

令和 7 年12月4日
ヒアリング資料

第 4 期スポーツ基本計画策定にあたって

スポーツ・運動・身体活動による健康づくりと介護予防

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団

『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



スポーツ・運動を通じた健康・体力づくりの普及・啓発

■ 情報提供・実践による啓発

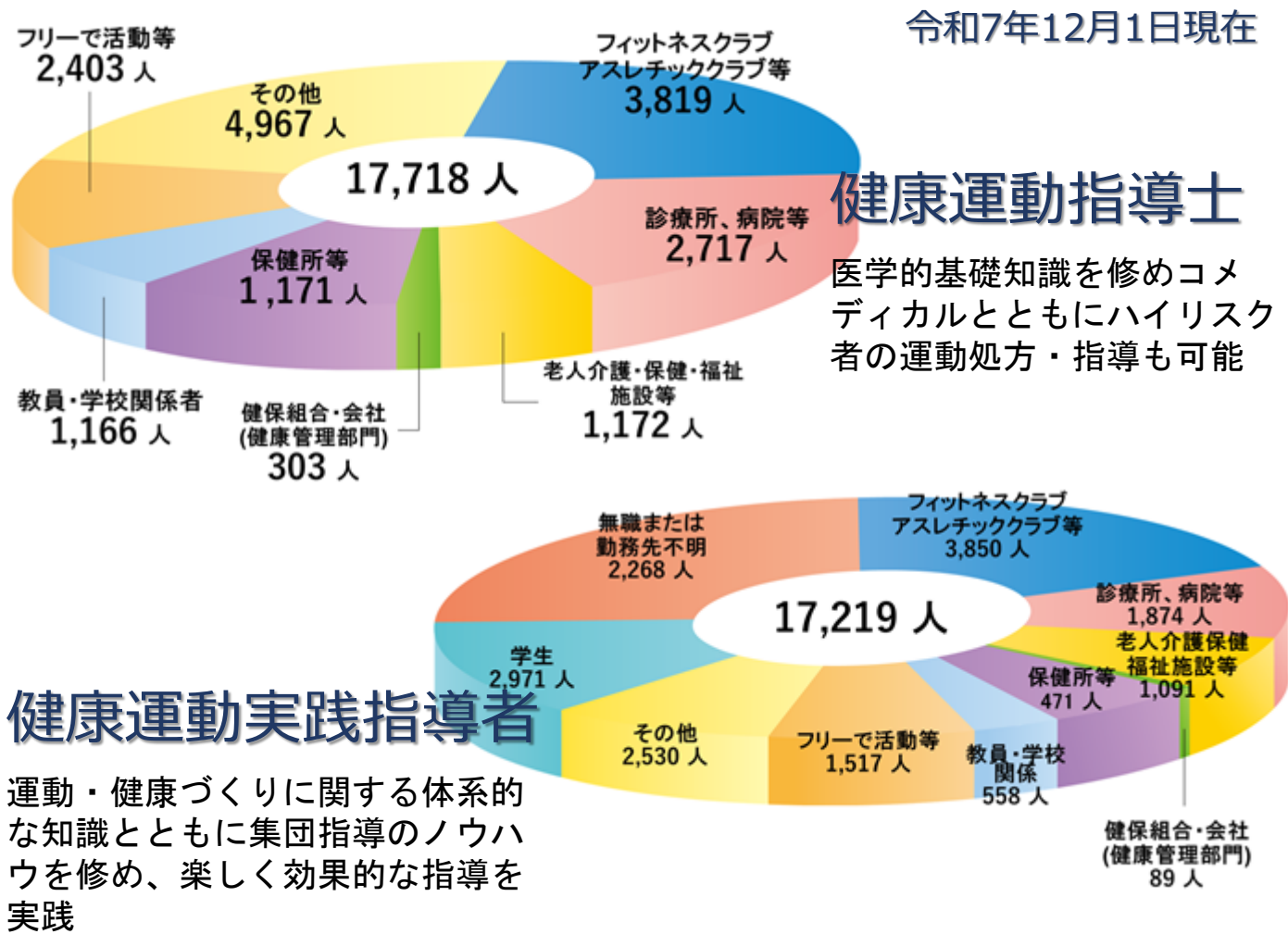
■ 調査研究

■ 健康運動指導士・健康運動実践指導者の養成

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



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（NCDs）	○	
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	○	
運動とところの健康増進	○	
栄養摂取と運動	○	○
運動指導の心理学的基礎		○

第4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

「スポーツによる健康増進」の継続

- ◆ 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筋トレの活用



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3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。また、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。

