



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

スポーツ実施率の向上に向けた 総合研究事業について

令和6年6月4日（火）



Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究（概要）



事業の趣旨

- スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、**国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという政策目標**を掲げている。その達成に向け、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、**性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うこと**としている。
- そこで、スポーツの価値を更に高め、国民のスポーツ実施率向上や、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究等を実施し、**得られた成果を科学的根拠に基づいた政策立案や健康スポーツの普及啓発に資することを目的**に本事業を実施する。

研究事業名

1. スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】
2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】
3. 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】

実施期間 令和4～5年度（2カ年事業）

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究（概要）



事業の趣旨

- スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、**国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという政策目標**を掲げている。その達成に向け、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、**性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うこと**としている。
- そこで、スポーツの価値を更に高め、国民のスポーツ実施率向上や、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究等を実施し、**得られた成果を科学的根拠に基づいた政策立案や健康スポーツの普及啓発に資することを目的**に本事業を実施する。

研究事業名

1. **スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】**
2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】
3. 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】

実施期間 令和4～5年度（2カ年事業）

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

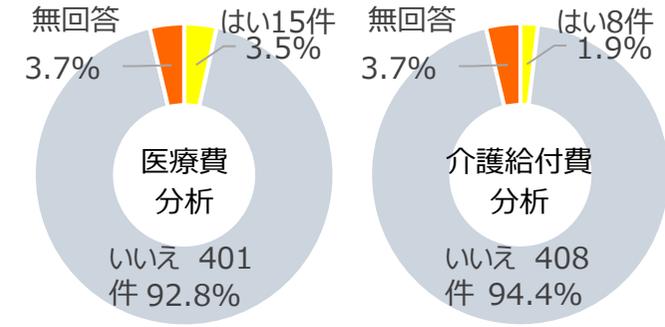
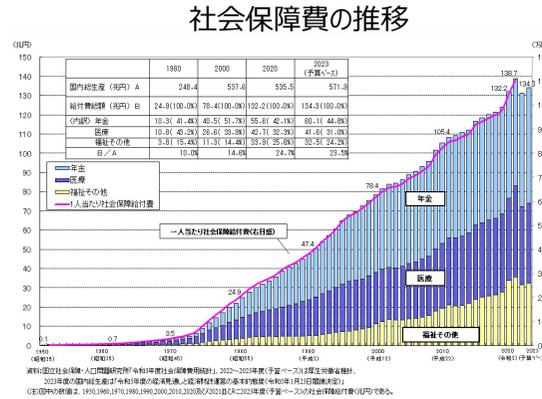
1. スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】

スポーツを通じた健康づくりによる社会保障費の効果検証 ガイドライン策定の趣旨・目的



背景

- **高齢化に伴う医療費・介護給付費のさらなる増大が懸念される**中、運動・スポーツによる健康増進効果に関する研究成果が多数報告されている。
- 社会保障費データを活用し、評価を行う地方公共団体は、**わずか数%**にとどまる。
- これらの動きを踏まえ、第3期スポーツ基本計画に「計画の進捗を毎年、定期的に評価・公表し、新たに実施すべき、あるいは改善すべき取組等を示す」と記されていることから、本ガイドラインを策定。



市町村における医療費・介護給付費分析の状況 (出典：スポーツ庁健康スポーツ課 令和4年度調査)

趣旨・目的

① 社会保障費効果検証により事業・施策の質・量の改善、予算確保等を図る

地方公共団体の担当者が社会保障費データを指標の一つとして用い、**事業や施策の評価を行う際の指針**

運動・スポーツのさらなる普及促進・環境整備を図ることがゴール

③ 地方公共団体に求められる役割の変化 — マネジメント機能の強化 —

今後は、事業等が効果的であったか、改善の余地があるかといった観点で評価を行い、最大多数の幸福の実現に資するようPDCAサイクルを回し、事業・施策の質・量の改善を促進するマネジメントを行うことが求められている

