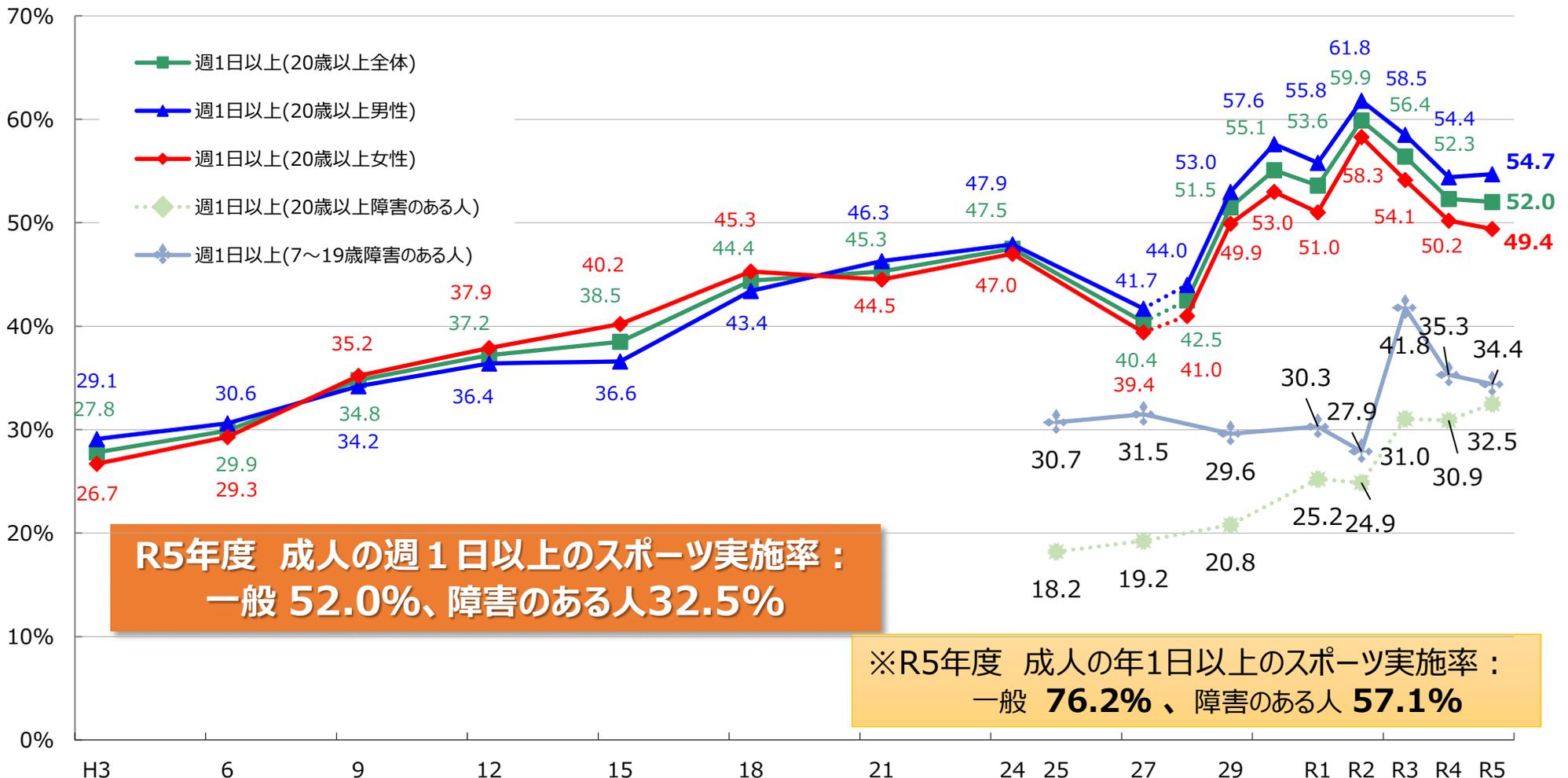


### 第3期スポーツ基本計画の目標

**成人：週1回以上のスポーツ実施率 70% / 年1回以上のスポーツ実施率：100%に近づく**  
**障害のある人（成人）：週1回以上のスポーツ実施率：40%程度（若年層は50%程度）**  
**年1回以上のスポーツ実施率：70%程度（若年層は80%程度）**



