

第3期スポーツ基本計画策定にあたって  
**運動・身体活動増加のための提案**

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
常務理事 増田 和茂

『第1次国民健康づくり対策』  
の普及・啓発のために  
昭和53年5月1日に設立

財団法人 健康づくり振興財団

1964年東京オリンピックがきっかけ  
『国民の健康・体力増強対策』の体力づくり国民運動  
を実行するために昭和40年3月24日に設立

社団法人 国民健康づくり運動協会

昭和56年6月1日に合併

財団法人 健康・体力づくり事業財団

平成24年4月1日から

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団



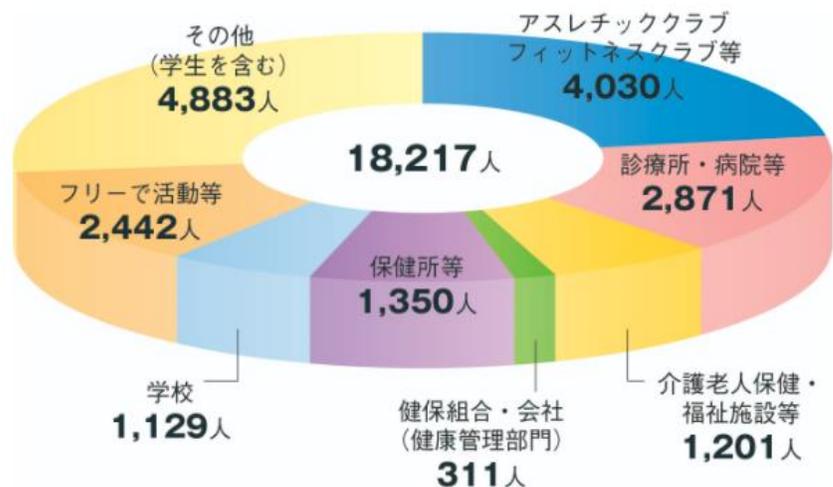
運動・身体活動を通じた健康・体力づくりの普及・啓発

■情報提供・実践による啓発    ■調査研究    ■健康運動指導者の養成

健康寿命の延伸

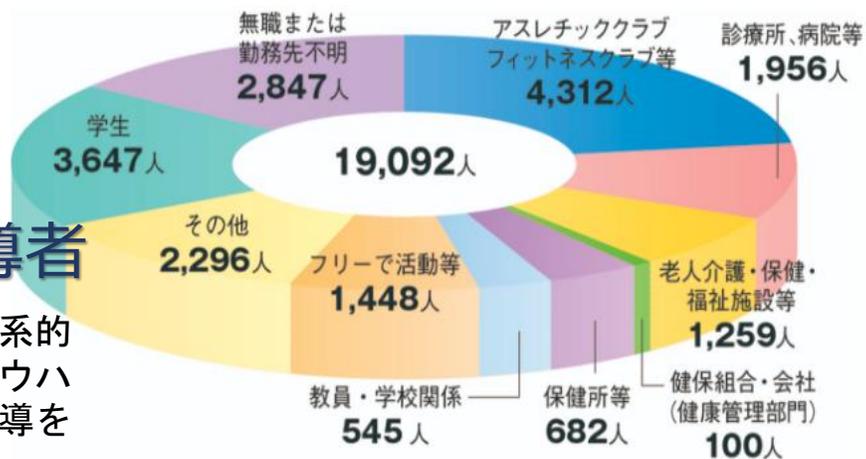
# 医療・介護と運動をつなぐ

## 健康運動指導士 健康運動実践指導者



### 健康運動指導士

医学的基礎知識を修めコメディカルとともにハイリスク者の運動処方・指導も可能



### 健康運動実践指導者

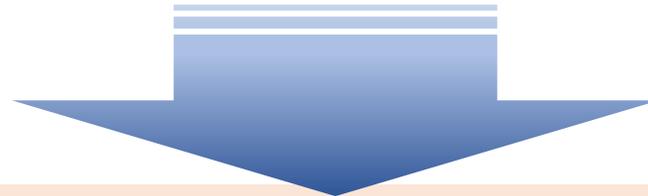
運動・健康づくりに関する体系的な知識とともに集団指導のノウハウを修め、楽しく効果的な指導を実践

カリキュラム	健康運動指導士	健康運動実践指導者
健康管理概論	○	
健康づくり施策概論	○	○
生活習慣病（NCD）	○	
運動生理学	○	○
機能解剖とバイオメカニクス	○	○
健康づくり運動の理論	○	○
運動障害と予防	○	○
体力測定と評価	○	○
健康づくり運動の実際	○	○
救急処置	○	○
運動プログラムの実際	○	○
運動負荷試験	○	
運動行動変容の理論と実際	○	
運動とこころの健康増進	○	
栄養摂取と運動	○	○
運動指導の心理学的基礎		○

