

(健 I 136)

平成30年11月19日

都道府県医師会

健康スポーツ医学担当理事殿

日本医師会常任理事

長島 公之

医療と連携した運動・スポーツの実施率向上にむけた協力依頼について

先般、スポーツ庁において「スポーツ実施率向上のための行動計画」が策定され、別添のとおり協力依頼が本会宛に通知されました。行動計画には、日本医師会の認定健康スポーツ医等の有資格者をいかして、スポーツ実施の促進を図ることなどが言及されています。

国民の運動・スポーツの実施率向上にあたり、医師会と行政・保険者・その他関連団体が連携を密にし、地域において学校・職域・スポーツ関連施設等の関係者と一体となって協働していく必要があります。

地域における健康増進、健康寿命延伸を推進するため、本施策についてご理解いただき、より一層のご協力方お願い申し上げます。

なお、当該行動計画の全文については以下URLをご参照ください。

記

「スポーツ実施率向上のための行動計画」

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/gaiyou/1408811.htm

以上

平成 30 年 11 月 5 日

公益社団法人日本医師会 御中

スポーツ庁健康スポーツ課

医療と連携した運動・スポーツの実施率向上にむけた協力依頼について

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度、スポーツ庁では「スポーツ※実施率向上のための行動計画」を策定し、スポーツを実施する際の安全確保等において、公益社団法人日本医師会が認定する「健康スポーツ医」をはじめ医療福祉関係者と連携することを掲げております。

2019 年度の運動・スポーツ習慣化促進事業においては「医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践」を取組の一つとして、地域で楽しい運動・スポーツの習慣化を実施する体制を整えるための支援を行えるよう計画しております。

ついては、本事業における趣旨を御理解の上、地域で安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツが行われますよう医師の皆様の多大なる御協力を賜りたく存じます。地方公共団体の医師会をはじめ多くの医師の皆様への周知啓発について、特段の御配慮をお願いいたします。

なお、下記の資料を参考に添付いたします。

※スポーツには、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うものがある。例えば散歩やダンス・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る。過大な負荷をかけずとも、うまくはなくとも、楽しみながら体を動かすことを「スポーツ」としている。

記

1. スポーツ実施率向上のための行動計画（抜粋）
2. 運動・スポーツ習慣化促進事業概要
3. 医療とスポーツの連携例

以上

【本件担当】

スポーツ庁健康スポーツ課
川田 耕二 ・ 長阪 裕子
TEL 03-5253-4111（内線 2998）
E-mail kensport@mext.go.jp

スポーツ実施率向上のための行動計画

～「スポーツ・イン・ライフ」を目指して～（抜粋）

平成 30 年 9 月 6 日
スポーツ庁

1. スポーツ実施率向上のための行動計画策定の目的

2015 年（平成 27 年）10 月に発足したスポーツ庁は、「スポーツ基本法」（平成 23 年法律第 78 号）の趣旨を踏まえ、スポーツを通じ「国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活」を営むことができるスポーツ立国の実現を最大の使命としている。

また、「第 2 期スポーツ基本計画」（平成 29 年 3 月 24 日文部科学大臣決定）では、成人の週 1 回以上のスポーツ実施率を 42.5%（平成 28 年度調査）から、65%程度とする目標を掲げている。

現在、スポーツ実施率は 51.5%（平成 29 年度調査）となり、上昇傾向にあるが、成人の半数近くはほとんどスポーツをしていないという状況でもあり、特にスポーツ実施率の低い層への対策が求められる。

2. スポーツ実施率向上のための行動計画を推進する意義

スポーツの「楽しさ」や「喜び」こそがスポーツの価値の中核であり、さらに、継続してスポーツを「すること」で、勇気、自尊心、友情などの価値を実感するとともに、自らも成長し、心身の健康増進や生きがいに満ちた生き方を実現していくことができる。例えば、日常的にスポーツを実施している人ほど、生活満足度が高い、ストレス解消効果を感じているとの調査結果もある。

また、スポーツをすることによる健康増進効果もある。広く認知されているように、糖尿病・高血圧・脂質異常症等には、生活習慣が大きく関係しており、食生活の見直し、禁煙、適度な睡眠の確保等と並んで、スポーツの実施も予防の重要な要素となってくる。

