

スポーツ × 消防

医療費抑制と災害に強い街づくり

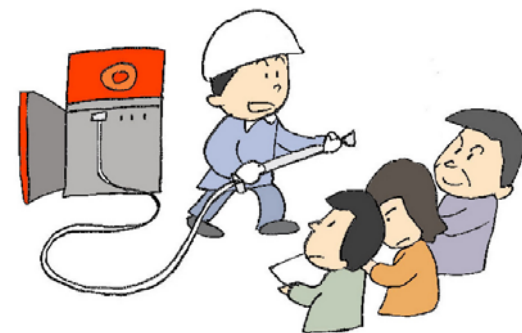
大槻 毅

流通経済大学スポーツ健康科学部 教授

(専門：高齢者の健康・体力づくり，動脈硬化予防)

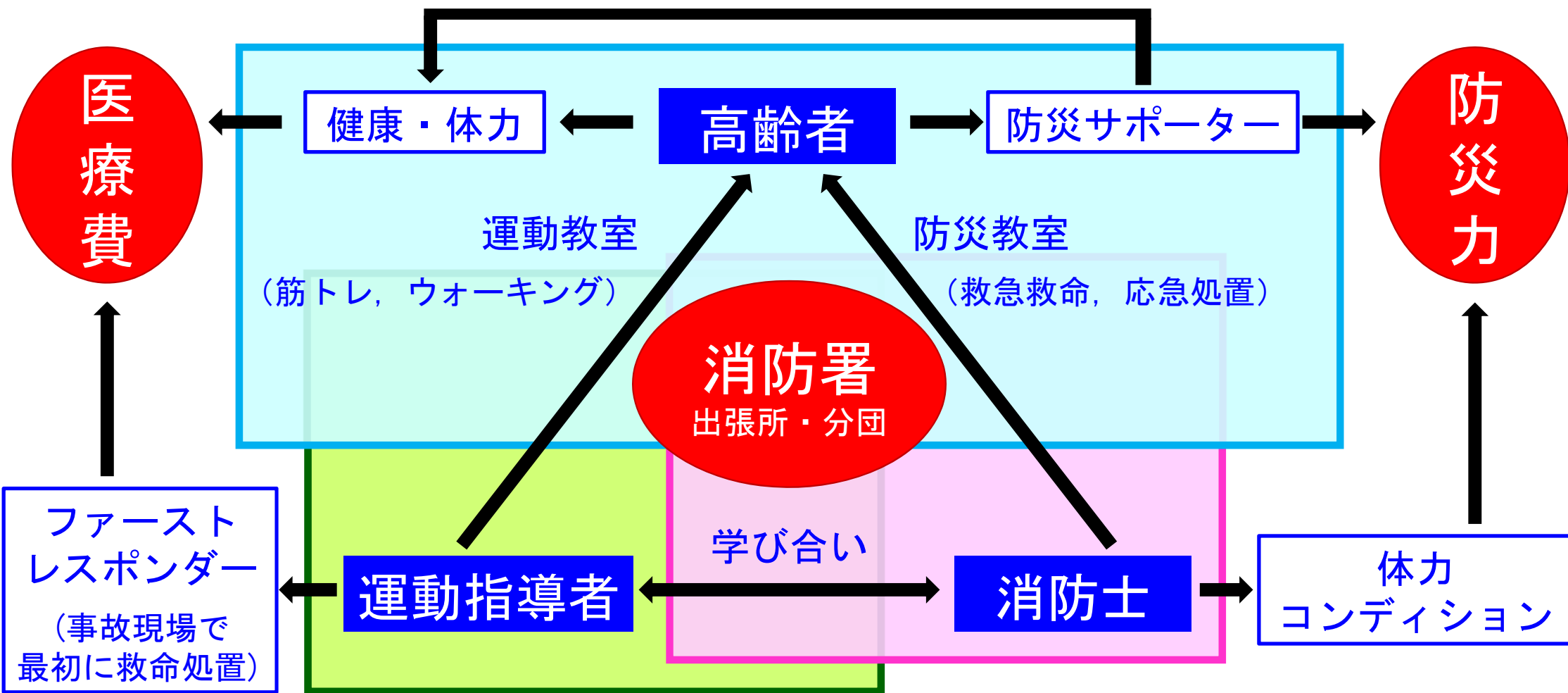
Key Points

全国2万7千の消防署・出張所・分団で
高齢者の運動・防災教室を行い
国民医療費抑制と防災力強化



事業の強みと独創性