本ガイドラインでは、地方公共団体のあるべき施策評価のマネジメント機能を強調

② なぜ、社会保障費データを用いた分析を行うのか？

医療費や介護給付費は**全国レベルで収集されており、客観的・経時的・横断的な比較が可能**という点で、運動・スポーツによる健康増進施策の評価に用いることは有益な指標の一つである。

④ 社会保障費の評価のためにはスポーツ部局と健康部局等との連携が必須条件

- 健康に関する基礎データやその評価指標となる**社会保障費データ等を有する**のは、地方公共団体においては**健康福祉介護部局や保険部局等**
- **KDB（国民健康保険データシステム）**にて、それらデータが施策評価に使いやすい形で管理されており、活用することが望ましい

<運動・スポーツ部局等が行う取組>

健康部局等と連携 ▶ 事業評価・施策評価

1. スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】

論文レビューと事例調査に基づく

社会保障費適正化効果のガイドライン（評価方法のチェックポイント）



a. 参加者数（参加群）は「100人以上」が望ましい

統計学的には、参加者数が多いほど検証の精度が上がり、科学的妥当性が高まることから、事業評価を行う際の参加者数は、統計的なブレが少なくなる「100人以上」が望ましい。

c. 非参加群は、「参加群の3倍程度」の人数とし、両群間の「条件」も揃える

Ⅲ章論文レビューの結果や統計学的な妥当性を考慮し、「参加群」の3倍程度の人数を設定することが推奨される。また、両群の設定にあたっては、できる限り条件（事業開始前の医療費額、性別、年齢など）を揃える（群間に統計的な差がない）ことを推奨する。

e. 医療費等の観察期間は「3年以上」継続することが望ましい

地方公共団体が行う運動教室や介護予防教室等は、3ヶ月程度で対象者を入れ替えて展開されることが多いが、それでは、習慣化に至らず、適正化効果がほとんど期待できない。論文レビューの結果等から、事業期間・観察期間は3年以上であることが望ましい。

g. 高齢者に対しては、医療情報とあわせ介護保険情報を突合の上、分析する

今後、後期高齢者の増加が見込まれ、その医療費と介護給付費の適正化が政策的に重要な課題であることから、効果検証では、医療情報だけでなく、介護情報の分析も行うことが望ましい。

b. 参加者に対する「非参加群」を用いた比較検証が推奨される

効果検証を行う際、参加者の医療費を分析するだけでは、参加後に医療費が減少していたとしても、それがプログラム参加による効果であったとは必ずしも言い切れない。したがって、「非参加群」を設定した上での検証が必須となる。

d. 効果検証には「縦断調査」の実施が必要

地方公共団体の事業は、年度単位で実施される場合が多いが、社会保障費適正化効果が現れるのは、数年後となる可能性が高い。その際は、同じ対象集団を追跡する「縦断調査」が望ましい。

f. 「高額医療費」の外れ値を除外する

事業・観察期間中に高額医療費の人が一人でも生じると、当該集団の医療費全体を引き上げ、適正化効果に影響を与える可能性がある。したがって、事業評価を行う際は、分析対象者から高額医療費を除外する（医療費上位1%を除外する）等の措置を講じることが望ましい。

1. スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】

論文レビューと事例調査に基づく

社会保障費適正化効果のガイドライン（事業展開方法のチェックポイント）



a. 効果を確認した事業施策として拡大し、ポピュレーションアプローチを展開する

社会保障費や社会全体に効果をもたらすためには、下記のステップを経て、①効果的な事業を経年的に継続し、習慣化する施策の重要性と、②身体活動量を増加させる施策のポピュレーション全体への拡大・浸透がポイントとなる。

より効果的な事業・施策を届けるステップ
事業評価 → 実施 → 施策評価

c. ウェルビーイングやQOLなど、社会保障費データ以外の指標の併用も必要である

事業開始後1、2年では、社会保障費適正化効果が現れない場合もあるため、次のような指標の併用も必要

ウェルビーイングやQOLの向上

歩数などの行動変容指標

健診結果や基本チェックリストなど、医療費効果の手前で変化を把握する

1日1歩あたりの
医療費適正化効果
0.065円～0.072円

国土交通省「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン」

b. 地方公共団体関与後の「受け皿づくり」も望まれる

運動・スポーツの効果を得るには「継続性」が不可欠であるとして、地方公共団体が関与した後の「受け皿」を地域のリソースを活用して整備している、というヒアリング事例が見られた。運動等の持続性や効果を担保する観点から、「受け皿づくり」を当初から念頭に置いておくことが望まれる。