# 第3期スポーツ基本計画における 健康・体力づくり事業財団からの要望

◆ スポーツ・運動・身体活動に関する  
専門職の登用

◆ 地域における介護予防への運動の活用



スポーツ非実施者をスポーツ開始へ促し

高齢者やハイリスク者にも安全で楽しく継続できる質の高い運動指導を

# 運動・身体活動増加のための4つの提案

1

総合型地域スポーツクラブに、高齢者やハイリスク者でも安全・安心して楽しくスポーツ・運動を行える専門の指導者を配置する。

2

総合型地域スポーツクラブに、介護予防を目的とした筋力や身体機能を高める運動プログラムを継続的・効果的に行える拠点を構築し、地域包括ケアシステムとの連携を図る。

3

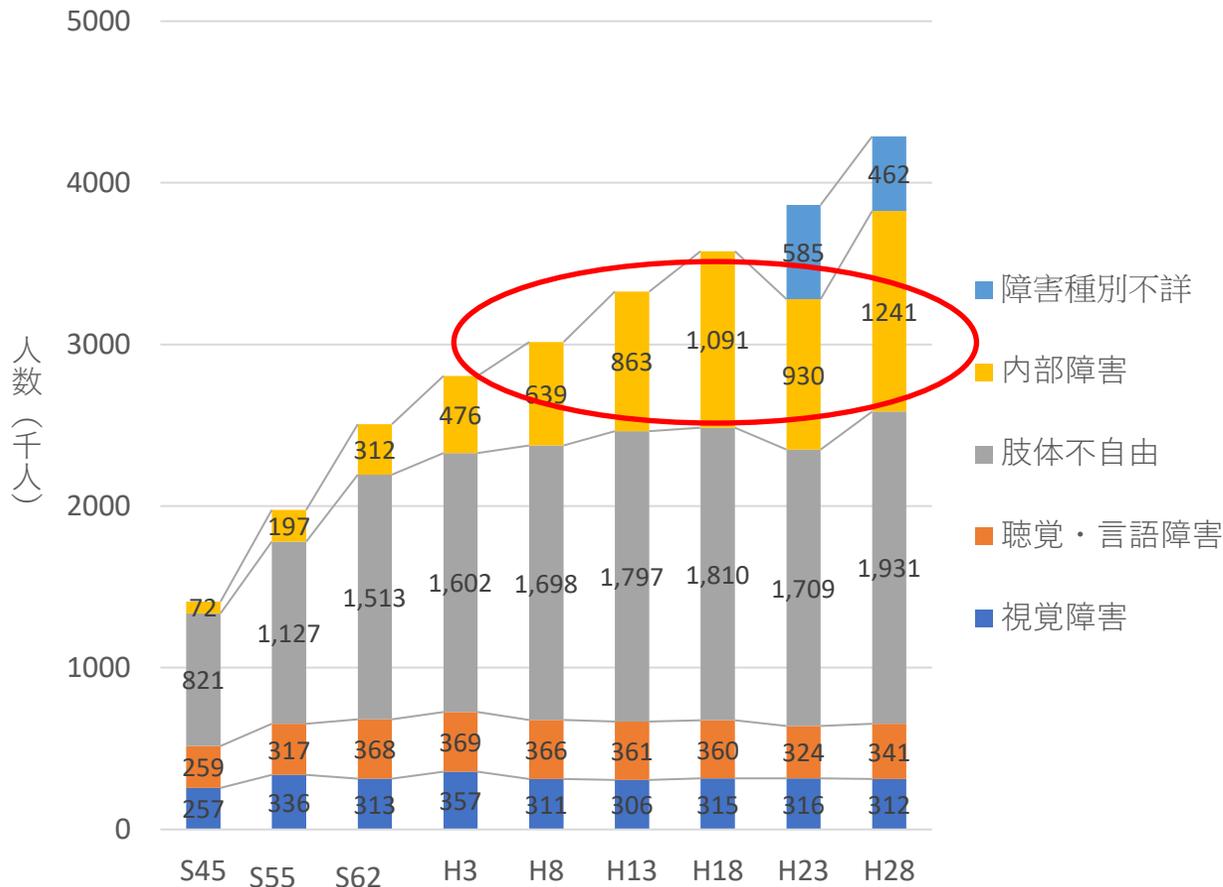
市区町村スポーツ担当部署にスポーツ・運動の専門職を配置する。それにより、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員、健康運動指導者等との連携を図るとともに、スポーツインライフを促す環境（制度、街づくり等）づくりの長期ビジョンを構築する。

4

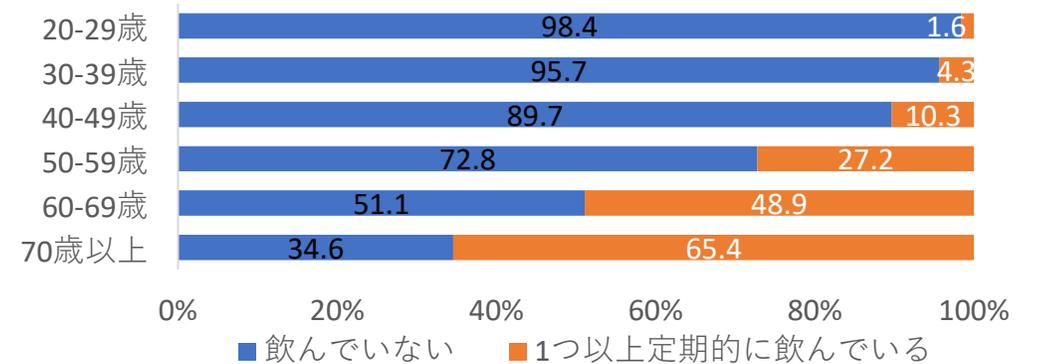
運動・身体活動と最初の出合いとなる幼児期を担う幼稚園教諭、保育士に対し、スポーツ、身体活動（遊び）指導に関する専門教育を推奨する。

# 高齢化に伴い ハイリスク者が増加している

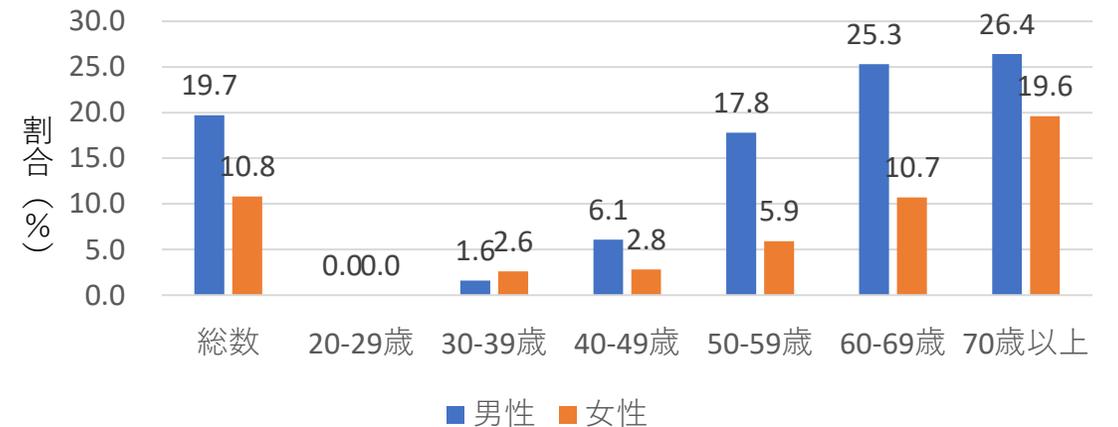
障害の種類別にみた身体障害者数の推移



服薬状況 (20歳以上)



糖尿病が強く疑われる者の割合 (20歳以上)

