資料3

コロナ禍における
運動・スポーツの実施について

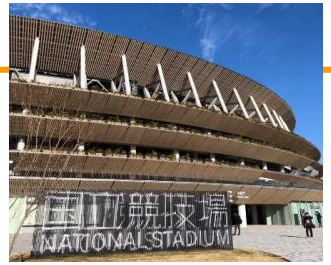
1．コロナ禍のスポーツへの影響
2．スポーツ庁における取組について
3．地方自治体・企業における取組について
4．御議論いただきたい主な論点について

令和３年２月
スポーツ庁健康スポーツ課

１．コロナ禍のスポーツへの影響

コロナ禍のスポーツへの影響

東京2020大会の延期



東京オリンピック競技大会

2021年7月23日(金)～8月8日(日)

東京パラリンピック競技大会

2021年8月24日(火)～9月5日(日)

プロスポーツイベント

- プロ野球（’20/ 6 /19開幕～ 11月まで）　→　観客数は原則50％以内として開催
- Jリーグ（’20/ 7 / 4 再開～12月まで）　→　観客数は原則50％以内として開催
- B.LEAGUE（’20/10/ 2 開幕～’21年 5 月まで）→　観客数は原則50％以内として開催 等

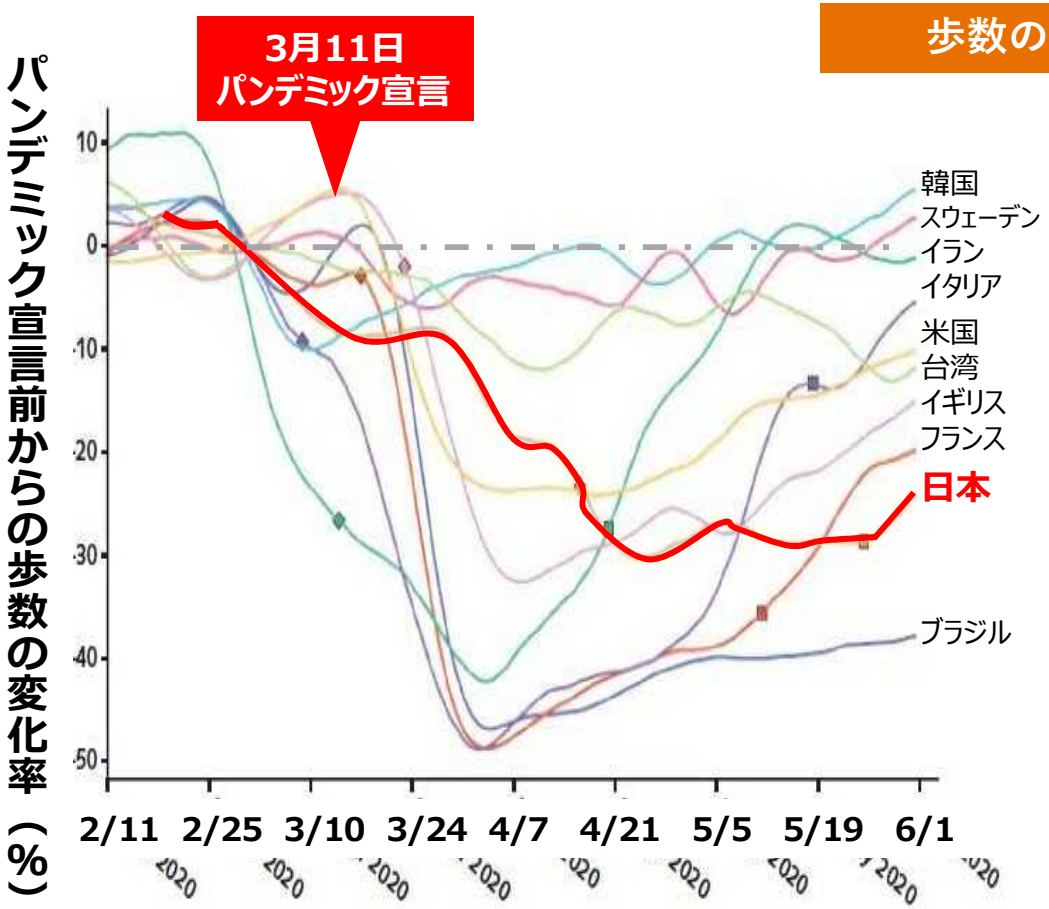
部活動関係イベント

- 全国高等学校総合体育大会（’20/8/10～予定）
  →　夏季大会中止
- 全国高等学校野球選手権大会（’20/8/10～予定）
  →　中止　等

アマチュアスポーツイベント

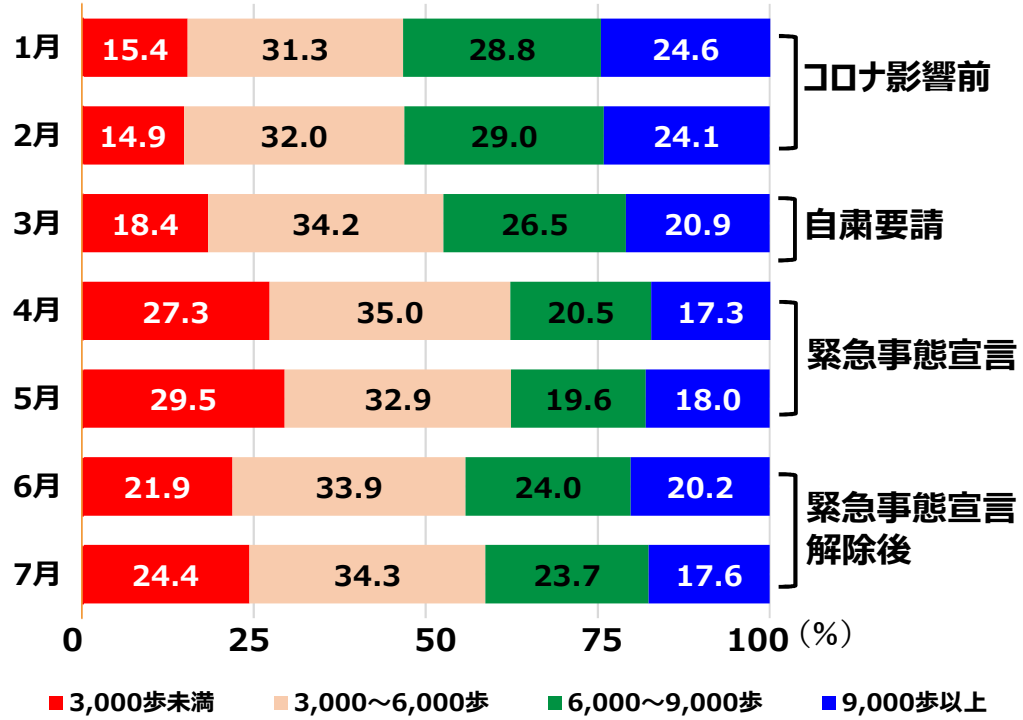
- 東京マラソン2021（’21/3/7開催予定）
  →　‘21/10/17に延期
- 国民体育大会・全国障害者スポーツ大会
  （’20年9月・10月鹿児島予定）
  →　延期　等

