



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY

# スポーツ庁健康スポーツ課 説明資料

令和6年2月16日（金）



## ○ 第14次労働災害防止計画本文 抜粋

### 4. 重点事項ごとの具体的取組

(2) 労働者（中高年齢の女性を中心に）の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進

ア 労働者の協力を得て、事業者が取り組むこと

- ・ 筋力等を維持し転倒を予防するため、運動プログラムの導入及び労働者のスポーツの習慣化を推進する。

イ アの達成に向けて国等が取り組むこと

- ・ 理学療法士等を活用した事業場における労働者の身体機能の維持改善の取組を支援するとともに、**筋力等を維持し転倒を予防するため、「Sport in Life プロジェクト」（スポーツ庁）と連携してスポーツの推進を図る。**

# スポーツ基本法とスポーツ基本計画

## スポーツ基本法(2011年制定)

- スポーツの持つ意義や役割、効果等を明らかにするとともに、スポーツに関する基本理念を規定
- スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利であるとし、健康の保持増進や安全の確保等の規定を整備
- プロスポーツや障害者スポーツを推進の対象とすることを明確化するとともに、国際競技大会の招致・開催、優秀な選手の育成など、時代の変化等に対応した施策の規定を整備

スポーツ基本法の理念を具体化し、スポーツ立国実現のための具体的施策等を規定

## スポーツ基本計画

### 5年間の日本のスポーツの重要な指針

今後の我が国のスポーツ政策の方向性を示すもの



関係者が一体となって「スポーツ立国」実現を目指す

# スポーツ基本計画について

スポーツ基本法第9条第1項に基づき、文部科学大臣が定めなければならないとされている、**スポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための基本的な計画。**

2015年（平成27年）10月



2012

(平成24年度)

第1期スポーツ基本計画  
(H24~H28)



2022年（令和4年）

3月3日 スポーツ審議会答申  
3月25日 **第3期スポーツ  
基本計画策定**

2017

(平成29年度)

第2期スポーツ基本計画  
(H29~R3)

2022

(令和4年度)



**第3期スポーツ基本計画**  
(R4~R8)

# 第3期スポーツ基本計画における 今後5年間に**総合的かつ計画的に取り組む12の施策**

## ① 多様な主体における

### スポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

## ④ スポーツの国際交流・国際貢献

国際スポーツ界への意思決定への参画支援、スポーツ産業の国際展開を促進するプラットフォームの検討 等

## ⑦ スポーツによる地方創生、 まちづくり

武道やアウトドアスポーツ等のスポーツツーリズムの更なる推進など、スポーツによる地方創生、まちづくりの創出の全国での加速化 等

## ⑩ スポーツ推進のための

### ハード、ソフト、人材

民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用の促進、地域スポーツコミッションなど地域連携組織の活用、全N Fでの人材育成及び活用に関する計画策定を促進、女性のスポーツ指導に精通した指導者養成支援等