本行動計画の推進により、国民一人一人がスポーツをすることを特別なことととらえずに、日常生活の中で自然にスポーツに親しむ「スポーツ・イン・ライフ」を実践することによって、スポーツの価値を享受するとともに、自らの健康増進、ひいては、健康寿命の延伸を図り、健康長寿社会を実現していくことが求められている。

また、年代、性別、障害の有無等にかかわらず、全ての人々がスポーツを通じて、地域社会との絆を深めることは、健康長寿社会の実現と共に共生社会の実現に寄与するものである。

3. スポーツ実施率向上のための具体的取組

本行動計画では、以下の 3 つの観点から、取り組むべき 60 の施策（再掲を含む）を取りまとめた。

〔1〕施策の対象

広く国民全体に向けた取組のほか、主な対象は次のとおり。

・子供・若者 ・ビジネスパーソン ・高齢者 ・女性 ・障害者

〔2〕施策の段階

- ・スポーツをする気にさせる施策
- ・スポーツをするために必要な施策
- ・スポーツを習慣化させるための施策

〔3〕施策に取り組むべき主体

- ・国（政府）
- ・地方自治体
- ・産業界（企業・スポーツ産業）
- ・スポーツ団体等（ボランティア団体・大会運営組織等を含む）
- ・医療福祉関係者（医療保険者等を含む）
- ・学校等（保育所、認定こども園等を含む）

（1）全体に共通する取組

＜スポーツをする気にさせる施策＞

〔スポーツ以外の担当部局との連携〕

⑦医療・健康・福祉等、他分野との連携を強化する

- ・次世代ヘルスケア産業協議会 や日本健康会議、厚生労働省、経済産業省等との連携など、他省庁・他機関との一層の連携を図る。
- ・日本医学会総会や健康経営会議等、スポーツが貢献しうる関係学会やイベントとの連携も含めた協力体制を構築する。

＜スポーツをするために必要な施策＞

〔スポーツ実施に関わる人材の活用〕

⑯スポーツに関する人材の一層の活用を図る

- ・公益社団法人日本医師会が認定する「健康スポーツ医」、JSP0 が認定する「公認スポーツ指導者」、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会が認定する「障がい者スポーツ指導者」、公益財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」等の有資格者をいかして、スポーツ実施の促進を図る。また、グッドコーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」の JSP0 公認「スポーツ指導者」資格への導入や、大学等への普及により指導者の質を確保する。【参考資料 9-1】
- ・国、地方自治体、全国スポーツ推進委員連合が連携し、総合型地域スポーツクラブやスポーツ団体等との連携・協働を促進することができるよう、スポーツ推進委員の活用を促進するとともに、その資質向上を図る。

⑰スポーツ庁等の主催によるイベントを実施する

- ・スポーツ庁をはじめ、JSP0、公益財団法人日本レクリエーション協会、ニュースポーツ系団体、世界ゆるスポーツ協会、健康関係団体等が連携・協働してできるイベントを開催し、楽しみながら体を動かす魅力を伝える。
- ・スポーツ活動強化月間（5 月、10 月）の設定等により関係団体が連携して子供・高齢者（三世代）が参加可能なスポーツ教室・イベントを実施する。
- ・公益財団法人笹川スポーツ財団が実施している住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」における地方自治体の参加を促す。

＜スポーツを習慣化させるための施策＞

〔スポーツをすることによる効果のエビデンスの収集・発信〕

⑱スポーツをすることによる効果を示した論文等を収集し、発信する

- ・スポーツの実施による健康面での効果を実感できると、スポーツを継続して実施していこうというモチベーションが高まるため、論文等の情報収集を図り、読みやすく、分かりやすい形で効果的に発信する。

〔スポーツを継続して実施してもらうための地方自治体の取組への支援〕

⑲「運動・スポーツ習慣化促進事業」の活用を促すとともに、成果の普及・広報に努める

- ・多くの住民が運動・スポーツに興味を持ち、習慣化を図る地方自治体事業への定額補助を行う「運動・スポーツ習慣化促進事業」の活用を促す。
- ・これまで実施してきた事業について、効果的な事例について成果の普及・広報を実施する。

