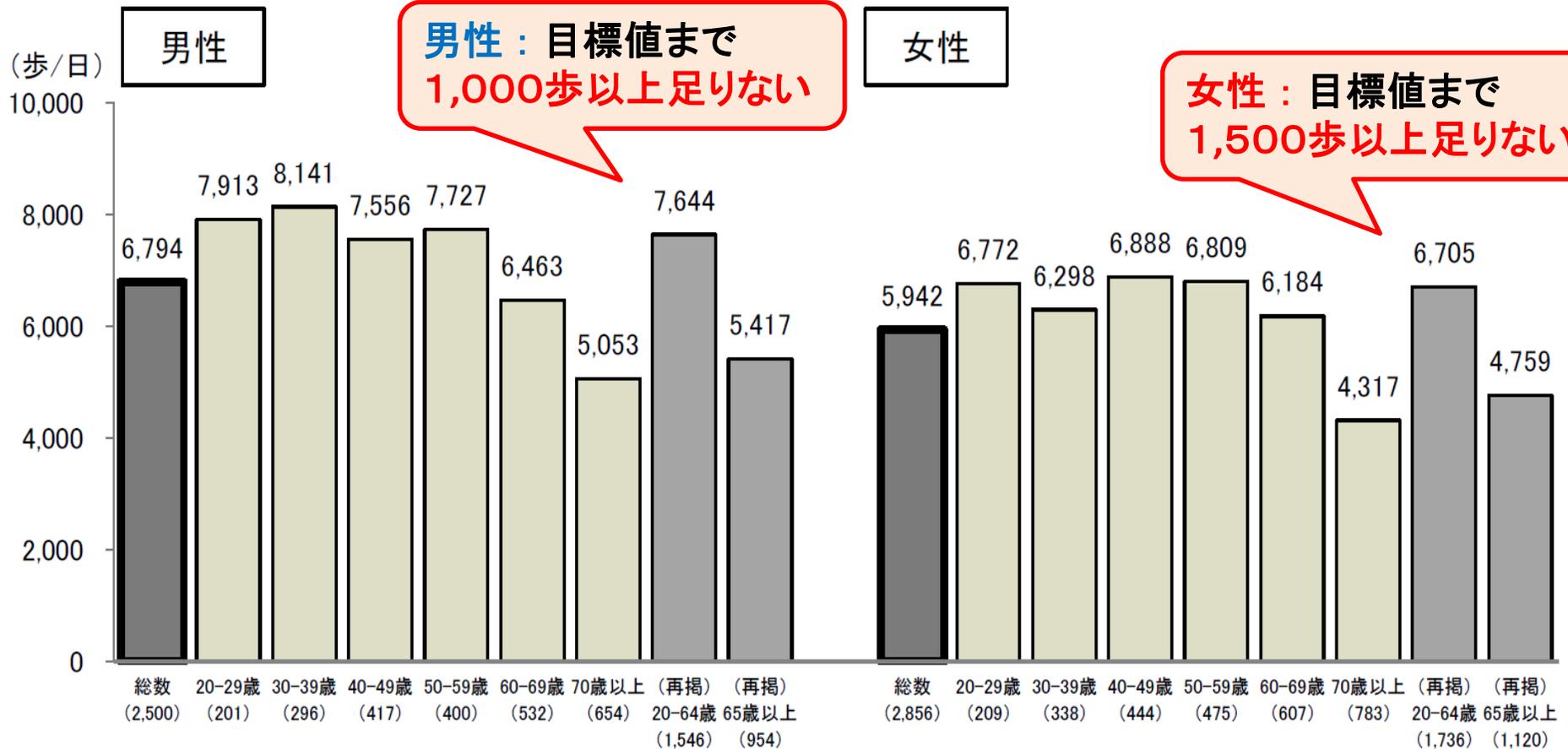
※平成24年以降は、100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