【例】志木市では、運動教室等の「卒業生」をサークル化し、その後の卒業生らの「受け皿」とすることを事業計画時から想定

d. エビデンスに基づいた運動・スポーツを選択する

住民の生活習慣病予防・介護予防を目的とする運動・スポーツ等による健康増進事業での運動強度・時間・頻度は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（厚生労働省）に準じたものを推奨する。
※ 個人向けに推奨されるガイドラインとしては、「標準的な運動プログラム」（厚生労働省）も参考となる。

e. 事業を評価し、施策を見直す

地方公共団体には、科学的根拠に基づいた施策を常に実施するために、PDCAサイクルを適用し、適切な施策提供のためのマネジメント機能が必要である。税金を使用して事業を展開する以上、「効果」のある事業や施策であることが求められる。

Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究（概要）



事業の趣旨

- スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、**国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという政策目標**を掲げている。その達成に向け、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、**性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うこと**としている。
- そこで、スポーツの価値を更に高め、国民のスポーツ実施率向上や、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究等を実施し、**得られた成果を科学的根拠に基づいた政策立案や健康スポーツの普及啓発に資することを目的**に本事業を実施する。

研究事業名

1. スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】
- 2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】**
3. 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】

実施期間 令和4～5年度（2カ年事業）

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】

研究の目的と調査方法

目的

女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施のための環境整備に係る課題を整理すると共に、それらの課題に対する方策を示し、女性のスポーツ実施促進につなげるための一助とすることを目的とする。

調査方法

文献の収集

◆女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備に関する課題を整理するにあたり、インターネット検索を中心に国内外の文献を収集した。