Withコロナ時代の健康二次被害



Geoffrey H T, et al:Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity:A Descriptive Study. Ann Intern Med. 2020 Nov 3;173(9):767-770

歩数の変化



㈱リンクアンドコミュニケーション「新型コロナウイルス流行歌での生活習慣の変化」を基に作図

パンデミック宣言後、1か月で約30%低下したまま！

緊急事態宣言下では、1日3,000歩未満の方が約3割に急増！その後、戻らず

その他の変化

- 「コロナ太り」体重増加
- テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加
- 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇

コロナ禍における子供の健康への影響

鬼ごっこで骨折も…コロナ休校、増える子供のけが

○新型コロナウイルスの感染拡大による学校の臨時休校以降、子供の体力低下が目立っている。大阪府内の小学校では全校児童約３５０人のうち３、４人が、学校再開後１カ月の間に鬼ごっこ中に転ぶなどして骨折した。登校するだけで疲れたと訴える子が増え、走るタイムも遅くなっていた。

○中高生にも同じ傾向があるという。兵庫県の女子中学生は休校中はもっぱらアニメを見て過ごしていたといい、久しぶりの登校日に学校まで片道徒歩約４０分の通学路を往復した翌日、体中が痛くなったという。

（2020年8月19日　産経新聞記事より要約）

増えるけが「子どもロコモ」注意　筋肉や骨に衰え　休校・外出自粛で運動不足

○新型コロナウイルスによる外出自粛で体を動かす機会が減り、子どもたちの運動機能の低下が懸念されている。子どもの「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と呼ばれ、けがにつながる事例も。

○埼玉県医師会が二〇一〇～一三年に幼稚園児と小中学生計約千三百人を対象に行った運動器検診では、しゃがみ込みや体前屈など基本動作ができない子どもが約四割に上った。もともと子どもの運動機能の低下が懸念されていたところ、コロナ禍でさらに深刻化する可能性がある。

（2020年11月14日　東京新聞web記事より要約）

スポーツ・運動がもたらす効果について

- 自己免疫力の向上　感染に対する抵抗力
- ストレス解消　メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール　生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上　筋力の維持・向上
- 血流の促進　腰痛・肩こりの改善　冷え性・便秘の解消

良好な睡眠

【高齢者】

- 筋量・筋力の維持、転倒防止
- 認知症予防
- 食欲増進

【子供】

- 発育期の健全な成長

Withコロナ時代の今こそ「スポーツの価値」を広める必要

２．スポーツ庁における取組について

外出自粛の下でのスポーツによる心身の健康保持

安全に運動・スポーツをするポイントの周知

①自宅で行える運動・スポーツの紹介

主に中高年齢者を対象とした体操等

②安全に屋外で運動・スポーツを行う場合に配慮いただきたいポイント（右図）

日本医師会ほかの専門家の協力を得て作成

家庭など屋内でも実施可能な運動遊びやスポーツメニューの情報提供

子供の学び応援サイト(文科省HP)・子供の運動あそび応援サイト(スポーツ庁HP)内で紹介

〇マイスポーツメニュー
（スポーツ庁）

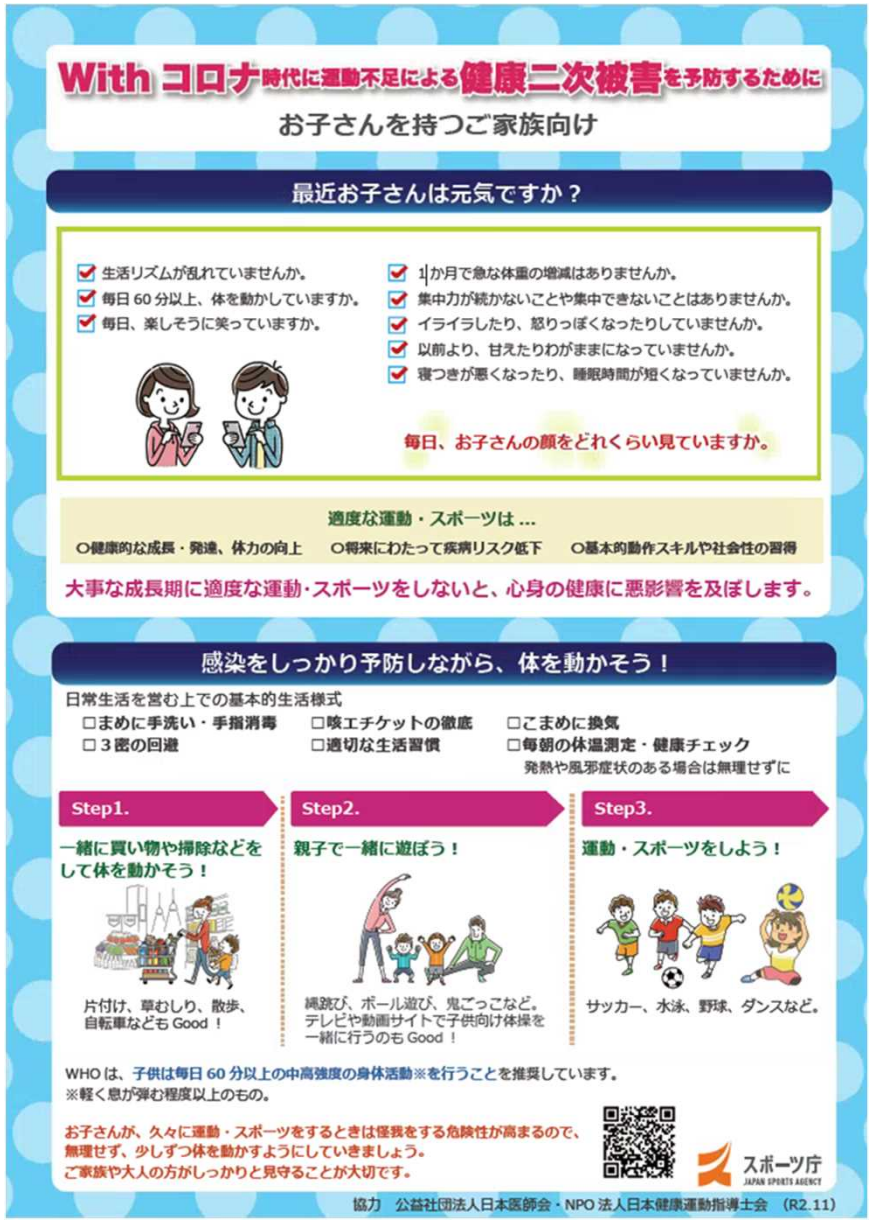
〇女性スポーツ促進キャンペーン
オリジナルダンス「Like a Parade」
（スポーツ庁）