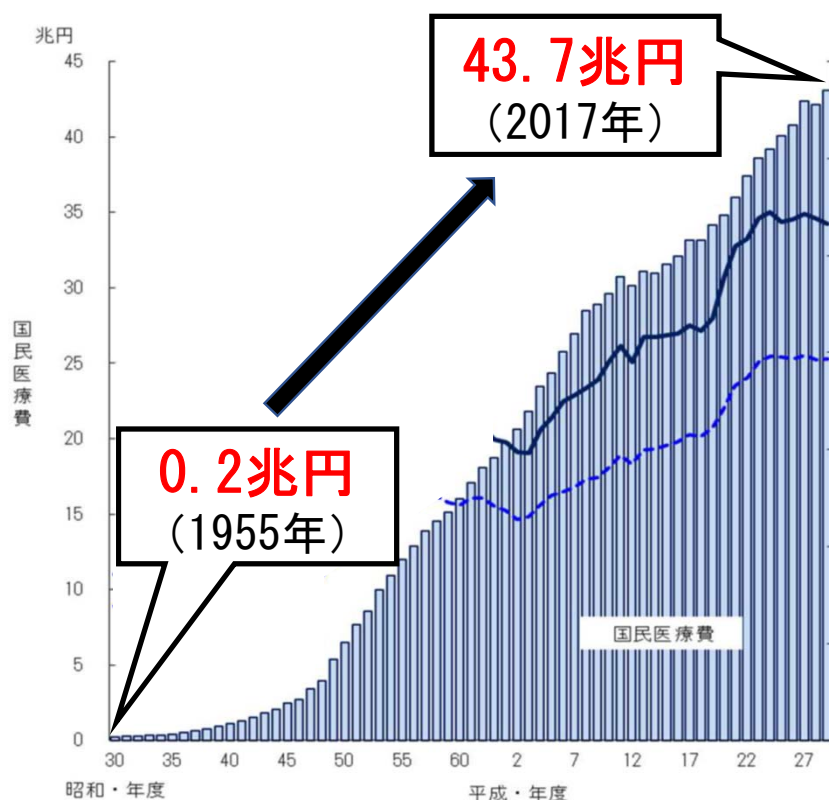
地域貢献（生きがい）



「国民医療費抑制」「防災力強化」「運動指導者・消防士の資質向上」を同時に達成

事業の必要性

国民医療費は62年間で180倍



国民医療費は……

- ・ 渋野日向子さんの獲得賞金
(1億5千万円) **29万年分**
- ・ **87%が税金** or **保険料**
- ・ 一人あたりの年間医療費
～64歳 19万円
65歳～ 74万円
75歳～ 92万円

