

第1部 運動(スポーツ)×健康

1. 環境認識

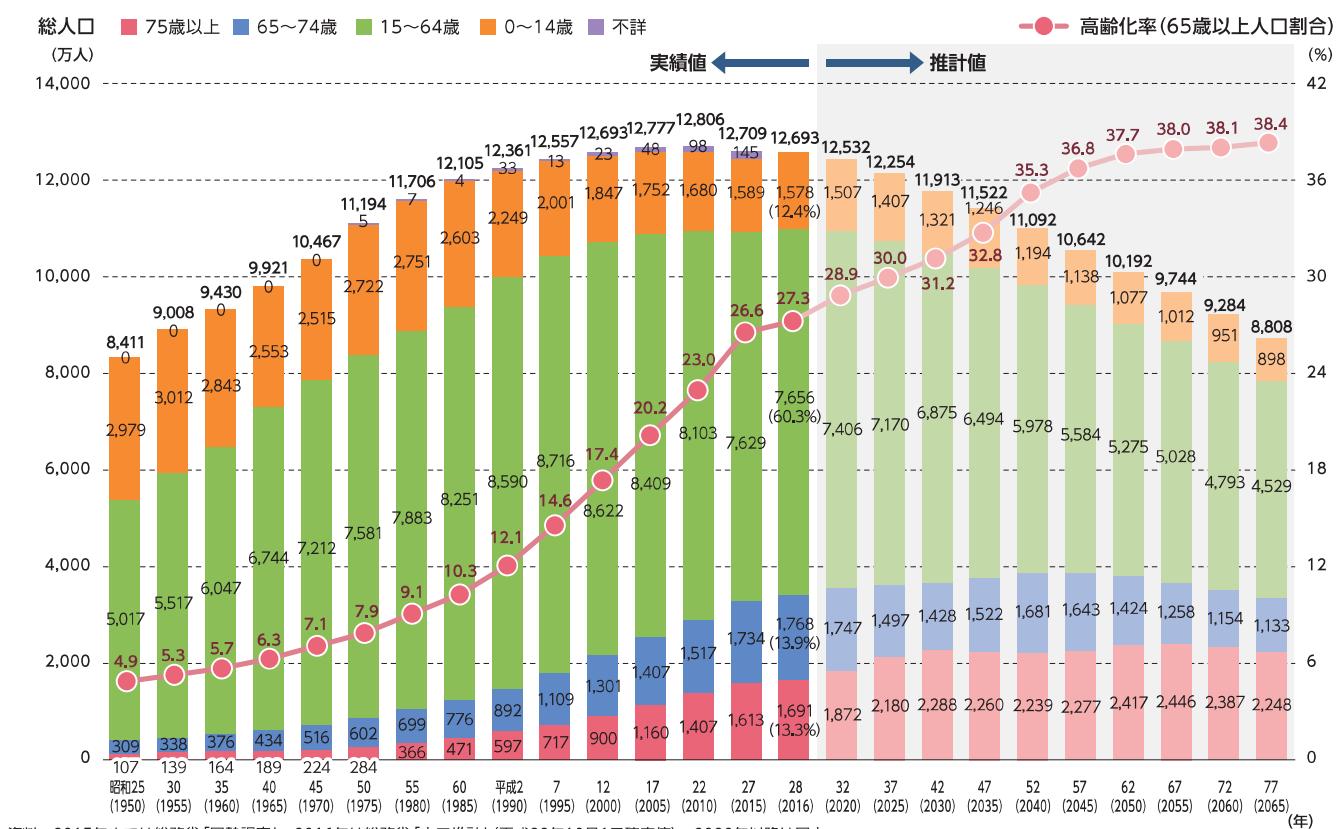
(1) 高齢化の進展

我が国は超高齢社会に突入しており、世界でも類をみない「高齢化先進国」として様々な課題に直面しています。

2016年(平成28年)10月現在、我が国の総人口1億2,693万人のうち、65歳以上の高齢者人口は3,459万人で、総人口に占める割合(高齢化率)は27.3%となっています。高齢化率は今後も上昇を続け、2036年には33.3%と3人に1人、2065年には38.4%まで上昇し2.6人に1人が高齢者となります¹⁾。

さらに、単なる高齢化だけでなく「高齢者の高齢化」も急速に進んでいます。人口全体に占める75歳以上の人口の割合は、2016年時点では13.3%であるのに対し、2065年には25.5%となり、同時期の65~74歳人口の約2倍を占めるまで高齢化が進むと予測されています。

図表1 高齢化の推移と将来推計



資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2016年は総務省「人口推計」(平成28年10月1日確定値)、2020年以降は国立社会保険・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」の出生中止・死亡中止仮定による推計結果

(注) 2016年以後の年齢階級別人口は、総務省統計局「平成27年国勢調査 年齢・国籍不詳をあん分した人口(参考表)」による。年齢不詳をあん分した人口に基づいて算出されていることから、年齢不詳は存在しない。なお、1950年～2015年の高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

また、地域別にみると、2015年(平成27年)現在の高齢化率は最も高い秋田県で33.8%、最も低い沖縄県で19.6%となっています。今後、2040年には現在最も高齢化率が低い沖縄県でも30.3%、首都圏である千葉県、神奈川県では35%を超えると見込まれており、我が国の高齢化が大都市圏を含めて全国的な広がりをみせていることが窺えます。

一方で、「高齢者」の概念にも変化が生じています。内閣府の2014年(平成26年)の調査²⁾では、一般的な「高齢者」のイメージとして、70歳あるいは75歳以上を高齢者と考える人が多いとの結果が出ており、2009年(平成21年)の同調査結果と比べると、一般的に高齢者と考えられる年齢は高齢化の進展とともに上昇しています。

このように、高齢化の進展は今後ますます加速していくことは避けられない状況にある一方で、高齢者のイメージも変化してきています。

(出所) 内閣府「平成29年版高齢社会白書」

1 内閣府「平成29年版高齢社会白書」より

2 内閣府「平成26年度 高齢者の日常生活に関する意識調査結果」より

(2) 社会保障給付の増加

我が国の社会保障制度は約半世紀前、1961年(昭和36年)にその基礎が作られました。最も大きな特徴である国民皆保険・皆年金体制は当時から続いており、国民すべてが平等に社会保障を受けることができる、世界でも類を見ない制度となっています。

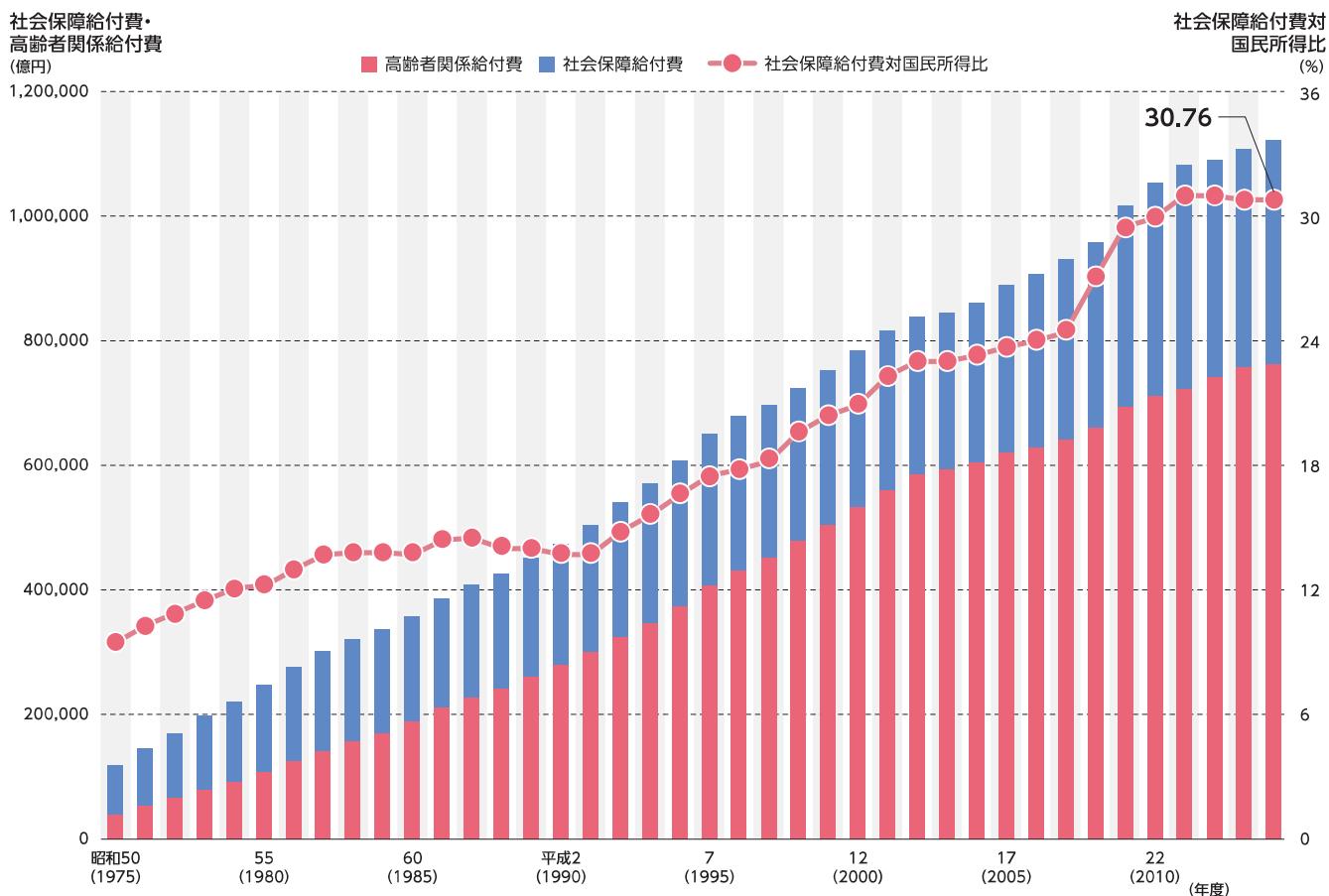
一方で、社会保障給付費は高齢化に伴って年々増大し、2014年(平成26年)度には112兆1,020億円と過去最高水準³となっており、制度の舵取りが難しい時代にさしかかっています。死亡率の低下による65歳以上人口の増加、少子化による若年人口の減少によって、今後20~30年間は労働力人口の増加を上回って高齢者が増加していくこ

