



筑波大学
University of Tsukuba



R&D Center
for Smart Wellness City Policies
University of Tsukuba

スマートウェルネスシティ政策開発研究センター

資料 4

スポーツ基本計画 健康スポーツ部会の議論の方向性

令和3年 6月7日

筑波大学大学院人間総合科学学術院

スポーツウェルネス学学位プログラム プログラムリーダー

スマートウェルネスシティ政策開発研究センター センター長

教授 久野譜也



スポーツ実施率・その他の目標設定についての考え方

第三期スポーツ基本計画に健康スポーツ部会として位置付けていくべき方向性の方針

1. 疾病（生活習慣病や運動器疾患など）や介護予防における成果が得られるスポーツ実施者を増加させる視点を位置付ける
2. そのためには、成果に関する評価法、評価指標の整備が必要
3. 評価に関しては、単に疾病予防の視点のみではなく、コミュニティでの活動、生きがい（well-being）の視点も合わせることが重要
⇒ Piggin(2020)による身体活動の定義
「文化的に特定の空間（コミュニティ）や関係性の中で動き、行動し、演じ、相手との関係から興味、感情、アイデアなどを受け取る活動」
4. 目標設定は、各ライフステージ（とくに、子育て女性や後期高齢者なども含む）や障害の有無や程度に応じて作成することが重要
5. 目標設定は、政策実施側の評価指標を盛り込むことの検討も必要
6. 目標設定の内容は、狭義のスポーツ施策に留まらず、まちづくり等の視点も含めて総合的な視点が重要
7. 各省庁の調査や指標の積極的活用することが重要
8. 目標設定のためのエビデンスレビューする有識者委員会を立ち上げて進めることも現実的

スポーツ政策は健康領域における重要な課題解決策

PHYSICAL ACTIVITY HAS MULTIPLE HEALTH, SOCIAL AND ECONOMIC BENEFITS

AND CAN CONTRIBUTE TO ACHIEVING THE 2030 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs).

Policy action on physical activity is interlinked with 12 SDGs



WHAT IS PHYSICAL ACTIVITY?

Orthodox definition
Caspersen et al. (1985)

Any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure

MOVEMENT OF A BODY

SKELETAL MUSCLES

RESULTS IN ENERGY EXPENDITURE

Physical activity as a specific mechanistic act

Holistic definition
Piggin (2020)

People moving, acting and performing within a culturally specific space and context, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships.

PEOPLE MOVING, ACTING AND PERFORMING

CULTURAL SPACES AND CONTEXTS

INFLUENCED BY AN ARRAY OF INTERESTS, EMOTIONS, IDEAS AND RELATIONSHIPS

Holistic concept, inclusive and adaptable for users

従来の身体活動の定義は「骨格筋によって生成され、エネルギー消費をもたらすあらゆる体の動き」 Caspersen et al.1985

身体活動不足が全世界の死亡に対する**危険因子の第 4 位**
毎年世界人口の**500万人以上の死**に関連しているという明白な事実
WHO 2013

PHYSICALACTIVITY HAS MULTIPLE HEALTH, SOCIAL AND ECONOMIC BENEFITS AND CAN CONTRIBUTE TO ACHIEVING THE 2030 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGs).

身体活動は、**複数の健康、社会的、経済的利益をもたらす**。そして、2030年の**持続可能な開発目標 (SDGs) の13の達成に直接貢献**することができる

WHO, GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030.2018

身体活動は、「健全で前向きで持続可能なコミュニティ」の政策を達成するために必要なリソースである。身体活動の新しい定義は、さまざまな社会変革に向けた政策立案において**重要なステップ**になる可能性がある。 Piggin 2020

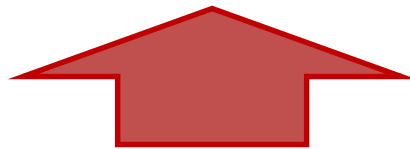


コロナ禍を受けて世界でみられる新しい潮流 身体活動の定義も変化

従来のエネルギー量の観点に加えて、コミュニティで生きがいを持って楽しめる生活（幸福）の視点が必要

Piggin(2020)の定義（久野訳）

「文化的に特定の空間（コミュニティ）や関係性の中で行動し、相手との関係から興味、感情、アイデアなどを受け取るための日常的活動」



従来の身体活動の定義

「骨格筋によって生成され、エネルギー消費をもたらすあらゆる体の動き」

Caspersen et al.1985

目標設定のためのエビデンスや先行モデルの事例

- 1)子育て女性
- 2)健康まちづくり(例は公共交通の重要性)
- 3)後期高齢者の健康づくり(介護予防の視点)
- 4)医療連携
- 5)介護連携



1) 妊産婦の運動の身体的・心理的効果

◆身体的効果

- ✓ 週2～3回の有酸素運動とストレッチにより体力および腰痛が改善 (Kramer et al.2006)
- ✓ 非体重負荷有酸素運動により骨盤底筋群の損傷のリスクが抑制 (Pennick et al.2013)
- ✓ 過度な体重増加リスクを低下させ妊娠糖尿病の発症を低下 (アメリカ合衆国保健福祉省 2018)
- ✓ 妊娠中の高血圧性疾患の減少、心肺機能の向上、産後の身体的コンディショニングの改善 (英国Chief Medical Officer 身体活動ガイドライン 2019)