〔スポーツを実施する際の安全確保〕

⑳安全なスポーツ活動を支援する

- ・個人での活動が中心となる種目（ウォーキング等）に関して、故障・事故に対する予防等について資料を作成する。
- ・スポーツイベント等における安全対策の普及啓発を実施する。
- ・健康スポーツ医、スポーツドクターや健康運動指導士等との連携促進を図る。
- ・高齢者や健康に不安のある者も安全・安心にスポーツに親しむことのできる環境の整備を支援する。

なお、いかに効果的・効率的な政策を打てるかという観点からは、全体に横串を刺すものとして、以下の視点も重要である。

〔関係機関との連携〕

㉑省庁・地方自治体の垣根を超えて、政策の連携を図る

- ・「スポーツ推進会議」の場等を通じ、厚生労働省、経済産業省、国土交通省等関係省庁との連携を図っていく。
- ・国民の健康づくりを進める厚生労働省とは、生活習慣病対策、企業における従業員の健康づくり対策、メンタルヘルス対策等において積極的に協力し、両省の連絡会議の実施や主管課長会議での連携を図る。
- ・「自転車活用推進計画」（平成 30 年 6 月 8 日閣議決定）における自転車を利用した健康づくりについて関係省庁間の連携を図る。
- ・地域活性化や観光、自然環境とのふれあい等、スポーツを主目的とした事業以外にもスポーツが貢献できる事業があることから、他省庁・他機関の施策との積極的な連携を図り、発信を行っていくとともに、連携のために必要となる、それぞれが持つ人材・施設等の情報共有についても検討する。
- ・地方自治体においても、スポーツの担当部局、健康部局、障害福祉部局等との連携を図っていく。

（２）主な対象ごとの取組

イ．ビジネスパーソン向けの取組

＜スポーツをする気にさせる施策＞

〔スポーツに対する意識の改革〕

- ①日常生活において気軽に取り組めることもスポーツであるという認識を普及させる。毎日 10 分又は週に 1 時間、スポーツをする時間を確保することを目指す。

（例）

- * 通勤時、外出時等の隙間時間にできるウォーキング、階段昇降もスポーツであるという認識を普及させる。
- * エレベーターやエスカレーターでの移動を階段移動に変えるなど、意識改善を図る。
- * 通勤時等にひと駅歩きをする。
- * 自分の中での「歩く」マップ（10 分コース、20 分コース）を作る。
- * 歩数計や歩数計アプリを活用して、自らの運動量を見える化する。
- * スポーツをするビジネスパーソンは格好いい、スポーツをすることは面白い、楽しいという印象を持たせる工夫をする。
- * 体力低下（運動不足）の気づきの機会の提供を促す。
- * 従業員のスポーツ＆ヘルスリテラシーの向上を促す。

＜スポーツをするために必要な施策＞

〔企業における従業員のスポーツ実施のための取組の啓発〕

- ②企業において、従業員がスポーツを実施するための環境を整備する

（例）

- * 経営陣が「健康経営」の取組を進め、積極的にスポーツ実施を通じた従業員の健康確保を促す。
- * オフィス内の階段利用促進や利用しやすくするための仕掛けづくりに取り組む。
- * 雇用延長等により、これまでよりも高齢の従業員が増加する企業も多くなることから、体力の維持（転倒事故の防止等）が企業の活力につながることを理解を促進する。
- * 働き方改革、定時退社日の設定や「プレミアムフライデー」の推進、休暇取得の励行等により、従業員がスポーツに取り組みやすい環境を作る。
- * スポーツを通じた社内コミュニケーションの活性化、連帯感の高まりといった効果の例もあることから、企業におけるスポーツ大会等を実施する。
- * 企業内の部活動が活動しやすい環境（費用・場所等）を作る。
- * 自転車通勤を認め、シャワー・更衣室などを整備する。
- * 昼休み等の休憩時間を柔軟に取得できるようにする。
- * スポーツジムの利用やウォーキング大会への参加費などの補助を行う。
- * 「スマート・ライフ・プロジェクト」等、他省庁・他機関等との連携を強化する。