とが予想されており、それに伴い社会保障給付費はこれまで以上に増えしていくこととなります。

さらに、人口全体に占める高齢者の割合が増えているだけでなく、個人のライフサイクルに変化が生じていることも重要な要素です。平均寿命が伸びている一方で、働く期間はそれほど伸びておらず、老後を過ごす期間が長くなっているため⁴、老後に備えて現役世代のうちに蓄えておくことがより一層重要になっています。

生涯を安心して健康に暮らせる社会を築くため、将来にわたり社会保障制度が持続可能で安定的・効率的であるためには、働く期間を延伸させ、労働力を確保することが重要になってきます。

図表2 社会保障給付費の推移



資料：国立社会保障・人口問題研究所「平成26年度社会保障費用統計」

(注1)高齢者関係給付費とは、年金保険給付費、高齢者医療給付費、老人福祉サービス給付費及び高年齢雇用継続給付費を合わせたもの。

(注2)高齢者医療給付費には、平成19年度までは旧老人保健制度からの医療給付額、平成20年度は後期高齢者医療制度からの医療給付額及び旧老人保健制度からの平成20年3月分の医療給付額等が含まれている。

(出所) 内閣府「平成29年版高齢社会白書」

3 内閣府「平成29年版高齢社会白書」より

4 厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」等より

第1部 運動(スポーツ)×健康

(3) 労働力人口の確保

我が国の労働力人口の推移をみると、2016年(平成28年)の労働力人口は、総人口1億2,693万人のうち6,673万人となっており、2000年(平成12年)をピークに減少を続けています(図表3参照)。今後、少子高齢化がますます進むことから、労働力人口は更に減少していくことになります。

他方、2016年の労働力人口のうち65歳～69歳は450万人、70歳以上は336万人であり、労働力人口総数に占める65歳以上の割合は11.8%と増加傾向にあります。

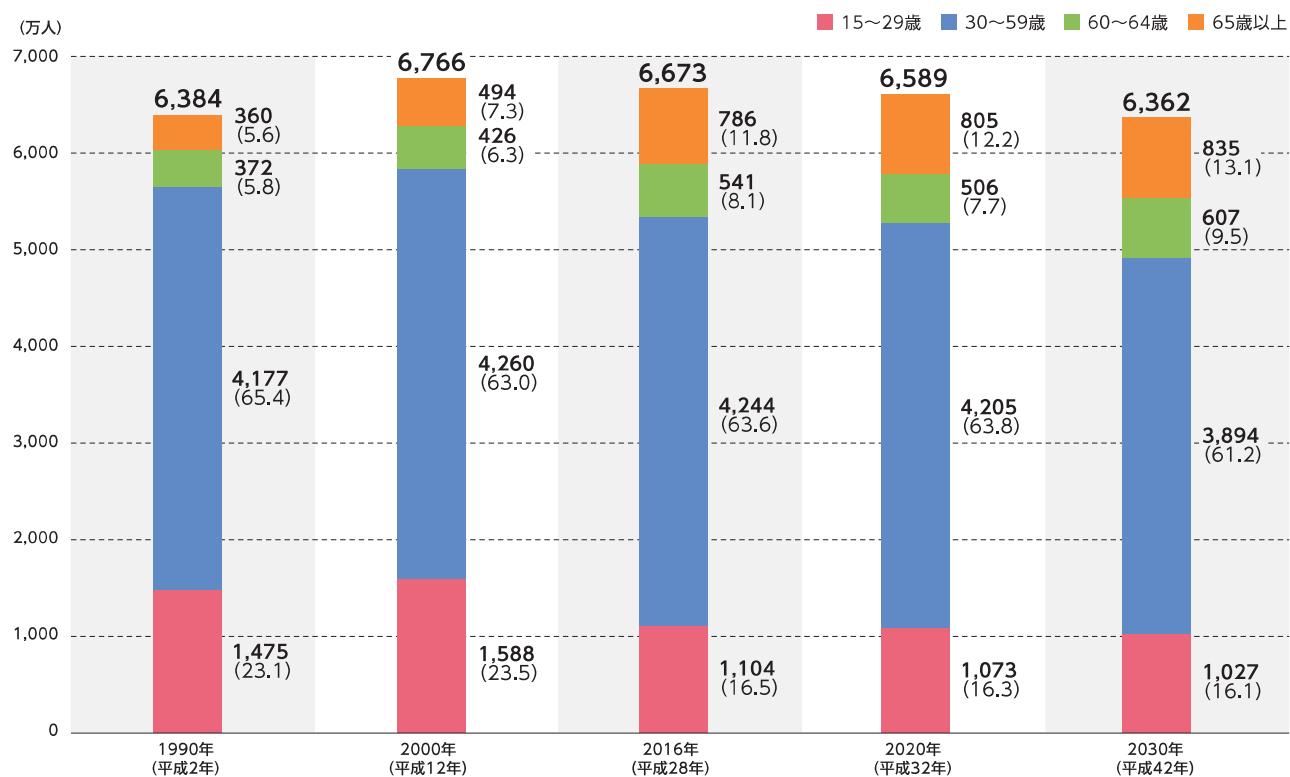
2016年の年齢別の労働力人口比率(人口に占める労働

力人口の割合)は、65歳～69歳では44.0%となっており、2004年(平成16年)をボトムとして上昇傾向にあります。70歳以上は概ね14%で推移しています。

2014年(平成26年)の内閣府の調査⁵では、現在仕事をしている高齢者の約4割が「働けるうちはいつまでも働きたい」との調査結果となっており、「70歳くらいまで」との回答とあわせると、約8割が高齢期にも高い就業意欲を持っている様子が窺えます。

労働力人口を維持するためには、高齢者の労働参加が必要不可欠であり、就業希望者が就業できる環境整備とあわせて、健康を維持することが重要な要素となっています。

図表3 労働力人口の推移



(出所)厚生労働省「平成29年版厚生労働白書」

5 内閣府「平成26年高齢者の日常生活に関する意識調査」より

(4) 健康寿命の延伸

我が国における平均寿命は、2016年（平成28年）時点では男性80.98年、女性87.14年となっており、世界でもトップクラスの長寿国となっています。

他方、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、2016年時点で男性72.14年、女性74.79年となっており、2010年（平成22年）と比較して男性で1.72年、女性で1.17年延伸しています。同期間における平均寿命の伸びは、男性で1.43年、女性で0.84年となっており、健康寿命の伸びは平均寿命の伸びを上回っています（図表4参照）。

地域別にみると、2016年時点の健康寿命では、男性は山梨県が前回調査に続きトップで73.21年、女性は愛知県がトップとなり75.78年となっています。これは、最も健康寿命が短い県と比べて、男性で2年、女性で2.7年の差となっており、2013年（平成25年）と比較して縮小傾向