◆心理的効果

- ✓ 産後うつ発症抑制に有益な効果を持つ、その効果は抑うつ症状が強い女性により効果的で妊娠中より産褥期に実施されると効果は顕著 (アメリカ合衆国保健福祉省 2018)
- ✓ うつ病の減少、情緒的Well-beingの改善 (英国 Chief Medical Officer 身体活動ガイドライン 2019)

日本ではまだ浸透していないものの、海外では妊産婦の運動を促すガイドランも作成されている



2) 超高齢社会の課題解決には「まちづくりの発想が必要

高齢者等は交通利便性の差による外出への影響が大きい

- 公共交通の利便性と自動車の利用可能性別に外出率を見ると、通勤や通学をしていない主婦・主夫、無職、高齢者では、公共交通の利便性の高低で外出率が異なっている。
- また、公共交通が便利な地域内であっても、自由に使える自動車の有無で外出率に差が出ている。



図 職業別外出率

資料: 国土交通省「パーソントリップ調査(東京都市圏)」

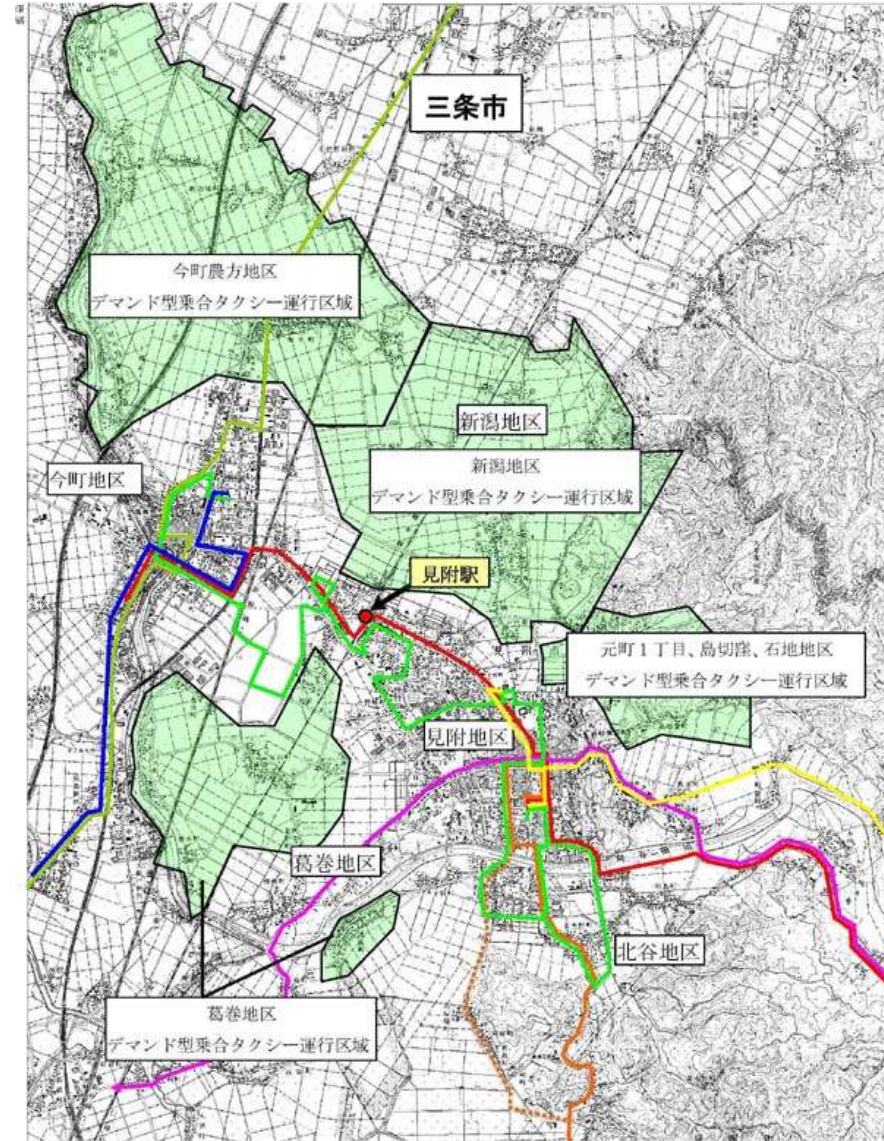
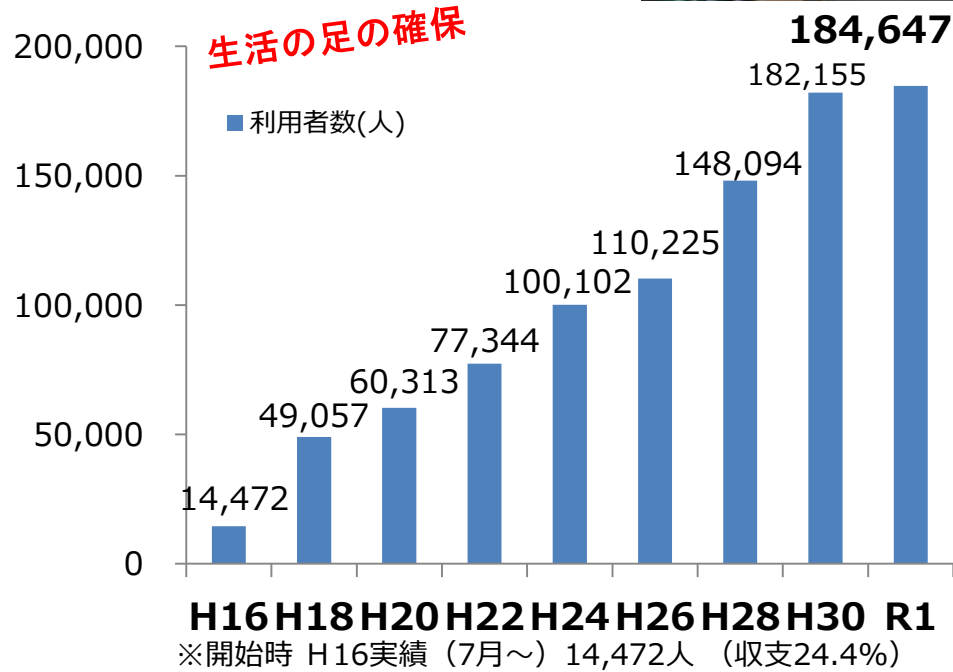
The Institute of Behavioral Sciences | 計量計画研究所