**R5年度 成人の週1日以上スポーツ実施率：  
一般 52.0%、障害のある人32.5%**

**※R5年度 成人の年1日以上スポーツ実施率：  
一般 76.2%、障害のある人 57.1%**

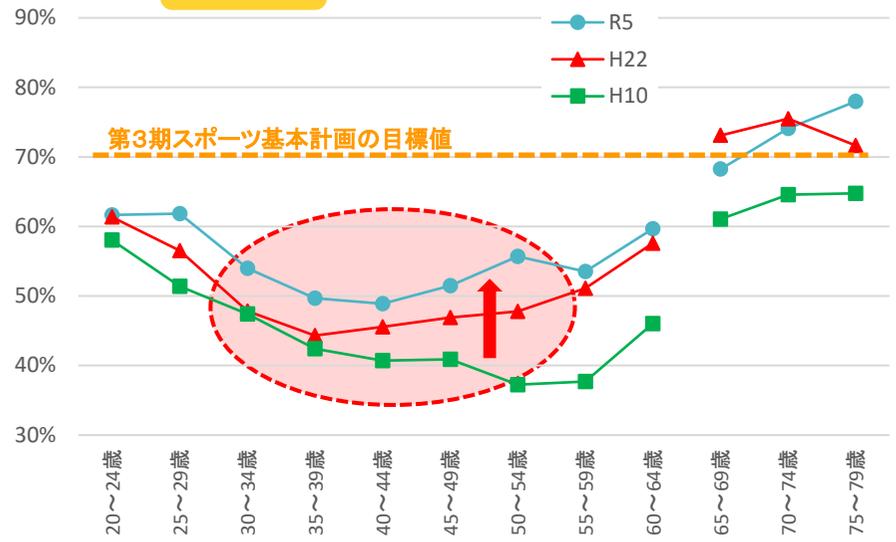
※第3期スポーツ基本計画（R4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上のスポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

＜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）  
 「障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究」（平成25年度から令和2年度まで） 「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」（令和3年度から）