# 歩数の状況

20～64歳の歩数の平均値は男性7,644歩、女性6,705歩であり、65歳以上では男性 5,417歩、女性 4,759歩であった。

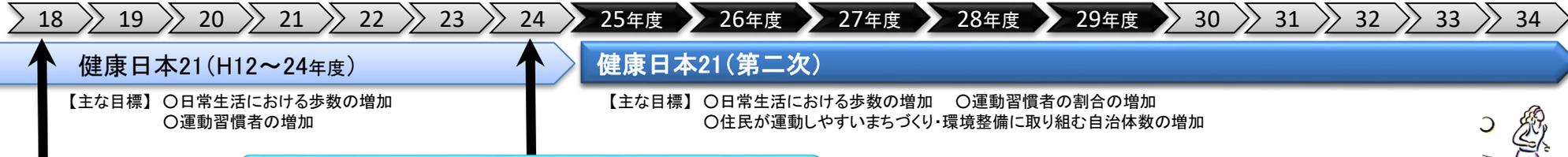
## ▽歩数の平均値

厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」



# 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

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)



※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(=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(システマ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。

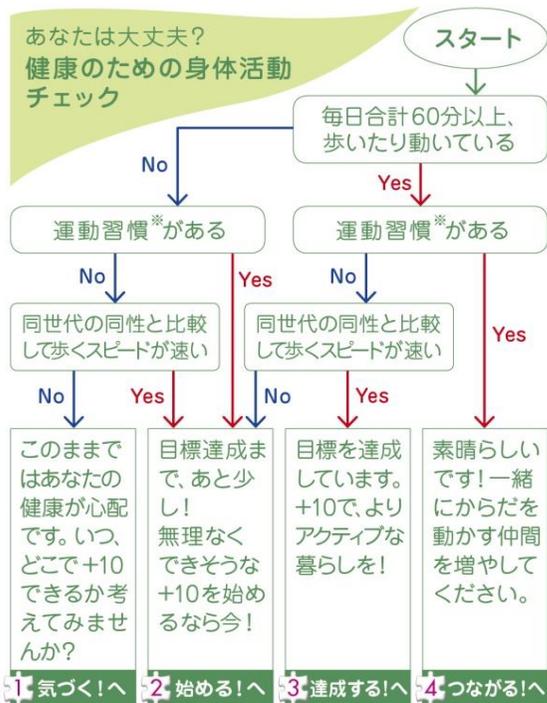


血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (＝生活活動＋運動)		運動		体力 (うち全身持久力)	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(＝10メッツ・時/週)	(例えば10分多く歩く) 今より少しでも増やす	世代共通の方向性 —	(30分以上の運動を週2日以上) 運動習慣をもつようにする	世代共通の方向性 —	
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(＝23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(＝4メッツ・時/週)		性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可	
	18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。					

○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。

# 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。



1. 気づく! 2. 始める! 3. 達成する! 4. つながる! へ

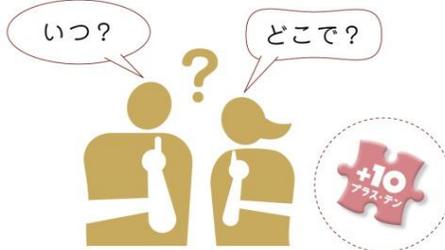
\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

# 健康のための一歩を踏み出そう!



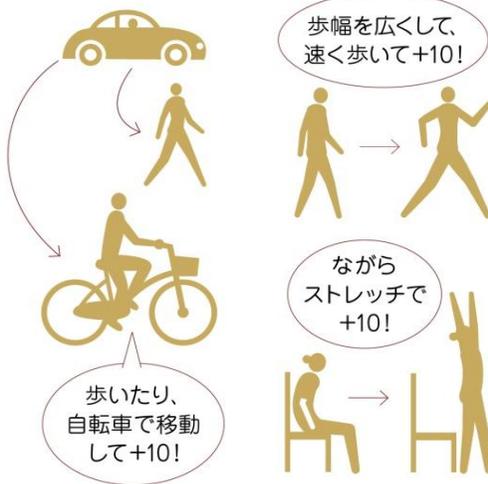
## 1 気づく!

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。



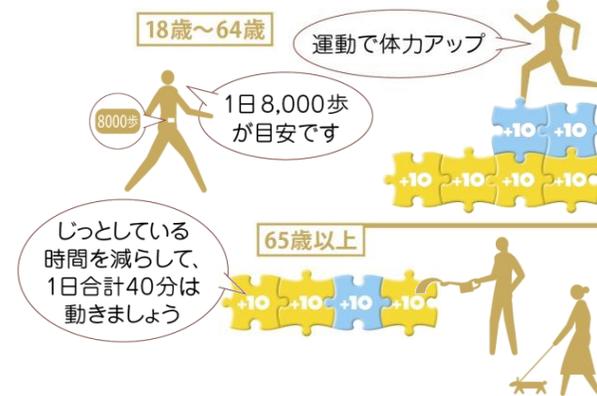
## 2 始める!