⑤ 過度な車依存の脱却を可能とする公共交通の再整備

公共交通の整備

中心市街地 ⇔ 既存集落・周辺地域
 居住エリア ⇔ 各種サービス施設を連結

- ・路線バス（広域）
- ・コミュニティバス（市街地）
- ・デマンドタクシー（郊外）
- ・コミュニティワゴン（地域コミュニティ）



見附市におけるSWC施策を進める7つのポイント

① 社会参加(外出)できる場づくり

【ハード】

人の交流拠点

外出の目的地

ネーブルみつけ



H16年7月3日オープン
R1年度利用者 47.9万人

イングリッシュガーデン



H19年6月1日オープン
R1年度入場者 15.6万人

ふるさとセンター



地域コミュニティの拠点
市内11ヶ所

道の駅 パティオにいがた



H25年8月23日オープン
R1年度利用者 115万人

市民の「たまり場」

ギャラリーみつけ



H28年3月12日オープン
R1年度入場者 4.7万人

みつけ健幸の湯 ほっとぴあ



H28年8月25日オープン
R1年度利用者19.6万人

【ソフト】生きがい・社会貢献

悠々ライフ



R1年度 325事業
のべ7,048人参加

ナチュラルガーデンクラブ



会員120名
イングリッシュガーデンの日常管理
⇒H30内閣総理大臣表彰受賞

地域コミュニティ組織



H30.6月市内11地区目の
組織を設立
⇒市内全域100%をカバー

共創郷育 地域コーディネーター



学校に関わった地域の人々の数
701人(H17) →8,056(R1)

健康サポートクラブ



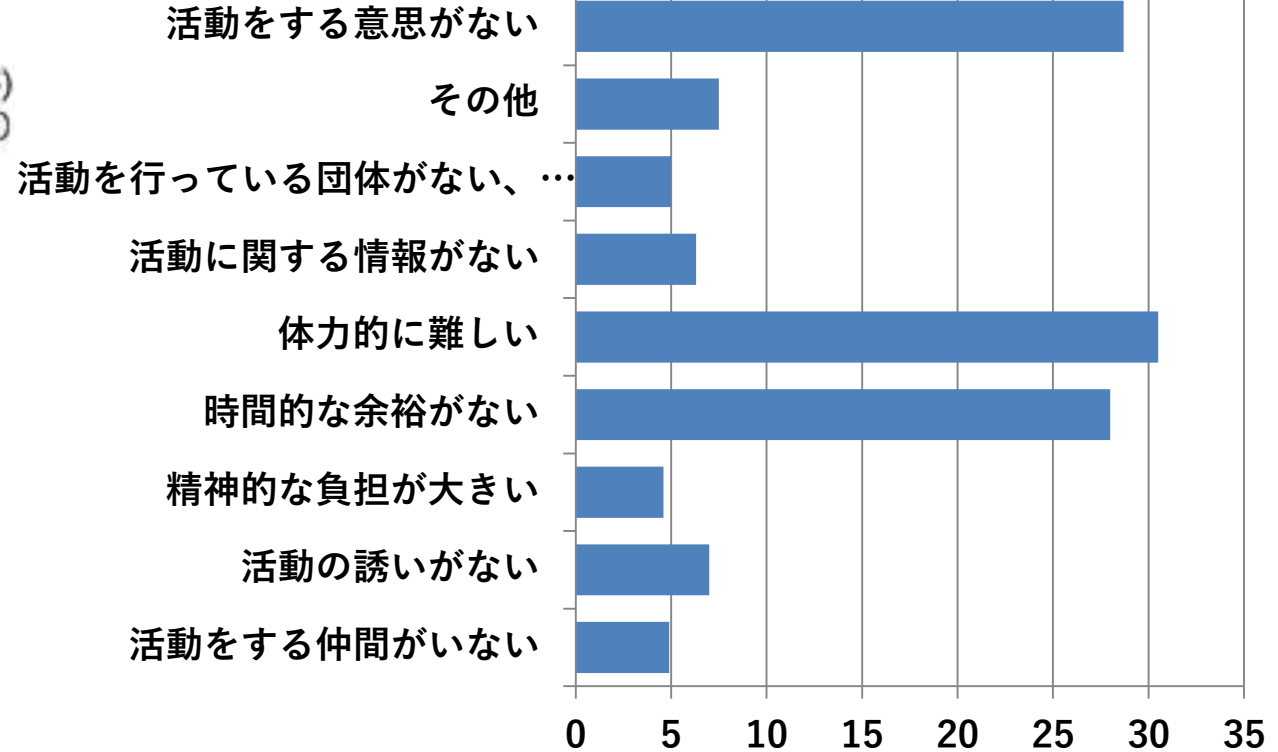
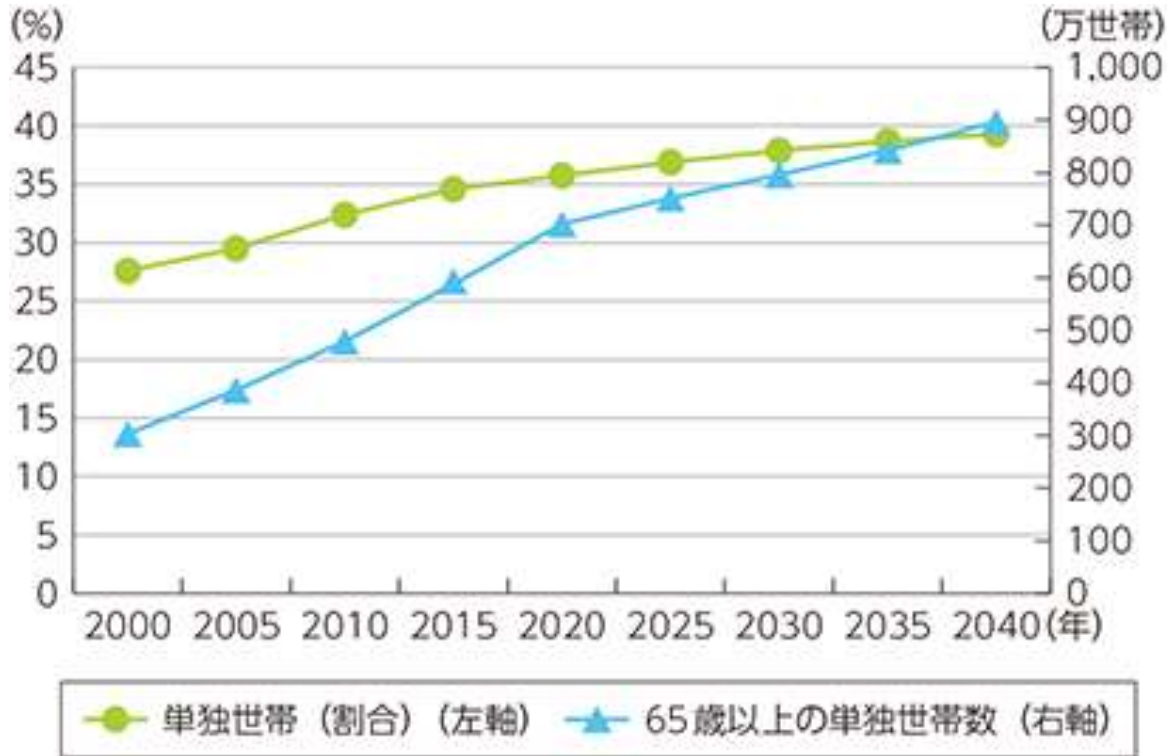
R1 ナイトウォーキング559人
(年60回) /早朝ラジオ体操
15,742人参加(年222日)