〇やってみよう運動遊び
（(公財)日本レクリエーション協会）

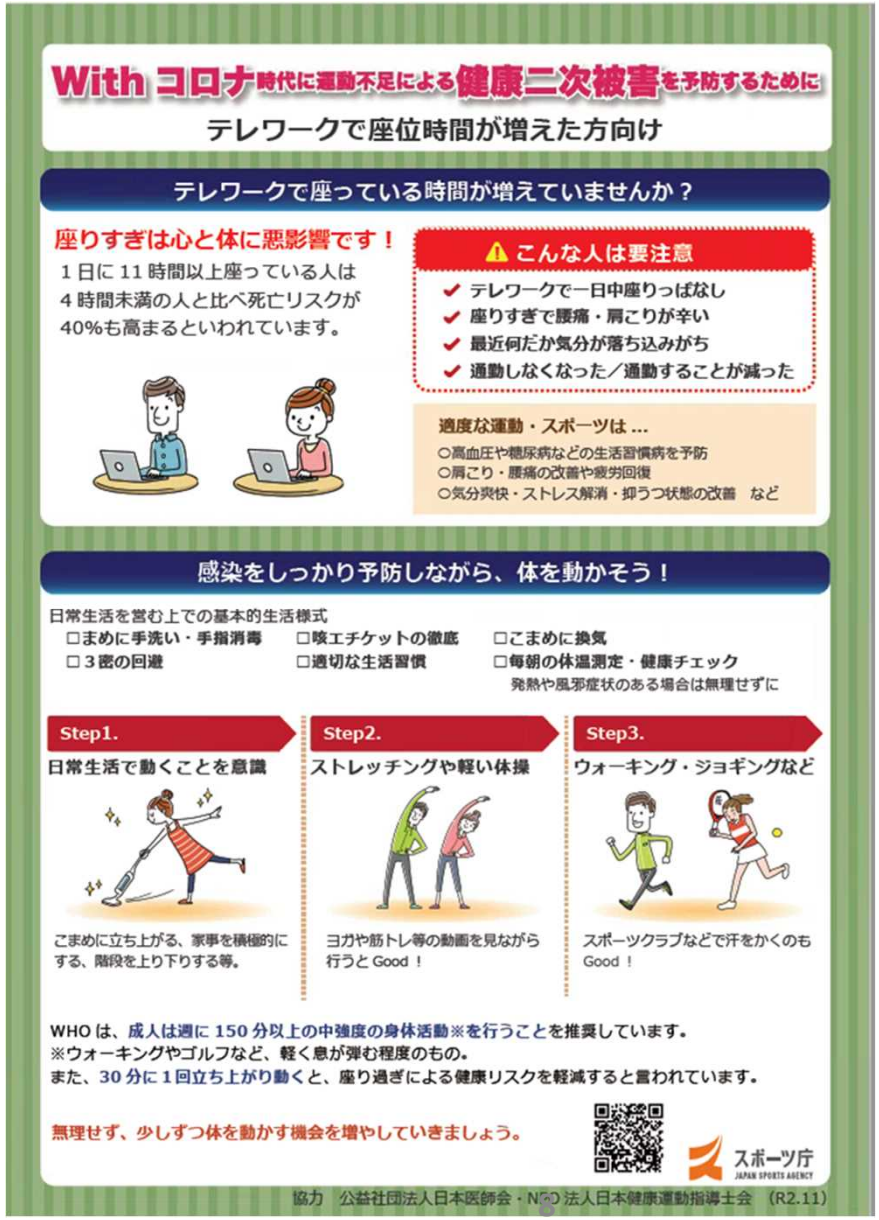
コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について①