2

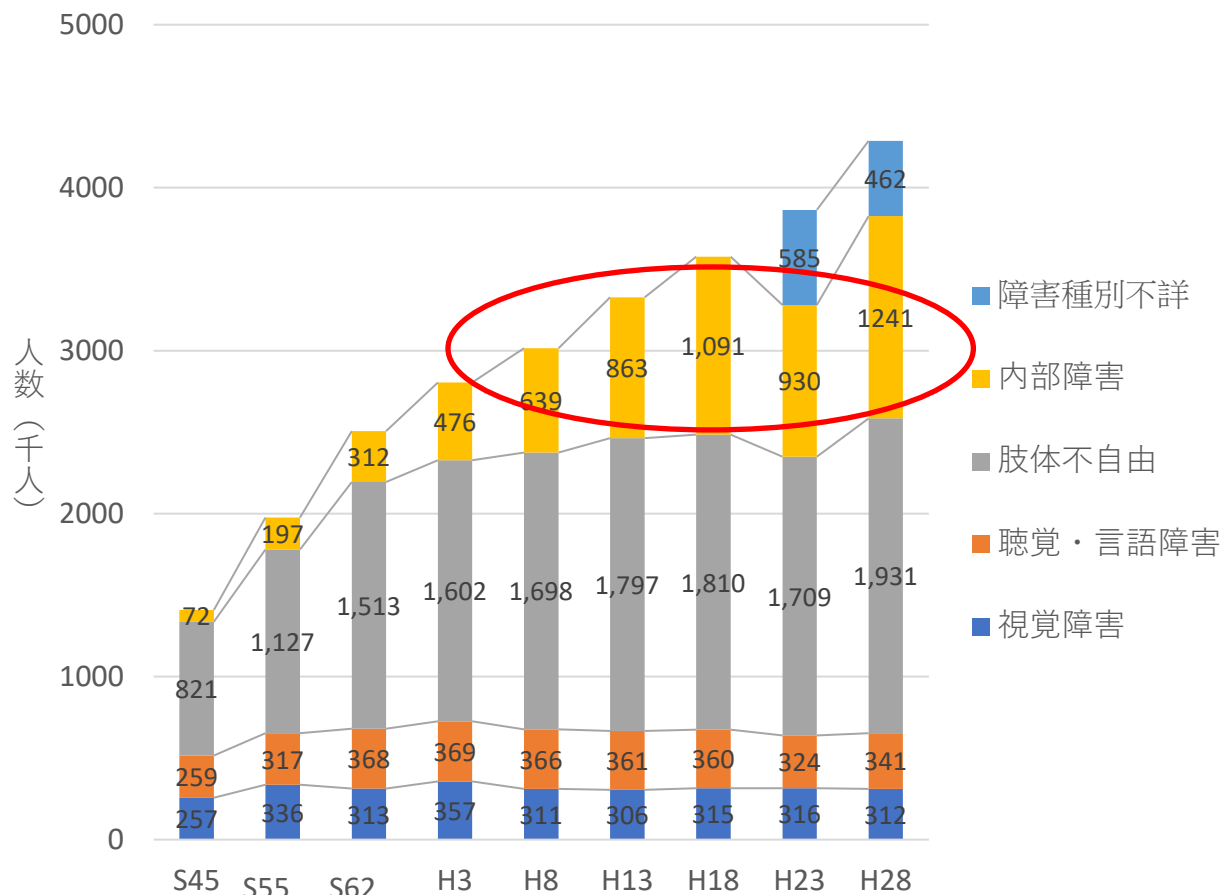
市区町村スポーツ担当部署にスポーツ・運動の専門職を配置する。それにより、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員等との連携を図るとともに、スポーツインライフを促す環境（制度、街づくり等）づくりの長期ビジョンを構築する。