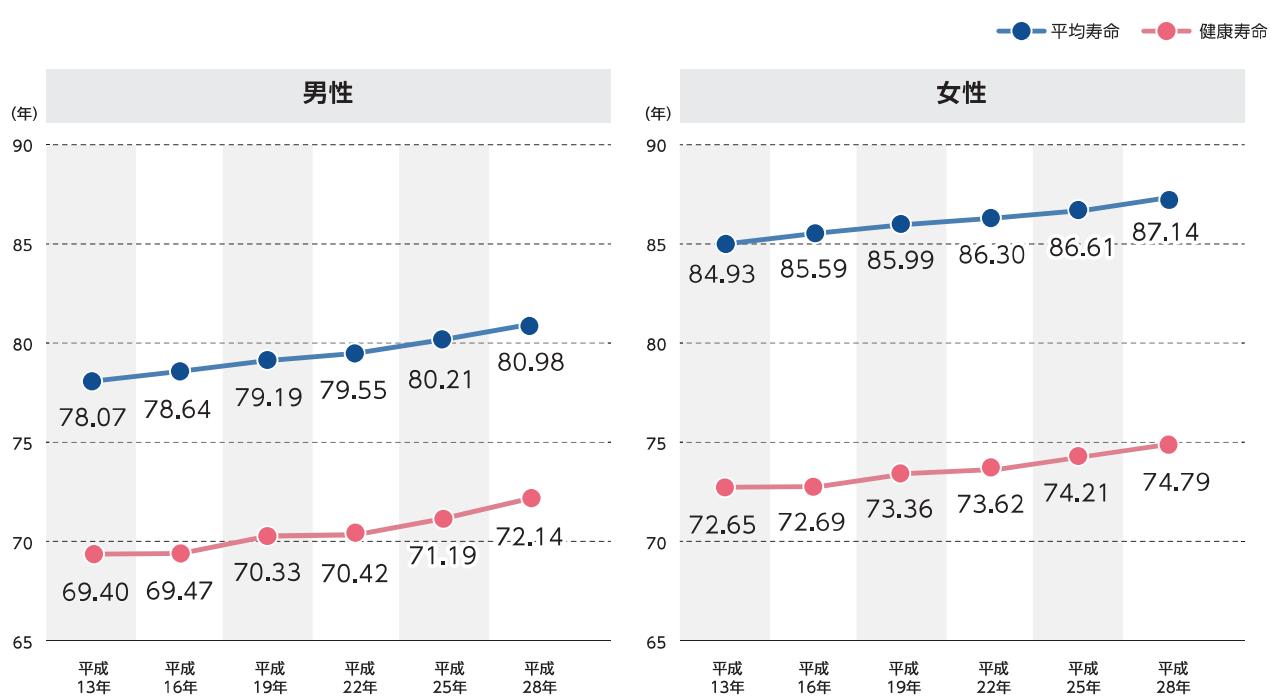
にありますが、健康寿命の延伸とあわせて都道府県別格差、男女別格差をいかに縮めていくかが課題となっています⁶。

日常生活に制限のある「不健康な期間」の拡大は、個人や家族の生活の質の低下を招くとともに、医療費や介護給付費等の社会保障給付費の増大にも繋がると考えられます。今後も平均寿命はさらに伸びることが予測されており⁷、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばす（不健康な期間を短縮する）ことが重要となってきます。

健康寿命が長い都道府県では、野菜の摂取量が多いなど健康に留意した食生活や、がん検診受診率が高いという特徴がみられる他、健康づくりの指導者を育成して運動する者を増やすなどの取組みが進められています。

高齢化が中長期的なトレンドとなる中、運動や食事などのヘルスリテラシーの向上とあわせて、社会との接点を持つ機会の増加など、健康寿命を延ばす方策が重要となっています。

図表4 健康寿命と平均寿命の推移



（出所）第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会

6 厚生労働省「健康日本21（第二次）推進専門委員会」資料より

7 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より

第1部 運動(スポーツ)×健康

(5) 健康増進の意識

それでは、自身の健康寿命を延ばすためには、どのような心がけが必要となるでしょうか。

2016年(平成28年)の厚生労働省による意識調査⁸では、「健康寿命を延ばすために重要だと思うこと」として、「適度に運動すること」が重要との回答が最も多く、とりわけ年齢があがるにつれてその意識は高い傾向にあります(図表5参照)。また、同調査における高齢者の「健康づくり・介護予防を促す取組みとしてよいと思う施策」では、「身近な場所で運動ができる施設の整備」との回答が最も多く、男女別では女性の意識が高くなっています。

一方で、スポーツ庁による2017年(平成29年)の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」⁹では、「週1日

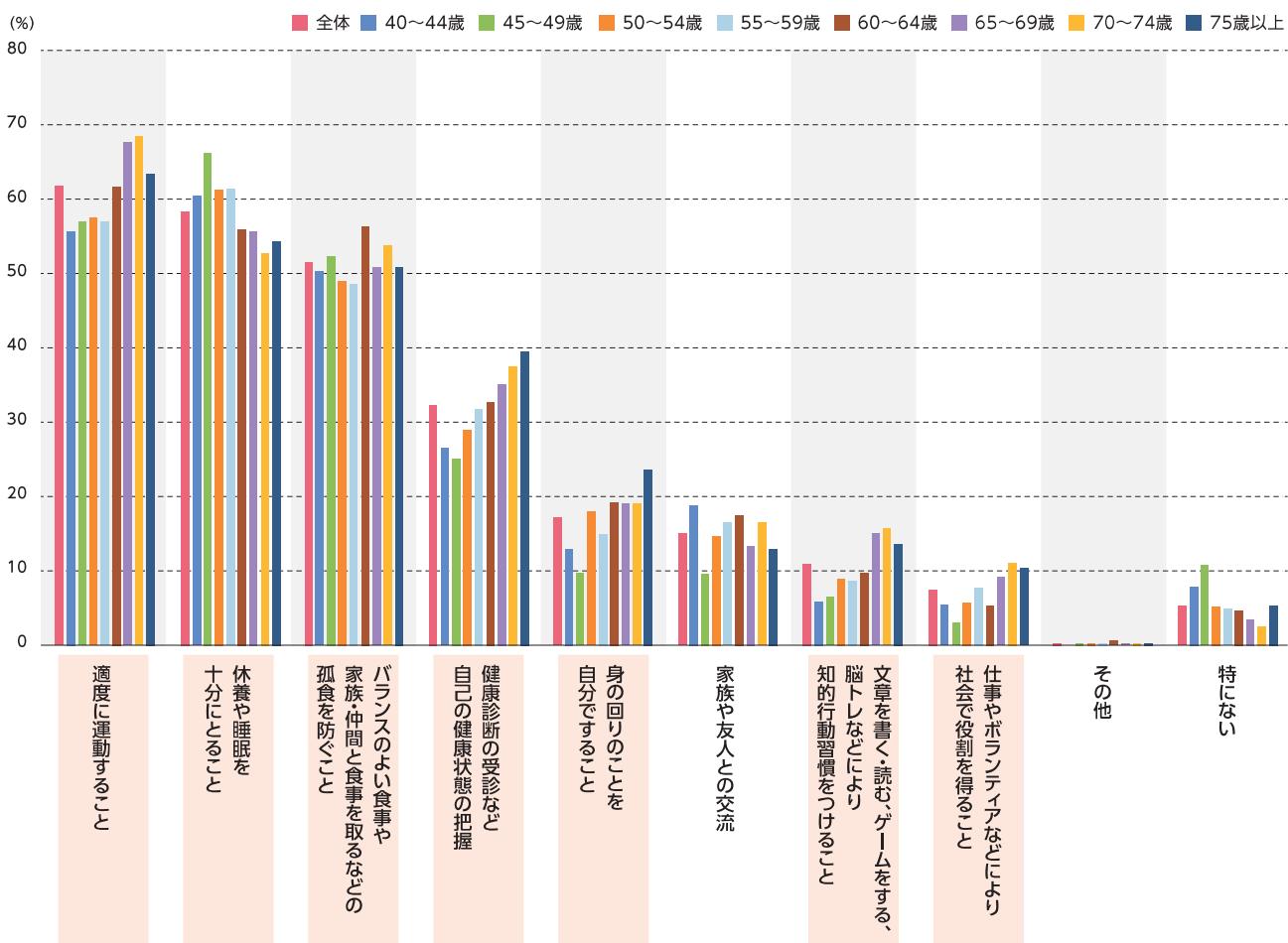
以上運動する」と答えた成人は51.5%となっており、年代別で見ると40代が最も低く42.2%、70代が最も高く71.3%という結果になっています。

ビジネスパーソンが運動を心がけることは、健康増進やストレス解消、職場のコミュニケーションの活性化を生み出し、何よりも将来の健康寿命の延伸に繋がることとなります。他方、高齢者においては、介護予防等の健康維持はもとより、コミュニティ形成の契機や社会的役割の保持などの効果もあると言われています。

つまり、生涯にわたって充実した生活を送り、明るく活力のある社会が形成されるためにはすべての年代において健康に対する意識の醸成、運動(スポーツ)への関心の高まりが重要になってくると考えられます。

□図表5 健康寿命を延ばすために重要だと思うこと

【設問】ご自身の健康寿命を延ばすためにどのようなことが重要だと思いますか(3つまで)。



資料：厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」(2016年)
(出所)厚生労働省「平成28年版厚生労働白書」より

8 厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」(2016年)

9 スポーツ庁：平成29年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

2. 運動(スポーツ)の重要性とその効果

スポーツは、身体を動かすという人間の本源的な欲求に応え、精神的充足をもたらすものであり、競技としてルールに則り他者と競い合うものや、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ります。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ています¹⁰⁾。

それでは、運動(スポーツ)をすることでどのような効果が得られるのでしょうか。日常的に身体を動かし、身体活動量を増やすことで、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防や、メタボリックシンドローム等の発症リスク、加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム、認知症等)をきたすリスクを下げる効果があります。特に、高齢者においては、積極的に身体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減することができ、自立した生活をより長く送ることができます。

