

# スポーツを通じた健康都市づくりの基本的な考え方

## I 目的

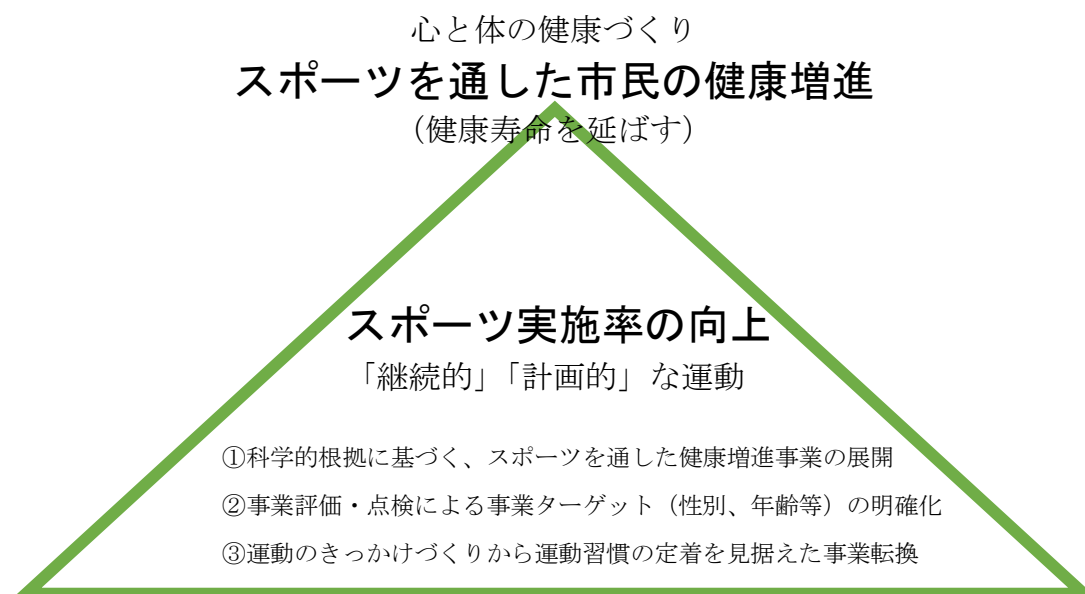
すべての市民の「身体健康増進」と「心豊かな生活の充実」を推進することにより、三鷹市スポーツ推進計画2022（第1次改定）（以下「計画」という。）の基本理念にある『スポーツを通じた「健康都市づくり」』を実現するために策定する。

## II 基本的な考え方のスポーツ推進計画との関係

第5次基本計画、スポーツ推進計画（第2次改定）に向けての基本方針として位置づける。

令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度～
スポーツ推進計画2022 （第1次改定）			スポーツ推進計画2022 （第2次改定）	
スポーツを通じた健康づくりの 基本的な考え方				

## III 目指す姿



## IV 施策推進の基本的な考え方

### 1 科学的根拠に基づく、スポーツを通じた健康増進事業の展開

「スポーツを通じた健康増進に関する調査研究」（2019年東京都）

●身体活動量を増やすことで疾患等による死亡リスクや疾患の発症リスクが低下

⇒身体活動量増加により、がん・心疾患・脳卒中の発症及び死亡リスクの低下

⇒身体活動量増加により、認知症発症リスクの低下

●リスクを低下させるスポーツの実施方法

⇒短時間の軽い運動や「ながら運動」でも続けることでリスクが低下

⇒座位時間が増えることで死亡リスクが増加ことから「座る→動く」を推進

●できる範囲で始めて継続しやすいスポーツの推進

⇒身体活動量を増やす「ついでスポーツ」、週末・休日の「まとめスポーツ」、座る時間を減らすための「10分だけスポーツ」の推進

2 事業評価・点検による事業ターゲット（性別、年齢等）の明確化

「三鷹市健康都市づくりに向けた「スポーツ推進事業」の健康予測評価調査報告書」（2021年日本女子体育大学）

●乳幼児・青少年に向けた「スポーツ推進事業」の普及により、子どもの体力、運動能力の向上に貢献するだけでなく、保護者のスポーツ実施率が向上する。

●成人期のスポーツ習慣の定着により、その後の非感染性疾患の発症リスクの低下に貢献することが期待できる。

●高齢者に向けた多様な運動及びスポーツ機会の提供は、フレイル（虚弱）予防につながり、要介護者の減少に寄与することが期待できる。

●何らかの疾病にかかる可能性の高い人、または何らかの疾病を有する人に向けた運動及びスポーツ機会の提供により、疾病の進行を阻止し、健康状態の回復・社会復帰等につながることを期待できる。