ウ．高齢者向けの取組

＜スポーツをする気にさせる施策＞

〔気づきの機会の提供〕

②かかりつけ医、保健師等と連携する。

- ・退職により、生活の中心がこれまでの勤務先から地域に変わる者も多いところ、当該者の日々の健康状態をよく知るかかりつけ医や保健師等によるスポーツプログラム等の紹介が可能となるよう、連携を図る。
- ・健康スポーツ医、スポーツドクターやアスレティックトレーナー等とも連携し、指導者の育成等も含め、高齢者の状態に応じた指導ができる体制の構築を図る。

〔身近なコミュニティにおけるスポーツ機会の提供〕

- ③高齢者の身近なコミュニティにおいてスポーツの効能の普及啓発やスポーツ・レクリエーション活動を行う機会を確保する
- ・公益財団法人全国老人クラブ連合会との連携を深めるとともに、各地域におけるスポーツ団体等と連携し、高齢者の身近なコミュニティにおいてスポーツの効能の普及啓発やスポーツ・レクリエーション活動を行う機会を確保する。
 - ・地域において、地域包括支援センターとの連携や、スポーツボランティアの活用も含め、介護予防の場との連携を図る。

エ. 女性向けの取組

＜スポーツをする気にさせる施策＞

〔スポーツの必要性の普及促進〕

③健康問題について働きかける

- ・「食べない」「運動しない」ことによる健康への影響の発信などを進めつつ、女性に対するスポーツ実施の普及啓発を図る。
- ・スポーツをしている女性に対しては、FAT（女性アスリートに特有の3つの兆候であり、摂食障害、無月経症、骨粗鬆症を指す）のリスクについて理解を促進させる。
- ・女性の中で人気のあるヨガやピラティス等をきっかけとした普及啓発を図る。
- ・子供の頃から異年齢の人とスポーツをする機会を持つことや、体を動かすことの重要性について親子で理解する仕組みづくりを図る。

＜スポーツをするために必要な施策＞

⑥女性スポーツに関する医・科学的知見の普及啓発を図る

- ・スポーツ実施率向上のため、2018年（平成30年）3月に発足したJSP0における女性スポーツ委員会や一般社団法人女性アスリート健康支援委員会と連携を図るとともに、JSP0等が開催する女性の継続的なスポーツ実施に向けたスポーツ指導者向け研修会等を活用しながら、女性がスポーツに参加する上で必要となる分野横断的な医・科学的知見の普及啓発に取り組む。

5. 終わりに

本行動計画は、「1. スポーツ実施率向上のための行動計画策定の目的」で述べたとおり、一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現を目的とし、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」という姿を目指し、スポーツ実施率向上のための新たなアプローチや、即効性のある取組をまとめたものである。

スポーツを通じた健康増進については、徐々にその必要性や効果が浸透しつつある一方、個々人の行動変容を促し実行に移していくハードルは依然として高い。本行動計画が所期の狙いを達成するためには、こうした課題を乗り越え、より多くの実施主体を巻き込んでいく社会的機運を醸成する努力が欠かせない。

スポーツ庁としては、本行動計画に掲げる個々の施策を確実に実行するとともに、「施策に取り組むべき主体」と位置づけている関係各方面において、本行動計画を踏まえた主体的・積極的な取組が展開されるよう働きかけ、普及啓発や環境の整備を進める。

また、今後、新たな制度創設・制度改正も視野に入れた中長期的な施策を取りまとめる。

○スポーツ実施率向上のための行動計画 ～「スポーツ・イン・ライフ」を目指して～

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/gaiyou/1408811.htm

運動・スポーツ習慣化促進事業

(前年度予算額: 180,000千円)
31年度概算要求額: 180,000千円

事業趣旨・目的

多くの国民に対して、スポーツを通じた健康増進を推進するためには、地域においてスポーツ及び健康に関する行動に効率的にアクセスすることができる環境の整備を行う必要がある。運動・スポーツの無関心層や、疾病コントロール及びQOLの維持・向上のために医師からスポーツを推奨されている有疾患者を含め、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。このことを通じて、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。

事業内容

地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進に関する施策を持続可能な取組とするため、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その活動の習慣化につながる取組を支援する。具体的には、地域の実情に応じ、生活習慣病の予防・改善等に効果的なスポーツを通じた健康増進に資する以下の取組を支援する。