加えて、運動(スポーツ)をすることで、将来的な疾病予防だけではなく、日常生活における気分転換やストレ

ス解消に繋がり、メンタルヘルス不調の一次予防に有効とされています。ストレッチ等により腰痛等の改善や、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まるなど、現在の生活の質を高める効果もあります。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、科学的根拠に基づく18歳～64歳の運動基準として、「運動強度が3メッツ以上の運動を『4メッツ・時／週』¹¹⁾行うことを定めています。これは、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分以上行うことであり、「3メッツ以上の運動」とは、例えば、ゆっくりとしたジョギングやラジオ体操、卓球、ウォーキング、軽い筋力トレーニングなどが挙げられています。

つまり、一定の活動量を有する運動・スポーツを週1時間以上することは、生活習慣病や生活機能低下のリスクを低減できる効果があることが科学的に立証されています。

■3メッツ以上の運動の例(「健康づくりのための身体活動基準2013」より一部加工)

メッツ	運動例
3.0	ボウリング、バレー、社交ダンス
3.5	自体重を使った軽い筋力トレーニング
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、93m/分)
4.5	テニス(ダブルス)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、107m/分)、野球、サーフィン
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー
6.0	ゆっくりとしたジョギング、バスケットボール

メッツ	運動例
7.0	ジョギング、サッカー
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、空手等)
11.0	ランニング(188m/分)

10 スポーツ庁「第2期スポーツ基本計画」より

11 メッツ・時とは、運動強度の指標であるメッツに運動時間を乗じたもの。メッツ(MET: metabolic equivalent)とは、身体活動におけるエネルギー消費量を座位安静時代謝量で除したもので、酸素1.0リットルの消費を約5.0kcalのエネルギー消費と換算すると、1.0メッツ・時は体重70kgの場合は70kcal、60kgの場合は60kcalとなる

3. スポーツ庁における取組み

スポーツ庁ではスポーツを通じた健康増進を推進しており、様々な取組みが進められています。

【以下は、スポーツ庁より寄稿】

「スポーツを通じた健康増進」—ビジネスパーソンの運動・スポーツ習慣化に向けた取組—

1. スポーツ基本計画の策定

平成29年3月に今後5年間の計画となる「第2期スポーツ基本計画」が策定されました。本計画では、多面にわたるスポーツの価値を高め、広く国民に伝えていくため、「スポーツの価値」を、①スポーツで「人生」が変わる、②スポーツで「社会」を変える、③スポーツで「世界」とつながる、④スポーツで「未来」を創るという4つの観点から示し、「スポーツ参画人口」を拡大し、他分野との連携・協力により

「一億総スポーツ社会」の実現に取り組むことを基本方針として提示しています。

計画期間中には国内においてラグビーワールドカップ2019、2020オリンピック・パラリンピック東京大会、ワールドマスターズゲームズ2021関西等、大規模な国際競技大会の開催が予定されており、国民のスポーツに対する関心が高まりを見せる中、もっとスポーツを身近に感じ、楽しんでもらいたいと考えています。

■①第2期スポーツ基本計画のポイント



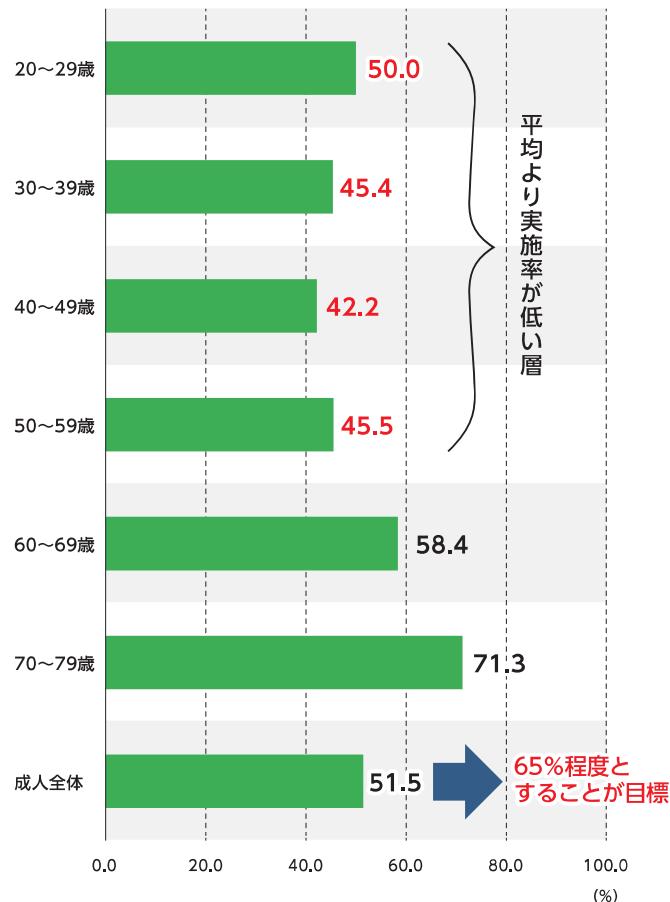
2. 国民のスポーツ実施率向上に向けて

「第2期スポーツ基本計画」の中では、スポーツ参画人口の拡大が大きな柱の一つとなっており、成人の週1回以上のスポーツ実施率を計画策定時の42.5%（現在は51.5%（平成29年度調査））から65%程度まで引き上げることを目標として掲げています。

一方、国民医療費の推移を見ると、年々増加傾向にあり、

②スポーツ実施率及び国民医療費の現状

年代別の週1回以上スポーツ実施率（成人のみ）

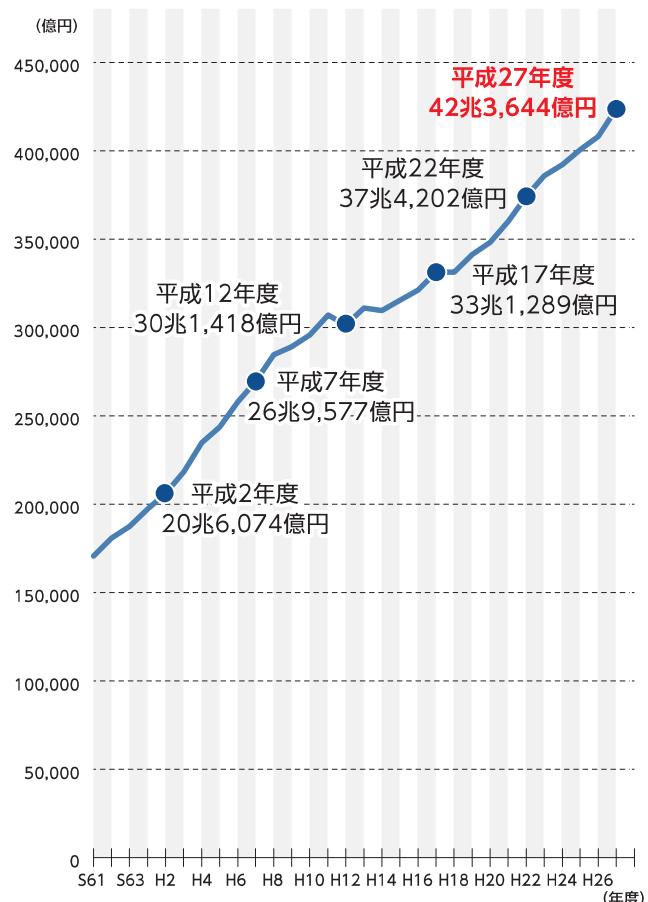


(出典)「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成29年度
スポーツ庁実施)より作成

現在では42兆円を越えています。今後、この国民医療費をいかに抑制していくかということは政府全体としても喫緊の課題ですが、スポーツを通じた健康増進は国民医療費の抑制、健康寿命の延伸への貢献も期待されます。