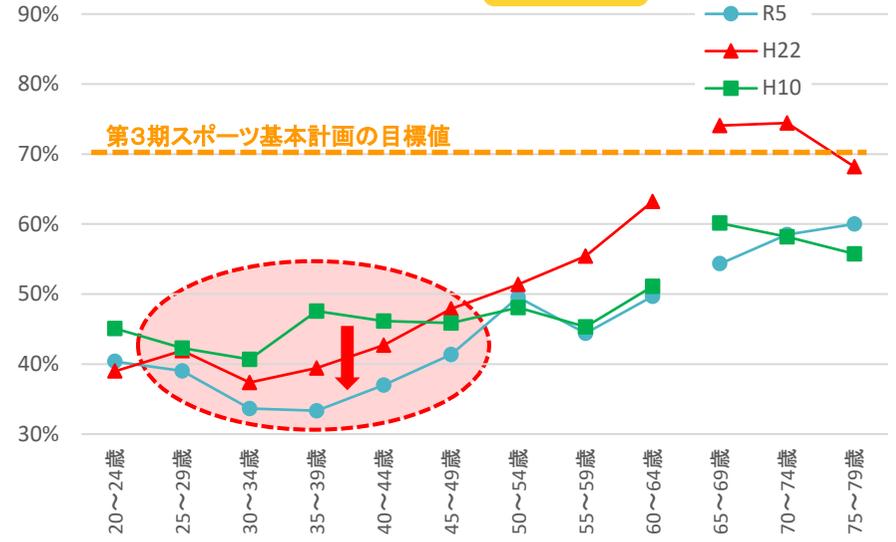
# 20歳以上のスポーツ実施率（男女年齢別）の状況【体力・運動能力調査】

## ＜週1日以上の運動実施率の3時点比較＞

男性

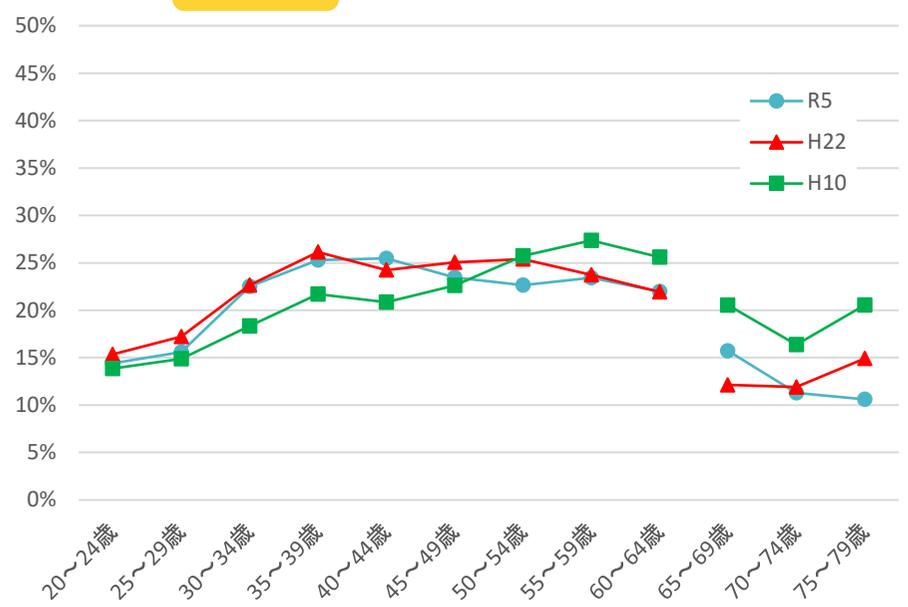


女性

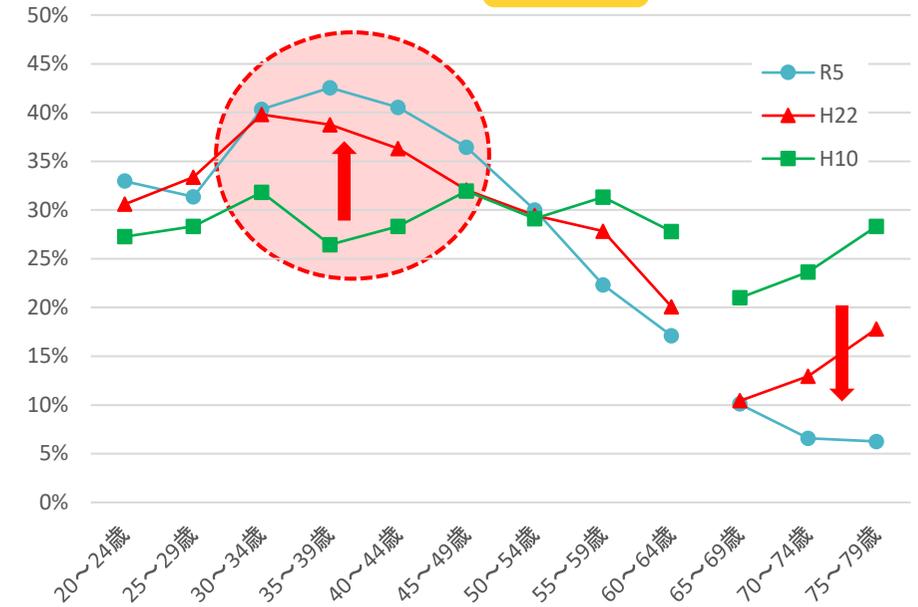


## ＜運動しない者の割合の3時点比較＞

男性



女性



# 都道府県別スポーツ実施率（週1日以上、R3～R5の合算）（一般）

	週1日以上 (名)	週1日以上 実施率	総計 (名)
1 北海道	2,050	49.7%	4,123
2 青森県	418	48.7%	859
3 岩手県	403	50.4%	799
4 宮城県	1,237	52.2%	2,369
5 秋田県	335	45.1%	743
6 山形県	371	47.7%	778
7 福島県	584	50.3%	1,162
8 茨城県	1,279	55.0%	2,324
9 栃木県	763	52.5%	1,454
10 群馬県	763	51.5%	1,482
11 埼玉県	2,772	53.2%	5,207
12 千葉県	2,516	55.2%	4,559
13 東京都	6,676	57.3%	11,656
14 神奈川県	4,104	55.3%	7,425
15 新潟県	782	48.0%	1,629
16 富山県	370	44.0%	841
17 石川県	482	52.6%	917
18 福井県	261	45.5%	573
19 山梨県	270	49.3%	548
20 長野県	783	52.5%	1,492
21 岐阜県	819	48.9%	1,675
22 静岡県	1,327	53.5%	2,480
23 愛知県	3,272	51.9%	6,305
24 三重県	578	50.7%	1,141

	週1日以上 (名)	週1日以上 実施率	総計 (名)
25 滋賀県	523	51.2%	1,022
26 京都府	1,010	54.6%	1,849
27 大阪府	3,686	53.0%	6,953
28 兵庫県	2,292	54.5%	4,203
29 奈良県	635	55.0%	1,155
30 和歌山県	318	47.8%	665
31 鳥取県	238	50.0%	476
32 島根県	217	48.0%	452
33 岡山県	722	53.9%	1,339
34 広島県	1,252	52.7%	2,377
35 山口県	436	50.2%	869
36 徳島県	308	53.5%	576
37 香川県	364	48.1%	757
38 愛媛県	565	51.3%	1,102
39 高知県	246	55.5%	443
40 福岡県	2,812	54.7%	5,137
41 佐賀県	287	47.8%	600
42 長崎県	473	51.2%	923