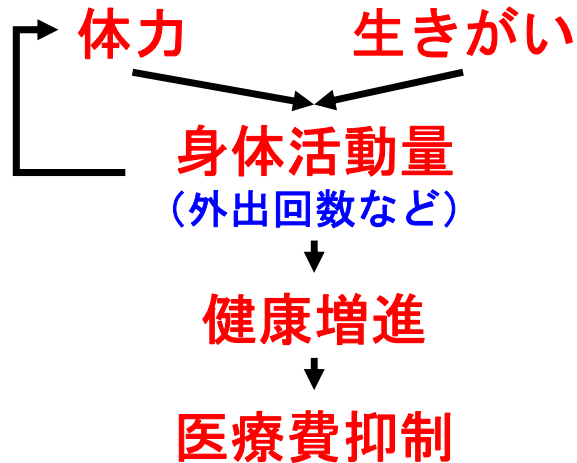
平成29年度 国民医療費の概況

国民医療費の抑制には高齢者の生活習慣病予防・介護予防が不可欠

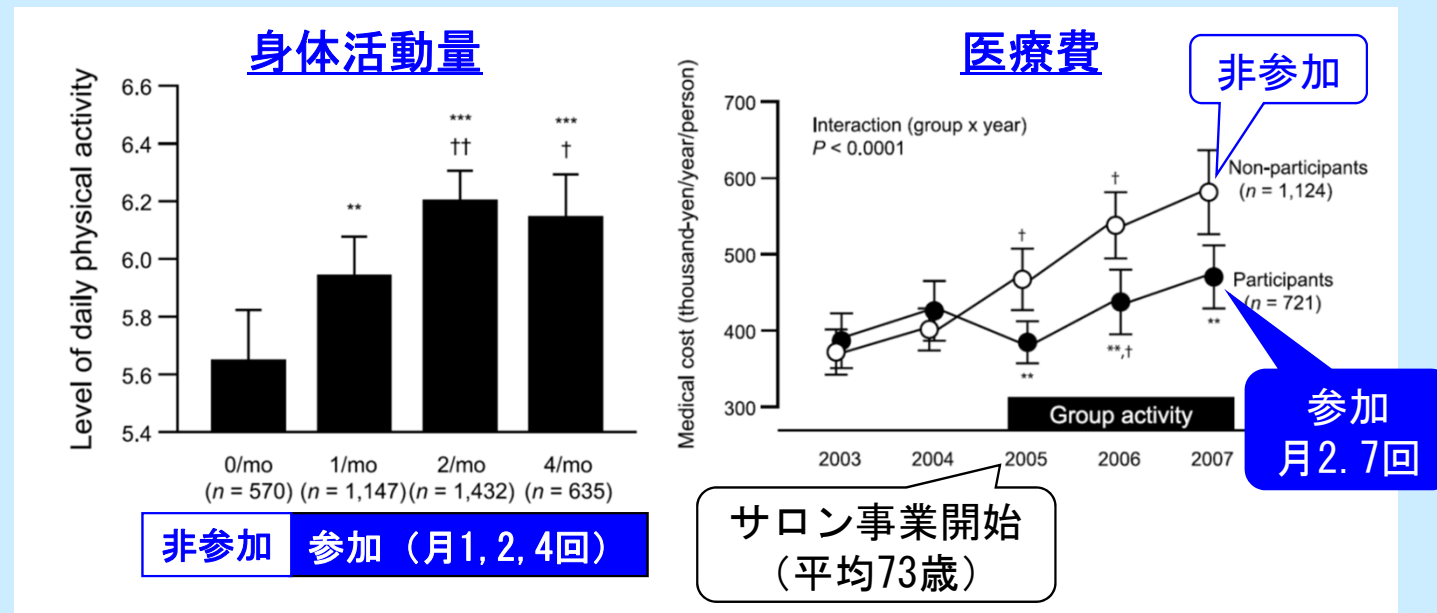
体力づくり・生きがいづくりで医療費を抑制できる？ 成功例の紹介



高齢者の居場所づくり（社協）
「ふれあいサロン」
健康体操，レクリエーション
手芸，料理など



サロンで体力・生きがいづくりに取り組む高齢者
⇒ 身体活動量は多く，医療費は年8～11万円少ない



Otsuki (Asia Pacific Journal of Public Health 2018)