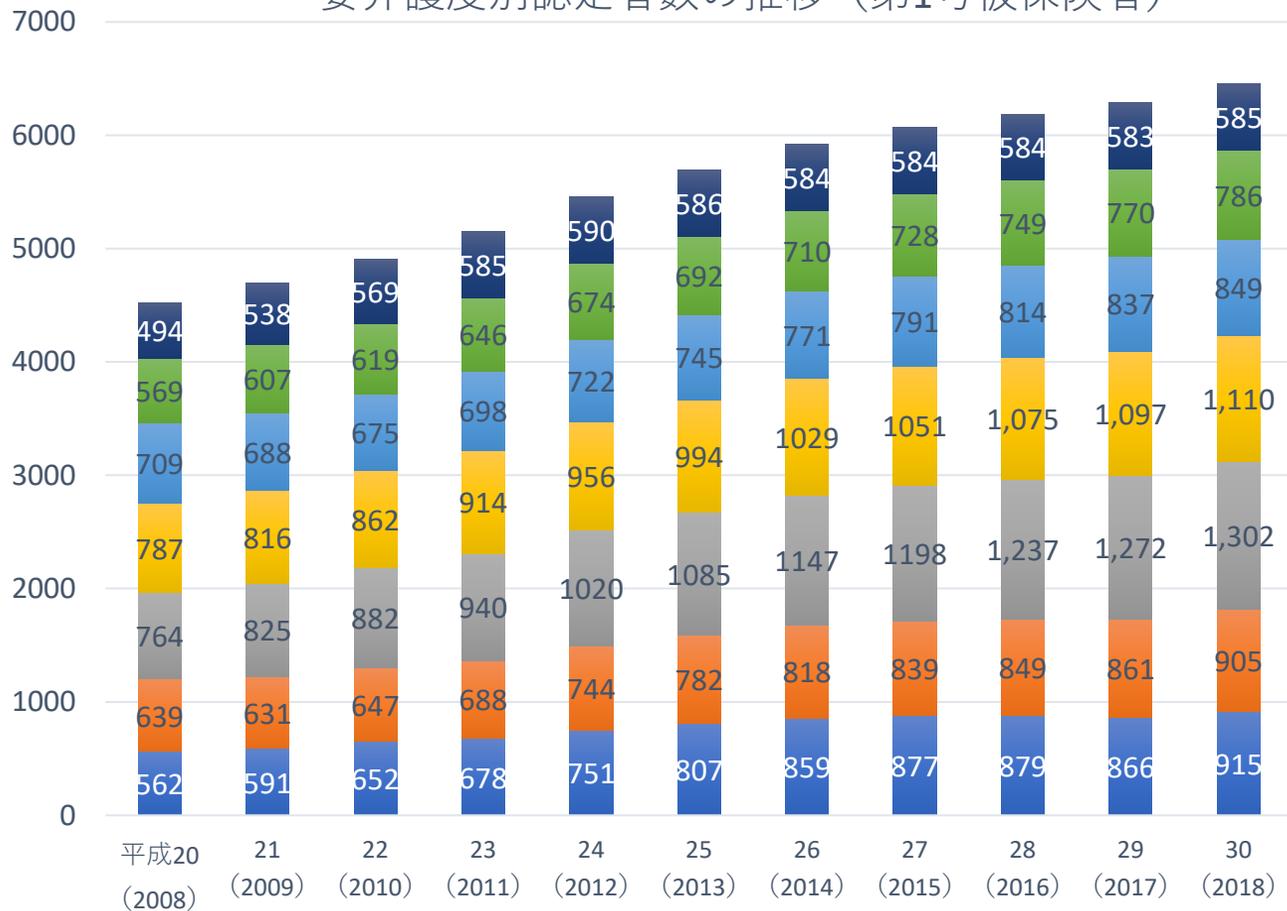


厚生労働省「身体障害児・者実態調査 (～平成18年)」、  
「生活のしづらさなどに関する調査」 (平成23年～)

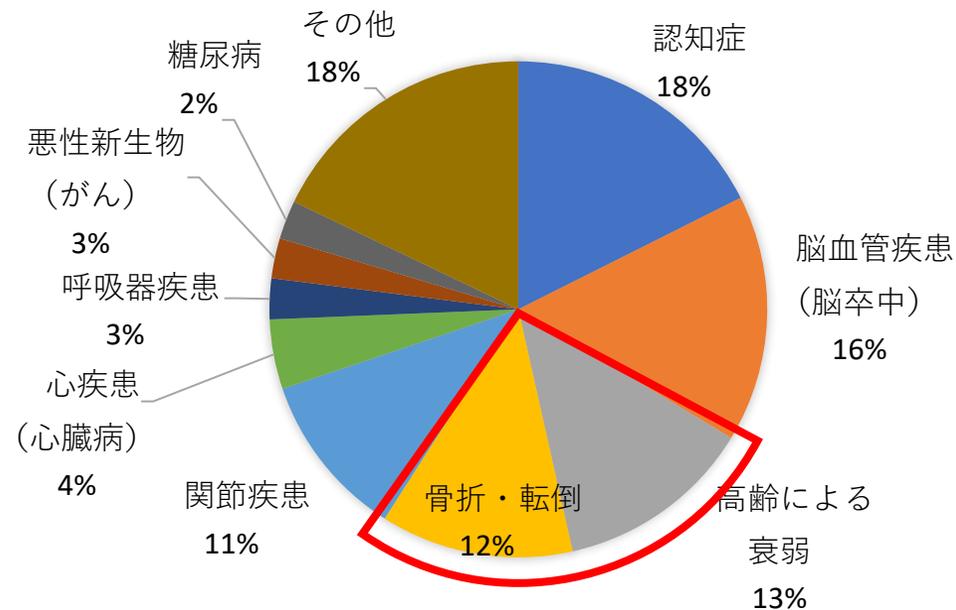
厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年

# 高齢化の進展に伴い要介護者が増大 介護が必要になった人の4分の1は運動により予防が可能

要介護度別認定者数の推移（第1号被保険者）



介護が必要になった主な原因



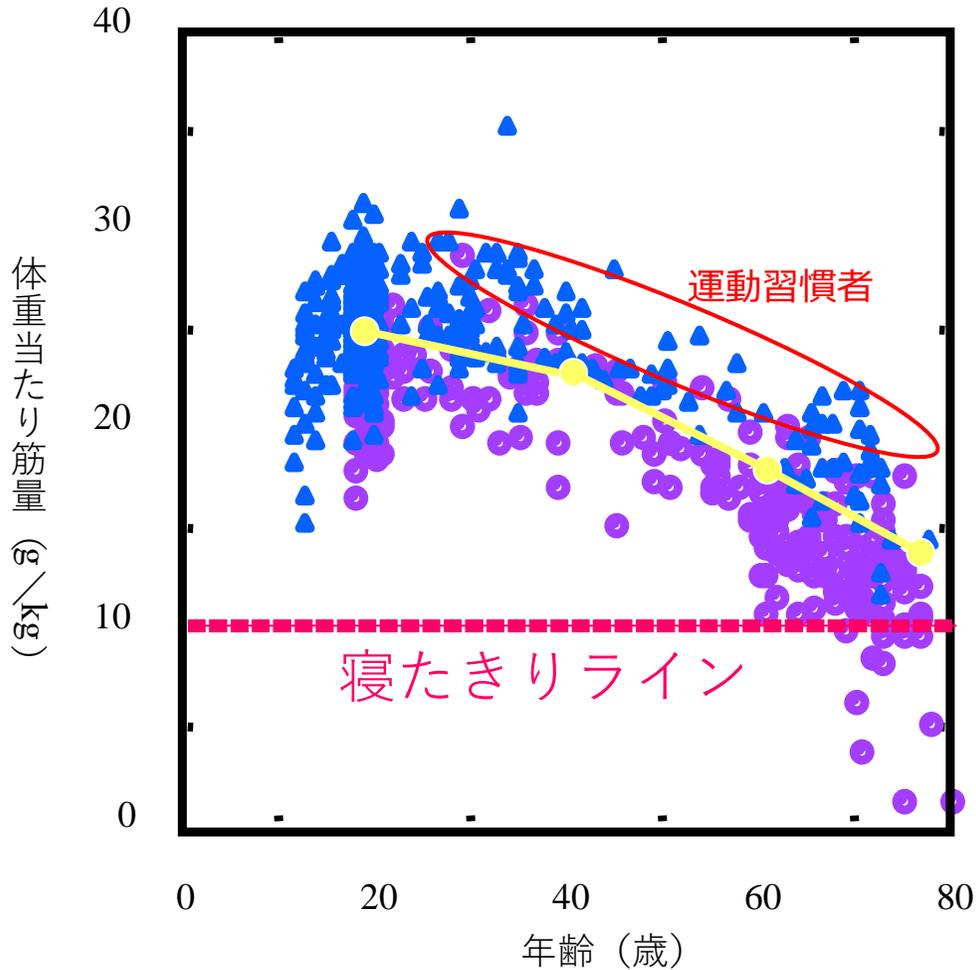
厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」