43 熊本県	561	52.1%	1,076
44 大分県	414	52.6%	787
45 宮崎県	323	51.8%	623
46 鹿児島県	483	50.4%	958
47 沖縄県	412	51.5%	800
総計	51,792	53.0%	97,683

# 障害のある人がスポーツ・レクリエーションを実施する上で障壁となっている事項 (複数回答、上位10位まで)

(%)

障壁となっているもの	2015	2017	2019	2020	2021	2022	2023
体力がない	23.3	20.9	18.5	13.0	25.2	25.8	31.9
体調に不安がある							23.8
金銭的な余裕がない	21.8	21.5	17.5	10.7	12.2	13.4	16.5
運動・スポーツが苦手である	7.8	6.9	6.1	4.0	10.1	11.4	10.6
やりたいと思う運動・スポーツがない	9.5	8.3	7.6	6.3	9.1	11.2	9.7
時間がない	12.6	14.2	9.2	6.0	14.7	10.8	7.9
人の目が気になる	6.4	6.5	5.2	3.6	7.3	6.6	6.7
障害に適した運動・スポーツがない	6.6	6.3	4.6	3.5	5.5	7.0	5.7
運動・スポーツでケガをするのではないかと心配である	2.8	2.8	2.5	2.0	4.5	5.0	5.7
仲間がいない	10.0	8.8	5.7	3.9	4.7	4.9	5.2
特にない	35.2	37.7	46.2	42.6	26.2	32.3	-
わからない							15.8
障壁はなく、十分に活動できている				14.5	15.8	9.0	17.4

(出典) スポーツ庁委託事業「障害者スポーツ推進プロジェクト（障害児・者のスポーツライフに関する調査研究）」ほか

- **体調や体力に合ったスポーツや、生活の場に近いところでアクセスできる環境などが重要。**

## 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



Sport in Life



## 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



## 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



# 多様な主体におけるスポーツの機会創出

## 【政策目標】

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。

### ● 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出

- ▶ ○成人の週1回以上のスポーツ実施率が**70%**（障害者は**40%**）
- 成人の年1回以上のスポーツ実施率が**100%に近づくこと**（障害者は**70%程度**になること）等を目指す。