## ② スポーツ界におけるDXの推進

先進技術を活用したスポーツ実施のあり方の拡大、デジタル技術を活用した新たなビジネスモデルの創出 等

## ⑤ スポーツによる健康増進

健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進、医療・介護や企業・保険者との連携強化 等

## ⑧ スポーツを通じた共生社会の実現

障害者や女性のスポーツの実施環境の整備、国内外のスポーツ団体の女性役員候補者の登用・育成の支援、意識啓発・情報発信 等

## ⑪ スポーツを実施する者の

### 安全・安心の確保

暴力や不適切な指導等の根絶に向けた指導者養成・研修の実施、スポーツ安全に係る情報発信・安全対策の促進 等

## ③ 国際競技力の向上

中長期の強化戦略に基づく競技力向上支援システムの確立、地域における競技力向上を支える体制の構築、国・JSPO・地方公共団体が一体となった国民体育大会の開催 等

## ⑥ スポーツの成長産業化

スタジアム・アリーナ整備の着実な推進、スポーツ経営人材育成やスポーツ団体の経営力強化等への支援 等

## ⑨ スポーツ団体の

### ガバナンス改革・経営力強化

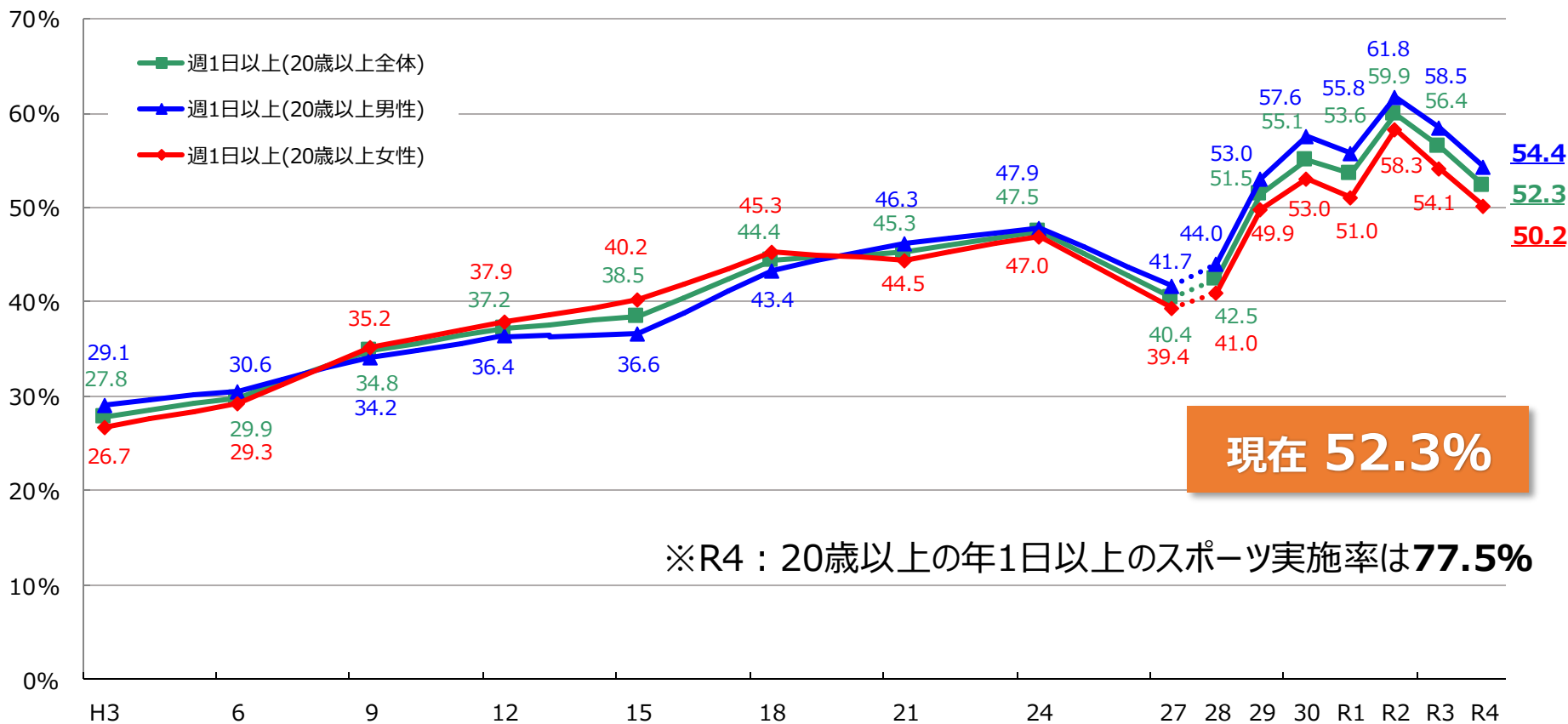
ガバナンス・コンプライアンスに関する研修等の実施、スポーツ団体の戦略的経営を行う人材の雇用創出を支援 等