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。



# <スマート・ライフ・プロジェクト>



参加団体数 : 5,350 団体 (R1.12.23現在)

- 背景 : 高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、特定健診等により生活習慣病等を始めとした疾病を予防・早期に発見することで、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図り、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することが重要である。
- 目標 : 「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙・受動喫煙防止」「健診・検診の受診」をテーマに、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体を支援する「スマート・ライフ・プロジェクト」を推進。個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させる。

## <事業イメージ>

### 厚生労働省



<健康寿命をのばそう!アワード表彰式>

- 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」
- 「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、各種イベントでの健康づくりの呼びかけ



企業・団体  
自治体

- ・メディア
- ・外食産業



- ・フィットネスクラブ
  - ・食品会社
- 等



社員・住民の健康づくり、禁煙や受動喫煙防止の呼びかけ、検診・健診促進のためのポスター等による啓発  
→ 社員・住民の健康意識の向上・促進

社内啓発や消費者への啓発活動に利用するロゴマークの使用（パンフレットやホームページなど）  
→ 企業等の社会貢献と広報効果

社会全体としての国民運動へ

## 第8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している企業・団体・自治体を表彰(厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞、厚生労働省局長賞)

令和元年度の第8回では、95件(企業41件、団体37件、自治体17件)の応募を受け、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から決定