ターゲット別のリーフレット

子供を持つ家族向け

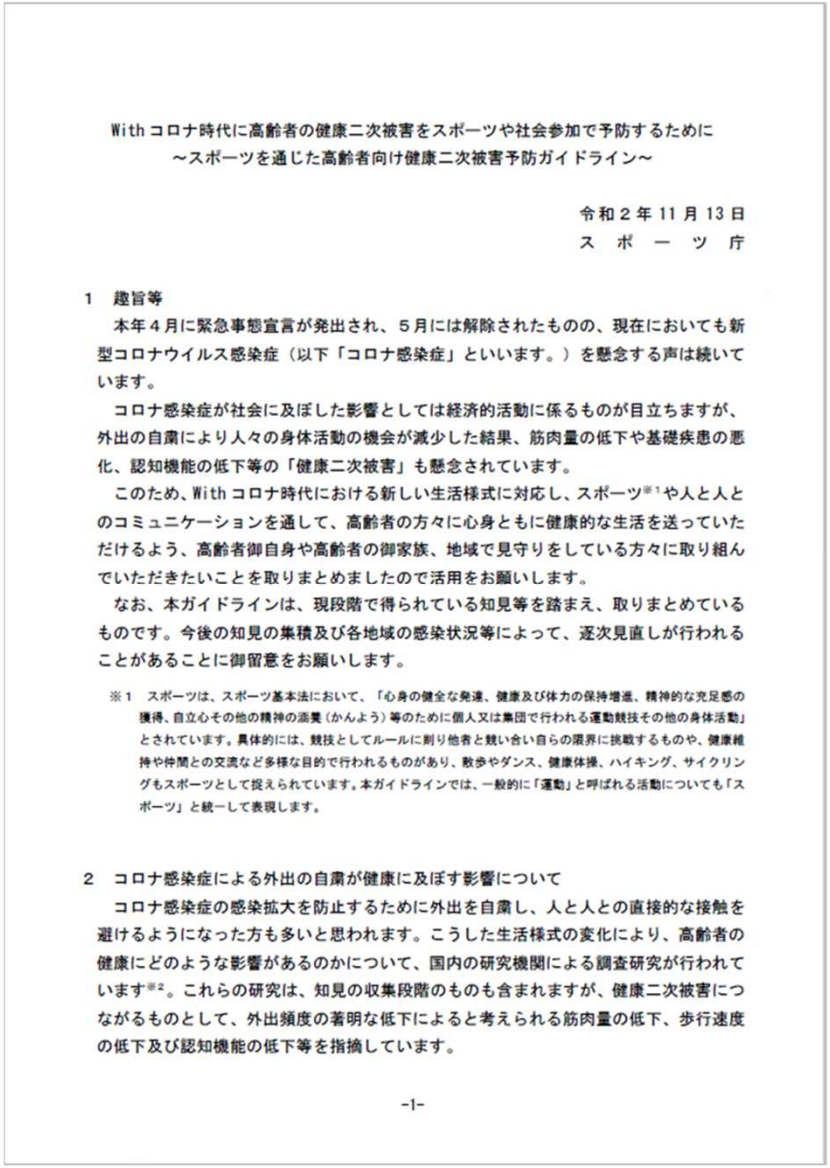


テレワークを行うビジネスパーソン向け



コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について②

「スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン」



Withコロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために
～スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン～

令和２年 11 月 13 日
ス　ポ　ー　ツ　庁

1　趣旨等

本年４月に緊急事態宣言が発出され、５月には解除されたものの、現在においても新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ感染症」といいます。）を懸念する声は続いています。

コロナ感染症が社会に及ぼした影響としては経済的活動に係るものが目立ちますが、外出の自粛により人々の身体活動の機会が減少した結果、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等の「健康二次被害」も懸念されています。

このため、With コロナ時代における新しい生活様式に対応し、スポーツ※1や人と人とのコミュニケーションを通して、高齢者の方々に心身ともに健康的な生活を送っていただけるよう、高齢者御自身や高齢者の御家族、地域で見守りをしている方々に取り組んでいただきたいことを取りまとめましたので活用をお願いします。

なお、本ガイドラインは、現段階で得られている知見等を踏まえ、取りまとめているものです。今後の知見の集積及び各地域の感染状況等によって、逐次見直しが行われることがあることに御留意をお願いします。

※1　スポーツは、スポーツ基本法において、「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自立心その他の精神の涵養（かんよう）等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」とされています。具体的には、競技としてルールに則り他者と競い合い自らの限界に挑戦するものや、健康維持や仲間との交流など多様な目的で行われるものがあり、散歩やダンス、健康体操、ハイキング、サイクリングもスポーツとして捉えられています。本ガイドラインでは、一般的に「運動」と呼ばれる活動についても「スポーツ」と統一して表現します。

2　コロナ感染症による外出の自粛が健康に及ぼす影響について

コロナ感染症の感染拡大を防止するために外出を自粛し、人と人との直接的な接触を避けるようになった方も多いと思われます。こうした生活様式の変化により、高齢者の健康にどのような影響があるのかについて、国内の研究機関による調査研究が行われています※2。これらの研究は、知見の収集段階のものも含まれますが、健康二次被害につながるものとして、外出頻度の著明な低下によると考えられる筋肉量の低下、歩行速度の低下及び認知機能の低下等を指摘しています。

-1-

コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について③

◆室伏長官の「簡単エクササイズのすゝめ」をホームページにて公開

○コロナ禍の健康二次被害対策として家でも職場でも、
簡単・安全に行えるエクササイズを紹介。
用意するものは、読み終わった新聞紙1枚のみ。

○毎回不規則な形になる新聞を握る事で、
意外に前腕の筋肉があっという間に張ってきて、
握る力を鍛えるのにも役立ちます。

URL：https://www.youtube.com/watch?v=biVH6__DEAg

◆室伏長官が政府広報室のラジオ番組（『柴田阿弥とオテンキのりのジャパン5.0』）に出演し、コロナ禍での運動・スポーツの実施の重要性について発信

○コロナ禍で起きている健康二次被害について簡単に一般的な内容を説明後、子供・高齢者・ビジネスパーソンといった世代別に特に見られる健康二次被害について解説しました。

○また、世代ごとに運動不足解消に有効な簡単にできる運動についても紹介。スタジオで実際にパーソナリティーの柴田阿弥さんとオテンキのりさんに新聞紙を丸めるエクササイズを実践してもらい、体を動かすことの楽しさを発信しました。

URL：https://www.gov-online.go.jp/pr/media/radio/japan5/index.html

３．地方自治体・企業における取組について

地方自治体におけるコロナ禍での運動実施に向けた取組例について①

1　香川県高松市

・高松市は、新型コロナウイルス感染症拡大を受けた在宅勤務や外出自粛による運動不足を解消するため、**5分程度の運動動画の配信を定期的に実施**している。2021年3月末まで毎月1日と16日に配信する予定で、2月22日時点で14本の動画をYoutubeで公開している。