平成29年10月、鈴木スポーツ庁長官はスポーツ庁が発足から2周年をむかえるに当たって、「これからのスポーツ政策の本丸は国民の健康」と述べています。

国民医療費の推移



(出典)厚生労働省「平成27年度国民医療費の概況」に基づき作成

3. スポーツ庁における健康増進に向けた具体的取組

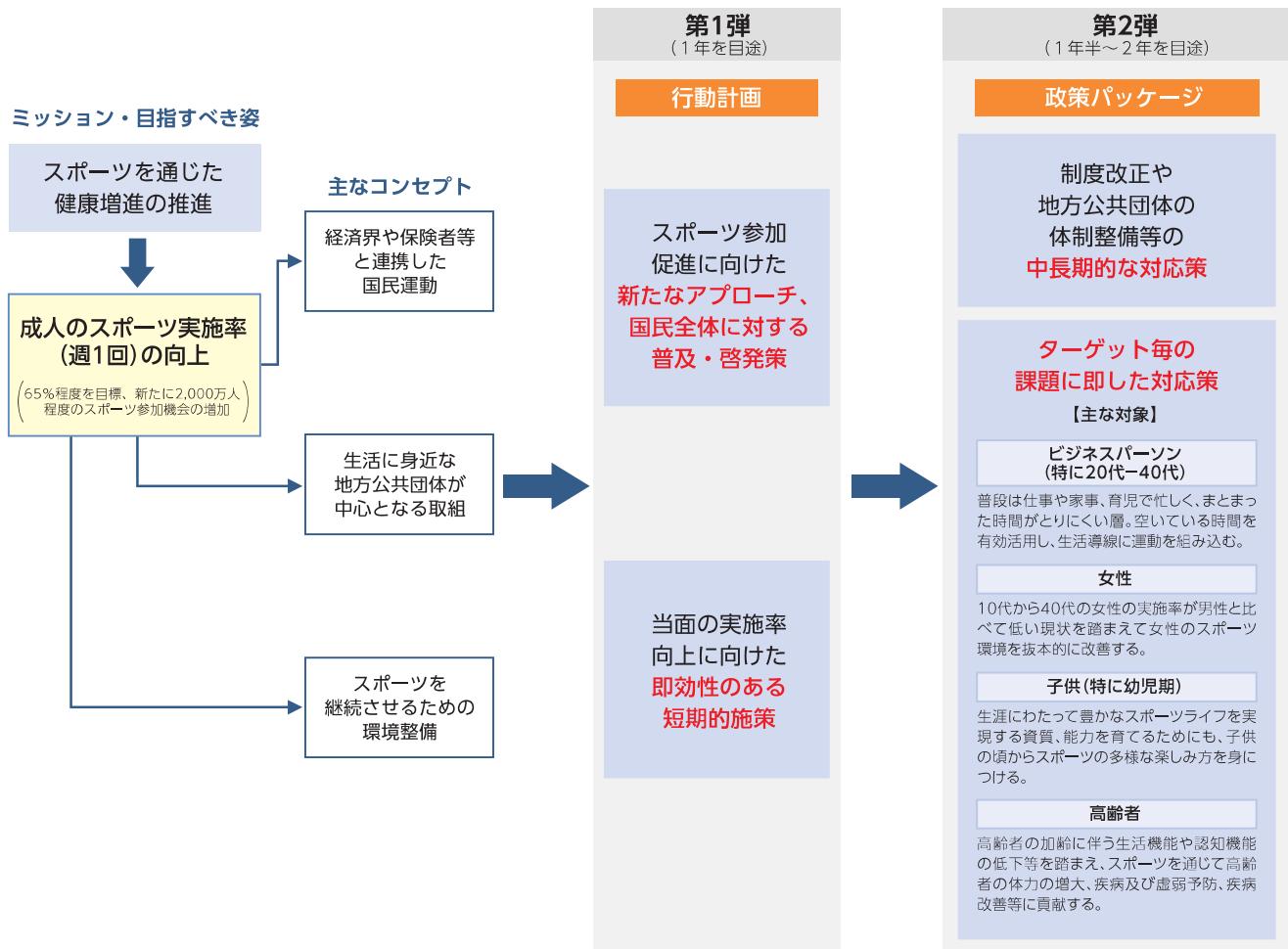
(1) 健康スポーツ部会における検討

「第2期スポーツ基本計画」に定められた「成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度とする」ことを達成するためには、新たに2,000万人の行動変容を促す必要があり、

とてもチャレンジングな目標です。

この目標達成に向けて、昨年スポーツ審議会の下に、「健康スポーツ部会」が設置され、検討を進めていくこととなりました。まずは、①ビジネスパーソン、②女性、③子供、④高齢者を主な対象としつつ、障害者も含め、広く国民全体に向けたスポーツ実施率の向上のための新たなアプローチや、即効性のある取組を行動計画としてまとめるとしています。

③スポーツ審議会健康スポーツ部会での検討のイメージ



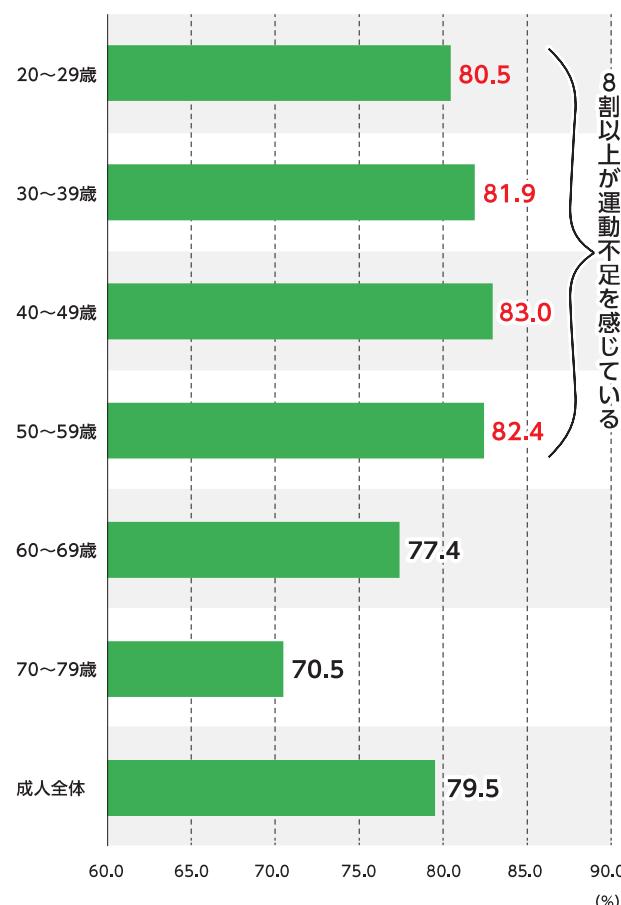
(2) ビジネスパーソン向けの施策

平成29年度の調査では、成人の週1回以上のスポーツ実施率は全体としては51.5%ですが、年代ごとに分析してみると、20代から50代の実施率が全体の平均を下回っています。また、その世代では8割以上が「運動不足を感

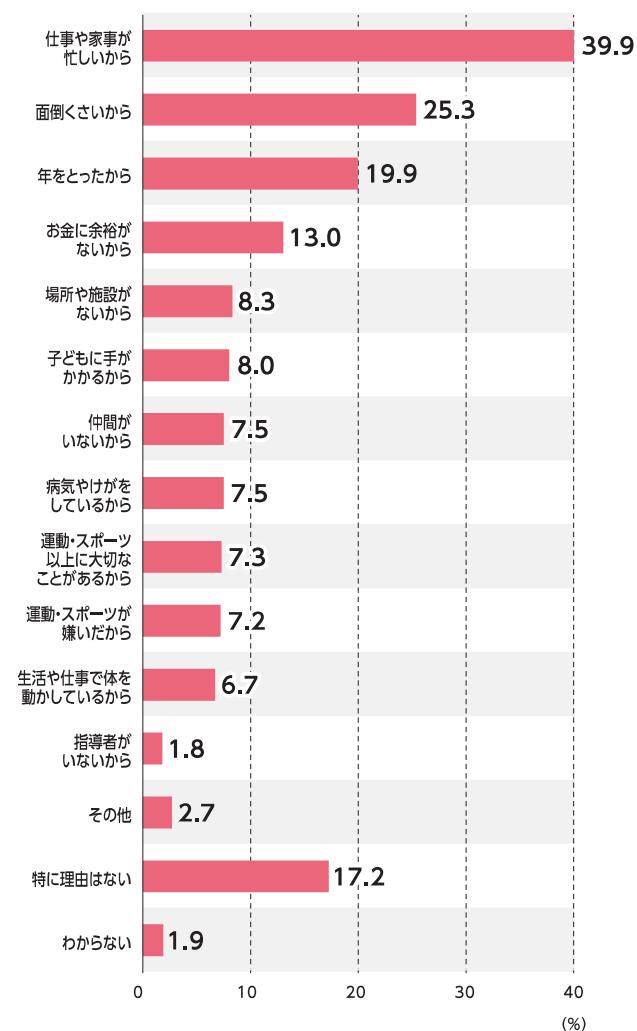
じる」と回答しています。さらに、同じ調査では、運動・スポーツを実施できない理由として「仕事や家事が忙しい」ことをあげる人の割合が高くなっています、「運動不足を感じつつも、仕事が忙しくて、なかなかスポーツをする時間が取れない」という働き盛り世代に対する環境整備が必要と考えられます。

■④運動不足を感じる人の割合、スポーツの阻害要因

運動不足を大いに感じる・ある程度感じる人の割合



1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減った
またはこれ以上増やせない(増やさない)理由(複数回答)



(出典)「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成29年度 スポーツ庁実施)より作成

ビジネスパーソン自身の意志だけではスポーツの習慣づくりが難しい場合も多く、一日の中で最も多くの時間を過ごす職場(企業)側から積極的に従業員に対してスポーツの実施を促していくことも重要です。また、従業員への運動・スポーツ習慣づくりが、本人の健康増進、ストレス解消、また、職場のコミュニケーションの活性化を生み出し、働く意欲や生産性の向上等が見込まれます。

この世代に対して、スポーツを気軽に楽しんでもらうために、スポーツ庁では平成29年度より以下の施策に取

り組んでいます。

まず、従業員の健康増進のためにスポーツ実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」として認定する制度を創設し、初年度である平成29年度は217社を認定しました。認定された企業の取組を広く周知することで、他企業への横展開を促し、ビジネスパーソンのスポーツ実施率の向上を目指すとともに、従業員の健康管理を考え、戦略的に取り組んでいる企業の社会的評価の向上を図っていきたいと考えています。