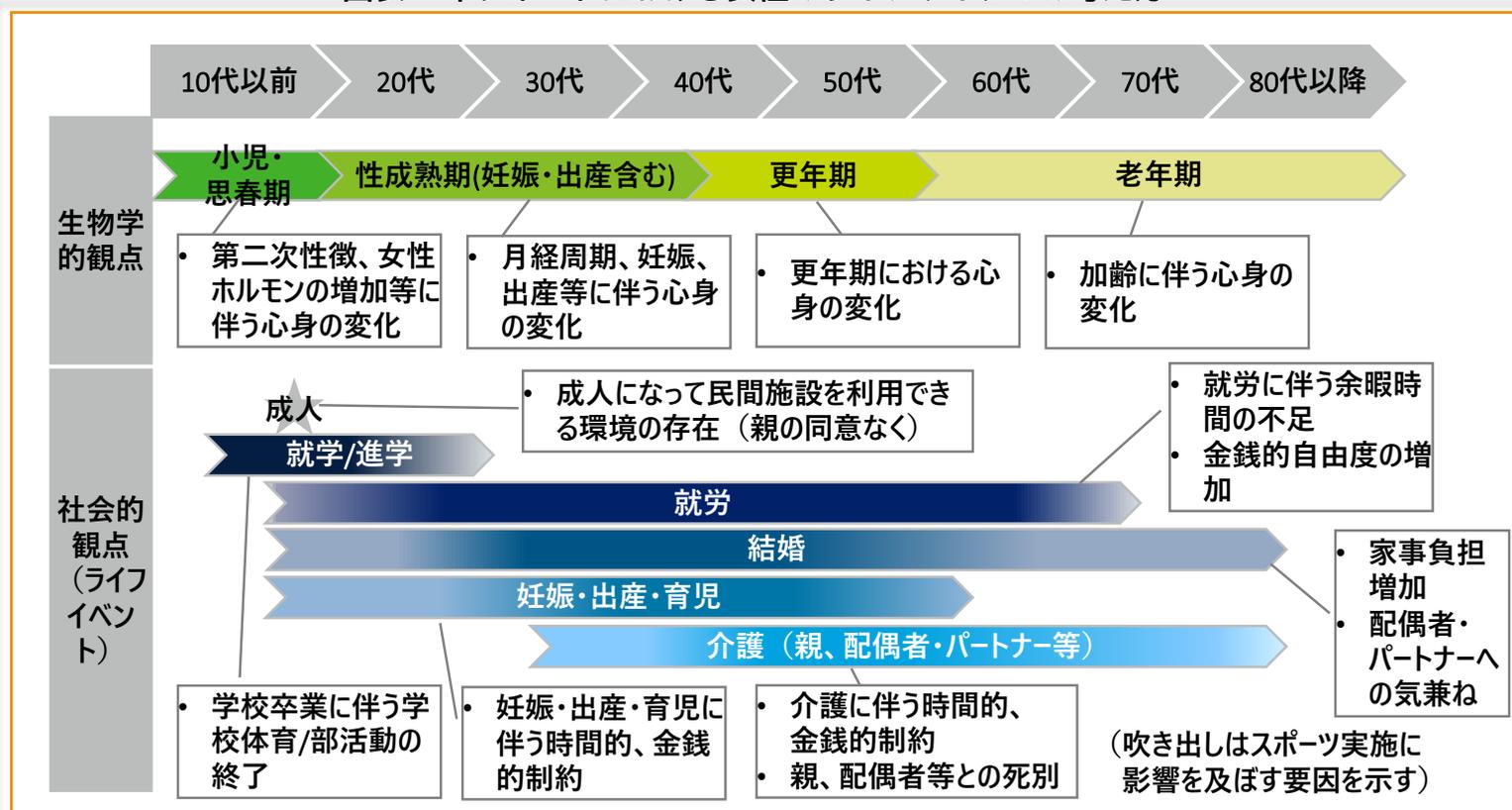
ソーシャルメディア分析

◆文献調査の結果を補足するために、Twitter（現「X」）、Instagramを対象としてソーシャルメディア分析を実施した。

インタビュー

◆文献調査の結果を補足するために、女性のスポーツ参加を推進する企業、団体や自治体等、11か所にインタビューを実施した。

図表：本レポートにおける女性のライフサイクルの考え方



2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】

女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施に係る課題と方策



生物学的観点	課題	◆ 第二次性徴、女性ホルモンの増加等に伴う心身の変化	◆ 月経周期、妊娠、出産等に伴う心身の変化	◆ 更年期における心身の変化	◆ 加齢に伴う心身の変化
	方策	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 身体・生理面の相談ができる窓口等の設置 ✓ 指導者の月経等への理解の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 安心して妊娠中の女性が運動を行える環境づくり ✓ 育児期の健康づくりに関する情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 自身の成果や体験談及び健康知識の周知による運動に対する優先順位の向上 ✓ 運動強度や種類への配慮 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 必要に応じた骨密度検査の実施 ✓ 生活リズムに配慮した運動支援
社会的観点	課題	◆ 学校卒業に伴う学校体育／部活動の終了	◆ 妊娠・出産・育児に伴う時間的、金銭的制約	◆ 就労に伴う余暇時間の不足	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 介護に伴う時間的、金銭的制約 ◆ 配偶者等との死別
	方策	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 女性のニーズに合わせた授業及び女性指導者の配置 ✓ 運動で得られるメリットを体感できるプログラムの構築 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 幼い子供と一緒に運動できるプログラムの提供 ✓ 従業員の運動促進を目的とした社内制度の構築 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ コミュニティの構築支援（世代を超えたコミュニティづくり） 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 集団エクササイズによるコミュニティ環境の構築 ✓ 個人で行える運動プログラムの構築

2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】

身体を動かすことによる効果まとめ

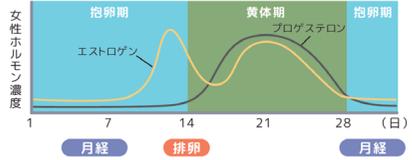


- 身体を動かすことによる効果は、病気の予防だけではなくありません。
- 女子/女性の身体は女性ホルモンの影響で心身に様々な変化、症状が生じます。このようなライフステージに応じた心身の不調は、身体を動かすことで軽減できる場合もあります。