（注）平成22（2010）年度は東日本大震災の影響により、報告が困難であった福島県の5町1村（広野町、檜葉町、富岡町、川内村、双葉町、新地町）を除いて集計した値

厚生労働省「国民生活基礎調査」令和元年

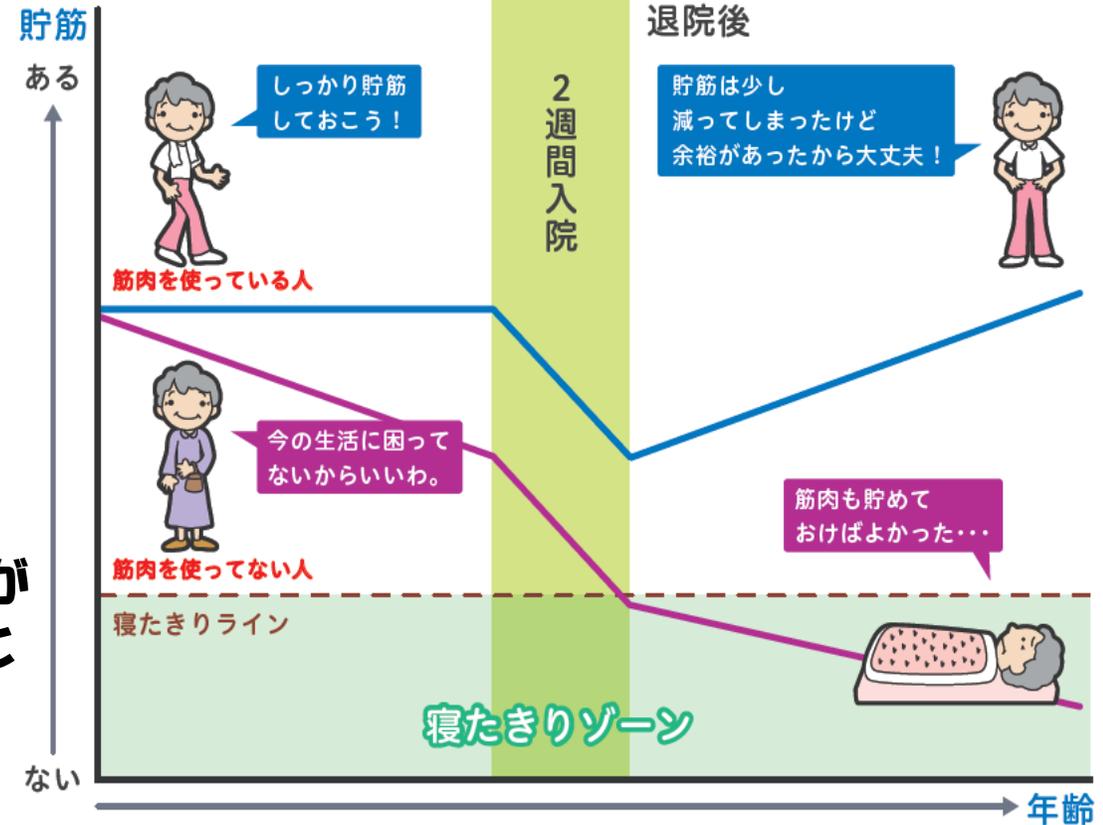
# 貯筋

大腿前部筋量の年齢差と個人差  
50歳代から1年間に1%萎縮



東京大学福永研究室 未発表資料

大腿前部の筋量が  
10g/kgを切ると  
自立困難



【貯筋】  
いざという時の「貯金」と同じく  
筋肉（身体機能）に余裕を持たせておくこと

# 地域における健康・体力づくり拠点の構築

## ■ 貯筋運動プロジェクト＝動ける体づくり ■

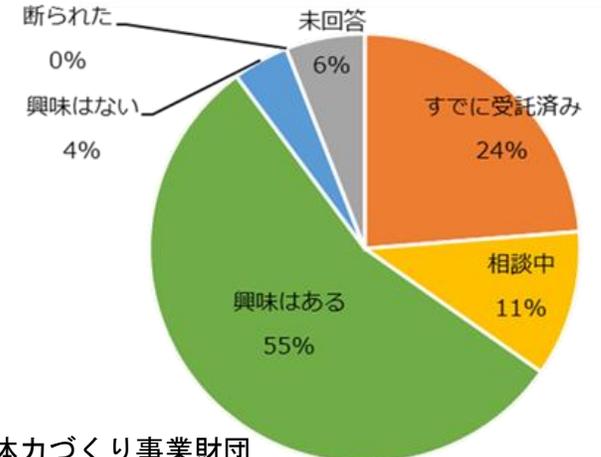
南国市高齢者健康増進事業  
みんなで伸ばそう健康寿命！  
**貯筋運動**  
はじめましょう！