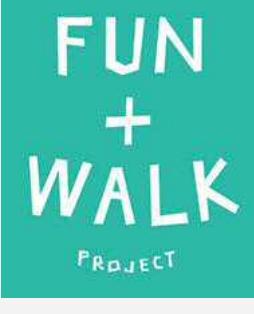
第1部 運動(スポーツ)×健康

■ ⑤ビジネスパーソン向けプロジェクト

“歩く”をもっと“楽しく”
『FUN+WALK PROJECT』

“歩きやすい服装”での通勤等を推奨する
活動をスタート

1日の歩数を
普段よりプラス1,000歩(約10分)
1日当たり8,000歩を目標に設定



また、ビジネスパーソンのスポーツ参画人口拡大を通じて国民の健康増進を図る官民連携プロジェクト『FUN+WALK PROJECT』を開始しました。これは、普段の生活において気軽に取り入れることのできる「歩く」に着目し、「歩く」に「楽しい」を組み合わせることで、自然と「歩く」習慣が身につくようなプロジェクトです。通勤時間や休憩時間などに意識的に歩いてもらうことを目的に、“歩きやすい服装”での通勤を推奨するキャンペーン等を展開しています。クールビズ期間の軽装での勤務などは企業でも定着してきましたが、これからは足元も軽やかに変えて「歩く」ことの習慣化への第一歩にしていただければと思います。

このプロジェクトでは、1日の歩数を普段より1,000歩(約10分)プラスすることを目指し、まずは8,000歩を目標としています。好きなこと、楽しいことと「歩く」をどんどんつなげることで、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康なものに変えていけるよう、今後も新たな取組を展開していきます。

「スポーツエールカンパニー」認定制度

- ・従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を認定
- ・2017年12月、平成29年度認定企業として217社を認定

認定企業の取組例

始業前の体操／階段利用の促進／徒步帰宅の実施／社内運動会の開催／従業員のサークル・クラブ活動の支援／バランスボールの事務イス使用等



認定証



認定ロゴマーク

※東京都の「東京都スポーツ推進企業」認定制度及び新潟県の「グッド！スポーツカンパニー」(新潟県スポーツ推進企業)認定制度と連携して実施。

4. おわりに

スポーツをするというと、スポーツジムで走ったり、泳いだり、筋トレをしたりという印象や、野球やサッカーといった部活で行っていたようなものを連想することも多いかもしれません。スポーツの語源であるラテン語の「deportare」(デポルターレ)という言葉は、楽しみ、気晴らし、娯楽といったことを意味しています。スポーツとは激しい運動だけではなく、本来、楽しく身近で、親しみのあるものです。

スポーツ庁では、政府、地方自治体、産業界、それが持つ強みを活かして、スポーツ参画人口の拡大を図ることで、スポーツを通じた健康増進に積極的に取り組んでまいります。

4. 【寄稿】久野譜也教授(筑波大学大学院)

新しい発想で生活習慣病としての認知症を予防しよう

日本は平均寿命と健康寿命いずれも世界一です(健康寿命は最近僅かにシンガポールに抜かれていますが)。しかしながら、現在我が国の健康課題は重大な局面を迎えていました。世界有数なのに、なぜ大変なのか?その答えは、寿命の伸びに対して健康寿命の伸びが追いついておらず、この差分、すなわち虚弱・寝たきり期間ですが、男性は平均約8年、女性は平均約12年もあるためです。今後、とくに75歳以上人口が増加すること、平均寿命も延長が確実視されていることから、健康寿命の延伸は、個人としてだけではなく、地域そして国全体としても大変大切な克服すべき課題なのです。

これを克服するためには、スポーツの力が大変有効であることが、ここ20年の健康科学やスポーツ科学の進歩により明らかにされています。すなわち、如何にスポーティライフを楽しんでいただくかが、健康寿命の延伸につながるのです。

そこで本項では、なぜスポーティライフが必要なのかと、そのための具体的な方法論も併せて紹介したいと思います。

(1)運動不足は寿命に影響!?

2009年にWHOより世界中の論文を精査して、死因のワースト20が初めて発表されました(図1:上)。図1は、そのうちワースト5の要因を抜き出して示していますが、死因の第4位に「運動不足」が位置づいています。このことは、運動不足の人は早く亡くなることを意味することになります。これまでに明らかにされてきた科学的知見(以降、エビデンスと記す)より、運動不足を解消すると、死因ワースト5のうち第2位のタバコを除いて他の3つの要因全てにポジティブな効果をもたらします。つまり、スポーツなどにより運動不足が解消されることは、死因ワースト5のうち4つのリスクを下げることに寄与できるわけです。

さらに、運動不足の解消は認知症の予防にも効果的であることが近年明らかにされてきました。図1の下側のグラフを見てください。これは、これまでの研究で認知症

の発症に何らかの影響を及ぼすことが確認されている要因をX軸に、Y軸には認知症の典型的な病態であるアルツハイマー病の罹患リスクを示しています。X軸に示してありますアルツハイマー病の発症要因のほとんどが生活習慣病、及びその発症要因と同じであるということです。すなわち、認知症は、生活習慣病由来であるともいえるのです。そして、これらの要因で最もリスクの高いのが、表記は身体的不活動となっていますが、「運動不足」なわけです。つまりこの結果は、運動不足だと認知症を発症しやすい可能性があることを示唆しています。

図1 健康に対するスポーツの力を示すエビデンス

死亡リスクの4位に身体活動量不足

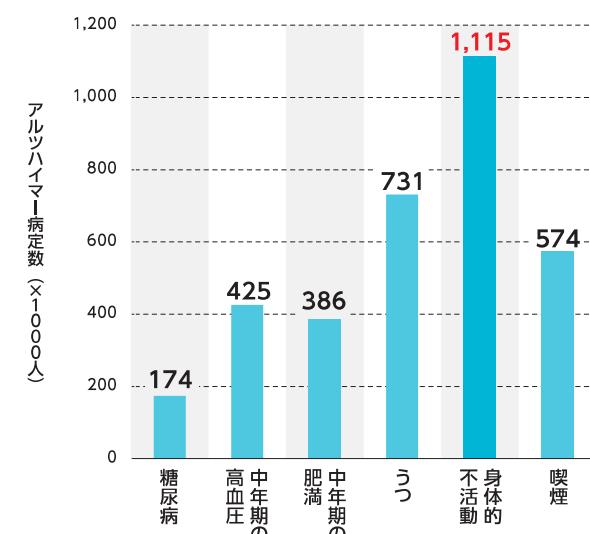
(Global health risks WHO 2009)

国民の身体活動量の増大は大きな課題

1位 高血圧／2位 タバコ／3位 高血糖／

4位 運動不足／5位 肥満

認知症の予防にも運動・スポーツは重要



出典: Barnes DE. Lancet Neurol 2011. より改変して作図

第1部 運動(スポーツ)×健康

(2) 1日当たりの歩数が医療費を規定する!?

図2は、私の研究室が持つ歩数と医療費の関係を示したもので、これは約5万人のデータベースの中から、1日当たりの歩数のレベルで低・中・高の3分類に分けたときの一人当たり年間医療費を示しています。例えば、55歳の例を見てください。低グループ(1日当たり5,000歩未満)が99,781円なのに対し、高グループ(1日当たり9,000歩以上)は41,177円と半分以下の医療費を示しています。医療費は、歩くことの効果が期待される生活習慣病以外の疾病等にも使われます。それにも関わらず歩数の高グループ医療費が低いのは、中年世代における医療費に及ぼす影響度において生活習慣病の割合が高いことを意味すると同時に、日常におけるスポーティライフの重要性を強く示唆するものと考えられます。

図2 日常の歩数レベルと医療費の間には一定の関係がみられる

e-wellnessデータベースから推定する
日常の歩数と医療費の関係

年間平均1日当たり歩数 (単位: 円)			
年齢	低 (5,000歩未満)	中 (5,000歩~8,999歩)	高 (9,000歩以上)
55歳	99,781	74,892	41,177
60歳	174,817	149,929	116,214
65歳	249,854	224,965	191,250
70歳	324,890	300,002	266,287
75歳	399,927	375,038	341,324

筑波大学久野研究室と慶應義塾大学駒村研究室 2015

(3) スポーツ・健康無関心層を減らすためには

スポーツ実施率の向上が言われていますが、健康にも非常に重要なスポーツをライフスタイルに位置付けることが出来ない人が多いのは何故でしょうか?我々の研究室では、約5,000人の住民をランダムに抽出し、その原因を探る調査を実施したところ、スポーツ・健康に対して無関心な方の割合が約7割を占め、この集団の特徴としてスポーツ・健康に関する情報を取ろうとしない態度であることを明らかにしました(この層をスポーツ・健康無関心層と名付けました)。

よく考えますと、我々がこれまでの行動を変える時というのは、新しい行動内容に関する情報がそれまでに入手し、自分で変えた方が良いと納得して行動を変えます。すなわち、無関心層がスポーツ・健康情報を取らない態度であるということは、スポーツを開始することはなかなか期待できないことを意味すると考えられます。そのため、この無関心層に如何にしてスポーツ・健康に関する情報を届けるかが、スポーティライフを実践する人を増やすカギとなるのです。