3

運動指導者を通じて、運動・スポーツによって得られる効果や価値を訴求し、とりわけ働き世代や女性の運動実施率の向上を目指す。

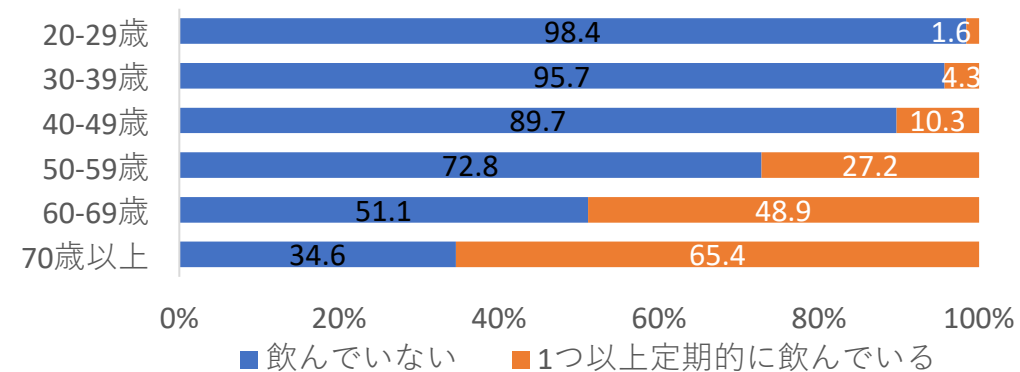
高齢化に伴い ハイリスク者が増加している

障害の種類別にみた身体障害者数の推移



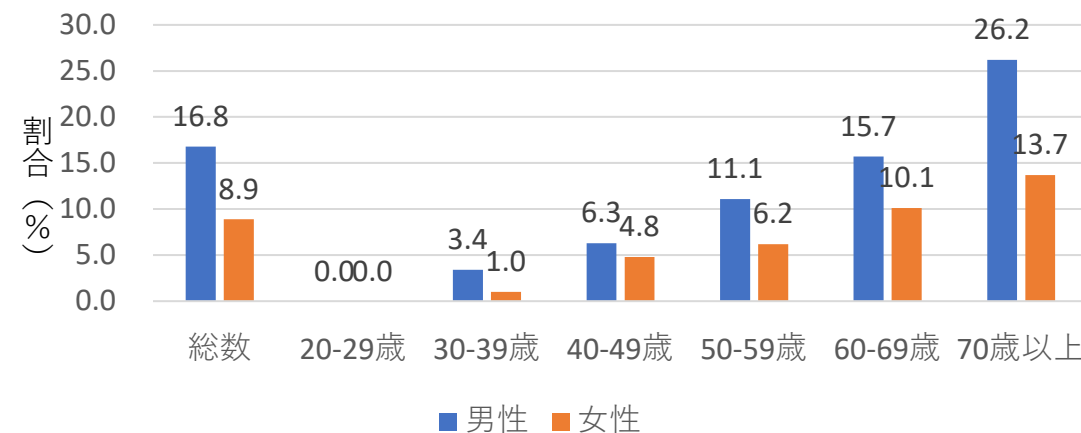
厚生労働省「身体障害児・者実態調査（～平成18年）、
「生活のしづらさなどに関する調査」（平成23年～）