## ⑫ スポーツ・インテグリティの確保

スポーツ団体へのガバナンスコードの普及促進、スポーツ仲裁・調停制度の理解増進等の推進、教育研修や研究活動等を通じたドーピング防止活動の展開 等

# 20歳以上のスポーツ実施率の状況

第3期スポーツ基本計画の目標  
**成人の週1日以上スポーツ実施率： 70%**  
**成人の年1回以上のスポーツ実施率： 100%に近づく**



**現在 52.3%**

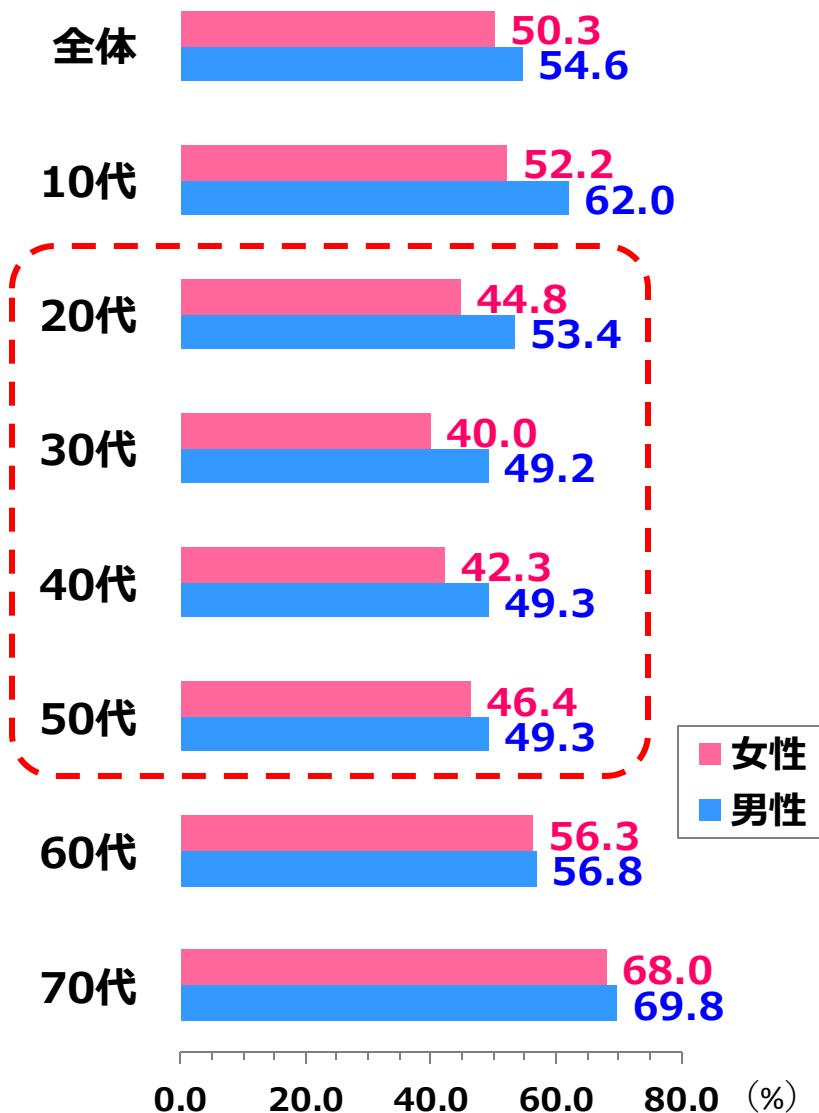
※R4：20歳以上の年1日以上スポーツ実施率は**77.5%**

※第3期スポーツ基本計画（R4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上のスポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

＜出典＞「体力・スポーツに関する世論調査」（平成24年度まで）、「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（平成27年度）、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（平成28年度から）