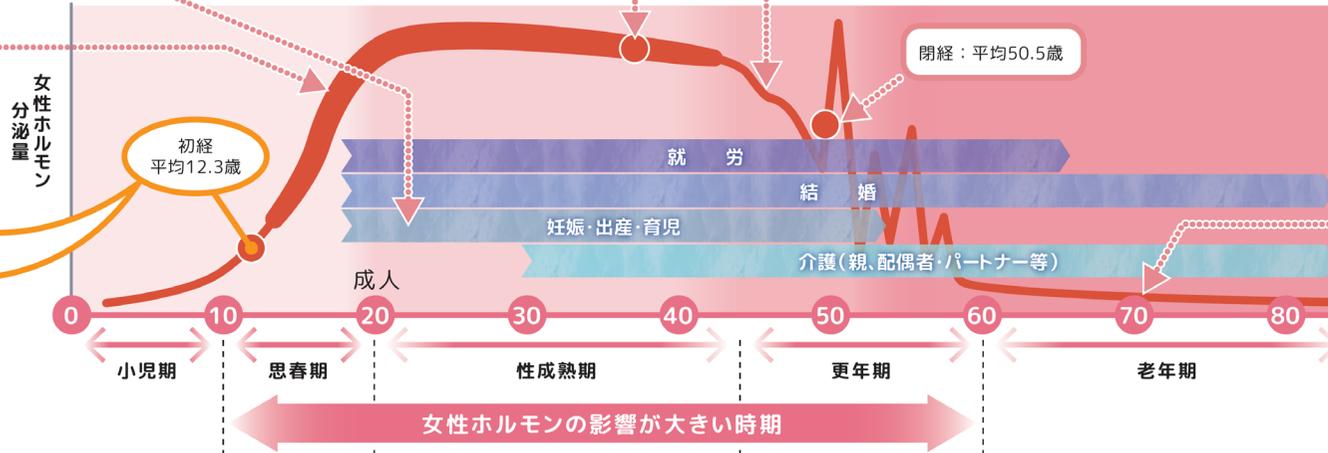
妊娠に伴う身体の生理的、精神的変化、ホルモン環境の変化が原因となり、倦怠感、肩こり、腰痛、便秘、頻尿などの不快な症状が生じることがある。

妊娠・出産機会の減少に伴い、月経痛、PMS、子宮内膜症、子宮筋腫といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われている。

生涯で見た場合のホルモンの変化に加えて、月経周期でも女性ホルモンは大きく変動します。プロゲステロンは、月経前の体調不良の原因となるホルモンであり、特に月経中・前は体調に変化が生じやすいです。



女性ホルモン分泌量の変化とそれにもなう心身の変化



40代になると月経の乱れが現れる。様々なライフイベントが重なり多忙な時期でもある。

女性ホルモンが大きくゆらぎながら低下することで、肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障害などの様々な不調を感じる人が多い。なお、更年期障害の発症には、加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与すると考えられている。

更年期以降、生活習慣病、骨粗しょう症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気がある。

身体を動かすことによる主な効果

身体面との関係が強い効果

自分の身体、心、気持ちの面への効果

心、気持ちの面と関係が強い効果

他者、社会との関わりにおける効果

脳の活性化(記憶力・集中力・創造性・学習成績の向上等)		
身体機能の維持・向上		
健康的な肌になる/健康的な肌を保つ、体重コントロール		
睡眠の質の改善		
死亡リスクを下げる、病気のリスクファクター(高血圧など)の予防、低減		
尿漏れの予防・改善		
心臓機能や筋力、血管を健やかに保つ	月経随伴症状(月経困難症、月経前症候群(PMS)、過多月経(貧血))の改善(月経に関する辛い症状を軽減することも含む)	骨粗しょう症の予防
骨を強くする	妊娠中: 体重コントロール、妊娠高血圧、妊娠糖尿病の予防	転倒防止
	産後: うつの予防	認知症、老化の予防
		生活習慣病予防
		更年期症状の改善
		循環器系疾患の予防/改善
不安・うつをやわらげる		
自信や自尊心、自己効力感の向上		
楽しさや幸福感		
協調性の獲得	雇用の増加	孤独、社会的孤立の低減
社会的スキルの獲得	生産性の向上	
	社会的機能の向上	

Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究（概要）



事業の趣旨

- スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、**国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという政策目標**を掲げている。その達成に向け、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、**性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うこと**としている。
- そこで、スポーツの価値を更に高め、国民のスポーツ実施率向上や、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究等を実施し、**得られた成果を科学的根拠に基づいた政策立案や健康スポーツの普及啓発に資することを目的**に本事業を実施する。

研究事業名

1. スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果およびその評価方法に関する研究【社会保障費】
2. 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】
3. **地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】**

実施期間 令和4～5年度（2カ年事業）

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

3. 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】

研究の目的

目的

地方公共団体が、**補助金によることなく**、運動・スポーツの習慣化を図るための取組（事業）を**継続的に**実施するようになるための要因（成功要因）を明らかにする。

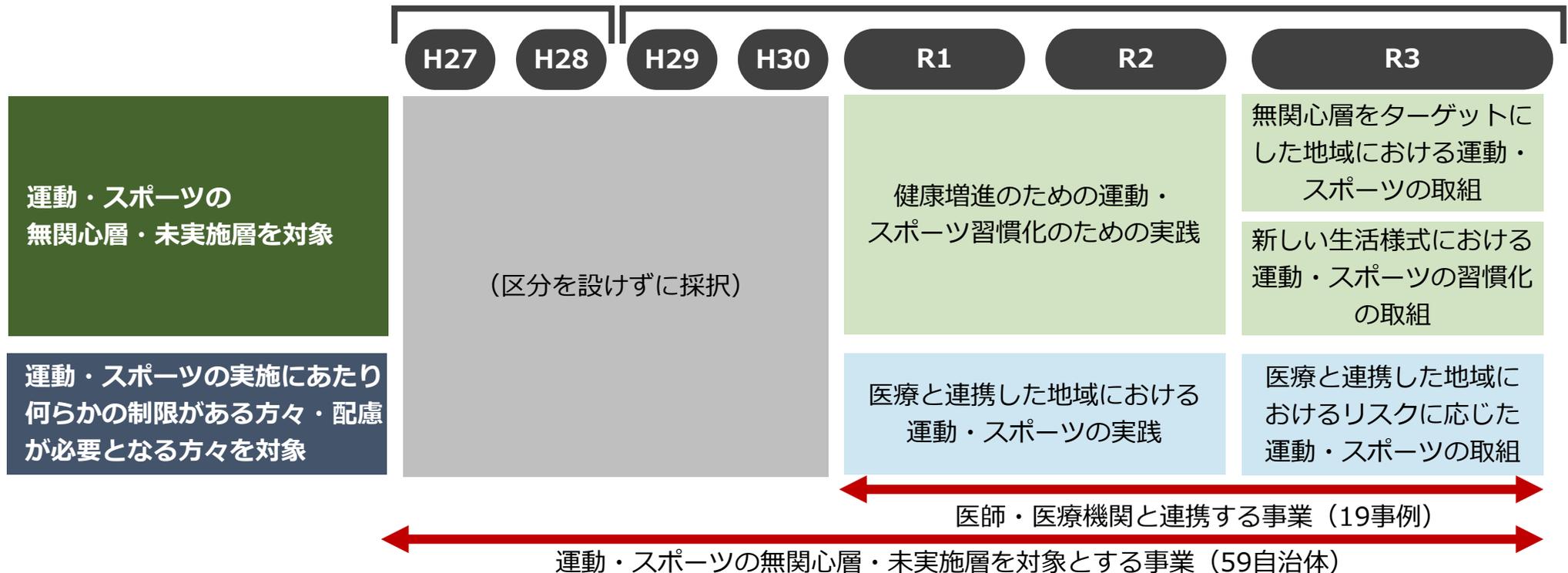
⇒地方公共団体への補助事業である「運動・スポーツ習慣化促進事業」のフォローアップ調査を実施