3) 国内における高齢社会の孤立化状況

2040年には**65歳以上の単独世帯の割合は約40%**に達する可能性

社会的活動を行っていない理由
「体力的に難しい」(30.5%)
「活動をする意思がない」(28.7%)

単独世帯率の推移と
65歳以上の単独世帯数の推移 (2020年以降は予測)



(出典) 2015年まで総務省統計局「国勢調査」2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計 (全国推計) (平成30) 年推計」(2018)

資料：内閣府「高齢者の経済生活に関する調査」(令和元年度)
 (注1) 調査対象は、全国の60歳以上の男女
 (注2) 回答条件は、現在、何らかの社会的な活動を行っているかについて、「特に活動はしていない」と回答した者



社会的孤立は喫煙・肥満よりも死亡リスクを高めるのをスポーツコミュニティで予防

- 社会的孤立は喫煙と同等に死亡率を約50%も増加させる
- 喫煙（15本／日）や飲酒（酒3合以上／日、缶ビール3本以上／日）よりもリスクが高い

社会的孤立
／精神的孤独

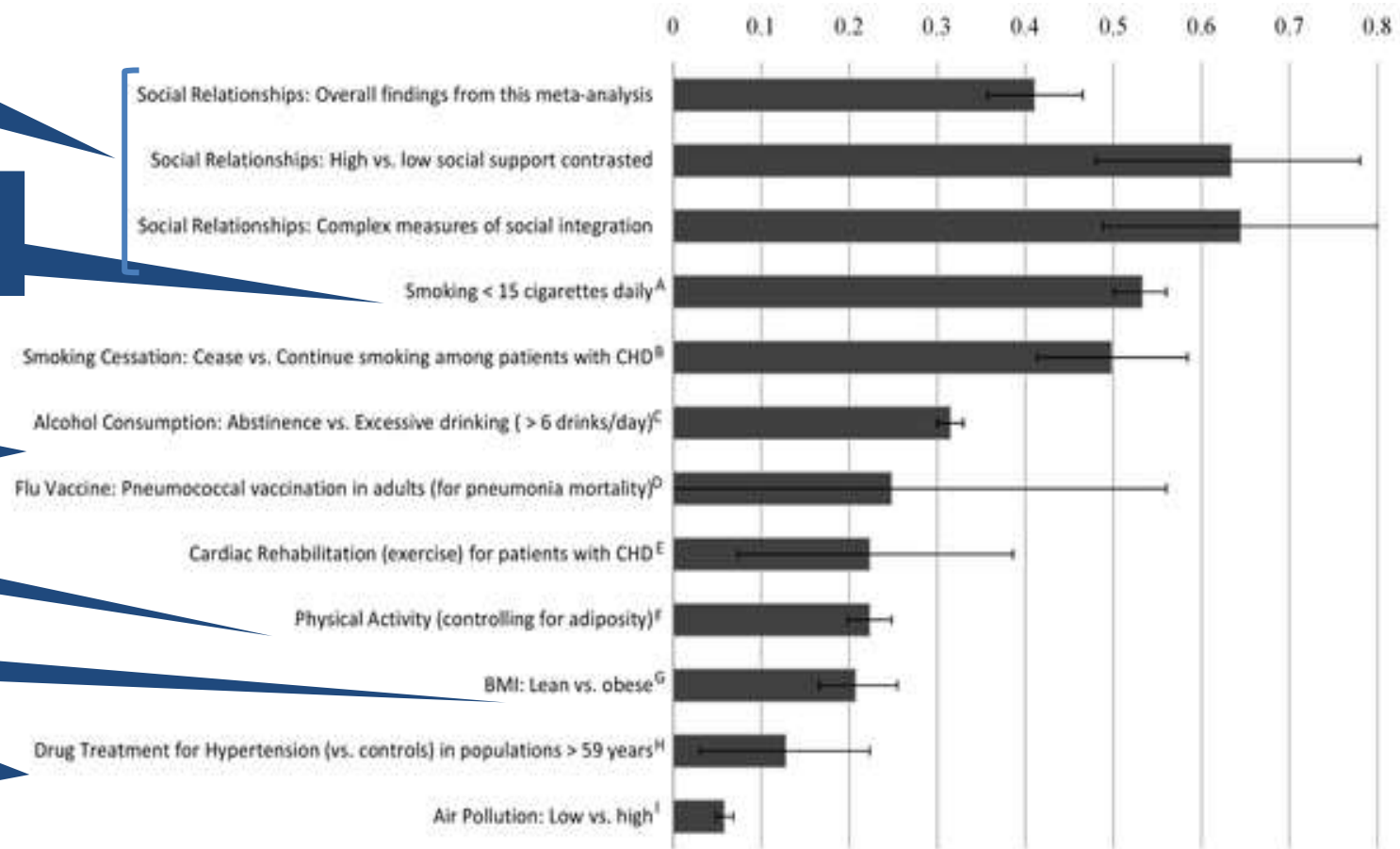
15本程度の喫煙

6本以上の飲酒

運動不足

肥満

治療が不十分な
血圧



Comparison of odds of decreased mortality across several conditions associated with mortality (左図)