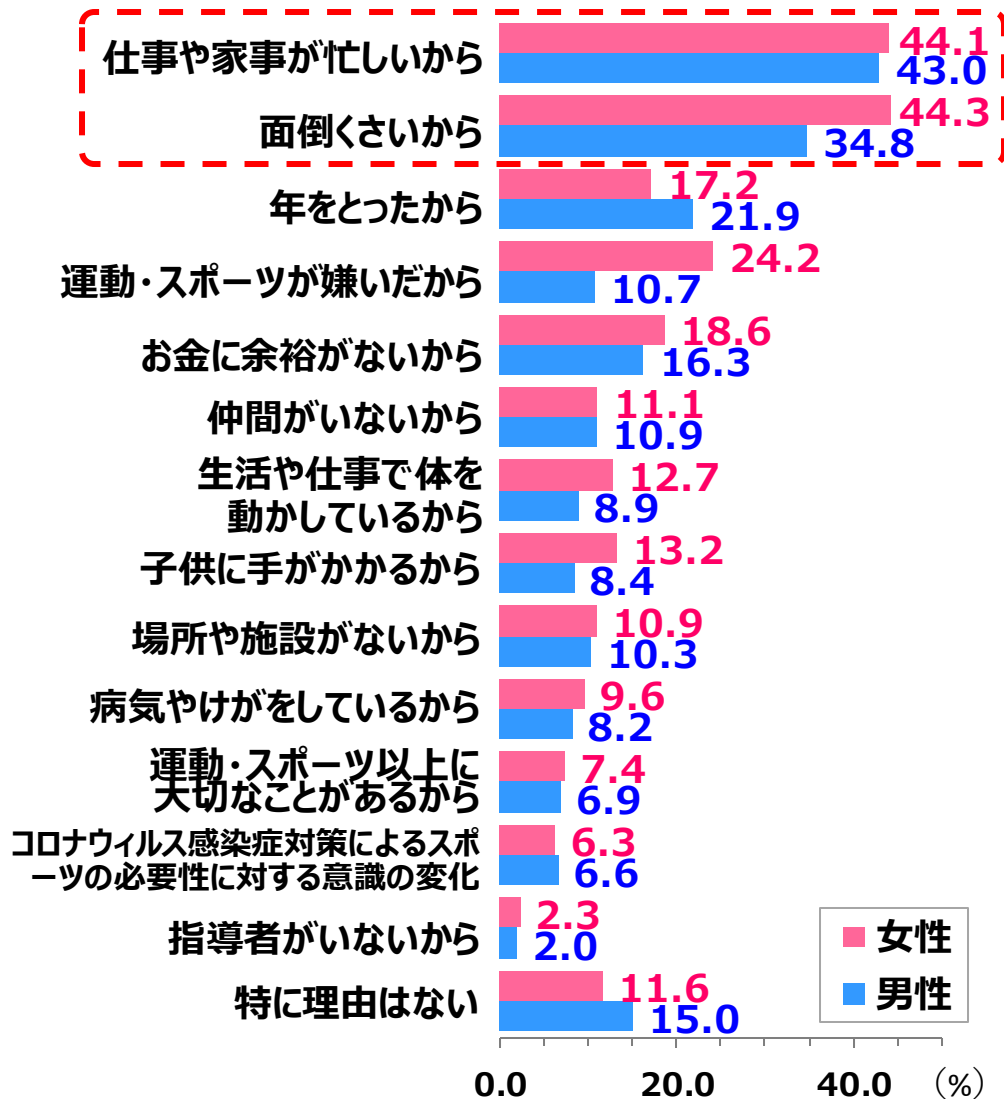
# 性別・年代別スポーツ実施率と阻害要因

## ■ 年代・性別スポーツ実施率 (週1日以上)



※10代は18歳, 19歳のみ

## ■ スポーツ実施の阻害要因 ※複数回答可 (週に1回以上実施できない・直近1年に運動しなかった理由)



(出典) 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和4年度 スポーツ庁実施) より作成



## 少子高齢化社会の進展

✓ 国民医療費は年間40兆円越え

## 社会変化に伴う現代の課題

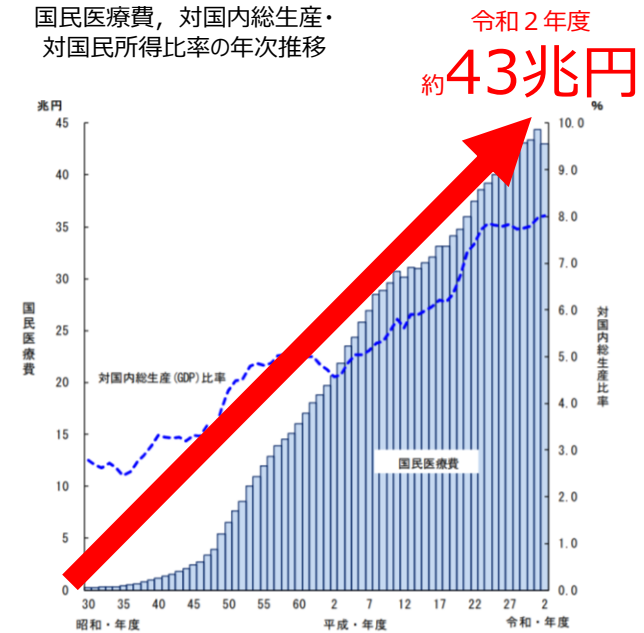
✓ テレワークの増加などによる運動不足

## スポーツの持つ「価値」の再認識

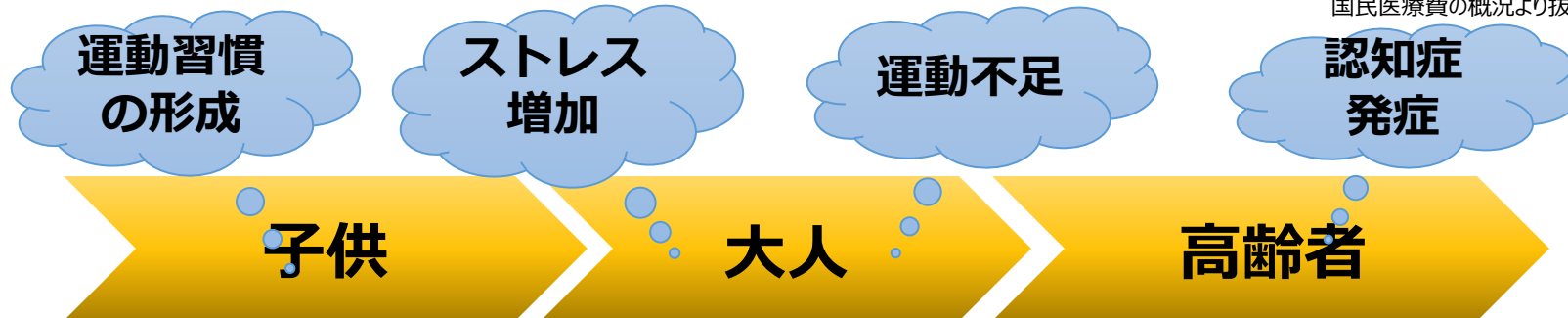
✓ 「楽しさ」や「喜び」を得られる

✓ ライフパフォーマンス、QOLも向上

国民医療費，対国内総生産・  
対国民所得比率の年次推移



【出典】厚生労働省 令和2(2020)年度  
国民医療費の概況より抜粋



どのライフステージにおいても、  
運動・スポーツが健康増進のため不可欠



# Sport in Life推進プロジェクト①

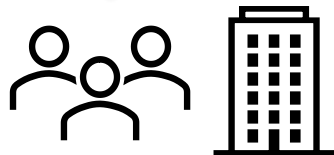
- 「Sport in Life」（スポーツが生涯を通じて生活の一部となることで人生や社会が豊かになるというもの）の理念に賛同する民間企業、地方自治体、スポーツ団体、経済団体等で構成する**コンソーシアムを設置**（加盟団体は**3,352**（2024年1月31時点））
- 加盟団体の取組を表彰する「**Sport in Lifeアワード**」を創設
- スポーツ参加人口拡大に向けた**取組モデル創出事業**を実施
- 従業員に対しスポーツを通じた健康増進の取組を行っている企業を、「**スポーツエールカンパニー2024**」として認定（1,246企業）
- スポーツ実施率の向上に向けた**総合研究事業**を実施

## Sport in Life

### ◆ Sport in Life コンソーシアムの設置

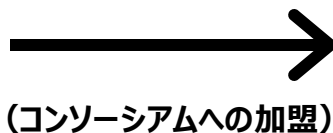
取組みの広げ方が  
わからない、労力  
がかかる

取組みをアピール  
する機会がない



個で活動するスポーツに携わる  
企業・団体を取り巻く環境

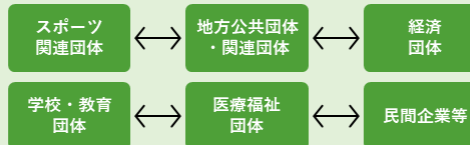