### 厚生労働大臣 最優秀賞

下呂市役所

「まちぐるみで取組む食環境整備により健康寿命の延伸を目指す  
下呂・減塩・元気・大作戦」

### 厚生労働大臣 優秀賞

〈企業部門〉 株式会社KSK

〈団体部門〉 大阪府住宅供給公社/NPO法人チュラキューブ/NPO法人SEIN

〈自治体部門〉 青森県階上町

### スポーツ庁長官 優秀賞

〈企業部門〉 ANAホールディングスグループ株式会社

〈団体部門〉 一般社団法人ルートプラス

〈自治体部門〉 群馬県

### 厚生労働省健康局長 優良賞

〈企業部門〉 日本精機株式会社、坂川建設株式会社、ユーシン建設株式会社、株式会社 日立システムズ、日本生命保険相互会社

〈団体部門〉 台東区立台東病院・台東区立老人保健施設千束、ケムラン～屋内完全禁煙の飲食店を応援する会～、一般社団法人日本健康生活推進協会

〈自治体部門〉 墨田区保健計画課、三重県、青森市、宇都宮市

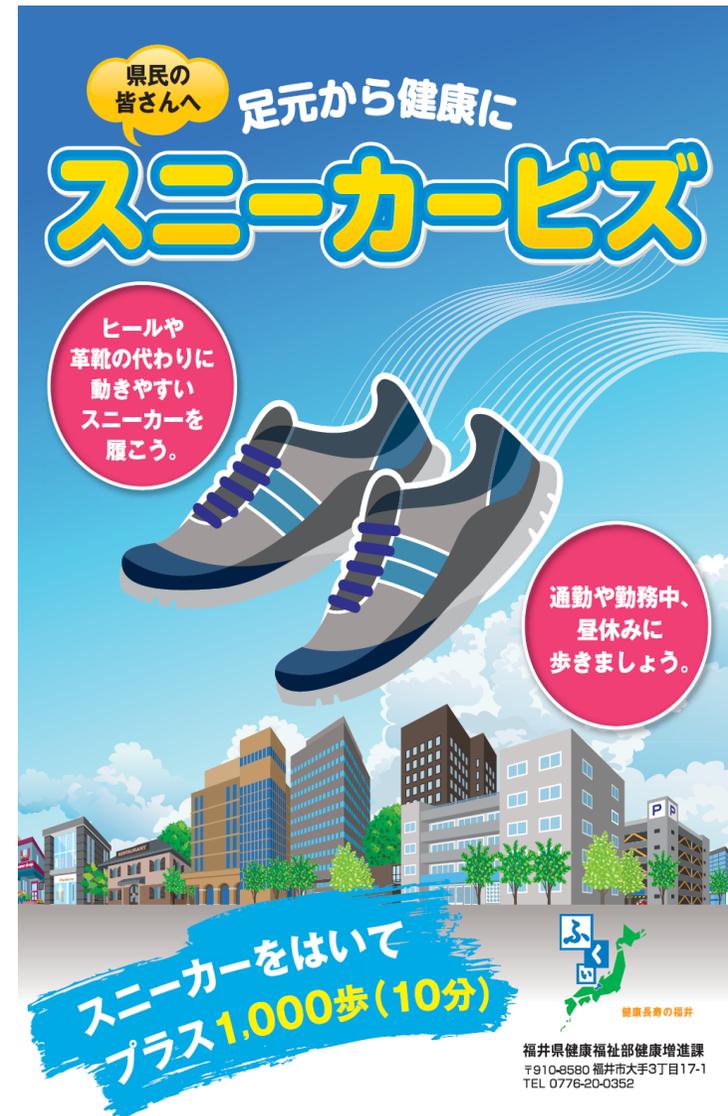
### 厚生労働省保険局長 優良賞

全国健康保険協会 静岡支部、全国土木建築国民健康保険組合



## 【健康寿命延伸に資する優れた取組の表彰事例】 県民運動として推進する福井発「スニーカービズ」運動(福井県)

- 2017年5月から主に働く世代をターゲットに県民の歩く(運動)習慣の定着を通じた健康寿命の延伸を目指し推進する「スニーカービズ」は、通勤・勤務時間中にスニーカーに象徴される歩きやすい靴を着用するだけの健康づくりの取り組み。
- 福井県の健康課題である歩数不足を解消するために始めた「スニーカービズ」の特色は次の4点。
  - ① 誰にでもできる手軽な取り組みである
    - 通勤・勤務中に誰もが毎日必ず履く靴をスニーカーに象徴される歩きやすい靴に変えるだけ
    - 日々の生活がより快適になることから止められなくなり、ずっと続けられる
    - 自然と歩く機会が増加(エレベーターの代わりに階段を使うようになる、ちょっとした移動に車を使わなくなる等)
  - ② お金がかからない
    - 多くの人々が既に所有しており、あるいは比較的安価で購入できるスニーカー等を履くのみ
    - 推進主体の県も大きな予算を割かずに実践を呼び掛け
  - ③ 歩数増加効果が認められる
    - スニーカービズ実践日は非実践日に比べ、約1300歩(約27%)歩数が増えたとの調査結果がある
  - ④ 幅広い世代や職種で取り組みができる
    - フォーマルながら歩きやすい「ビジネススニーカー」の着用など、ビジネスマナーを守りながら実践することもできる
- 上記の特色が受け入れられ、県内260以上の事業所に実践が拡大し、また新聞等を通じて福井県の取り組みを知った他県にも「スニーカービズ」の取り組みが拡大している。



# 健康増進普及月間の実施について

○ 厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間とし、種々の行事等を全国的に実施。

○ 令和元年度健康増進普及月間では、

**「1に運動 2に食事 しっかり禁煙最後にクスリ～健康寿命の延伸～」**

をテーマとし、各種対策を推進していく。

## ポスターの作成等により健康増進に関する普及啓発



※今年度はスマートライフプロジェクト公式キャラクターとして野村萬齋氏を起用

## 各自治体及び関係団体への協力依頼

〈活動内容の例示〉

- ・テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- ・各自治体の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- ・ポスター、リーフレットによる広報
- ・健康増進に関する各種講演会、研修会、シンポジウム等の開催
- ・ウォーキング等の運動イベントの開催
- ・地域別、年代別に応じた健康増進のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- ・住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- ・健康相談、食生活相談及び栄養改善指導

# 健康増進普及中央イベント 「スマートライフフェスタ～ナイトヨガ～」

## 「スマートライフフェスタ～ナイトヨガ～」

- 主催 : 厚生労働省、スポーツ庁
- 日時 : 令和元年8月22日(木)・9月2日(月) 19:30~20:30
- 会場 : 明治神宮野球場(8/22)・横浜スタジアム(9/2)
- 講師 : 梅澤 友里香氏(8/22)・浅野 佑介氏(9/2)(ヨガインストラクター)
- 参加者数 : 1,000人規模 ※ 8/22に新谷政務官(当時)ご挨拶、  
9/2に鈴木大地スポーツ庁長官も参加
- 参加料 : 無料
- 参加資格 : 18歳以上で健康な男女。経験不問。