## 43都道府県・135クラブで モデル事業



貯筋運動ステーションモデル事業実施後のクラブにおける自治体の介護予防事業への参画・協力状況



健康・体力づくり事業財団  
「貯筋運動」による地域の介護予防事業に資する調査研究」2021

高知県南国市  
高齢者健康増進事業

委託

NPOまほろば  
クラブ南国  
貯筋  
ステーション

貯筋サテ  
ライト

公民館

体育館

貯筋サテ  
ライト

コミュニ  
ティセン  
ター

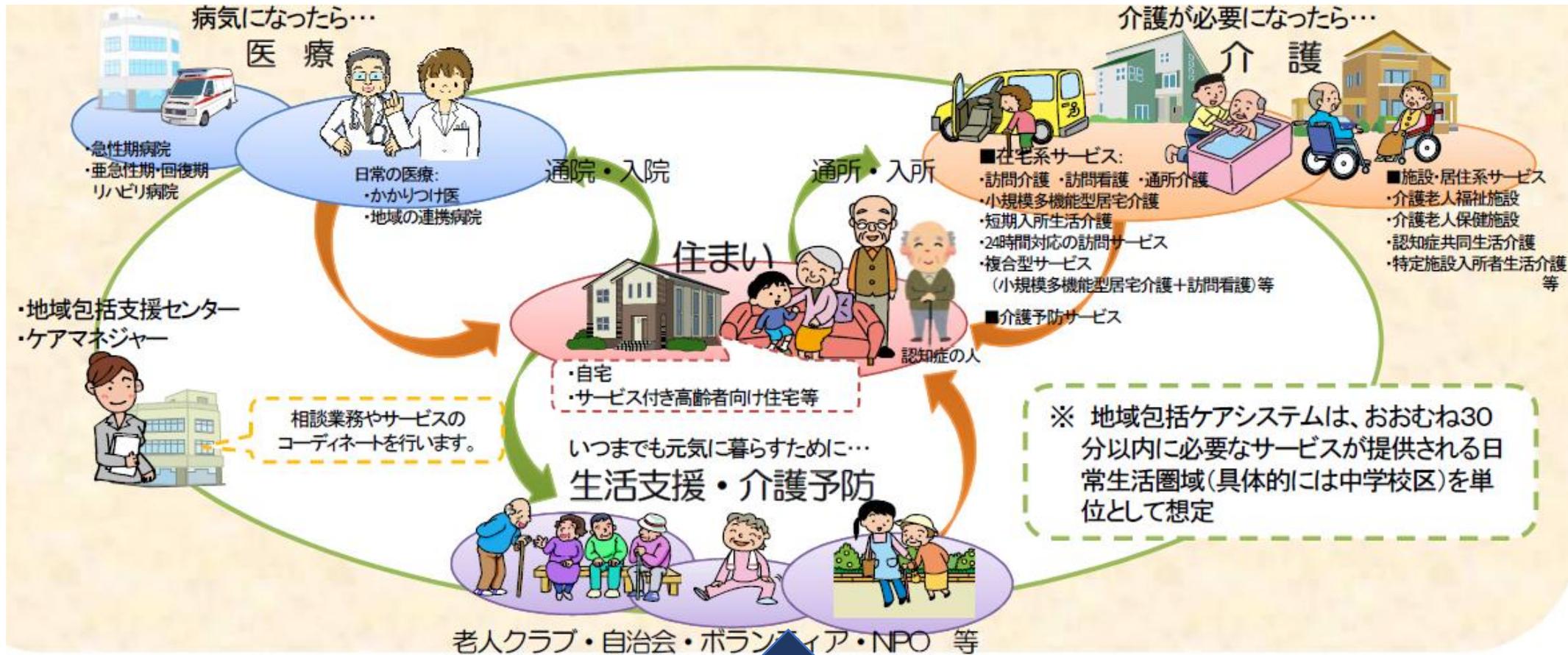
ご自身の健康を未来の為に地域の皆様で  
貯筋運動をはじめましょう！



NPOまほろばクラブ南国

■貯筋運動のお問い合わせは…  
まほろばクラブ南国  
南国市高齢者健康増進事業  
TEL: 088-865-8015

# 地域包括ケアシステムへの参画



## 総合型地域スポーツクラブ+スポーツ・健康運動指導者

平成26年6月18日医療介護総合確保推進法

(地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律)

# 貯筋運動の特長と成果

貯筋運動の効果検証1 = 実施者と非実施者の比較により運動効果の有無を判定

- 特別な器具を必要としない
- **すべての人がいつでもどこでも気軽にできる**

- 「貯筋通帳」による  
セルフモニタリング

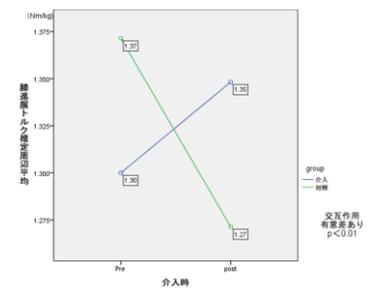
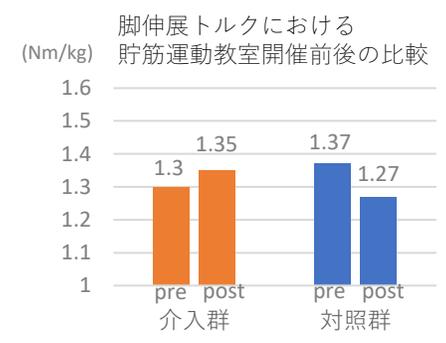
※Proprietary Association of Great Britain. A Self Care White Paper: supporting the delivery of the NHS Long Term Plan. March 2019

- 総合型地域スポーツクラブと  
運動指導者が連携して地域展開

貯筋運動指導者が、直接参加者への指導を行う直接的アプローチと、クラブと貯筋運動指導者が、地域住民を貯筋運動プログラムのリーダー・サポーターとして養成し、クラブを中心に地域でプログラムを広げていくという間接的アプローチで普及