●障がい者にとって「スポーツ推進事業」がリハビリテーションや社会参加の促進につながり、ひいては共生社会の実現等、地域社会全体に便益をもたらすことが期待できる。

●非正規雇用者や低所得者などの社会経済的要因により、「スポーツ推進事業」の恩恵を受けにくい集団の存在も予想される。

●健康影響のロジックモデルに基づく三鷹市スポーツ事業の推進と健康影響予測評価による事業改善サイクル

3 運動のきっかけづくりから運動習慣の定着を見据えた事業転換

●「タッタカくん！ウオーク&ランアプリ」を活用したウオーキング、ランニングの普及

●三鷹体操・みたかダンスの普及、健康・体力相談事業を通じた健康増進

●「三鷹方式」体育協会、地域スポーツクラブ等とのさらなる連携による運動習慣の定着

## V 施策の方向性

### 1 運動による医療費削減効果を踏まえた健康ポイント導入の検討

運動による医療費削減効果に関する実証的研究は多くないが、スポーツ活動を含む身体活動レベルを高めることが、全死因死亡リスクの低減につながることを示すエビデンスは蓄積されつつある。具体的には、余暇時間の身体活動レベルの高低が、がんの死亡率と関連し、身体活動レベルが高いほど、そのリスクは減少することが示唆されている。また、世界に類を見ない超高齢社会を迎える日本では、高齢者に多い運動機能障がいや認知症も、医療費に大きな影響を及ぼす疾病として無視できない。その点においても、有酸素運動の実施が慢性腰痛の改善に有効であることや、身体活動量の多さが認知機能の維持、認知症発症リスクの低下につながることを示唆する知見は重要な意味を持つと考える。

こうした研究成果を踏まえると、多様な世代に向けて提供される三鷹市の「スポーツ推進事業」は、市民の身体活動量を増加させ、各種疾病の発症リスクの減少、ひいては医療費の削減や全死因死亡リスクの低減に十分に貢献する可能性がある。したがって、一定の運動に対していわゆる健康ポイントを付与し、市民に運動を促すことで個人の医療費を削減することが期待できるものと考えられる。

現在、市は地域通貨の導入を検討しており、健康都市づくりの事業メニューとして「タッタカくん！ウオーク&ランアプリ」を活用したウォーキング・ランニングの普及、三鷹体操・みたかダンスの普及、健康・体力相談事業を通じた健康増進などの事業と連携することで、一層市民の健康増進を進めていくことを検討する。

## 2 スポーツを通じた健康推進事業への市民参加率の向上

運動やスポーツと健康づくりに関する科学的根拠は蓄積されつつも、それを市民に普及させるための手立ては発展途上にある。あるイノベーション普及モデルに関する研究を当てはめると三鷹市の総人口のうち、約16%の市民の参加率を得ることができれば、より多くの市民へ「スポーツ推進事業」を効果的に普及することが可能になると説明できるものとされる。16%の市民参加率を目標値として働きかけることで、スポーツ実施率の向上もさることながら、将来的には三鷹市の医療費の削減や市民の健康寿命の延伸に貢献することが期待できる。

## 3 庁内連携の拡充と市内事業所等の健康都市づくりへの参加

健康都市づくりは、現在スポーツ推進課による事業が中心となっているが、将来的には健康・福祉の関係部署と連携し、子ども、高齢者や障がい者がスポーツに親しむ機会の充実を図る。まずは、元気創造プラザ内組織と連携したスポーツ実践を含む健康増進プログラムを実施する。また公園や公共施設、生活道路など身近な場所における運動実施の可能性、市内スポーツ施設へのアクセスの向上及び運動ができる施設の案内の充実を検討するため、庁内の関係部署と連携を図ることが重要である。