# 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



## 【設置目的】

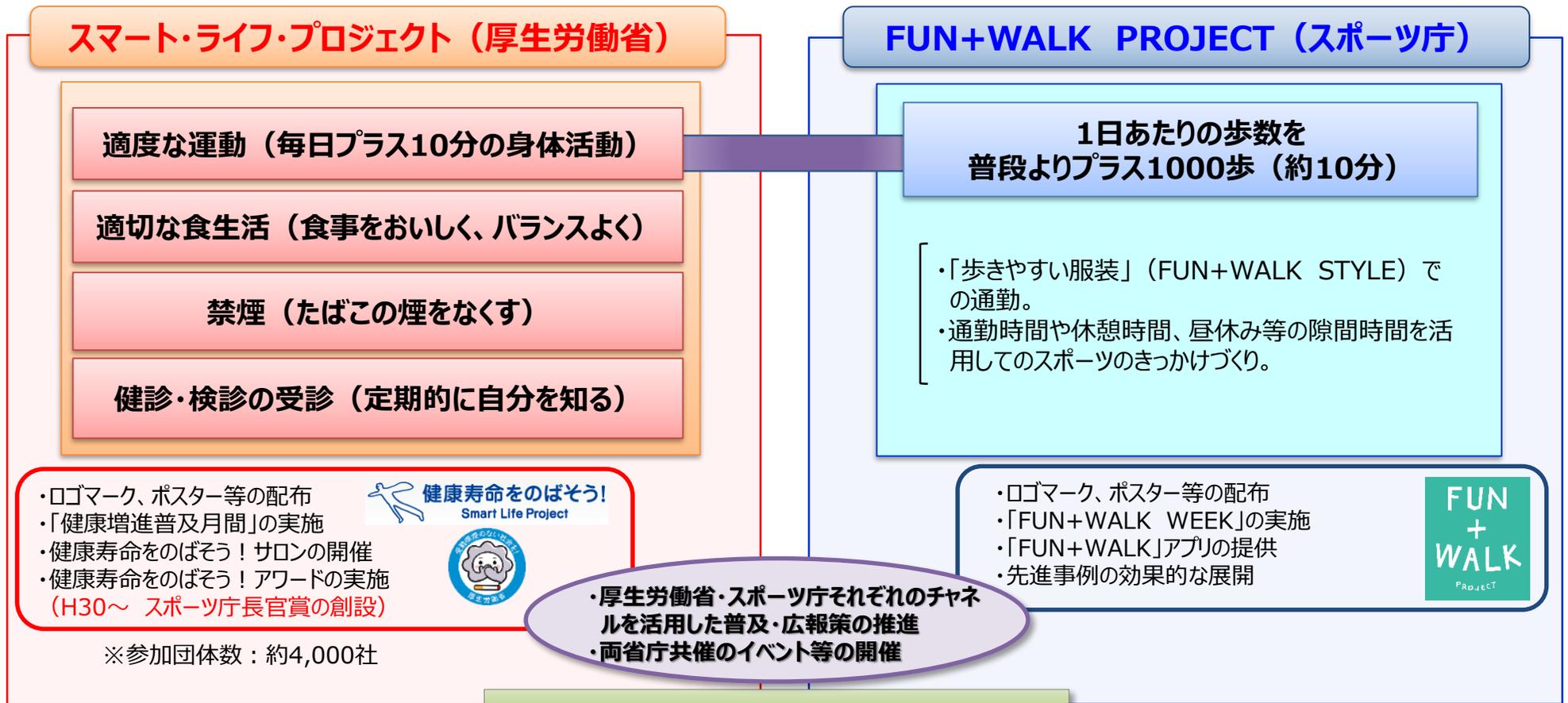
厚生労働省及びスポーツ庁はそれぞれ健康増進、スポーツの振興について取り組んできたところであるが、その連携を強化するために、「スポーツを通じた健康増進のための厚生労働省とスポーツ庁の連携会議」を設置

## 【検討事項】

- スポーツを通じた以下の連携策
  - ・生活習慣病
  - ・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】