Holt-Lunstad J (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

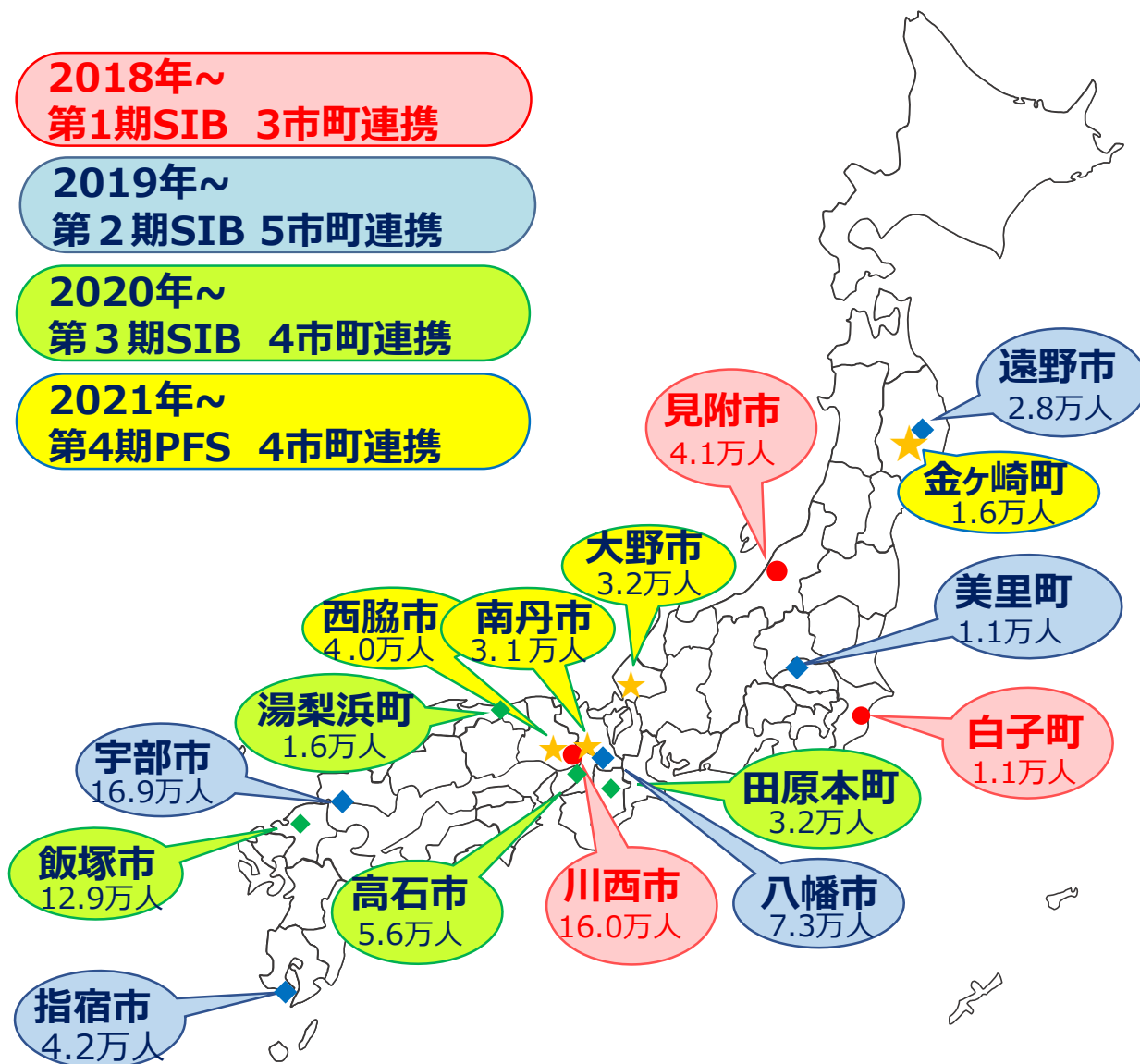
自治体連携での横展開事例

2018年～
第1期SIB 3市町連携

2019年～
第2期SIB 5市町連携

2020年～
第3期SIB 4市町連携

2021年～
第4期PFS 4市町連携