【共通事項】

行政内（スポーツ部局、健康福祉部局等）や域内の関係団体（大学、民間事業者、スポーツ団体、医療機関、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。



【選択事項（以下の取組①又は②のいずれか一つを選択）】

①健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践

スポーツを通じた健康増進を一層推進するため、地域における運動・スポーツ無関心層へのアプローチや運動・スポーツ習慣化の課題解決を効果的に取組み、より一層事業の充実を図る。ターゲットはライフステージ別に以下のとおりとする（複数選択あり）。

- 1) ビジネスパークソン
- 2) 高齢者
- 3) 女性（中学生や高校生などの若年層又は成人）

【+α】

①相談斡旋窓口機能

地域包括支援センターとの連携や、個別の人材を養成し「地域の窓口」として、地域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窓口をワンストップ化し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備する。そのため、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。



相談者のニーズに応じ、最適な機関の紹介等を行う。

②医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践

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）等の生活機能低下を伴うハイリスクな住民が、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。医療機関とスポーツ施設と地方公共団体等が連携を図り、スポーツ医学の知見に基づいた、疾病コントロールの維持・改善につながる運動・スポーツを習慣化するためのシステム開発及び実践により、スポーツを通じた健康増進を図る。

具体的には、運動・スポーツに十分知識と理解のある医師及び医療スタッフと、専門性を持った健康運動指導士等の運動指導者が連携して、患者情報等を共有し、地域で楽しい運動・スポーツの習慣化を実施する体制を整える。