・動画には、**運動プログラム**と**チャレンジ動画**があり、運動プログラムでは、スポーツを専門的に指導できると市が認定する高松市アドバイザースポーツシステム（ＴＡＳＳ）の講師が、ヨーガやストレッチ、ヒップホップダンスなどの運動プログラムを教えている。また、チャレンジ動画では、香川ファイブアローズ（バスケットボール）やカマタマーレ讃岐（サッカー）をはじめ、香川県内のスポーツチームの選手が、子ども向けにバスケや野球などの技術を紹介する。

（URL）http://www.city.takamatsu.kagawa.jp/event/sports/sports_up20200826.html

2　東京都東村山市

・東村山市は、新型コロナウイルス感染症拡大や緊急事態宣言の発令に伴った外出自粛の影響を受け、運動不足になっている住民向けに、**自宅に居ながら講師と一緒に行える運動動画を作成**。
（「自宅de簡単！軽体操」・「自宅de簡単トレーニング」）

「自宅de簡単！軽体操」（URL）
http://www2.city.higashimurayama.tokyo.jp/kenko/korei/kaigohoken/kaigonitizyouzigyou/genkiup/syokyuuhenndoga.html

「自宅de簡単トレーニング」（URL）
https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/tanoshimi/sports/stayhome.html

地方自治体におけるコロナ禍での運動実施に向けた取組例について②

3　埼玉県寄居町

・寄居町では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、家で過ごす時間が長くなり、筋力低下等、身体への影響が懸念されることから、町内の介護老人保健施設の理学療法士や健康運動指導士など専門職の方々の協力のもと、若い方から高齢者まで、**幅広い年齢の方が取り組むことができる１５種類の運動**と、**認知症予防のための脳トレを組み合わせた体操「お家で出来る！！よりい健康体操」**を考案し、**パンフレットとしてまとめ、全世帯に配布**した。

・自宅でパンフレットを見ながら、簡単に出来る体操を続けることで、町民の筋力低下と運動不足解消を図る。

（URL）https://www.jiji.com/jc/article?k=20200807Pr2&g=jmp

4　埼玉県

・埼玉県は、新型コロナウイルス感染症対策で**中止が相次いでいる約50の県内開催のマラソン大会の代わりに、2021年7月末までに200キロの走破を目指す「ランニングチャレンジ２００」を実施**している。新たな目標を設定し、県内各地の大会が再開されるまでモチベーションを継続してもらうのが狙い。

・挑戦者の居住地は問わないが、走るのは埼玉県内と指定。期間内に走った距離の合計が200キロになると達成となる。**距離やコースなどは、スポーツメーカーなどのランニング用スマートフォンアプリを使って記録**。達成後、主催の「マラソングランドスラム連絡協議会」（事務局・埼玉県スポーツ振興課）のホームページから、氏名や年齢などの必要事項と、記録が分かるスマホ画面の画像データを添付して申請するよう求める。郵送での応募も受け付ける。

・達成を認定すれば、元県職員でプロランナーの川内優輝選手からのメッセージと記念品が贈られる。

（URL）https://www.pref.saitama.lg.jp/a0001/news/page/2020/1020-04.html

企業におけるコロナ禍での運動実施に向けた取組例について

1　ソフトバンク株式会社

・始業前の時間を活用し、社員の健康意識の向上・運動の習慣化機会の提供を目的に、**ヨガインストラクターの有資格者社員による「朝ヨガ」を月に1回開催**。また、在宅勤務が増えることで睡眠の質が下がっている可能性があるという外部調査を踏まえ、ヨガを通して一日の終わりに、良い睡眠をとること、運動不足の解消につなげることを目的に、**「夜ヨガ」を2か月に1回開催**。
（**両講座ともにオンライン配信**）

・社内に設置されている**ウェルネスセンターのヘルスキーパーがコンテンツを企画し、自席や自宅でもできる簡単ストレッチの動画を制作**。3週間～4週間に1本のペースで社内イントラネットサイトにて公開している。

（URL・5ページ目）https://www.mext.go.jp/sports/content/20210129-spt_kensport01-300000816_2.pdf

2　ウイングアーク1st株式会社

・**ウォーキングアプリを活用して全社ウォーキング大会**を実施し、社員には10日間毎日3000歩を目標に挑戦してもらった。**表彰に「社長賞」を設けたり、個人戦の他に所属する部門対抗の団体戦や役員チームとの対抗戦を設けたりすることで、参加率向上を図った**。原則在宅勤務で運動不足に加え、コミュニケーションがとりづらい環境だったが、このイベントをきっかけに、会話が増え連帯感やつながりを感じたと大変好評だった。

・運動の中でも肩こり・脂肪燃焼などテーマを絞って、**インストラクターによる健康LIVEセミナーを月に1回実施**。前半は講義・後半は実技で短時間ながら、充実した内容を確保している。

（URL・4ページ目）https://www.mext.go.jp/sports/content/20210129-spt_kensport01-300000816_2.pdf

４．御議論いただきたい主な論点について

本日御議論いただきたい主な論点について

〇コロナ禍における運動・スポーツの実施に際し、特にどのような点に留意を行って行うべきか。
～適した運動・スポーツはあるか（屋外／屋内、種目）。
～実施する時間・強度等、どの程度を目安に行えばよいか。
〇運動・スポーツを行うことの必要性について、どのように発信するべきか。
〇運動・スポーツの実施を定着化させるためのアプローチとして、どのようなことが考えられ得るか。

⇒健康二次被害の防止といったターゲット共通の観点
⇒子供、ビジネスパーソン、障害者といった各ターゲット毎の観点
⇒緊急事態宣言下、withコロナ、afterコロナといった時間軸の観点
⇒今後の施策の対象（人、場所等）の観点

これらの観点を踏まえ、御議論いただきたい。

（参考）
予算事業による対応について

子供の運動不足解消のための運動機会創出プラン

令和２年度補正予算額：325,460千円

目的

新型コロナウイルスの感染リスクに備え、全国の学校に対する一斉の臨時休業の要請と、全国的なスポーツ・文化イベントの中止等の要請が行われたため、子供の運動不足による体力の低下が懸念されている。今後、学校の一斉休業が解除され、子供の遊ぶ機会が一定程度増えることは予想されるが、一度失われた運動習慣を取り戻すことは容易ではない。早急に対応が必要な状況となっており、子供が安心・安全に楽しく気軽に運動遊びに親しめる機会を創出し子供の運動不足の解消を図る。