**コンソーシアム加盟を  
募集しています！**



Sport in Life  
コンソーシアム  
URL



## Sport in Lifeコンソーシアム



### コンソーシアムの主な活動

- 01 団体間の連携によるシナジー効果の創出
- 02 取組を類型化して個々の取組を紹介
- 03 スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業の公募
- 04 Sport in Lifeアワード（優良事例の表彰）

## ◆ Sport in Life アワード

○加盟団体の優れた取組を表彰

令和5年度

- ・大賞 1団体
- ・優秀賞 7団体（企業3、団体2、自治体2）

○受賞した取組は事例集にまとめ、ホームページ等で広く発信



## ◆ 取組モデル創出事業

○従来のスポーツの枠にとらわれず、新たなアプローチにより、スポーツ実施者の増加に向けたモデルとなる先進事例を形成

○令和5年度は、10団体を採択

### 【令和5年度 事業例】

【取組名】銭湯ランニングステーションを活用したコミュニティづくりによるランニング・ウォーキング実施率の向上

【代表団体】一般社団法人さいたまスポーツコミッション

【構成団体】日本コンベンションサービス株式会社、鹿島湯、浦和レッドダイヤモンド株式会社、さいたま市

【ターゲット】働く世代・子育て世代、高齢者

【事業概要】利便性が高い多世代交流の社交の空間である銭湯にて、ターゲットが運動しやすい時間にランニング・ウォーキングイベントを開催することで、同じ目的を持った仲間づくりを促し、継続しやすい運動習慣を身に付けさせる。



## ◆ スポーツエールカンパニー



○従業員の健康増進のためにスポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業（コンソーシアム加盟団体）を認定

○2024年は、1,246団体を認定

【スポーツエールカンパニーの認定を受けるメリット】

- ・ ハローワークの求人票等に、PRロゴマークとしてスポーツエールカンパニーロゴマークを表示できる。
- ・ スポーツ庁が行う調達案件の審査時に、スポーツエールカンパニー認定企業には加点される。

### ◆ Sport in Lifeアワード



**Sport  
in Life  
Award**

スポーツ人口拡大への貢献に資する優れた取組を公募し、「Sport in Lifeアワード」として表彰する。受賞した取組を広く社会へ発信し、横展開を促進することでより多くの国民のスポーツ参加の機会を創出し、Sport in Life（生活の中にスポーツを）の実現を目指す。