貯筋運動を実践することにより、椅子座り立ちと脚伸展トルクが改善



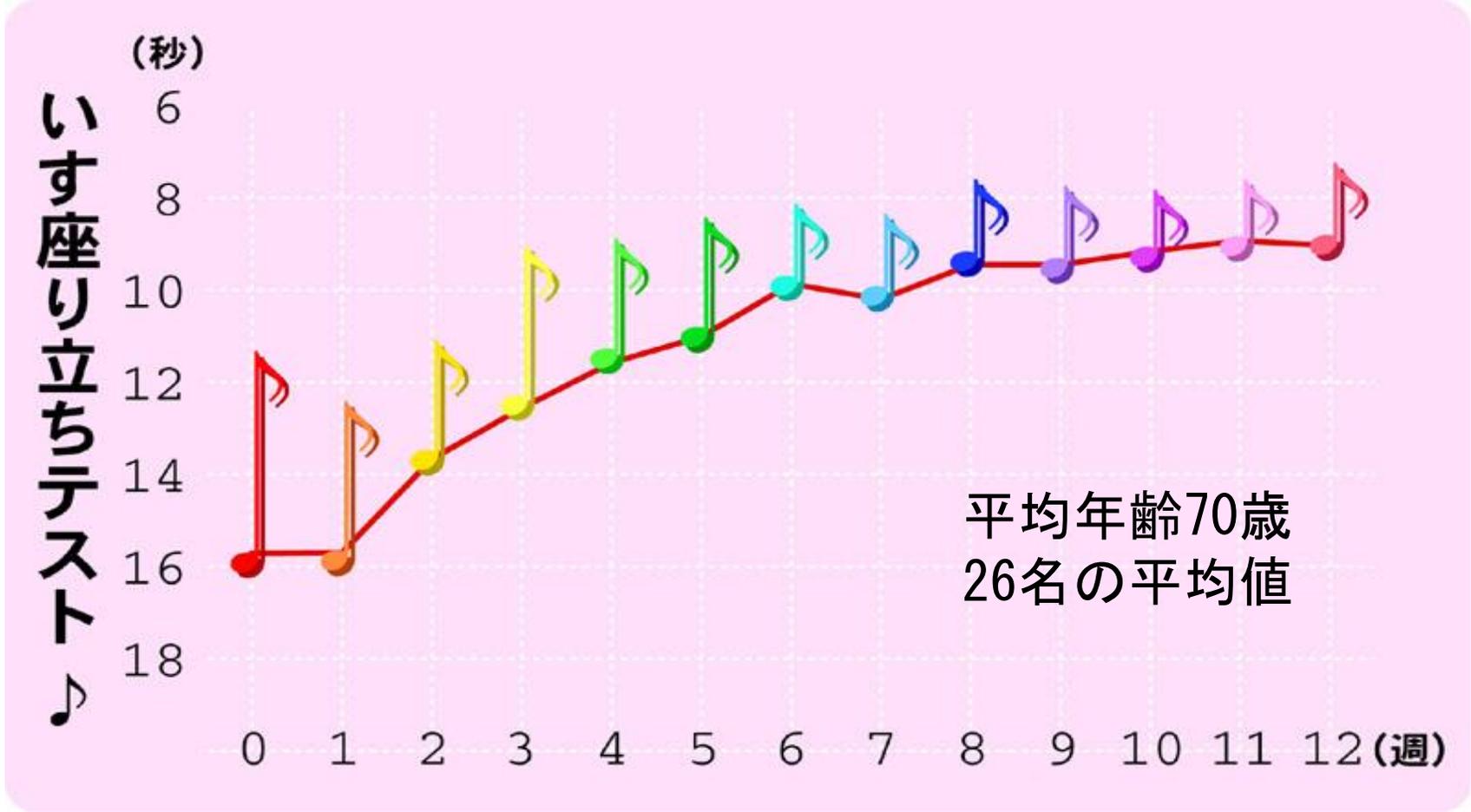
**下肢のパワーが1.4倍UP**

脚筋パワー (m · kg/sec)

時期	パワー (m · kg/sec)
pre	38.0
post	53.3

パワー指数 = 身長(m) × 体重(kg) × 10(回) ÷ 10回反復椅子座り立ち(sec)

# 12週間の貯筋教室における いす座り立ちテストの記録向上



# 新型コロナウイルス感染症の拡大により 高齢者の**身体活動時間が3割減少**

## ●国立長寿医療研究センターによるインターネット調査

対象：65-84歳の高齢者1600名（平均年齢74±6歳、男女比1：1）

調査時期：2020年1月（Covid-19感染拡大前）と4月（Covid-19感染拡大期間中）

結果：COVID-19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）減少

M. Yamada et al. : Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: A cross-sectional online survey. J Nutr Health Aging. 2020



**筋肉量の低下、生活習慣病などの基礎疾患の悪化、  
認知機能の低下等、健康二次被害が起こりやすくなる**

# 健康運動指導士は 全国84の体育系大学が養成校となり養成

北翔大学	東京女子体育大学	日本福祉大学	川崎医療福祉大学
札幌国際大学	帝京大学	皇學館大学	倉敷芸術科学大学
仙台大学	日本体育大学	びわこ成蹊スポーツ大学	環太平洋大学
流通経済大学	法政大学	立命館大学	吉備国際大学
筑波大学	昭和女子大学	同志社大学	広島文化学園大学
白鷗大学	東海大学	京都先端科学大学	広島国際大学
育英大学	國學院大學	京都光華女子大学	徳山大学
埼玉県立大学	桐蔭横浜大学	大阪体育大学	東亜大学
国立障害者リハビリテーションセンター学院	新潟医療福祉大学	大阪大谷大学	徳島大学
早稲田大学	金沢星稜大学	大阪経済大学	聖カタリナ大学
大東文化大学	金沢学院大学	大阪国際大学	福岡大学
立教大学	山梨学院大学	大阪産業大学	九州共立大学
東京国際大学	松本大学	大阪電気通信大学	久留米大学
十文字学園女子大学	常葉大学	太成学院大学	九州産業大学
平成国際大学	至学館大学	関西大学	佐賀大学
国際武道大学	東海学園大学	桃山学院教育大学	西九州大学
順天堂大学	愛知学院大学	武庫川女子大学	熊本学園大学
了徳寺大学	中京大学	園田学園女子大学	九州看護福祉大学
東洋大学	愛知淑徳大学	兵庫大学	九州保健福祉大学
日本女子体育大学	名古屋学院大学	天理大学	鹿屋体育大学
国士舘大学	愛知みずほ大学	奈良女子大学	名桜大学

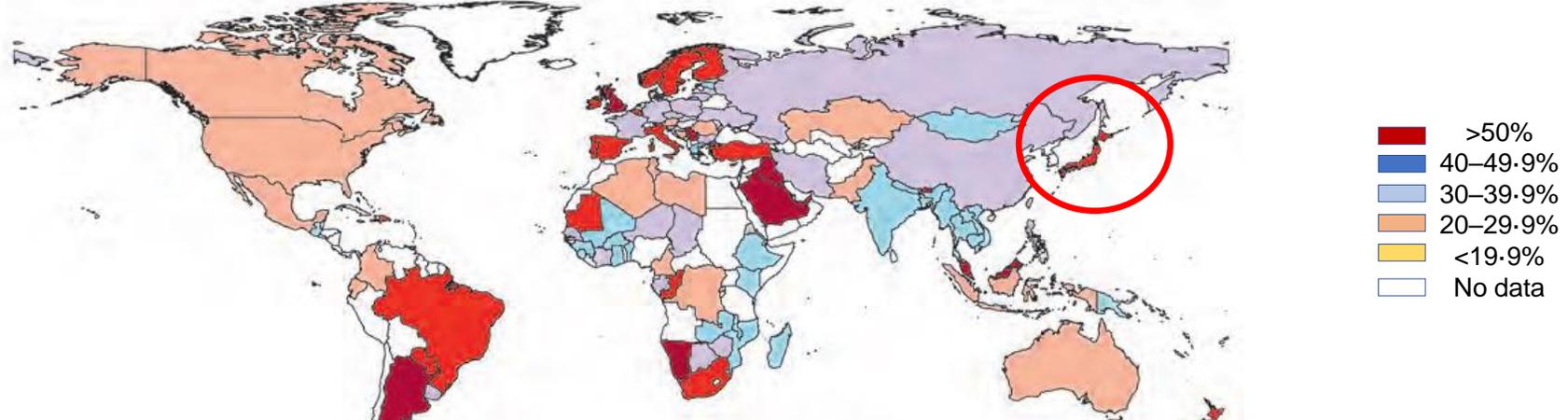


(2021年4月現在)