具体的な事業内容

子供の運動不足解消のための機会創出

子供の体力向上を図るためには、誰でも楽しく気軽に苦手意識を持つことなくできる「運動遊び」が有効であるが、子供が運動遊びに親しみそれを習慣化させるためには、実際に体験し、その楽しさ等を学ぶことが必要。

日本スポーツ協会(JSPO)

ACPを活用した運動遊び体験

全国の小学校、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団等において、アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)を活用しながら、子供と一緒に楽しく運動したり、体験活動等を実施する機会を提供

各スポーツ協会が地方自治体のニーズを把握し、連携協働しながら事業を実施、ノウハウを共有

ACPとは：JSPOが開発した、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム

事業の連携協働

各スポーツ協会 ← 地域ニーズ ／ ノウハウの共有 → 地方自治体

小学校　総合型クラブ　スポーツ少年団

全国500箇所で実施

実施地域の参加者以外に**普及・周知**

運動遊びの機運醸成

運動不足の解消　運動遊びの習慣化

連携

Sport in Life

SIL加盟団体

実施先自治体・企業等

子供が安心・安全に楽しく気軽に運動・スポーツに親しめる機会の創出と子供の体力向上

子供の運動遊び定着のための官民連携推進事業

令和2年度第3次補正予算額
298,281千円

目的

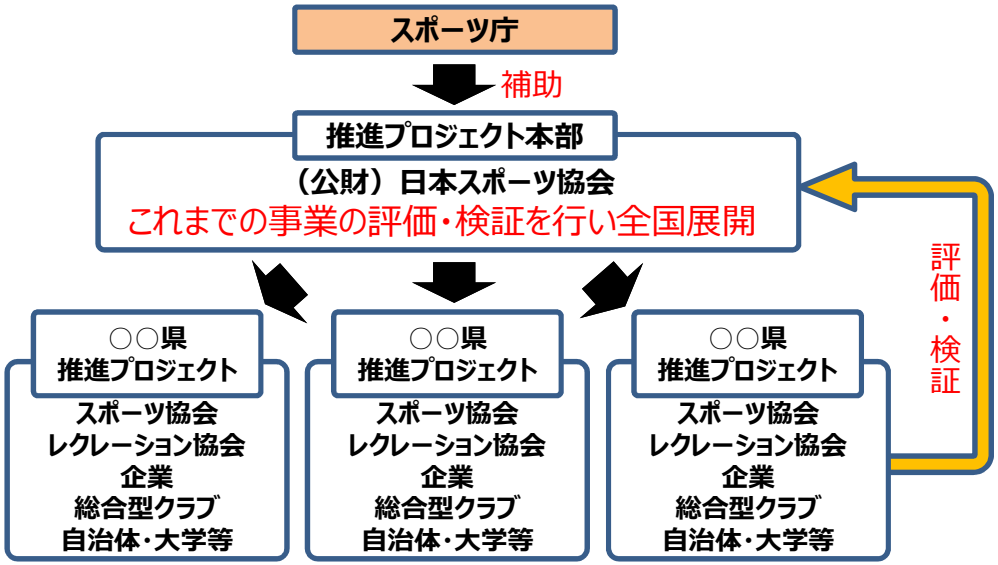
コロナ禍による外出自粛の影響により、失われた子供の体力は一朝一夕では取り戻すことは困難である。特にゴールデンエイジといわれる小学校時代の成長期に一定程度の運動習慣を身につけないとその後の成長にも多大な影響を及ぼすことが懸念される。また、運動・スポーツにはストレスを解消する効果もあり、コロナ禍における子供たちの健全な心身の成長に必要不可欠なものであることから、学校だけではなく、地域の各種関係団体の協力の下、子供たちの運動・スポーツの再開を支援し、機会を創出することにより、地域の好循環の実現を図る。

具体的な事業内容

国、自治体、**民間の力を集結し**、全国的に運動遊びを普及する**「運動遊び定着のための官民連携推進プロジェクト」**を実施

運動遊び定着のための官民連携推進プロジェクト

各都道府県の実情に合わせ、自治体、スポーツ関連団体、民間企業等の連携のもと推進プロジェクトを設置し、各団体の持つスキームを活用し、持続可能な子供の運動習慣の定着に資する取組を推進する。



機運醸成のための取組
・全国運動遊びキャンペーン
　HPを活用した発信
　普及イベント（全国3か所）

各都道府県の実情に応じた推進プロジェクトで検討し実施
・継続可能な事業展開の検証
・指導者や保護者への普及
・民間企業との連携（指導者の派遣等）
その他
・公園等にプレイリーダー（運動遊びを教える人材）を配置
・ICTを活用したオンライン開催　　など

子供が安心・安全に楽しく気軽に運動・スポーツに親しめる機会を創出し、地域の好循環の実現を図る

新しい生活様式における地域のスポーツ環境の基盤強化

（新規）
令和3年度予算額（案）： 108,284千円

背景・課題

新型コロナ感染症による社会活動の低下は、地域住民の活動（運動）量も低下させており、子ども、ビジネスパーソン、高齢者といったあらゆる世代の心身の健康に影響を及ぼしている。同時に、総合型地域スポーツクラブ（以下「総合型クラブ」という。）等の地域のスポーツの活動も極めて低調になっており、結果としてスポーツを通じた地域コミュニティの減衰等、地域社会の絆にも大きな影を落としている。こうした状況の中、地域住民の心身の健康を維持するために運動・スポーツの必要性が再認識されるようになってきたが、以前のように地域住民が主体的に運動・スポーツに取り組むようになるためには、安心安全な「場」の提供が必要である。