実施概要		募集する取組アクション例
主催	スポーツ庁	<p><b>■子供・若者向けアクション</b> 空き地や生活道路など、子供が身近な場所で自由に運動遊びをする環境を整備した地域におけるスポーツ機械の確保、生徒の多様なニーズに合った活動機会の充実等を図った。</p> <p><b>■働く世代・子育て世代向けアクション</b> 仕事や通勤をしながら、ちょっとした工夫でできる運動を推進した。子供をきっかけに、親世代のスポーツ実施が促進された。</p> <p><b>■女性向けアクション</b> 日常生活、動作の中で、いつの間にか運動をしている仕掛けをつくった。スポーツの楽しさ、カッコよさを入口にスポーツ実施につなげた。</p> <p><b>■高齢者</b> 無理のない範囲で自分にあったスポーツを実施した。地域での活動を通じて、世代を問わないスポーツ交流へつながった。</p> <p><b>■障害者向けアクション</b> 誰もが一緒に楽しめる、自分に合わせて楽しめるスポーツを実施した。スポーツを通じて「地域デビュー」をすることが促進された。</p>
応募対象	<p><b>民間企業</b>、地方公共団体・関連団体、スポーツ関連団体、経済団体、学校・教育団体、医療福祉団体等。 ※Sport in Lifeコンソーシアムへ加盟していること。</p>	
募集部門	<input type="checkbox"/> <b>企業部門</b> <input type="checkbox"/> 団体部門 <input type="checkbox"/> 自治体部門	
表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sports in Life 大賞（最優秀賞）1件</li> <li>•<b>Sports in Life 企業部門 優秀賞 3件程度</b></li> <li>•Sports in Life 団体部門 優秀賞 3件程度</li> <li>•Sports in Life 自治体部門 優秀賞 3件程度</li> </ul>	
スケジュール	<ul style="list-style-type: none"> <li>•応募期間 令和5年10月13日～12月4日</li> <li>•表彰式 令和6年3月5日（火）14時頃（予定）</li> </ul>	
		評価の視点
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sport in Life の理念を理解しているか？</li> <li>✓ スポーツを行うきっかけづくりにつながっているか？</li> <li>✓ スポーツを行う習慣化につながっているか？</li> <li>✓ スポーツへの親しみやすさにつながっているか？</li> <li>✓ 企業・団体・自治体のモデルとして他の地域や属性などへの広がりが期待できるか？</li> </ul>

## ◆スポーツエールカンパニー

- スポーツ庁では、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「スポーツエールカンパニー」として認定。 ※ 本制度における「企業」には、社団法人、財団法人、特定非営利活動法人等を含む。

※ 認定期間は毎年1月～12月までの1年間。

- 認定実績 2018年217社 2019年347社 2020年533社  
2021年623社 2022年685社 2023年915社 2024年1,246社



- 2024年の認定については、2023年9月1日から10月31日までの2か月間、申請を受付。
- 認定後は、当該企業の社会的評価の向上に繋がるよう、ホームページ等で企業名を公表し、スポーツ庁として、メディアやSNSを通じて積極的に情報を提供。

### 複数回認定を受ける企業へのインセンティブ

○通算して5回以上認定を受ける企業には、認定回数等に応じて以下の通り認定マークの色及び呼称を付与。

5回～6回：ブロンズ認定

7回～9回：シルバー認定

10回以上：ゴールド認定

### + (プラス) 認定

○従業員の週1回以上のスポーツ実施率が70%以上の企業には、「+ (プラス)」の呼称を付与。

※「70%」は、第3期スポーツ基本計画の目標値

# 「ロゴマーク」のハローワーク求人票への表示

**ハローワーク（公共職業安定所）の求人票等（ハローワークインターネットサービス）に表示できるPRロゴマークに「スポーツヤェルカンパニー」が追加**されました。これにより、従業員の健康増進のためにスポーツに関連した取り組みを行っている企業であることを更に広くPRできるようにになりました。主な手順は次のとおりです。（2022年6月現在）

## スポーツヤェルカンパニーのロゴマークを求人票等に表示する手順

- ハローワークへ求人を申込み方法については、ハローワークに出向いて申込み方法と、事前に会社のパソコン等で求人情報を仮登録してから申込み方法があります。いずれの場合も、**事業所の基本的な情報や特長などを登録するステップの中で、取得されているロゴマークの中から求人票等に表示したいロゴマークを4つまで選択**できるようになっています。スポーツヤェルカンパニーを取得されている場合は、ぜひ選択していただければと思います。
- また、ロゴマークの選択に加え、事業所PR情報の「**福利厚生の内容**」の欄に、**次のように記載することで、求職者に対する訴求効果を高めることも可能**です。記載した内容は、求人票には表示されませんが、ハローワークインターネットサービス等において公開されますので、併せて検討していただければと思います。