服薬状況（20歳以上）



厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和元年

糖尿病が強く疑われる者の割合（20歳以上）

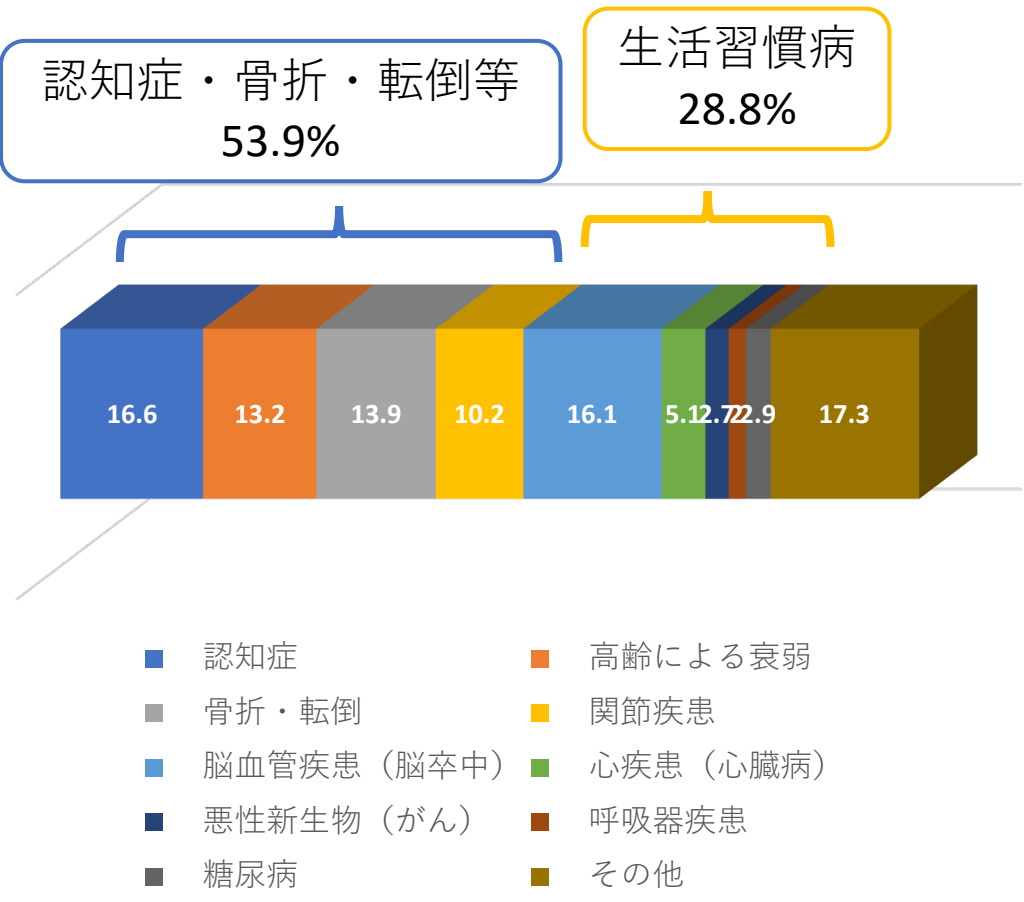
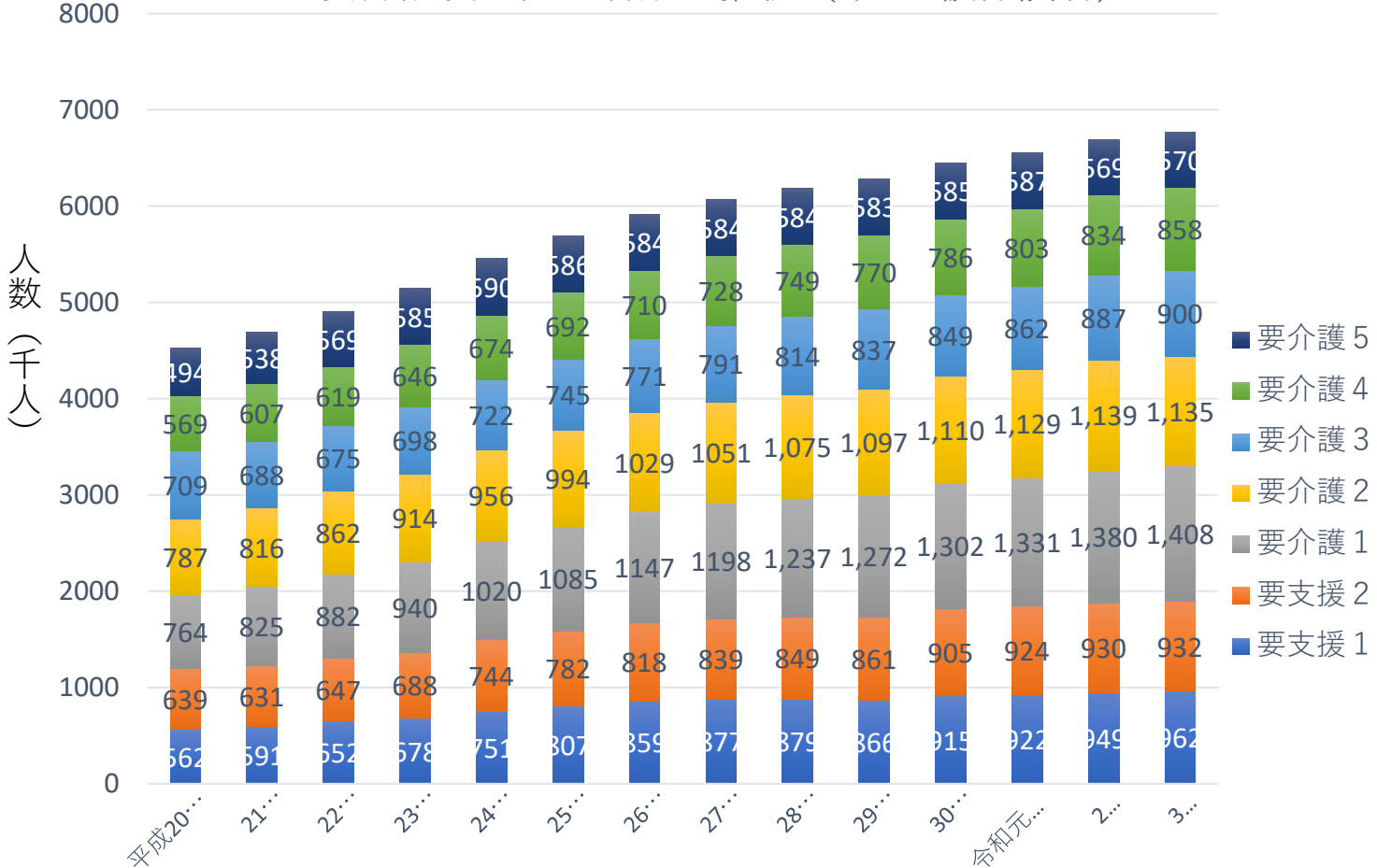