「運動・スポーツ習慣化促進事業」とは？

- 運動・スポーツ習慣化促進事業は、**地域の実情に応じて地方公共団体が実施するスポーツを通じた健康増進に資する取組をスポーツ庁が支援する補助事業**である。
- 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ことを目的としている。
- 運動・スポーツの**無関心層・未実施層向け事業は平成27年度から**、**医師・医療機関と連携する事業は令和元年度から**実施している。

スポーツによる地域活性化推進事業
(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)

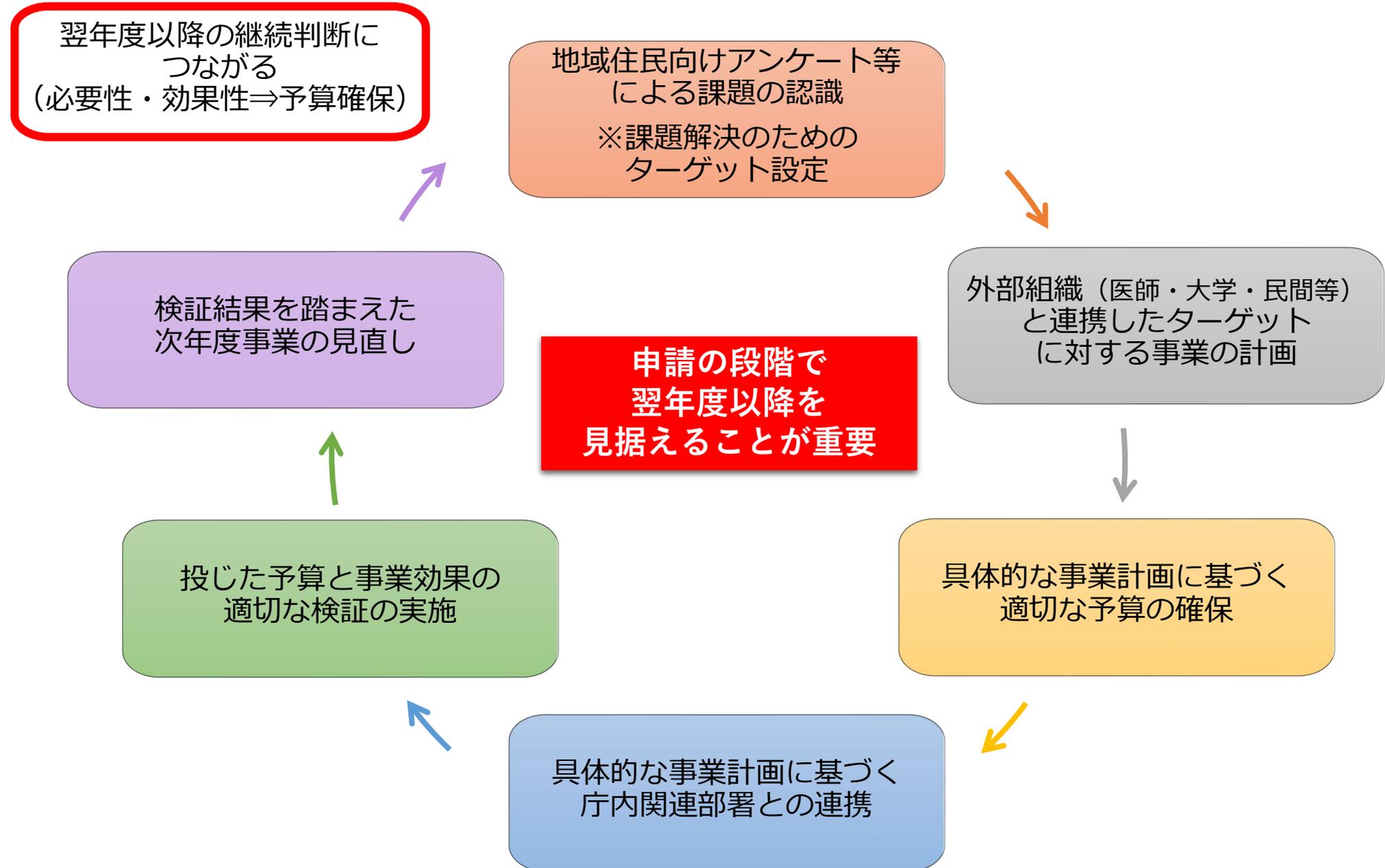
スポーツによる地域活性化推進事業
(運動・スポーツ習慣化促進事業)