より多くの市民の運動を促進するため市内事業所と連携し事業所の職員が組織的に参加できる健康都市づくりの仕組みを検討する。

## VI 目標値の設定

「健康都市みたか」の実現の指標として、次の4つを設定する。

**目標年次**：令和4年度

<b>目 標</b> ：①スポーツ実施率	65% <u>(=計画の目指すべき数値目標と連動)</u>
②年間ウォーキング参加者	2,500人
③年間ランニング参加者	2,000人
④特定保健指導対象者及び予備軍	削減

## VII 具体的な取り組み

### 1 スポーツ（運動）の機会の提供

#### (1) ウォーキング

##### **目的・期待される効果**

世代、性別、障がいの有無などに関わらず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽に行うことができる最も手軽な運動の1つである「ウォーキング」「ランニング」に多くの市民が親しむことができるよう、令和3年度に「タッタカくん！ウオーク&ランアプリ」を公開した。特に、健康への効果が実感できる時期にアプリイベントを開催することや、既存の人気イベントと連携することにより、魅力的かつ効果的な事業を実施する。

「ウォーキング」の楽しさと健康への効果を実感し、ウォーキングの継続、新たなスポーツ活動への啓発、親子や仲間とのつながりを深めることによる、「身体健康増進」及び「心豊かな生活の充実」につながることが期待できる。

### 主なターゲット

未就学児～小学生（親子）、勤労世代（親子）、子育て世代（親子）、高齢者、障がい者 など

### 主な事業（実施時期・参加人数目標）

ア ウオーキングを楽しもう	通年	1,500人
イ スタンプラリーイベント	3月	200人
ウ アプリウオーク	6月、11月	300人
エ 夏休みアプリウオーク	7月～	500人
オ 古民家・水車を含む文化財ルート体験	1月	200人

## (2) ランニング

### 目的・期待される効果

ウオーキングよりも負荷が大きく、回復機能の向上、心肺機能の向上、ストレスの解消など、心と身体健康増進により効果的な「ランニング」に多くの市民が継続的に親しむことができるよう、長年にわたり多くの市民から愛される人気イベント「三鷹市民駅伝大会」の開催や、スマートフォンアプリの活用により、環境を整備する。

三鷹市民駅伝大会やアプリイベントを日頃の練習の成果を発揮する場に設定して動機付けを行うことにより、ランニングの日常的かつ継続的な実施につながり、健康増進に結びつくことが期待できる。

また、三鷹市民駅伝大会は、大勢の観衆の応援、多くのボランティアスタッフにより支えられており、「みる」スポーツ、「支える」スポーツの実施による心の豊かさの醸成も図る。

### 主なターゲット

小学生（親子）、中学生～大学生、勤労世代（親子）、子育て世代（親子）、高齢者、障がい者 など

### 主な事業（実施時期・参加人数目標）

ア ランニングを楽しもう	通年	500人
イ アプリマラソンチャレンジ	5月、2月	200人
ウ バーチャル市民駅伝	10月	500人
エ 三鷹市民駅伝大会	11月	800人

## (3) 三鷹体操、みたかダンス

### 目的・期待される効果

三鷹市のご当地体操である「三鷹体操」について、初心者や高齢者なども気軽かつ手軽に実施できるスローバージョンを作成し、スタンダードバージョンと合わせて一層の普及を図る。特に高齢者の介護予防、認知機能向上や、運動未実施者の体力向上、生活習慣病予防、運動習慣の形成などを推進する。

子ども向けの「みたかダンス」について、学校や家庭、地域との連携により普及を図ることで、子どもが体を動かすことの楽しさを実感し、運動・スポーツの習慣化につながることが期待できる。

また、「三鷹体操」、「みたかダンス」の普及にあたって、作成したCDなどを活用し、地域住民が意欲的に参加・協力することにより、地域交流の促進や一体感の向上などコミュニティの創生・強化につながり、心の豊かさの醸成を図る。