# 世界の身体活動の現状

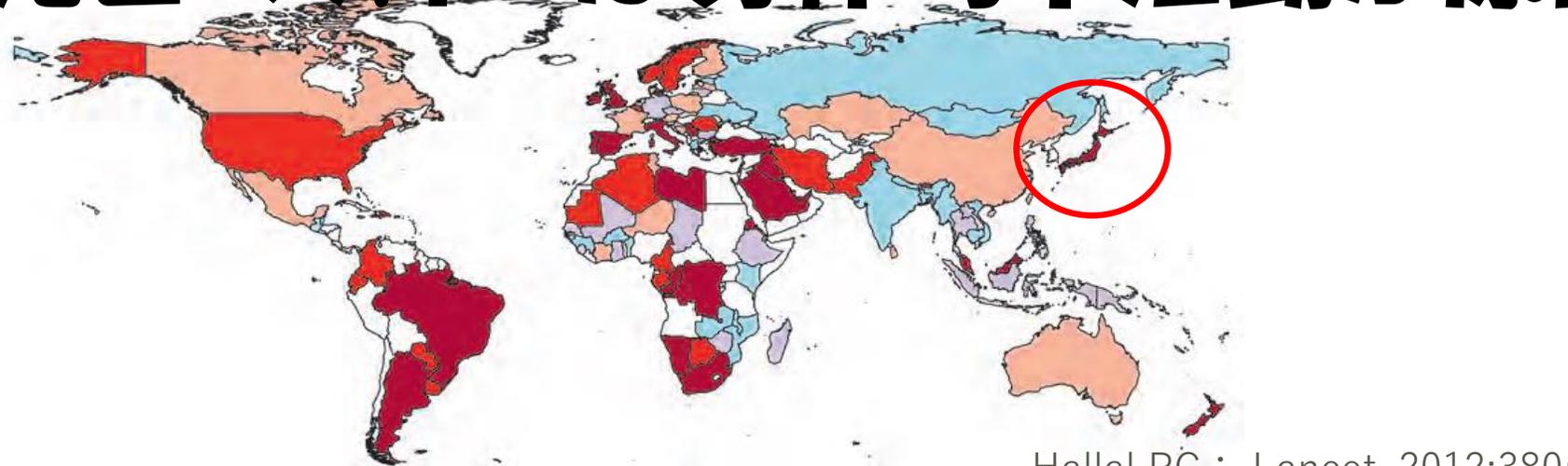
各国の成人（15歳以上）の身体的不活動の割合

男性



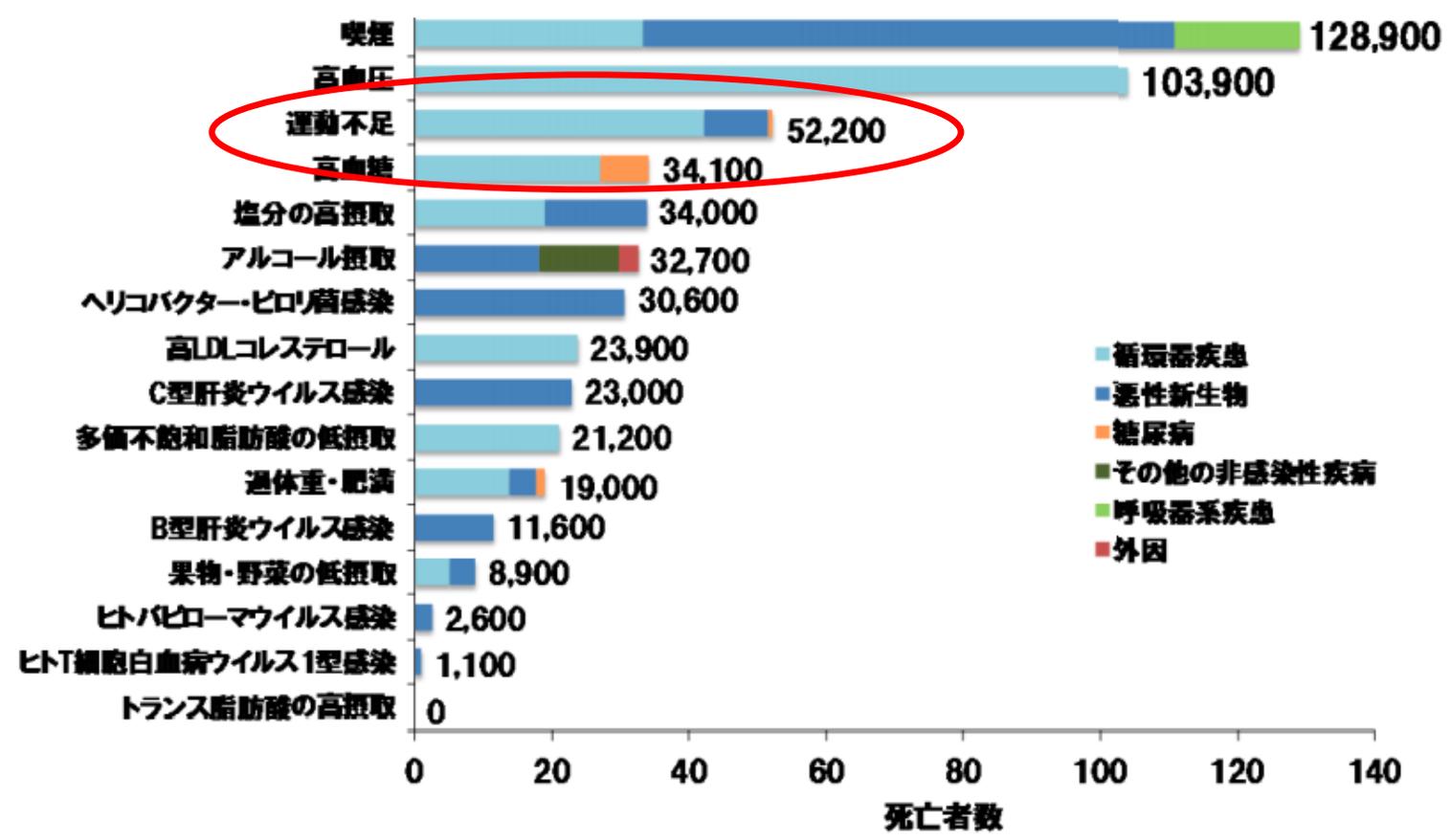
**世界の死亡の9.4%は身体的不活動が原因**

女性



# 日本では、毎年5万人が 運動不足が原因で亡くなっている

図 11 2007年のわが国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数  
(男女計)



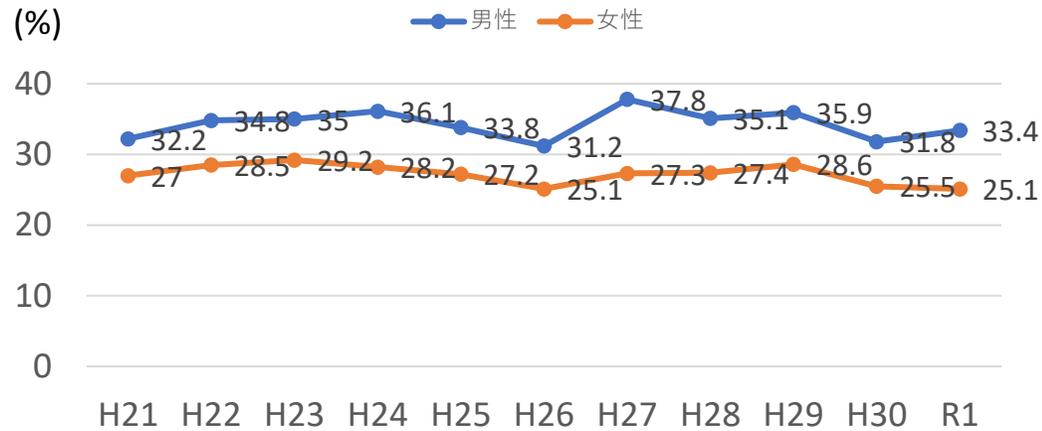
(Ikeda N, et al : PLoS Med. 2012; 9(1): e 1001160.)