【記載例】当社は、スポーツ庁が実施しているスポーツヤェルカンパニー（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）の認定を取得しています。

- ※ なお、スポーツヤェルカンパニーの認定期間は、認定日からその年の年末（12月31日）までです。認定を継続されない場合は、スポーツヤェルカンパニーのロゴの選択を外して、情報を更新してください。



▲スポーツヤェルカンパニー  
ロゴマーク

求人番号 52010 - 3591	受付年月日 令和3年5月7日	紹介期限日 令和3年8月31日	就業地住所 東京都千代田区
事業所番号 5201-123456-8	<b>求人票（フルタイム）</b>		公開範囲 事業所名等を含む求人情報を公開する
 <p>← <b>ロゴマークの表示</b></p>		オンライン自主応募不可	854
<b>1 求人事業所</b> 事業所名 コア・キョウエイ ハローワークケア 株式会社 ハローワークケア 所 〒100-0000 東京都千代田区〇〇〇1-X-X 在 地 ホームページ <a href="https://xxxx/xxxx/xxxx/xx">https://xxxx/xxxx/xxxx/xx</a>		事業所所在地と同じ 〒100-0000 東京都千代田区〇〇〇1-X-X 就 業 場 〇〇線△△駅 から 徒歩10分 所 屋内の受動喫煙対策 あり（禁煙）	<b>3 賃金・手当</b> 月額（a+b） 205,000円 ※（固定残業代がある場合はa+b+c） 基本給（月額平均）又は時間額 a 185,000円 ~ 定額的手当（支払） 資格手当 5,000円 処遇改善手当 15,000円 手当 円 手当 円
<b>2 仕事内容</b> 職種 介護福祉士		マイ通 可 転勤 可 なし	なし（円 ~） 固定残業代に関する特記事項

◀ 求人票（見本）

(参考：ハローワークインターネットサービスHP)  
[https://www.hellowork.mhlw.go.jp/enterprise/ent\\_inputmethod.html](https://www.hellowork.mhlw.go.jp/enterprise/ent_inputmethod.html)



# 「スポーツエールカンパニー2024」認定企業の取組事例（労働災害防止関係）

## エムケー精工株式会社

### ● 高齢者の転倒予防の歩行改善体操を実施

- ✓ スポーツ活動をポイント加算できる当社独自の研修マイレージ制度や業務時間内のラジオ体操、高齢者の転倒予防の歩行改善体操を実施。高齢者の転倒予防のため、歩行姿勢計測に基づく歩行改善・転倒予防指導し、毎朝勤務時間内に転倒予防のための歩行改善体操を実施。

## 医療法人 泯江堂 三野原病院

### ● 毎朝、腰痛体操やラジオ体操を実施

- ✓ 2014年度から実施していた運動会に替わり（コロナ感染拡大により2020年度は未実施）、2021度から体力測定を実施し、自分の現在の体力年齢を自覚し、各自が家庭でも体力アップに繋がる運動を行うように促した。また、年代別に高記録者の表彰や参加賞としてクオカードの配布等を行っている。（体力年齢を測定するシステムを当法人独自で構築し、即時、各項目で出力可能とした）

## 東芝健康保険組合

### ● 毎週木曜日に転倒腰痛予防体操を実施

- ✓ 毎日、10時に事務センターフロアにて 簡単なストレッチ体操を実施。実施方法は、事務センター中央のサイネージに動画を流しながら 職員全員（電話対応中・不在者は除く）で、動画を見ながら実施。事務作業（座り作業）が多いため、座り過ぎ防止と気分転換が目的。
- ✓ 毎週水曜日の午後（15時）に 元東大病院 松平先生が作成した『転倒・腰痛予防 いきいき体操』を松平先生の許諾を頂き サイネージで動画を映しながら実施。健保と言う職種から比較的年齢の高い職員が多いため、腰痛・転倒防止を目的に開始。