そこで我々は、2年前から地域のコミュニティ単位で口コミによるスポーツ・健康に関する情報を伝達する役割を持つボランティアを全国に200万人養成する活動を始めています。この口コミで拡げる役割をインフルエンサーと言いますが、この言葉が一般の方にはじみが薄く、イメージしにくいという意見が多々あったため、この伝道師の役割のことを「健幸アンバサダー」と名付け、2018年3月現在で全国において約1万1千人が活動を開始しています。我々は、健幸アンバサダーの養成時に以下のように伝えています。

「皆さんが情報を伝えていただく相手のノルマはありません。皆さんにとって大切な人に伝えてください。そして、1回で相手が変わることを期待しないでください。繰り返し伝えないと、なかなか無関心層の行動は変わりません。大事なのは、皆さんの熱意です。皆さんの熱意が相手の心に火をつけるのです」

図3には、静岡県松崎町の健幸アンバサダーの皆さん方が主催するウォーキング教室の12月の間、自発的な発案でサンタクロースのコスチュームで歩かれました。その結果、歩いているときに多くの住民や観光客から声をかけられ、その時に歩くことが気持ちよく、体調も良くなつたことをそのたびに伝えたそうです。このエピソードで大切なのは、行政側や我々がお願いしてそのような

行動をしたのではなく、健幸アンバサダーの皆さん方が自発的に考え、そして行動に移されたことです。このような、住民の皆さんの自発的な動きがさらに広がっていくと、これまでほとんど減らすことが出来なかった約7割を占めるスポーツ・健康無関心層を減らすことが出来るのではないかと期待します。

►図3 スポーツによるコミュニティエンパワメントの向上

クリスマスの仮装をして、健幸アンバサダーの人たちが先導し思い思いのコースをウォーキング。観光客や地元の子どもたちから声をかけてもらって、かなり楽しかった様子。

2017年12月 静岡県松崎町

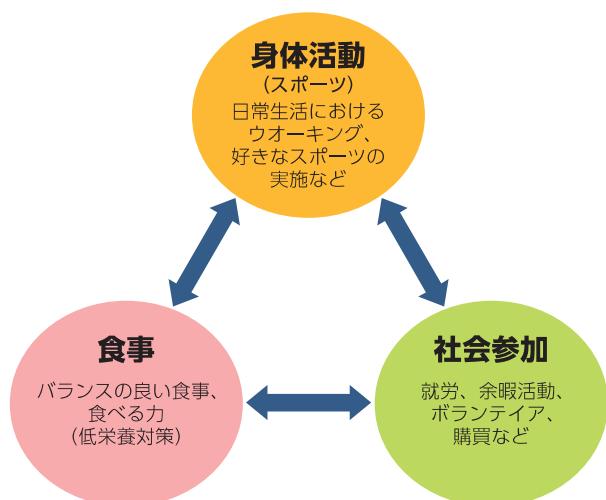


(4)まとめ

現在、健康科学の教科書には、健康長寿を可能とする3つの柱が示されています（図4）。そのうちの一つが、スポーツ（身体活動量の増加）です。それゆえ、多くの国民の皆さん方がスポーティライフにシフトしていただくことは、さらに日本人の健康寿命が延長することが期待されますし、その結果社会保障制度（医療費等）の持続にも貢献し、このような良い制度を次の世代につないでいくことにもなります。

是非、より多くの皆さん方がスポーティライフを楽しんでいる社会に変えていきましょう！

►図4 健康長寿のための3つの柱



5.【インタビュー】伊藤華英さん(元競泳日本代表選手)

スポーツの魅力について

長年、日本競泳界の代表選手として活躍された伊藤華英さんに、
スポーツをする楽しさや喜び、継続するためのモチベーション
などについて想いを語っていただきました。



プロセスに対して どうコミットしていくのかが大事

—伊藤さんは長年、競泳選手として活躍されてきましたが、競泳をやっていてどのような時に楽しいと感じられましたか。厳しい練習もあったと思いますが、どのような想いを持って競技を続けてこられたのでしょうか。

伊藤 競技者として厳しい練習を行ってきて、さらに日本代表になって(周りの人がプロフェッショナルな方が多くなってくる中で)辛いこともたくさんありましたが、自分の目標を設定し、何が必要なのかをよく振り返って考えていました。きつい時は何のために練習をしているのかということを考えるようにしていました。辛いとか楽しいとかきついという感情だけでは競技を続けていられないと思うので、自分のレスポンシビリティ(責任)やプライドみたいなものを自分自身で持つことが大事だと思います。

—辛いや楽しいということだけではなく、目標設定が大事だというお話をでしたが、競技者であったという経験を踏まえて、目標設定に向けたセルフエフィカシー(自己効力感)を維持するためにどのようなことを心がけていましたか。

伊藤 当り前のことですが、日々、人の感情というのは下がったり上がりったりするので、フィジカルのバランスを考えていました。身体が良い時は、メンタルにフォーカスせず身体にフォーカスしたり、身体がダメな時はメンタルにフォーカスしてやる気でカバーしたり。目標や自分が達成しなければいけないというミッションは変わらないので、あきらめるという選択肢は無かったです。アスリートは頑張らないという選択肢は無いので。女子アスリートで集まった時によく話します。「頑張らない」というのは無いよね、と。どのように頑張るか、というところで最大限の努力が最終的には結果に繋がるので、プロセスに対してどうコミットしていくのかが大事だと思います。

人と喋ることが楽しい、コミュニティの場であるという認識もあっていい

—競技をされている方であれば、やるのが当たり前という環境で、どのようにやっていくのかが焦点になりますが、スポーツにそもそも関心が無い、という方が多くいらっしゃると思います。その人たちにとっては楽しんでスポーツすることが一番大事だと思うのですが、多くの方にスポーツの楽しさを伝える工夫としてはどのようなことがあると思いますか。

伊藤 やはりスポーツが苦手だからやりたくないという人が結構多いと思います。あと苦しいからやりたくないとか、人よりダメだから、できる人とやりたくないとか。スポーツは自分自身が成長できるものなので、マイペースで楽しくやってもらいたいですし、ハイパフォーマンスを求めるだけがスポーツではないと思います。例えば、人と話をするためにスポーツをするのも良いですし、まずはスポーツというフィールドに立って、人と喋ることが楽しい、そういうコミュニティの場であるという認識もあっていいかなと思っています。私の母も週5日くらい外出して身体を動かした気になって帰ってきますが、結局、人と話をするだけで終わっているようです。ですがそのような「やった感」を持つということも良いかなと思います。

—スポーツはやっている人だけでなく、応援している人や周りの人を含めてスポーツと考えられますね。

伊藤 そうですね。スポーツをしたことがないと思っている人もテレビやメディアからいろいろな情報をもらって見たり聞いたりしていると思います。それだけでもスポーツに関わっていると言えますし、スポーツを支える企業や、さらにその企業を支える企業であってもそうですし、いろんなところでスポーツは繋がりが持てるので、ただ身体を動かすだけじゃない、それがスポーツかなと思います。

スポーツはやる前は嫌だけど、やったら楽しいし、すっきりする

—ビジネスパーソンはなかなか運動する時間がないという課題があります。そういう人たちにとって楽しみたいということ以外で、健康寿命の延伸ということを踏まえて、もっとこうすればできるのではないかということがあれば教えてください。

伊藤 セルフマネジメントやセルフミーティングではないですが、一駅歩いてみたり、時間に余裕を持つということも大事だと思います。私も年齢が上がってきたからかもしれません、長く寝るのは逆に辛いこともあります（笑）。であれば早くぱっと起きて運動しに行く方が良いかなと。する前は嫌なのですが、やれば絶対、嫌だという気持ちにならないのがスポーツや運動だと思います。よく言うのが、お酒は飲む前は楽しいけど飲んだ後は後悔する、でもスポーツはやる前は嫌だけど、やたら楽しいしすっきりします。終わった後の達成感をぜひみなさん味わってもらいたいですし、30分歩くだけでも全然違うと思います。外の空気を吸うというのも良いし、運動は何をすれば良いのかわからないという人もたくさんいると思うので、ウォーキングだけでも良いと思います。ウォーキングをすれば走っている人に会って情報を得たり、広がりが出ることもあると思います。24時間のうちの30分は運動に充てる時間にするとか、4時間飲んでいるのだったら3時間半飲んで、30分だけ時間を作るとかでも良いと思います。日本は運動するという選択肢がプライオリティとして低いので、生活の中にスポーツが入ってくるということが2020年東京オリンピック・パラリンピックの後にはすごく大切なレガシーになってくると思います。

—スポーツを継続するということはスポーツのみをやるというのではなく、普段の生活にどのようなメリットがあるかを考えていることが必要だということかもしれませんね。スポーツを続けるということが普段の生活に浸透するためにはどのような取組みが必要でしょうか。

伊藤 私、実は走るのが苦手なのです、陸だから（笑）。何回か走る練習をしに行ったり習いに行ったりしました。習いに行くとフレッシュな気持ちになります。走れないんだな私、と

考えることで知らない自分に出会えたり、習うことで謙虚になったり、そういう気持ちでさえも忘れていたことを思い出したり、いろんな人に出会えたり。そもそもそういう場所に自ら来る人は意欲的だと思うので、いろんな人たちと話しているとスポーツはすごく可能性があるなと思いますし、自分自身がフレッシュになり、身体を動かして気持ちが良いです。