このため、「新しい生活様式」に対応した、安心安全な運動・スポーツの機会を地域住民に提供できるよう、地域のスポーツ環境の基盤強化に対する支援を行うこととする。

事業内容

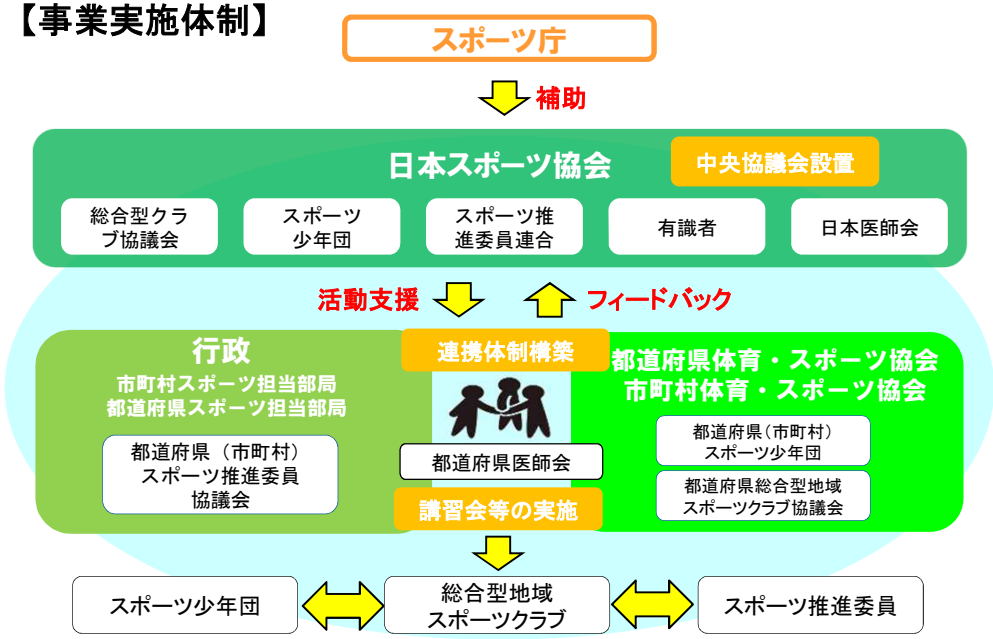
●「新しい生活様式」に対応した地域スポーツ推進のための中央協議会の設置等

「新しい生活様式」に対応した地域スポーツの推進を検討する場として、日本スポーツ協会を中心に、総合型クラブ、スポーツ少年団、スポーツ推進委員等の地域スポーツ関係者、有識者、日本医師会で構成する中央協議会を設置。

●地域における指導者等を対象とした資質向上

各地域の課題解決に向けた連携体制を構築するため、地方自治体の体育・スポーツ協会、地方自治体、地域のスポーツ団体の関係者で構成する連絡会議を設置。関係者の連携と併せ、オンライン指導など「新しい生活様式」に対応する指導者の資質向上のための、講習会、意見交換会、実践事例発表会、巡回指導等を実施。

【事業実施体制】



アウトカム

身近で「新しい生活様式」に対応した、安心安全、効果的にスポーツを楽しむことができる環境が創出される。

インパクト（国民・社会への影響）

新型コロナウィルス感染症拡大の影響で萎んだ地域スポーツ活動に賑わいを取り戻し、前向きで活力に満ちた日本復興の一助となる。

Sport in Life（SIL）推進プロジェクト

Sport in Life

令和３年度予算額（案）：315,853千円
（前年度予算額：255,653千円）

スポーツ庁

趣旨・目的

○「第2期スポーツ基本計画」では、2021年度末までに成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度とする目標を掲げているが、現状の調査結果とは約10ポイントの開きがある。
○「スポーツ実施率向上のための行動計画」においては、2020年東京オリパラ大会の機運を活かし、関連団体と連携しながらスポーツの楽しさを発信することとしており、スポーツ庁だけではなく、地方自治体やスポーツ団体、経済団体、企業等と連携・協働しながら、日常生活の中で多様な形でスポーツの機会を提供することが必要である。
○新型コロナウイルスの感染拡大の影響で萎んだ国民のスポーツ実施への機運を取り戻すため、コンソーシアム加盟団体間の連携した取組等を一層推進し、目標達成に必要な1,000万人のスポーツ実施者を増加させる。

事業概要

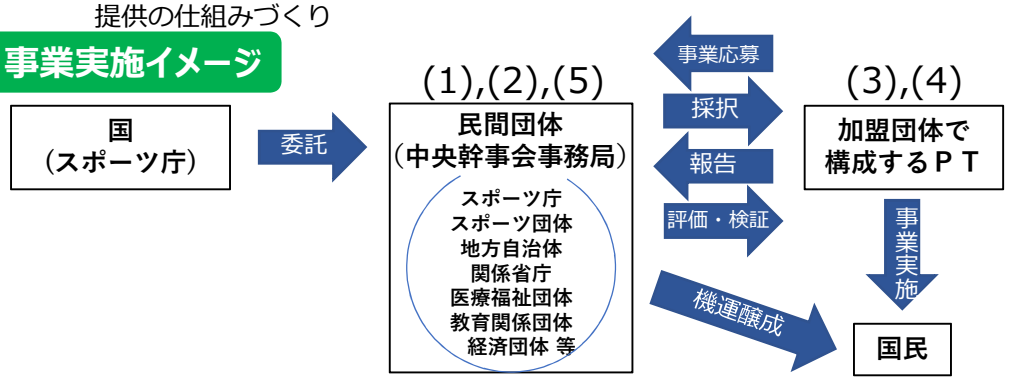
○スポーツ実施者を新たに1000万人増加させることを目的として、関係省庁、地方自治体、スポーツ団体、経済団体等の国民のスポーツ振興に積極的に取り組む関係団体で構成するコンソーシアムを設置する。