## 大阪港湾健康保険組合

### ● 転倒防止のためのスロースクワット、心身健康維持のための社内ヨガを実施

- ✓ 業務の特性上デスクワークが多く、腰痛や肩こりに悩む社員が多いため、これらの症状改善と気分転換も兼ねて、全員参加のリフレッシュタイムを毎日10時半と 15時に設けている。10時半にはラジオ体操、15時には3分間のストレッチを実施2022年度は164名実施し、取組み開始からの延べ人数は千名を超え、全従業員の50%が参加した。
- ✓ 全員にストレッチ器具を配布し、ストレッチをしながらしりとりやマジカルバナナ等の遊びも取り入れ、みんなで楽しくコミュニケーションを取りながら行っている。また、スポーツ庁の室伏長官が実演する身体診断で「セルフチェック」を行っている。



# ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進について（概要）

～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

- 運動・スポーツの効果を高めるためには、**心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、その効果や影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ（目的を持った運動・スポーツ）**を実施することが重要。
- このように心身に多様な変化を与える運動・スポーツを実施し、**それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態（ライフパフォーマンスの向上）**を目指すことによって、健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life, 生活の質）を高めることなど、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与できる。
- **ハイパフォーマンススポーツのサポート（トップアスリートへのサポート等）で得られたスポーツ医・科学等に係る知見**を、アスリートだけでなく一般の人々が日常生活で抱える課題の解決等に生かされ、**ライフパフォーマンスの向上につなげる**ことが期待されている。
- スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行い「つながり」を感じることで、心身の健康増進等といったスポーツの価値を高めていくことは重要であり、引き続きスポーツ実施率向上のための施策を推進することが必要。これまでの取組に加え、運動・スポーツの効果を高めるなど、**質的な視点を持った取組**を更に推進することが重要。

ライフパフォーマンスの向上



性別、年齢、障害の有無等にかかわらず**多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて**、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、そのねらいや方向性について国等に求められる対応策等も含めて取りまとめ。



## 推進のねらいと方向性

- スポーツは、**体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえる**ものであり、**スポーツを支える土台としてのコンディショニング**※や、その方法としての**多様な目的を持った運動**（エクササイズ・トレーニング）とともに**人間の潜在的な身体能力を開拓する**ものと捉えることができる。 ※最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから心身の機能を調整すること。
- 運動・スポーツに関係する**4つの要素（筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）**に焦点を当て、**目的を明確化して運動・スポーツ**を実施すること。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができる。
- 身体診断「セルフチェック」動画等を用いて**自身の状態を把握**すること。自主的に身体への意識及び関心を高めることができ、効果的な運動・スポーツの実施への寄与が期待される。
- 多くの人々が、**自らの心身機能の状態や運動・スポーツの影響及び効果に対する関心を高め**、個人の適正、健康状態及びライフスタイルに応じて、ライフパフォーマンスの向上を目指し、**目的に合わせて運動・スポーツが実施できるような環境整備等**が求められる。また、**国民一般のライフパフォーマンス向上のために、アスリート支援で得られたスポーツ医・科学の知見や事例が生かされるような取組**が必要。

## 国等に求められる対応策

国は、**目的を持った運動・スポーツを推進**するため、以下の取組を実施。

- ① **多くの人々が、ライフパフォーマンスの向上を目指し、自発的に目的に合わせて自身に適した運動・スポーツを実施できるようにするための取組**：実態やニーズ調査、目的を持った運動・スポーツの実施推進に係る環境整備、知見の集約と実証研究の成果の周知、実践モデルの創出、セルフチェックの周知啓発、指導者向けツール検討等
- ② **ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られた知見をライフパフォーマンスの向上に生かすための取組**：知見や事例の収集、効果検証とその周知等



地方公共団体等は、**国の取組によって得られた成果や情報、調査研究での知見等を活用**することが望まれる。



## 筋骨格系の機能セルフ・スクリーニング～ 自らの身体を人任せにしない

### ○身体診断「セルフチェック」動画

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック動画です。



それぞれに適応した改善運動も！



#### 【肩甲骨の可動性】 Scapular mobility (elevation)

肩甲骨の可動性（上肢挙上）が低下していると、テニスやバレーボール、水泳など特に腕を挙上するようなスポーツで肩に問題が発生するだけでなく、腰や足への負担が増える可能性があります。鏡を見ながら肩甲骨の可動性を確認してみましょう。  
※無理せずに行ってください。

チェック動画 self-evaluation

改善動画 corrective exercise



- ①肩甲骨の動き(上肢挙上)
- ②足首の柔らかさ
- ③胸椎の動き
- ④股関節と背骨の可動性 前屈/後屈
- ⑤下半身の筋力
- ⑥首の動き
- ⑦肩の動き(肩内旋)
- ⑧上体の筋力
- ⑨股関節屈曲の動き(内旋/外旋)  
股関節伸展の動き
- ⑩上半身と下半身の可動性とバランス
- ⑪体幹部の筋力 (全11種類)