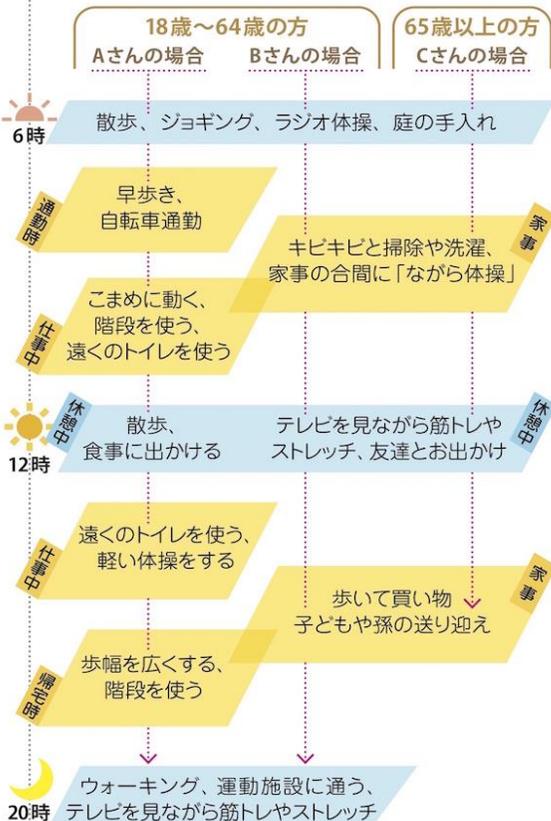


## 健康寿命の延伸

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

# 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。



## 安全のために

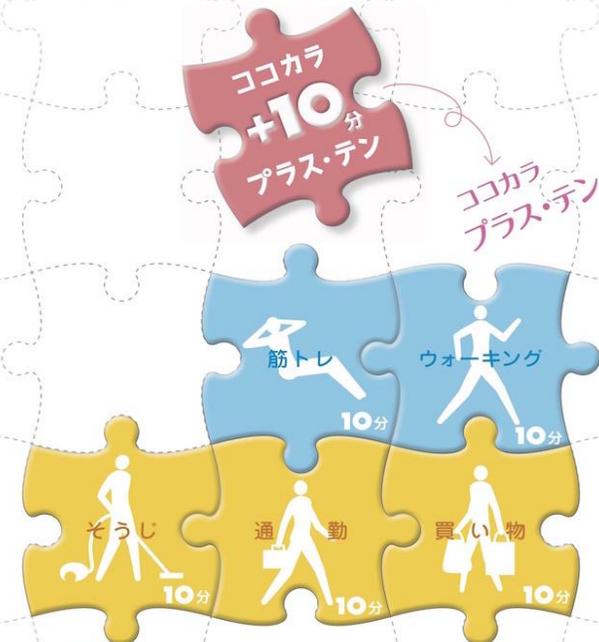
誤ったやり方から動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- 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。



# 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。

※1「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。

※2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。







# 健康寿命延伸プラン(2019年5月29日取りまとめ)

→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し(2016年比)、75歳以上とすることを旨とする。

2040年の具体的な目標(男性:75.14歳以上 女性:77.79歳以上)

① **健康無関心層も含めた**  
予防・健康づくりの推進

② **地域・保険者間の**  
**格差の解消**

## 自然に健康になれる環境づくり

健康な食事や  
運動ができる  
環境

居場所づくりや  
社会参加

## 行動変容を促す仕掛け

行動経済学の  
活用

インセンティブ

I 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

II 疾病予防・重症化予防

III 介護予防・フレイル対策、認知症予防

# 行動経済学(ナッジ理論)の活用



私たちは何かのやり方を変えるよう「ナググ（しつこく文句を言う）」されたときよりも、「ナッジ（肘で軽く突く）」されたときの方がずっと良い結果をもたらす。

リチャード・セイラー教授（2017年ノーベル経済学賞 受賞）

## ナッジ理論の成功例

- ・空港の男性用小便器にハエのシールを張り付けることにより、年間の清掃費を8割(約1億円)削減。
- ・確定拠出型年金制度(401K)の加入設定を工夫することで、加入率が49%から86%に上昇。

# 健康無関心層も含めて自然に 健康になれる環境づくりの例(行動変容を促す仕掛け)

携帯充電×自転車



デザイン×階段



切符×スクワット