3. 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】

調査結果に基づく単年度のPDCAサイクル

ー 運動・スポーツ習慣化促進事業から自走化に向けた成功イメージ ー



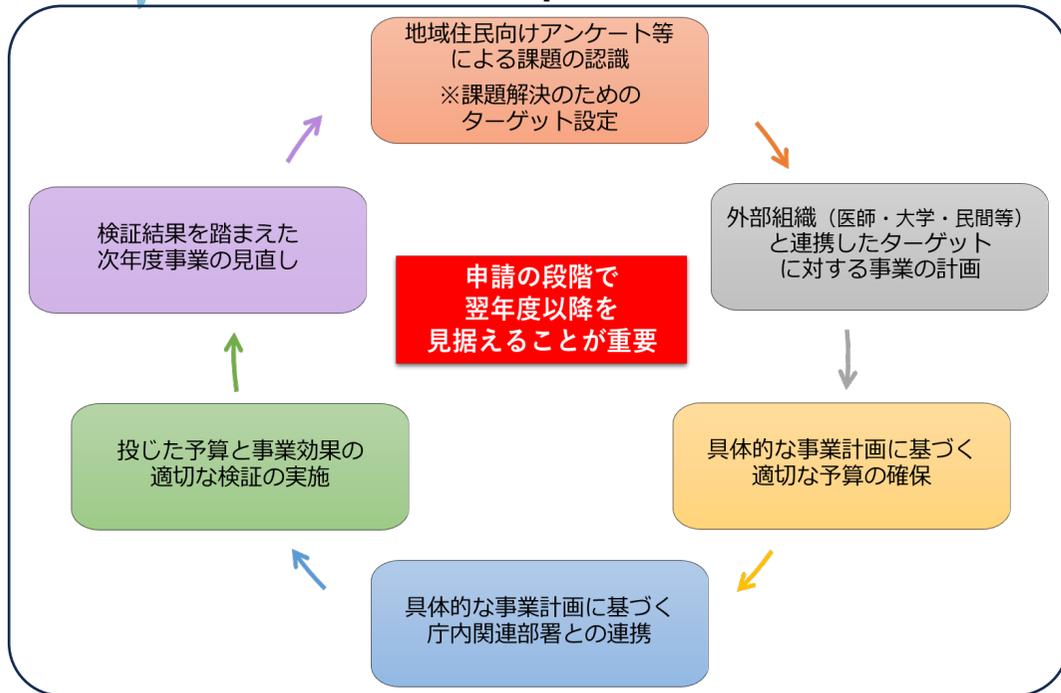
3. 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究【健康スポーツ事業】

調査結果に基づく2年目以降のPDCAサイクル

ー 運動・スポーツ習慣化促進事業から自走化に向けた成功イメージ ー

翌年度以降の継続判断

<1年>



<2年～>

【持続的な体制構築】

- ・ 人事異動があってもノウハウの途切れない庁内体制づくり
- ・ 外部組織との役割分担、複数年にわたっての契約
- ・ 運動実施場所の確保

【住民の意識変容】

- ・ 効果の実感
- ・ 口コミによる参加者増
- ・ 健康にお金を払う意識の醸成

<5年～>

【効果検証】

- ・ 住民満足度等地域住民の反応
- ・ 運動実施率、歩数変化等の行動変容
- ・ 要介護認定率
- ・ 医療費削減効果等財政効果の検証

【自治体計画等への組込】

- ・ 総合計画等への反映、条例として制定
- ・ 他自治体との協定締結

<～10年（仮説）>

事業効果のレビュー
ターゲットの再選定 等

※年数の数字は仮置き