○コンソーシアムに「中央幹事会」を設置し、プロジェクトを統括するほか、事業スキームの構築・評価・効果検証等を行う。

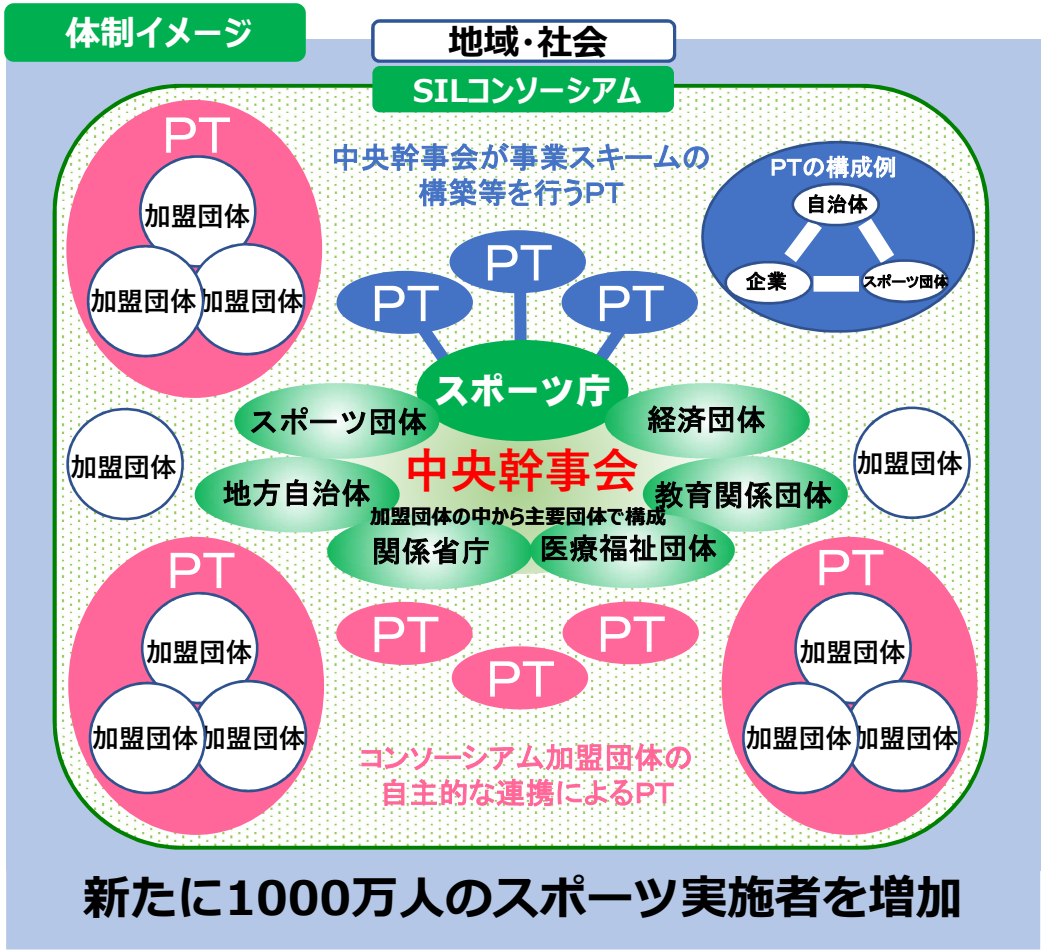
○コンソーシアム加盟団体の自主的な連携による活動を促進させる仕掛けを施し、スポーツ実施者の増加に向けた推進力、相乗効果を創出する。

（具体的な事業）
（１）Sport in Lifeコンソーシアムの運営及び加盟拡大、連携促進
（２）Sport in Lifeムーブメント創出
（３）複数の加盟団体で構成するプロジェクトチーム（ＰＴ）による課題解決のための実証実験
（４）ＰＴによるターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策
（５）日本医師会等と連携した安全なスポーツ活動支援などスポーツに関する情報提供の仕組みづくり

事業実施イメージ



体制イメージ



新たに1000万人のスポーツ実施者を増加

スポーツを通じた健康で活力ある社会の実現

運動・スポーツ習慣化促進事業

（前年度予算額：180,000千円）
令和３年度予定額：190,000千円

事業趣旨・目的

運動・スポーツの無関心層や、何らかの制限や配慮が必要な方々（有疾患者や高齢者等）、新型コロナウイルス感染症の影響により運動・スポーツ不足となった方々を含め、誰もが身近な地域で安心して安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを習慣化するための環境を整備する。具体的には、地域の実情に応じて、より多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための地方公共団体における持続可能なスポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。このことを通して、多くの国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。

事業の対象となる取組

【共通事項】 体制整備

行政内（スポーツ主管課、健康・福祉・介護予防主管課等）や域内の関係団体（大学、医療機関、民間事業者、スポーツ団体、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。

スポーツ主管課
＋
健康・福祉・介護予防主管課

大学　医療機関・医師会
総合型地域スポーツクラブ
民間事業者　健康関連団体　など

【推奨事項】

①相談斡旋窓口機能

地域包括支援センターや薬局など「地域の身近な相談窓口」として、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専門的な人材を配置し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備する。

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。

②官学連携

官学連携をすることにより、大学に備わる専門的知識や施設を知の拠点として有効活用する。

③複数の地方公共団体の協働

複数の地方公共団体が連携し、運動・スポーツの場の共有、楽しい競い合いや同じ取組をすることなどで、スポーツを通じた健康増進を推進する取組を円滑にすすめ、さらには相乗効果を狙う。

【選択事項（以下の取組①～③のうち、いずれか一つ以上を選択）】

①医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組

生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）及び運動器疾患（腰痛症、変形性膝関節症など）等の何らかの制限や配慮が必要な住民が、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な楽しいスポーツを地域で安心して親しめる機会を創出する。具体的には、医療機関を受診した者等が、医学的評価に基づき、健康スポーツ医など運動・スポーツに十分知識と理解のある医師が推奨する運動・スポーツの情報を踏まえ、専門性を持った健康運動指導士等の助言を参考にしつつ、地域で楽しい運動・スポーツを習慣化する体制を整える。

②ライフステージ別のスポーツ無関心層をターゲットにした地域における運動・スポーツの取組

運動・スポーツ無関心層等を効果的に取り込み、地域におけるスポーツ推進計画に基づいてスポーツ実施率の向上を目指し、スポーツを通じた健康増進を一層推進する。ターゲットはライフステージ別に以下のとおりとする。

１）ビジネスパーソン　２）女性　３）高齢者

③新しい生活様式における運動・スポーツの習慣化の取組

新型コロナウイルス感染症の影響により運動・スポーツ不足となった高齢者等が、糖尿病等の生活習慣病の悪化や、フレイルやロコモティブシンドローム等の健康二次被害を予防するため、安心して運動・スポーツを再開できる環境を整備する。安全性を確保したリモート指導等、感染症対策を取りつつ運動・スポーツを習慣化する取組を促進する。

実施形態　**都道府県・市町村**に対する**補助事業（定額）**