スポーツは自分だけの世界、自分が主役になる瞬間がある

—地域の方や企業、団体の方と一緒にスポーツに取り組まれている体験があれば教えてください。また、その体験を通じてどのようなことをお考えになられたでしょうか。

伊藤 私は結構いろいろな体験をしていて、以前はトレーリランに出ました。10キロで厳しかったです。私はアスリートだったので、逆にスポーツを楽しむということは初心者だったと思います。そういう意味ではコミュニティにどんどん出て行って発信することや、一生懸命やる楽しさを伝えていくかなと思いますし、私も楽しんでスポーツやっている人から楽しむスキルを学べるので勉強になります。今度も20キロぐらい走る予定です。

—どんどん距離が伸びていますね。

伊藤 そうですね、伸びていますね。なのでこれから何が待っているかわかりませんが、たぶん筋肉痛が待っているのですが（笑）。冒険する、トライすることは楽しいですから。チャレンジを忘れないという気持ちを持つためにはすごく良いのかなと思いますし、それはすごく仕事にも活きるはずです。自分ができたことが、できるようになったことが自信にもなるし。視野が狭くなるという言いすぎかもしれませんが、仕事ばかりしていると楽しいことなど忘れてしまうのではないかと。仕事で嫌なことがあったら、最悪だなと思うかもしれませんが、運動している時というのはいつも自分が主役になります。だから嫌なことを言われても「何言われたっけ？」と聞き直れるような（笑）。みなさん、企業とか組織のなかにいると思うので、自分だけの世界、自分が主役になる瞬間というのをぜひ味わってほしいと思いますね。

—伊藤さんはオーソリティで、スポーツの世界では何でも知つておられると思いきや、そこに留まるだけではなく、逆に習う側に立つことで知るとか、いろんなことにチャレンジされているのでですね。様々なスポーツに関心を持つことで視野を広げ、面的、立体的に、それが地域や企業に広がっていくのではないか、という気がします。

伊藤 そうですね。いま日本ではスポーツがすごく狭い概念で捉えられているような気がします。部活や体育が苦手でスポーツが嫌いになる人が多いようですが、スポーツはそうではなくて誰でも楽しめて、もっと広い範囲のものなので、楽しいという概念を皆さんに味わってほしいなど。楽しさを一人ひとりが持てるようになれば、いろいろなところでポジティブなエナジーが社会全体で広まり、スポーツが社会を良くしていく役割が出てくるのかなと思います。例えば、スポーツを通して海外の友達ができたり、絶対クラスでは話さないなと思っている人と喋ったり。シッティングバレーや障害者のスポーツを体験することによって彼らの凄さを知ることもありますし、人間的にも柔軟性が持てるようになると思います。

スポーツがもたらすことは人生にとって すごく良いことだということを伝えたい

—伊藤さんは、スポーツをされている方とされていない方との架け橋になりたい、と考えられていると伺いました。

伊藤 私は、基本的にはスポーツにずっと関わっていこうと考えているので、どんなときもブリッジの役割を果たしたいです。例えば、研究して博士号も取得しましたが、研究者と現場がどれだけコミットできているのか、どちらも知っていることが大事だと思っています。また、スポーツを突き詰める楽しさとみんなでワイワイとやる楽しさを知ることで、お互いのブリッジになれればと。トップアスリートはピラミッドで言うと最大限努力して昇りつめた選手ではありますが、そういう選手を育成するためには、たくさんの子どもたちや大人たちがスポーツに携わっていかないと良い選手は出てこないと思っています。

—裾野を広げる活動ということですね。

伊藤 そうですね。多くの方にスポーツをやっていただくことがすごく大事なので。私の覚悟としては、スポーツ嫌いの人を好きにさせたいわけです。興味がないなら興味を持たせてあげようという気持ちでやっています。スポーツがもたらすことはあなたたちの人生にすごく良いことだよとか、人生変わるよとか、そういうことを多くの方にこれからも伝えていきたいと考えています。

6. 生命保険協会における取組み

生命保険協会では、平成26年度以降、健康増進啓発活動を展開しています。

平成26年度には地方自治体や地元メディアとともに「運動」と「食」をテーマとした健康増進イベントを各地で開催しました。

イベントの開催にあたっては、地方自治体や地元メディアによる広告に加え、当会の地方事務室において地方自治体等と生命保険協会の連名の大会チラシを活用した周知活動を行うなど、地域と一緒にしたプロモーション活動を展開しました。

著名人や有識者による基調講演、パネルトーク、ウォーキング大会の実施を通じて、健康に対する意識の変革や有効な健康管理方法を知るきっかけの場を提供し、全国で開催・協賛したイベントには総勢約18,000名もの皆さんに参加いただいております。

また、生活習慣病予防知識・セルフメディケーション意識の浸透を図ることを目的に、厚生労働省・健康日本21推進全国連絡協議会と連名で、生活習慣病予防啓発冊子を作成しました。この冊子は、健康増進イベントや生命保険協会・生命保険文化センターの諸活動において約100万部を配布・活用してきました。

さらに、「運動」と「食」を中心に、多彩な機能で健康増進を幅広くサポートするスマートフォン用オリジナル健康管理アプリ「健増くん」を開発し、無償提供を行いました。

生命保険協会では国民の自発的な健康づくりをサポートし、ヘルスリテラシーの向上に貢献するため、健康増進啓発活動を展開しております。



第1部 運動(スポーツ)×健康

(1) 平成29年度の取組み

生命保険協会では、健康長寿社会の実現に向けて健康で心豊かな社会づくりに貢献するため、平成29年9月に「健康増進サポートプロジェクト」を開始し、身体を動かすことを通じた健康増進を促すための取組みを進めてまいりました。

我が国では超高齢社会の到来により、健康寿命の延伸が社会的な課題となっており、政府では「職域における身近な運動の推奨」や「取り組みやすい健康増進活動の普及」等を掲げております。

また、スポーツ庁では、特に若年層のスポーツ実施率が低いことに課題認識を有しており、「ビジネスパーソンのスポーツ習慣づくり」や「地域スポーツの推進」等を促進することで、「心身の健康の保持増進に資するスポーツ機会の確保」を図ることを目指しています。

■ 平成29年度生命保険協会取組み

健康寿命の延伸は、国民生活の質の向上に加えて、地域の活性化や企業の生産性・収益性の向上の効果をもたらし、健康長寿社会を実現するための礎となるもの

健康増進サポートプロジェクト

I. スポーツを通じた健康づくり事例収集・普及活動(コンテスト形式)

スポーティライフ大賞

- 健康を意識した前向きな取組みを推進している団体・企業を全国から募集し、優れた取組みを表彰

〈地域コミュニティ部門〉

- 地域で健康活動を支援している団体(NPO法人・学校・自治体等)

〈企業部門〉

- 自社の従業員(家族を含む)の健康活動を支援している企業

II. 自治体等との連携による啓発活動の展開

- 自治体や地元メディア等が主催するウォーキングイベントに協賛
- 出発式における挨拶やブース出展(骨の健康度測定会実施)

III. 会員各社の取組み事例の収集・共有化

- 会員各社における自社従業員や地域に対する健康サポート事例、健康経営(従業員向けの運動習慣づくり)の取組みを収集

我々生命保険業界は、生命保険を通じて皆さまに「安心」をお届けすることが本業ですが、それだけではなく、「健康づくりをサポートしていきたい」という想いから、平成29年度は、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたスポーツに係る機運の高まりを先行的に捉え、スポーツ(身体を動かすこと)を通じた健康増進啓発を展開しました。

I. スポーツを通じた健康づくり事例の収集・普及活動

(スポーティライフ大賞)

[[26ページ参照](#)]

II. 自治体等との連携による啓発活動の展開

[[25ページ参照](#)]

III. 会員各社の取組み事例の収集・共有化

[[41ページ参照](#)]



ウォーキングの様子

(2)自治体等との連携

生命保険協会では、国民の健康寿命の延伸に向けた啓発活動を積極的に推進すべく、平成26年度以降、全国の自治体や地元メディアとの共催による健康増進イベントを開催しています。プロジェクトの実施にあたっては、生命保険協会の全国各地にまたがるネットワークを活かしていくこととし、全国的に、また広く全世代にセルフメディケーション意識の浸透を図っていくこととしました。

平成29年度は、「ウォーキングフェスタ東京ツーデーマーチ（東京都小金井市）」、「加賀百万石ツーデーウォーク（石川県金沢市）」、「あづまの郷ウォーク（福島県福島市）」、「加古川ツーデーマーチ（兵庫県加古川市）」、「うらそえツーデーマーチ てだこウォーク（沖縄県浦添市）」、「瀬戸内倉敷ツーデーマーチ（岡山県倉敷市）」の6つのイベントに協賛しています。

各イベントにおいて、全国の地域団体や企業等における取組みを広く募集するために「スポーティライフ大賞」のPR活動を実施したほか、受賞団体決定後には、各団体の取組みについて広く周知するための活動を行いました。

また、イベント参加者の健康意識の向上に貢献するべく、生命保険協会のブースを出展し、骨の健康度測定会の実施や健康情報冊子「アクティブガイド」の配布等を実施しました。



橋本生命保険協会会長のあいさつ



骨の健康度測定会の様子