厚生労働省「国民健康・栄養調査」令和5年

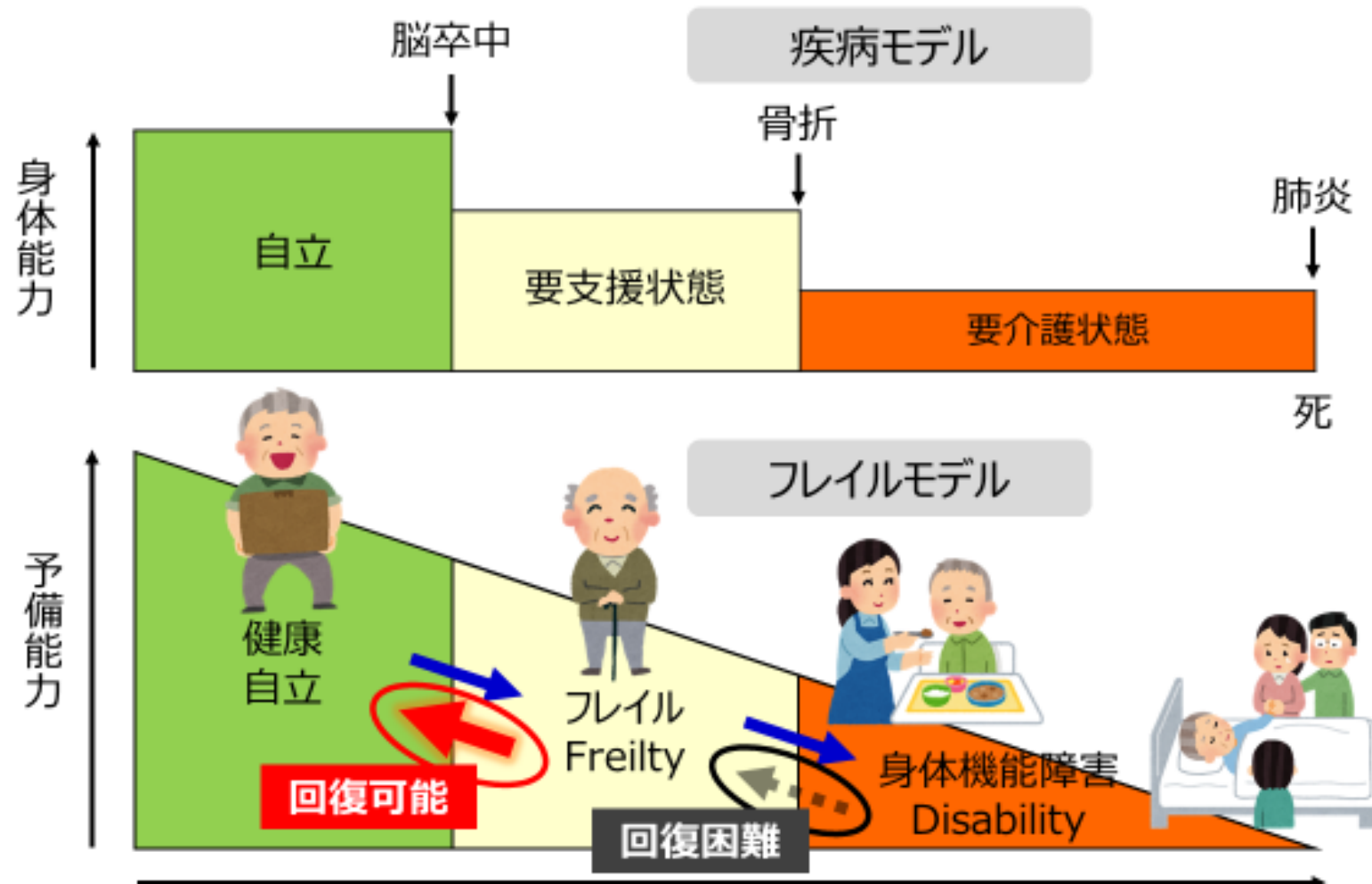
高齢化の進展に伴い要介護者が増大

介護が必要になった人の8割は身体活動・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）



要介護にいたる疾病モデルとフレイルモデル



フレイルの段階では正しく介入すれば元の健康状態に戻ることができる。

しかし、いったん要介護状態になると、もとの状態に復帰するのは容易ではない。

フレイルを維持さらに改善することで要介護期間を短縮でき、健康寿命を延ばすことができる。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

筋力トレーニングと座位行動に着目

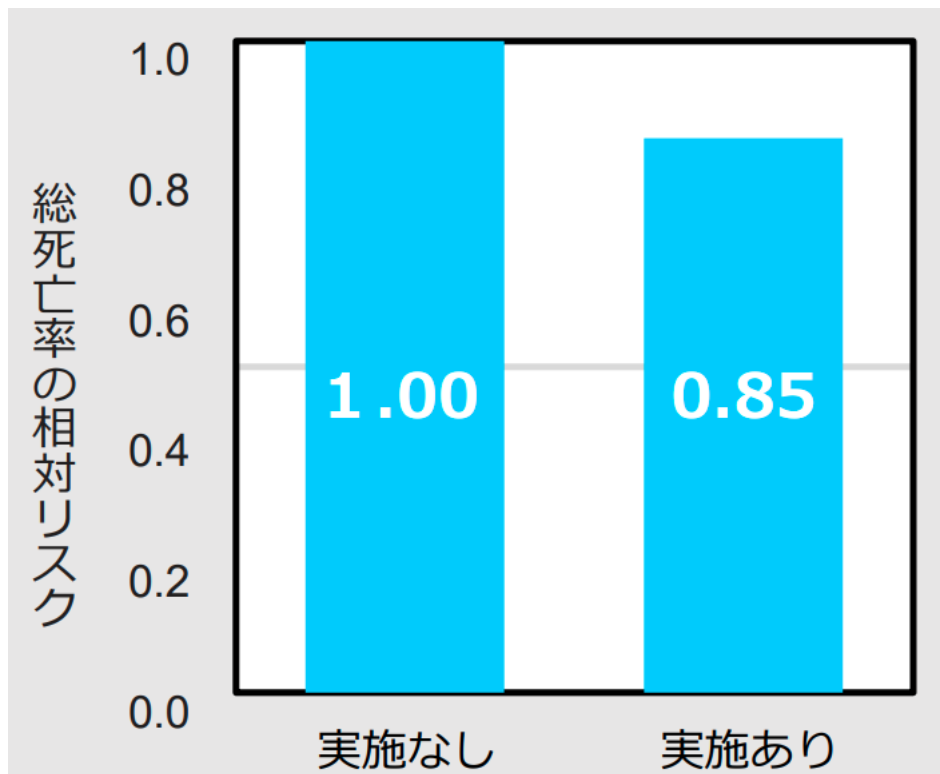
全体的方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（＝生活活動※3＋運動※4）		座位行動※6		
高齢者	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1日40分以上 （1日約 6,000歩 以上） （＝週15メッツ・時以上）	<table><tr><th>運動</th></tr><tr><td>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】</td></tr></table>	運動	有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する （立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
運動					
有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】					
成人	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1日60分以上 （1日約 8,000歩 以上） （＝週23メッツ・時以上）	<table><tr><th>運動</th></tr><tr><td>息が弾み汗をかく程度以上の （3メッツ以上の強度の） 運動を週60分以上 （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】</td></tr></table>	運動	息が弾み汗をかく程度以上の （3メッツ以上の強度の） 運動を 週60分以上 （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】	
運動					
息が弾み汗をかく程度以上の （3メッツ以上の強度の） 運動を 週60分以上 （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】					
こども （※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	(参考) ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。				