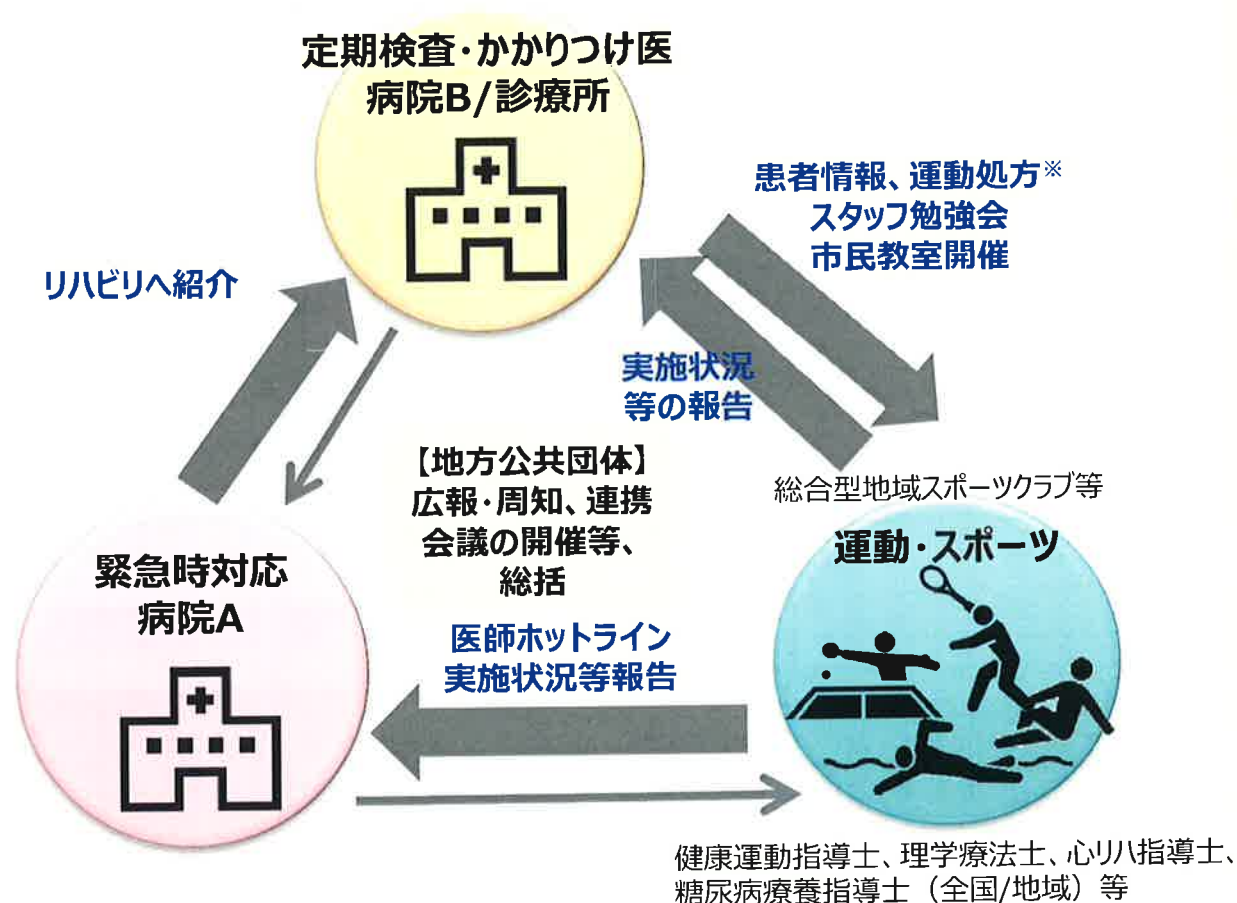
参考資料2

実施形態

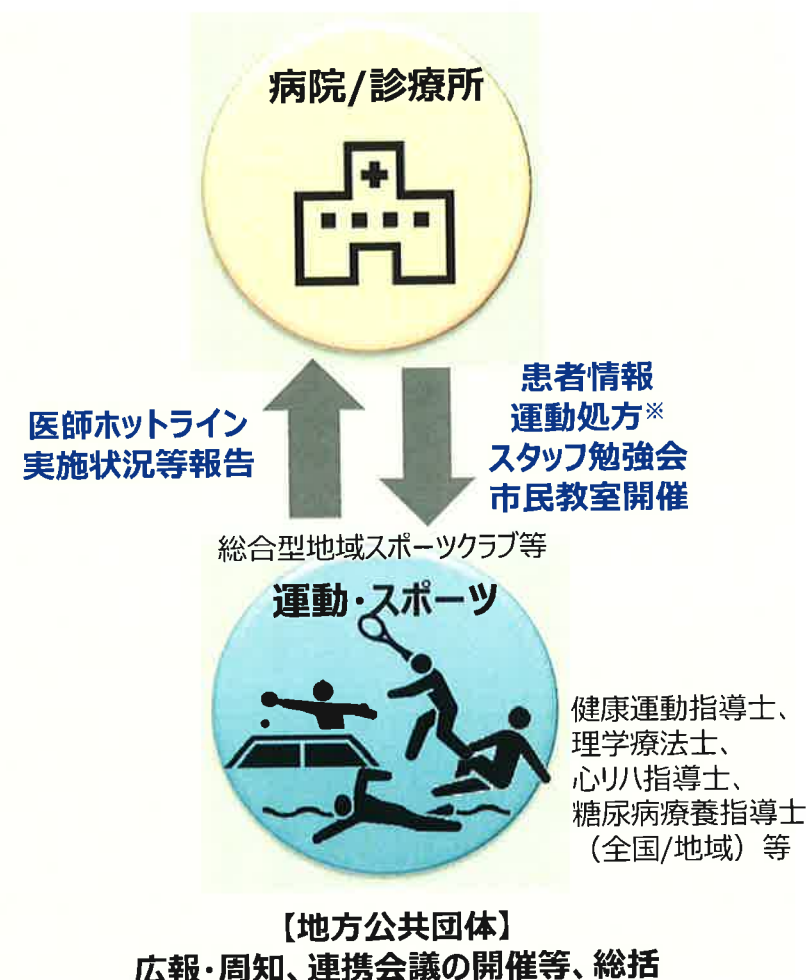
都道府県・市町村に対する補助事業（定額）

医療とスポーツの連携例

例1 医療機関ネットワークとの連携



例2 1対1の連携



※ 運動処方とは、医師のメディカルチェックを基に「種目」「強度」「時間」「頻度」を示したものとする。生活習慣病療養計画書を用いてもよい。

【参考資料】日本医師会編：運動療法処方せん作成マニュアル、日本医師会雑誌116(3)付録、1996
American College of Sports Medicine: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 2017