日本の全高齢者がサロン参加 ⇒ 3,558万人 × 8～11万円 = **3.4兆円の医療費抑制**？

「運動教室で**体力増進**・防災教室で**生きがいづくり**」⇒ **健康増進** ⇒ **医療費抑制**

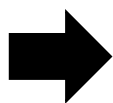
事業の必要性：防災力の強化も待ったなし

強大な自然災害が頻発

台風19号（2019），東日本大震災……

災害死の多くは高齢者・患者

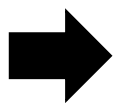
東日本大震災では
死者の66%は60歳以上
（H25年版高齢社会白書）



避難に必要な体力
災害関連死を防ぐ健康
消防士との日常のコミュニケーション

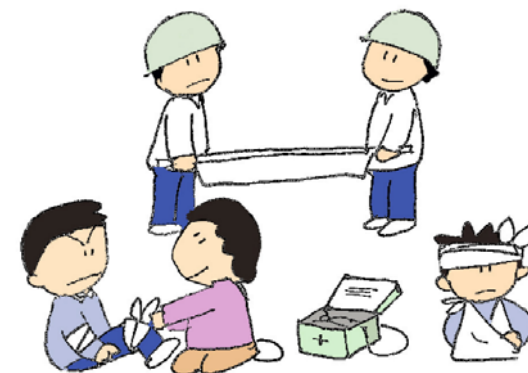
消防に体力不要の役割あり

女性の消防団員は増加
（平成30年版消防白書）



高齢者も学びと健康体力の
増進で防災の戦力に

高齢者に健康・体力の増進と防災技術を学ぶ場を提供



実現可能性

流通経大運動教室 + 消防署の講習会

- ・ 筋トレ, ウォーキング (図・上左)
- ・ 救急救命, 応急手当, 避難……

運営コストの削減策

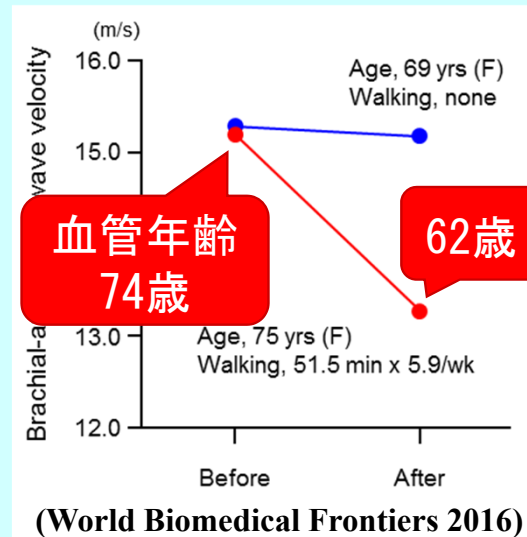
- ・ 全体活動 (消防署) は週1回
- ・ トレーニング日誌 (図・下) で自宅での運動を支援

効果分析・エビデンス構築

- ・ 定期的な効果測定 (図・上右)

既存ノウハウの
組み合わせで実現可能

流通経大「血管はつらつ☆ウォーキング」



6週間で12歳の血管若返り
(≡ 脳卒中・心臓病のリスク低下)

日付	時間(分)	RPE	備考	
10/15 【教室②】	木		紅葉もちらほら美しい ウォーキング27分 11465	今週の目標! (30)分 ×(3)日
10/16	金 60	11	朝・夕 30分ずつ 15707	指導員からのコメント 先週よりもRPE を低く保て ウォーキングしている のでいいね。素晴らしい です!ぜひ継続して
10/17	土 30	11	横浜の姉宅訪問 12522	
10/18	日 40	12	孫の運動会にて玉入れ 結構 場内ウォーキング	

(大槻と膳法, 大学体育2019)

ノウハウを生かし参加率向上

体験型インセンティブ
(保育園の避難訓練など)

防災講習・運動教室 3

認定証グレード・アップ
(初級, 中級, 上級, 指導員……)

防災講習・運動教室 2

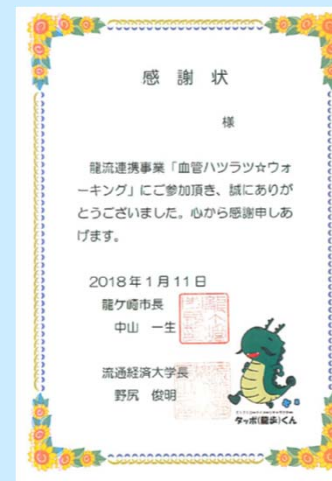
「防災サポーター」認定証

防災講習・運動教室

高齢者



認定式と拍手を励みに！



「血管はつらつ☆ウォーキング」の感謝状贈呈
(大槻と膳法, 大学体育2019)

大学等との連携 (学生のサポートで参加意欲増進)

一緒に歩いて下さった[]君, []君, 自分の子供と同じ年ですが、大変好感の持てる学生さんで、エスコートぶりも立派でした。おしゃべりが楽しくて心拍数が上がり気味なと思います。また機会があれば交流したいですね！

まとめ

- 既存ノウハウの組み合わせで生まれる**現実的かつスポーツ実施率向上に有効な新事業**
- 健康体力の増進で**医療費を抑制**，**避難の円滑化**，**災害関連死の予防**
- 救急救命を学んだ高齢者が地域の**防災サポーター**に
- 消防署員とのコミュニケーションで**避難・避難所生活を円滑に**

医療費抑制・防災対策は待った無し
子ども達が将来困らないよう
「スポーツ × 消防」で明るい未来を！