# 運動習慣は横ばい・身体活動は減少

運動していない者のうち**改善に関心のある者6割**

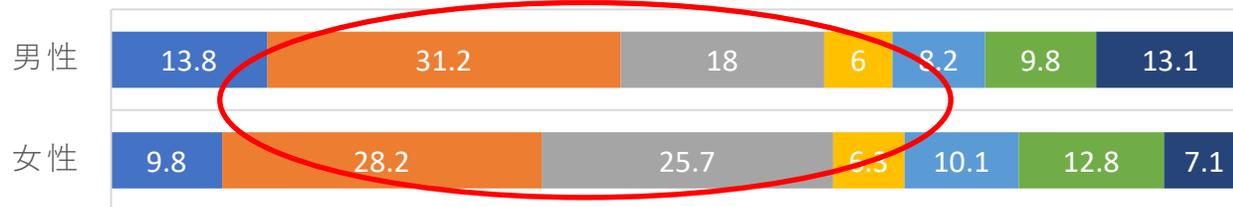
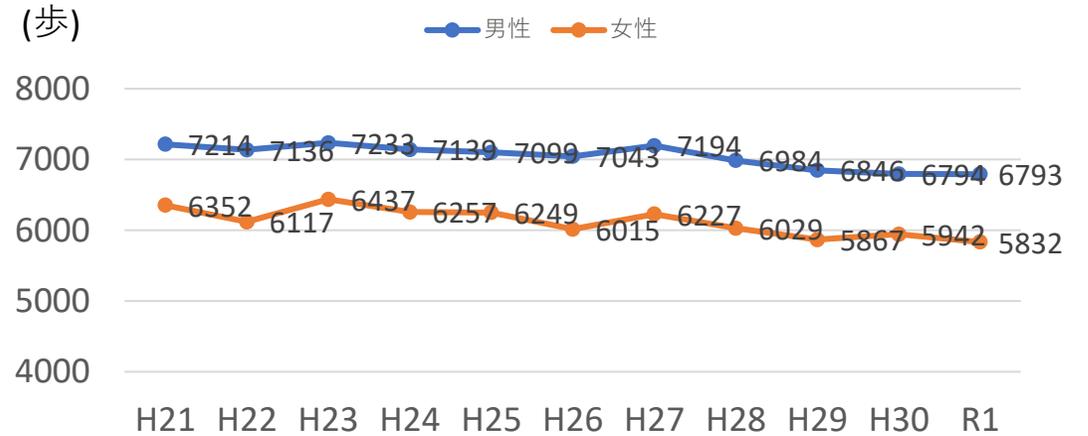
運動習慣のある者の年次推移（20歳以上）

厚生労働省「国民健康・栄養調査」



歩数の平均値の年次推移（20歳以上）

厚生労働省「国民健康・栄養調査」



- 関心なし
- 関心あり・改善するつもりなし
- 改善するつもりあり
- 近いうちに改善する
- 取り組み中 (6か月未満)
- 取り組み中 (6か月以上)

## 運動習慣改善の意思

(運動習慣のない者／20歳以上)  
厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年

# 健康的な生活習慣を身につけさせるには **幼児期**がコストもかからず手間もかからない

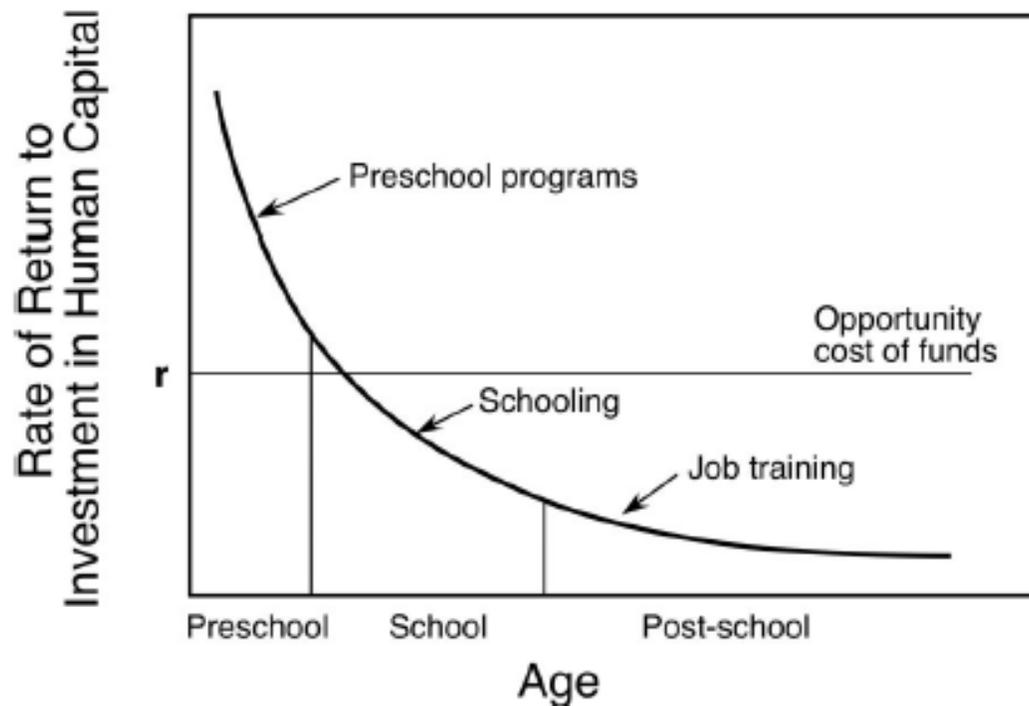


Fig. 3. Rates of return to investment in human capital as function of age when the investment was initiated. The data were derived from a life cycle model of dynamic human capital accumulation with multiple periods and credit constraints. Investments were initially set to be equal across all ages.  $r$  represents the cost of the funds. Data are from Cunha *et al.* (19).

Eric I. Knudsen et al., Economic, neurobiological, and behavioral perspectives on building America's future workforce PNAS | July 5, 2006 | vol. 103 | no. 27 | 10155-10162

# 幼児期の肥満は生涯の健康に関連する