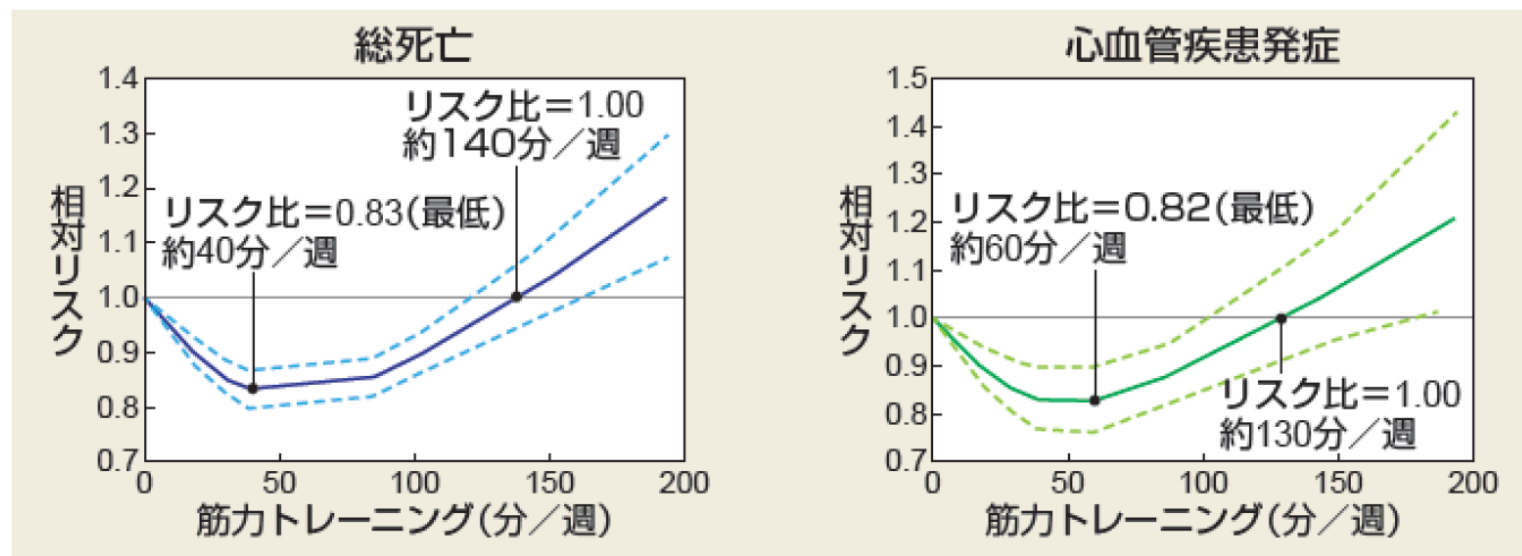
WHOの身体活動・座位行動ガイドラインではすでに導入

筋トレのエビデンス



筋トレをしている人は、しない人より
死亡リスクが15%低くなる

筋トレと総死亡および疾病発症リスクの関係



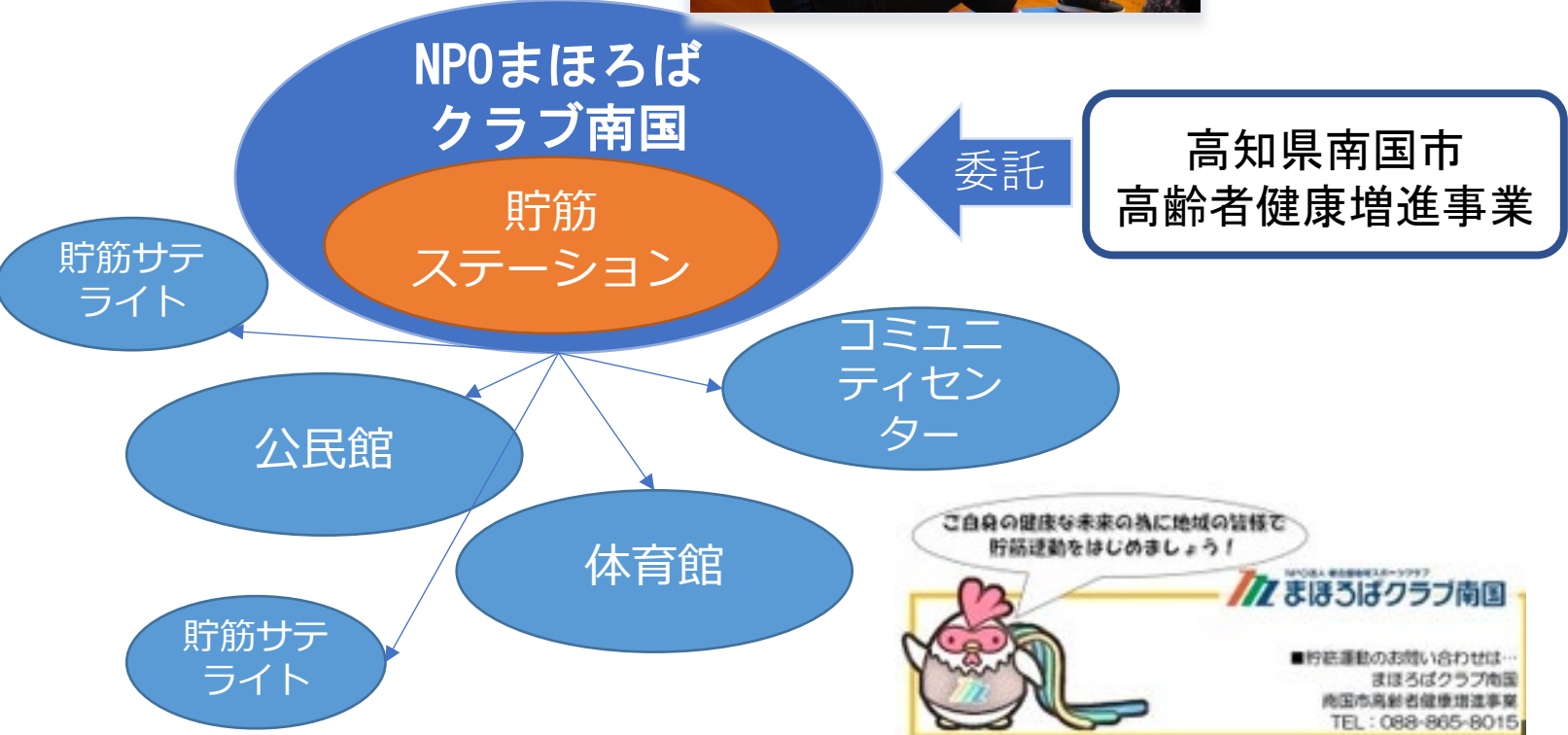
地域における健康・体力づくり、介護予防の拠点づくり

貯筋運動 & 総合型地域スポーツクラブ & 健康運動指導士等

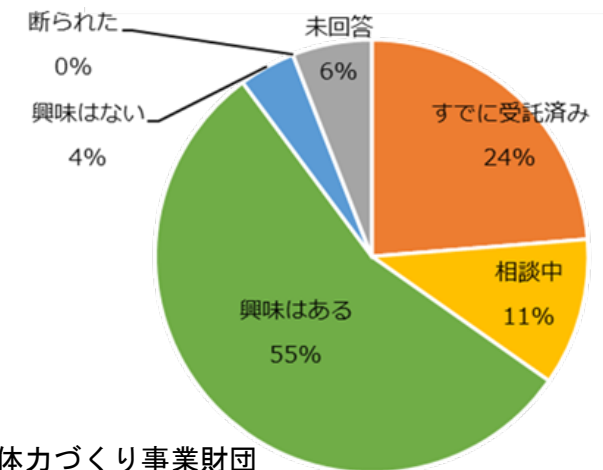
南国市高齢者健康増進事業
みんなで伸ばそう健康寿命！
貯筋運動
はじめましょう！