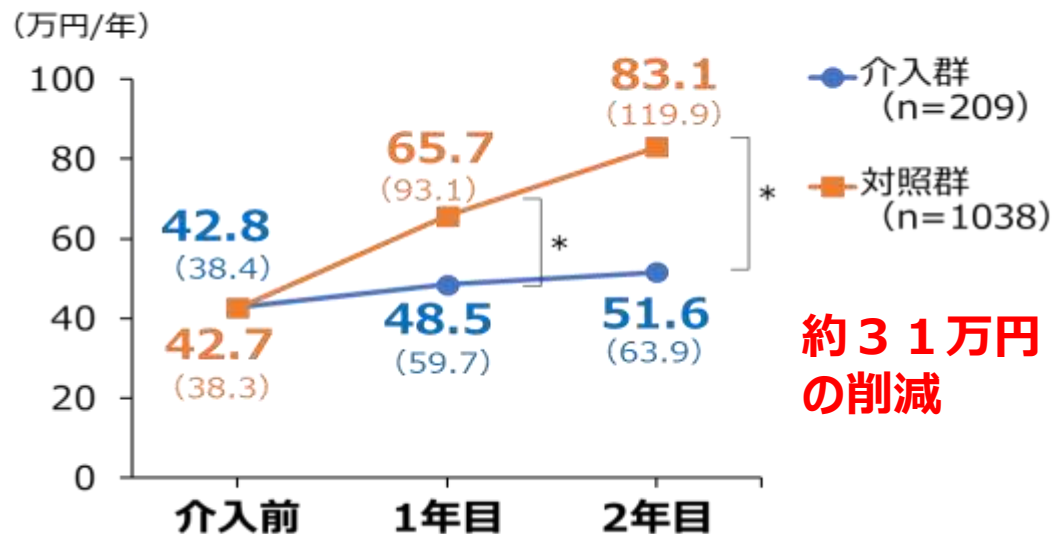


地方創生推進交付金を飛び地連携で活用

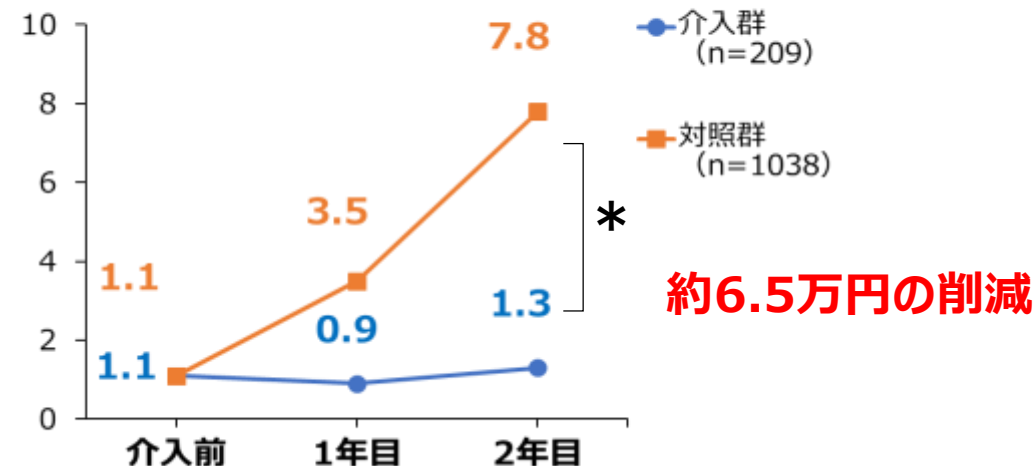
- ① 連携による全体コストの削減に成功
- ② SIB(PFS)として成果型支払いを導入
- ③ 1年ずつ取組み自治体を増加させ、現在16自治体まで拡大
- ④ 財政規模の小さい自治体も参加可能

