



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

介護予防・日常生活支援総合事業の
充実に向けた検討会（第2回）

令和5年5月31日

資料
3-4



第2回介護予防・日常生活支援 総合事業の充実に向けた検討会 提出資料



運動・スポーツ習慣化促進事業

令和5年度予算額
(前年度予算額)

285,502千円
272,446千円)



背景

健やかに生き生きとした生活を送るためには、適度な運動・スポーツを行うことが必要不可欠である。運動・スポーツは生活習慣病予防や介護予防などに有効だけでなく、有患者や要介護者、障害者においても、適切に行うことで病状の悪化予防や改善、生活の質を維持・向上に有効となり得る。

課題

運動・スポーツをする際に何らかの制限や配慮が必要な方々を含め、誰もが身近な地域で安全かつ効果的な運動・スポーツを日常的に実施するためには、地域の体制整備が必要である。また、地域にはいまだに運動・スポーツの無関心層が一定割合存在している状況にあり、効果的に取り込む必要がある。さらに、多くの地方公共団体がこのような取組を行えるよう、本事業の取組事例を積極的に共有することが課題である。

事業概要

地域の実情に応じて地方公共団体が行う、多くの住民が安心して、安全かつ効果的な健康づくりのための楽しい運動・スポーツを習慣的に実施す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。【都道府県・市町村に対する補助事業（定額）】（平成27年度より実施）

体制整備の取組【必須事項】

行政内（スポーツ主管課・障害者スポーツ主管課、健康・福祉・介護予防主管課等）や域内の関係団体（大学、医療機関、スポーツ団体、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。



習慣化させるための取組【必須事項】

以下の取組①～④のうち、いずれか一つ以上を選択の上、実施する。

- ① 医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ② 要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ③ 障害のある人が、ない人と一体となった形での運動・スポーツの習慣化の取組
- ④ 以下のいずれかのターゲットに係る主にスポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組
ア. 女性（妊娠期・子育て期を含む） イ. 働く世代

追加実施事項【選択事項】

以下の取組①～④については、推奨事項とし、実施する場合に審査の加点要素とする。

- ① 相談斡旋窓口機能（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ワンストップ窓口を設置する。）
- ② 官学連携（申請する地方公共団体の地域の大学と連携し、大学等に備わる専門的知識や施設を知の拠点として協力を得る。）
- ③ 複数の地方公共団体の連携・協働
- ④ **運動・スポーツ関連資源マップの作成・活用**（地域の医療関係者等の協力の下、地域住民の健康状態に応じたスポーツ実施場所等の情報を見える化したマップを作成・活用し、地域のスポーツを通じた健康づくりを推進。） **新規**

運動・スポーツ習慣化に係る取組の全国的普及促進のためのセミナーの開催

目標とする成果

【事業実施前】

地方公共団体内のスポーツ実施率等の基本情報を整理し、成果目標等を定めた上で、事業実施の提案を行う（国費以外の多様な財源を一定額確保するようにする。）。

【事業実施中】

受託者において成果の評価を行う。将来的に補助金によることなく、事業を自立的に継続できるようにする。

地方公共団体が、補助金によることなく、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取組を継続的に実施するようになる。

事業名：ポールウォーキングの普及

■目的

コロナ禍でも安心・安全に運動できるポールウォーキング！

コロナ禍の外出自粛で、心身の不調や、高齢者の認知機能の低下等が顕在化していることから、コロナ感染拡大時でも仲間と健康維持できる取組としてポールウォーキングを定着させる。

■取組概要

ポールウォーキングお誘い隊の養成・出前講座の実施

地域における普及活動を目的に、ポールウォーキングの「地域のクチコミ係」としてポールウォーキングお誘い隊を86名、養成した。

また、市内の高齢者を中心としてポールウォーキングを通じた仲間づくりに関心の有る団体に対して、出前講座を実施した。（年間12回、延べ162名参加）

■工夫した点

足利大学と連携

ポールウォーキング実施者の体力に応じたトレーニングができるよう、専門的知見から、安全で効果的な運動プログラムを実施。また、体験講座で受講した方が継続できるように、教授が自主的に実施しているヘルシーポールウォーキング教室に繋いだ。

■事業成果

運動継続の希望率が9割！

ポールウォーキングお誘い隊の参加者にアンケートをとったところ参加者の9割が、事業終了後も運動を継続したいと答えた。



①②活動の様子
③お誘い隊の帽子(貸与)

事業名 運動・スポーツ習慣化促進事業 気軽に歩いて健康増進『てくtec逗子』

■ 目的

1. コロナ禍による過度な活動や外出の制限からの脱却
2. 高齢者における「歩行」「身体活動」の習慣化に向けた支援
3. 参加者が楽しく参加・交流できるコミュニティの提供

■ 取組概要

- ①参加者それぞれが1日の平均歩数を増やす取組みを実施。
- ②歩行や身体活動を学べる講座・教室を開催し、参加者は任意で参加。
- ③参加者の調査結果と介護予防日常生活圏域ニーズ調査を比較し、効果検証。

■ 工夫した点

運動無関心層の取込のため、WEBニュースサイトや地域情報誌等の民間媒体にも掲載。募集チラシに「運動」ではなく、「体力を取り戻す」をキーワードとして使用。習慣化させるための工夫として、

- ①歩行と健康の関係性を簡潔明瞭にした冊子配付、②講座やイベント情報、歩数結果などを毎月送付、③体組成測定会で身体変化の可視化、④活動量計と体組成計データを確認できるWEB確認サイトを提供、⑤シニア向けeスポーツ体験会等を開催

■ 事業成果

介護予防・生活支援サービス事業利用の適否を判断する際に活用する「基本チェックリスト」を参加者に回答してもらい、令和2年度のに実施した調査結果と比較したところ、多くの項目で改善が確認された。



事業名 WITHコロナ時代における健康二次被害予防 のため運動スポーツ・習慣化事業 ②フレイル予防とeスポーツによる認知症予防事業

■ 目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えすぎて生活不活性化となり、人との交流が損なわれることでフレイルが進行する可能性が高くなることから、フレイル予防や認知症の予防を図る。

■ 取組概要

市内高齢者サロン2カ所にて、高齢者でも気軽に取り組める「いきいき100歳体操」と太鼓をたたくリズムゲームを使ったeスポーツ体験教室を実施した。

[参加対象] 高齢者サロン参加者 [参加人数] 30名
[実施回数] 延べ30回 [実施時期] 10月～2月

■ 工夫した点

eスポーツという新たな取り組みにより「楽しさ」を体感しながら、身体を動かす取り組みとした。

最終回にはこれまでの練習の成果を披露し、交流を通してさらなる高齢者サロンの活性化を目的として、両サロンの交流イベントを実施し、参加者のモチベーション向上による運動継続を図った。

■ 事業成果

二次元気分尺度を計測した結果、事業初月と最終月で比較した「活性度」にて有意差がみられ、意欲的に取り組んでいる状況が示唆された。



いきいき百歳体操



高齢者サロンでeスポーツ