**主なターゲット**

未就学児～小学生、高齢者、障がい者 など

**主な事業（実施時期・参加人数目標）**

ア	三鷹体操スローバージョンの作成、三鷹体操、みたかダンスCDの作成	2月	—
イ	市主催イベントでの実施（スポーツフェスティバル、小学生ソフトバレーボール交流大会、ボッチャみたかカップなど）	適時	2,000人
ウ	SUBARU総合スポーツセンタースポーツ教室事業での実施	適時	20,000人
エ	地域スポーツクラブ主催イベントでの実施	適時	500人
オ	ウォーキング、ランニングイベントでの実施	適時	900人
カ	老人クラブ、住協体育部会の実施	適時	300人
キ	地域体操教室の開催	月1回程度	300人

(4) 健康・体力相談事業

**目的・期待される効果**

令和4年度「健康・体力相談事業」の拡充に向けて、例えば怪我や病気等の回復後に実施する運動を中心に、個々人の身体の状態や調子に適した多様な運動プログラムが「いつでも」「どこでも」実施できる仕組みの構築など、多くの市民に継続的に利用されるよう利用枠の拡大について検討する。

また、例えば提供された運動プログラムが自身の身体にどのような好影響を与えるかなど、運動と健康増進のつながりを具体的に示すことによって市民の健康行動を促すきっかけとなり、結果として特定保健指導対象者及び予備軍が減少するよう取り組む。

**主なターゲット**

勤労世代、高齢者、障がい者、特定保健指導対象者及び予備軍の方 など

**主な事業（実施時期）**

ア	大学との連携など専門的見地を踏まえた検討	令和4年度
イ	健康・体力相談事業拡充	令和4年度

2 スポーツ・健康情報の提供

**目的・期待される効果**

スポーツ・運動と健康増進の関連性などの健康・スポーツ情報を多様なツール・方法を用いて幅広く効果的に発信する。多くの市民が明瞭かつ手軽に情報を入手できることで、健康増進の視点からスポーツ無関心者に対して運動の習慣化につなげたい。スポーツ実施者とその運動効果や健康の視点を持つようになるなど、「健康」と「スポーツ」の連携による相乗効果で多くの市民の運動習慣の定着を目指す。

また、健康・体力づくりのためのスポーツ事業やスポーツ・運動の環境（ハード・ソフト両面）の情報提供を効果的に行うことで、事業参加者数、施設利用者数、スポーツ団体等のコミュニティ参加者数が増加することにより、「身体健康増進」及び「心豊かな生活の充実」につなげるよう取り組む。

主なターゲット

全ての三鷹市民（在勤・在学・在園・在活動者を含む。）

主な事業（実施時期）

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| (1) スポーツ・健康に関する情報パンフレットの作成      | 令和3年度 |
| (2) SNS（ツイッター、インスタグラムなど）による情報発信 | 適時    |
| (3) 広報みたか・市ホームページによる情報発信強化      | 適時    |

Ⅷ ターゲット別事業展開

	乳幼児・青少年	成人（特に勤労世代、子育て世代）	高齢者	特定保健指導対象者及び予備軍	障がい者	非正規雇用者・低所得者
ウォーキング	○	○	○	○	○	○
ランニング	○	○	○	○	○	○
三鷹体操		○	○	○	○	○
みたかダンス	○					
健康・体力相談事業		○	○	○	○	○
その他						
体育協会	○	○	○	○	○	○
地域スポーツクラブ	○	○	○	○	○	○
SUBARUスポーツ教室	○	○	○	○	○	○

Ⅸ スケジュール

	令和3年度			令和4年度											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康都市づくり 基本的な考え方		●策定													
タッタカくん! ウォーク&ランアプリ運用	●通年アプリ供用開始														
ウォーキング		●スタンプラリー				●アプリウォーク①					●アプリ		●文化財ウォーク		
							●夏休みアプリウォーク					ウォーク②			
ランニング													●市民駅伝大会		
				●バーチャル市民駅伝		●マラソンチャレンジ①							●バーチャル市民駅伝		●マラソン
三鷹体操・みたかダンス	動画、CD活用、講習会開催等による普及促進														チャレンジ②
健康・体力相談事業拡充										●事業拡充					
スポーツ・健康情報提供	●市HP、チラシ、アプリ等による情報提供														