ウォーキング主体の運動による後期高齢者への介入効果（川西市:2年間）

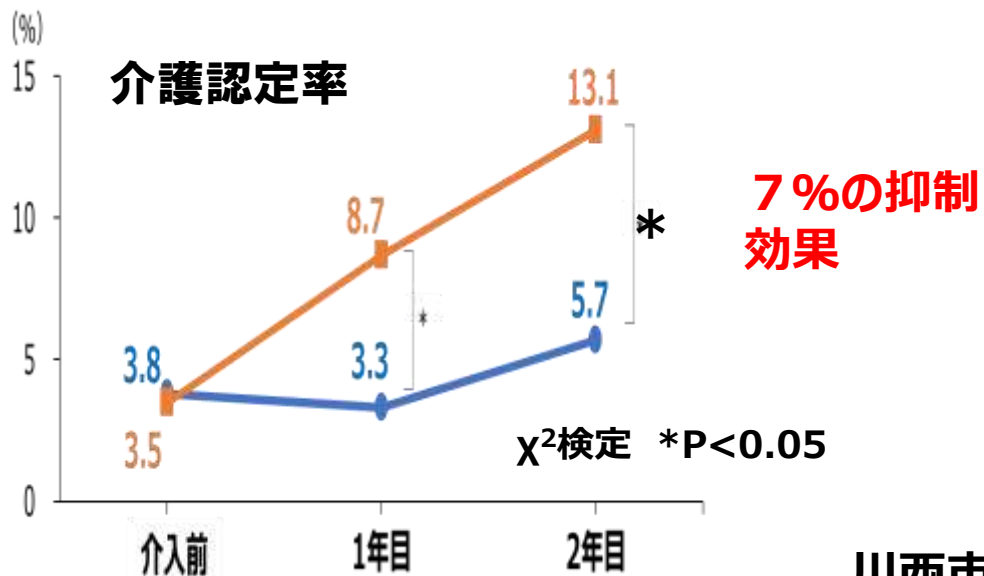
1人あたり医療費



1人あたり介護給付費



介護認定率



Mann-Whitney U検定 *P<0.05
(医療費及び介護費の比較)

川西市・つくばウエルネスリサーチ・筑波大学との共同研究（2021年）

4) スポーツと医療との連携による健康づくりの拡充

2020東京オリパラのレガシー

⇒疾病を持っていてもスポーツで健康増進



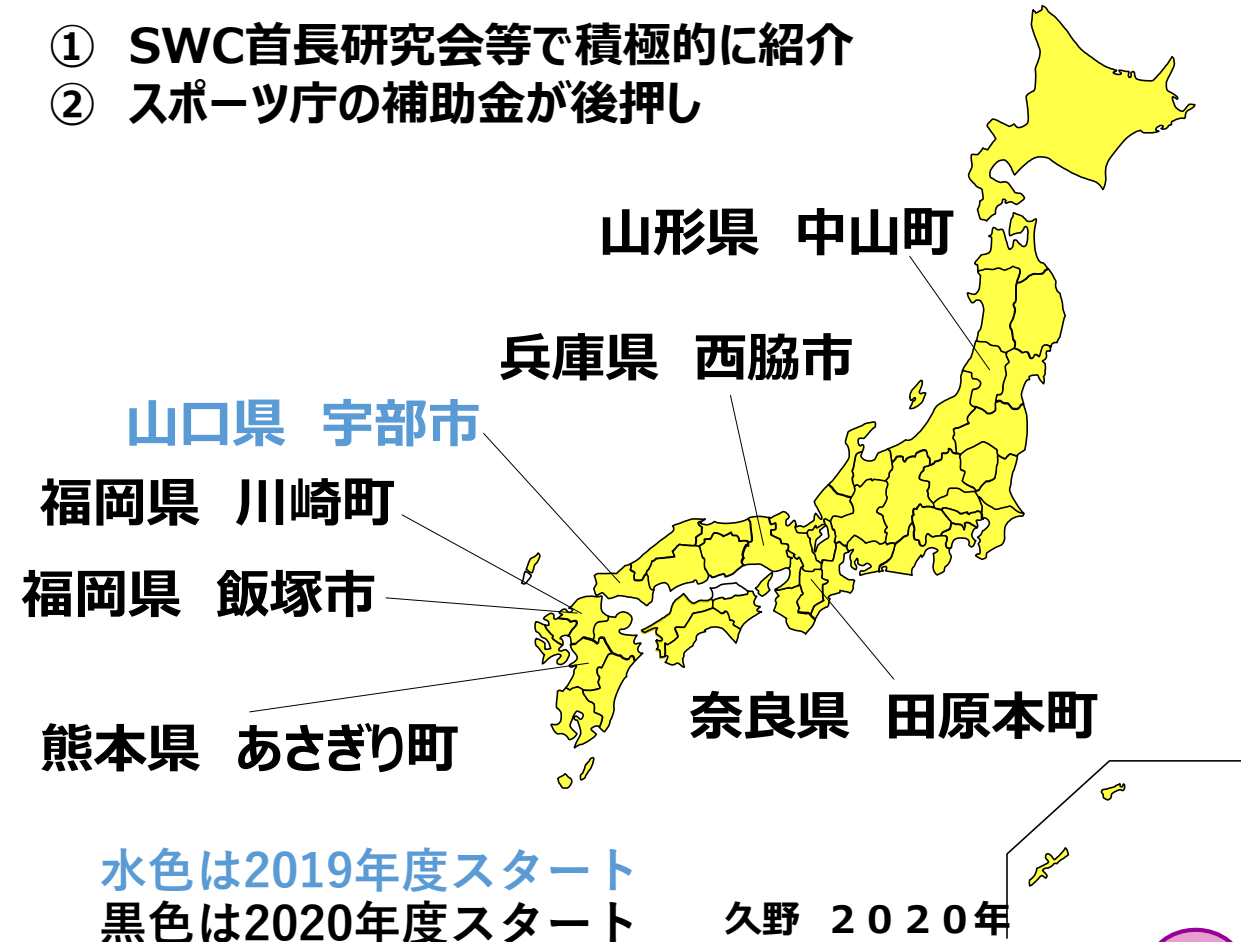
山口県宇部市が地元医師会と連携して立ち上げ
(2019年度：スポーツ庁支援)