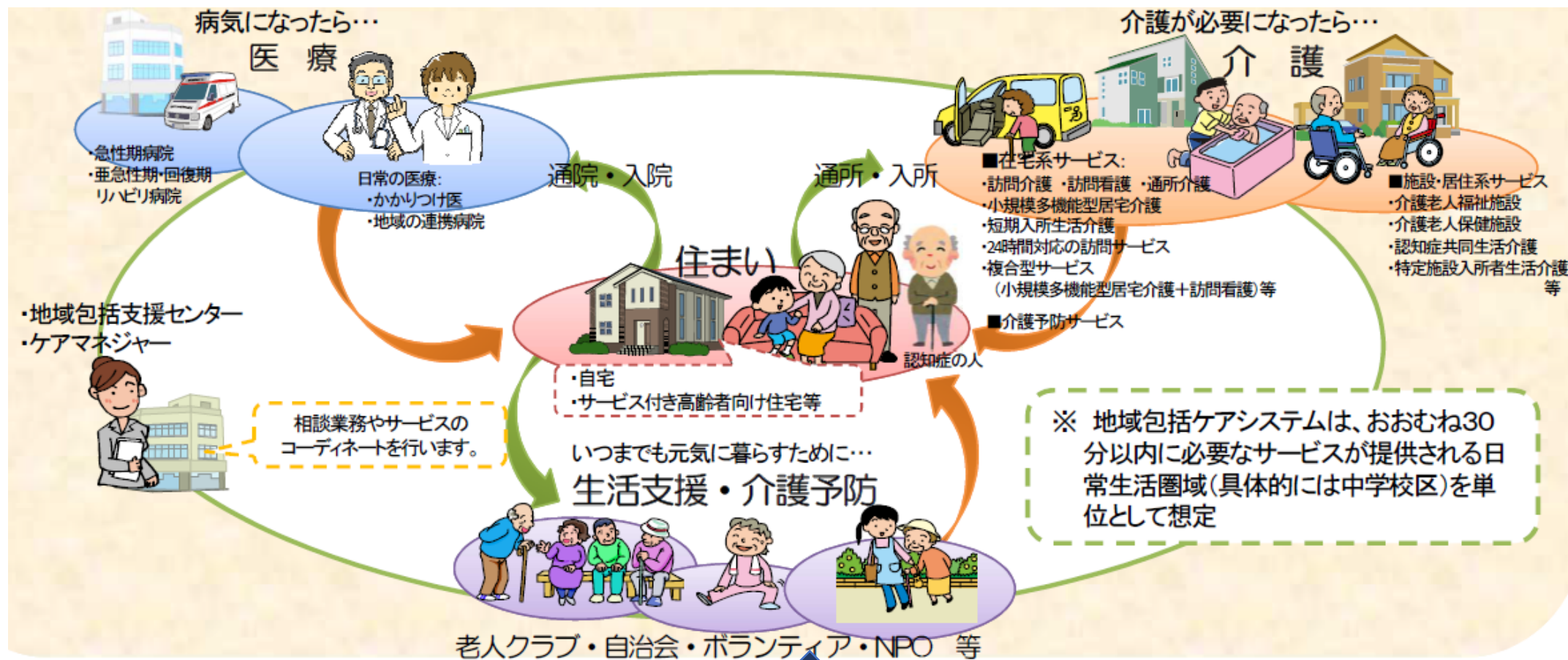
43都道府県・156クラブで
モデル事業



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



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+スポーツ指導者・健康運動指導士等

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)

WHO身体活動・座位行動ガイドライン 2020

補足資料①

重要なメッセージ

- 1 身体活動は心身の健康に寄与する。
定期的な身体活動は、世界の死亡者数の4分の3近くを占める心臓病、2型糖尿病、がんといった疾病の予防・管理に貢献する。
また、身体活動は、うつや不安の症状を軽減し、思考力、学習力、総合的な幸福感を高める。
- 2 少しの身体活動でも何もしないよりは良い。
多い方がより良い。
健康と幸福のために、少なくとも、成人では週に150～300分の中強度の有酸素性の身体活動（または、それと同等の量の高強度の有酸素性の身体活動）が、子どもや青少年では1日平均60分の中強度の有酸素性の身体活動が推奨される。
- 3 すべての身体活動に意味がある。
仕事やスポーツ、余暇、移動（ウォーキング、スケートボード、サイクリング）だけでなく、日常の生活活動や家事も身体活動に含まれる。
- 4 筋力強化は全ての人の健康に役立つ。
高齢者（65歳以上）は、転倒予防と健康増進のために、筋力の強化だけでなく、バランスと協調（身体の各部位を調和して思い通りに動かせる能力）を重視した身体活動を取り入れるべきである。
- 5 座りすぎで不健康になる。
座りすぎは心臓病、がん、2型糖尿病のリスクを高める。座りっぱなしの時間を減らし、身体活動を行うことは健康に良い。
- 6 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、妊娠中および産後の女性、慢性疾患のある人や障害のある人を含むすべての人が健康効果を得られる。



身体活動は心身の健康に寄与する。

少しの身体活動でも何もしないよりは良い。
多い方がより良い。

すべての身体活動に意味がある。

筋力強化は全ての人の健康に役立つ。

座りすぎで不健康になる。

身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、
すべての人が健康効果を得られる。