特徴：①地元医師会から患者を健康教室へ紹介
②民間で受入

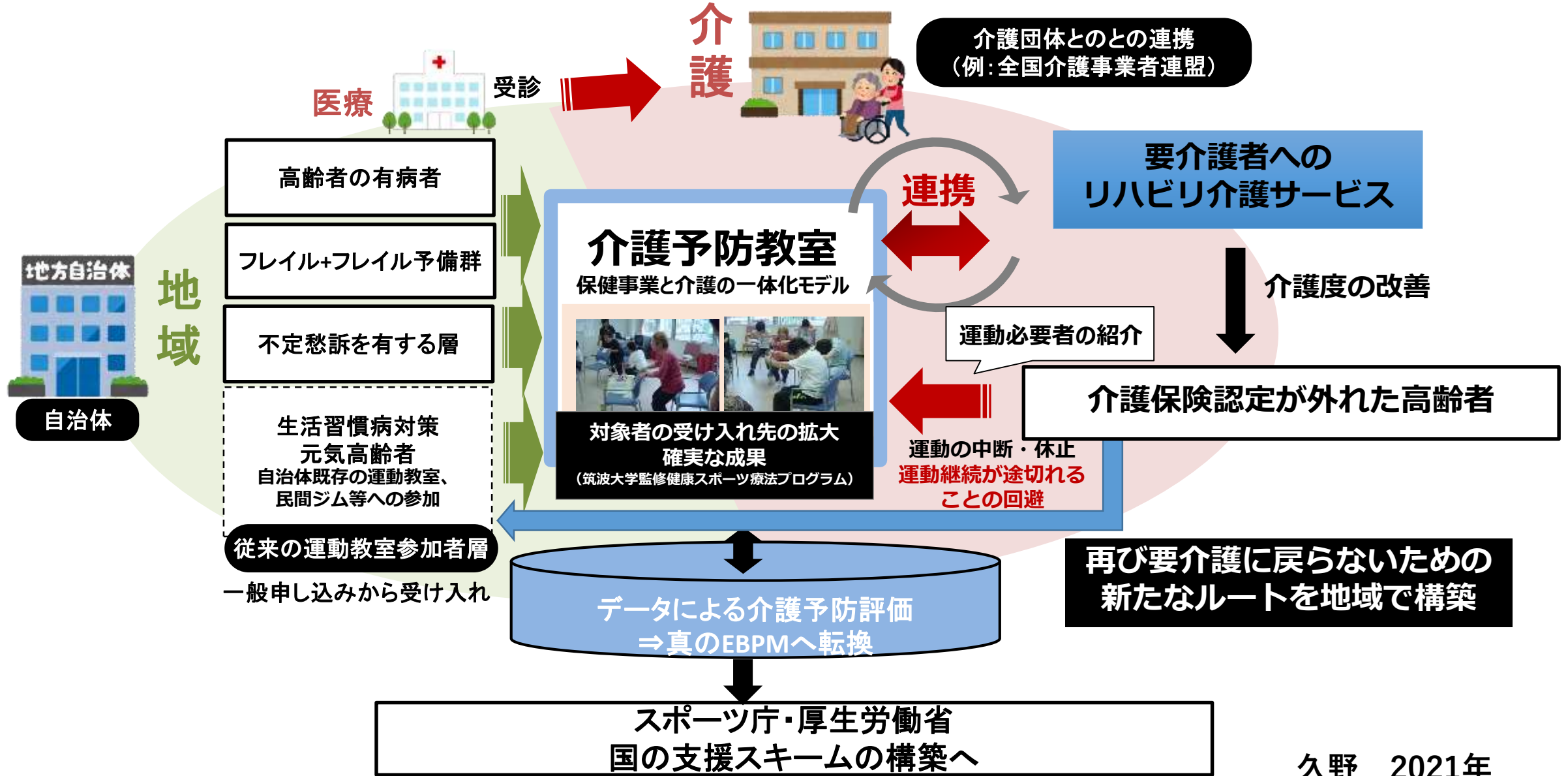


実施自治体は 1年後に6倍に拡大!

- ① SWC首長研究会等で積極的に紹介
- ② スポーツ庁の補助金が後押し



5) 介護×フィットネス連携による健康スポーツ療法のモデルづくり



久野 2021年

今後の部会に向けての議論の視点

スポーツの力で疾病者、要介護者、障がい者が健幸になれる体制整備
(場、指導者、プログラム、ビジネスモデル等)

- ⇒ 後期高齢者 (80歳や90歳代でもスポーツコミュニティで楽しめる地域)
- ⇒ 医療との連携による疾病者 (心臓病、腎臓病、透析患者等)
- ⇒ 障がい者 (藤田先生)
- ⇒ 介護事業者との連携
(現状は介護認定が外れた住民が継続できる受け皿がほぼ未整備)



- ① フィットネス業界、総合型地域スポーツクラブ等との連携は必須
- ② 国及び自治体が運営側へのインセンティブの制度化が重要
(既に実施自治体あり)
- ③ スポーツによる介護会計における抑制効果のシミュレーションのためのデータは集積されつつある (筑波大など)