### 【主な具体的施策】



Sport in Lifeコンソーシアムを通じ、関係機関・団体等の連携と、国民のスポーツ実施促進に係る取組を推進。



「楽しさ」や「喜び」といったスポーツの価値を認識する人を増やすことを目指す。



多様な主体がスポーツを楽しむために、スポーツを「つくる/はぐくむ」ことができるように支援する。

### ● 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

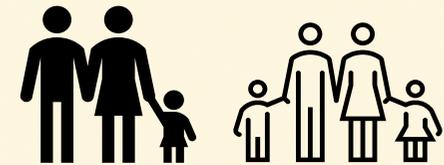
- ▶ 対象毎の特性を踏まえ、女性や障害者、働く世代・子育て世代の**スポーツ実施環境整備や普及啓発**等を行う。



女性のスポーツ実施意欲を向上させる取組や女性がスポーツを実施しやすい環境の整備を行う。



地域課題に応じた障害者のスポーツ実施環境の整備、障害者スポーツ用具の整備・利用促進、魅力発信等を通じた非実施層の減少を図る。



働く世代・子育て世代に対して、通勤時間や休憩時間等を活用した運動・スポーツ実施を促進する。

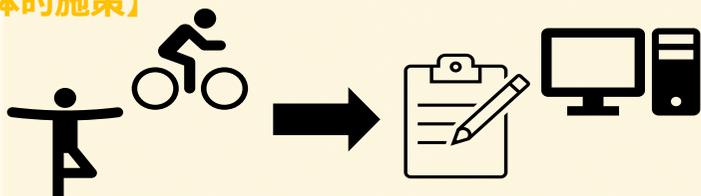
## 【政策目標】

地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、関係省庁で連携しつつ、スポーツを通じた健康増進により**健康長寿社会の実現**を目指す。また、**健康寿命の延伸**に、スポーツ実施率の向上を通じて貢献する。

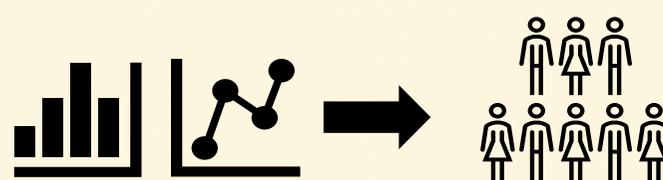
## ● 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出

▶ 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**科学的知見の蓄積・普及・活用**を行う。

### 【主な具体的施策】



地方公共団体に対し、各地域の実態に応じた効果的なスポーツ実施促進施策について、調査・検討を行えるよう支援する。

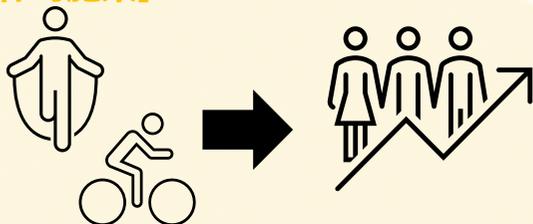


心身の健康に資するスポーツ等の研究を支援し、これらの科学的根拠をまとめる体制を構築するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体に、まとめた情報をわかりやすく周知する。

## ● 医療・介護、民間事業者・保険者との連携を含む、スポーツによる健康増進の促進

▶ **行政内部部局間の連携や医療・介護とスポーツの連携**を促進する。

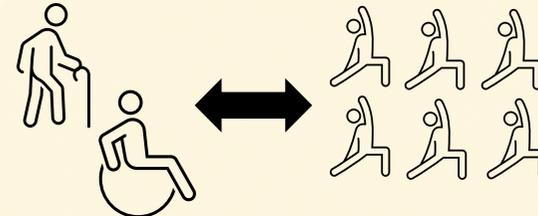
### 【主な具体的施策】



スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取り組み方法等について、情報共有・普及啓発支援を行う。



医師が作成する運動処方情報に基づき、地域の運動・スポーツ教室等で適切なプログラムが提供され、安全かつ効果的に運動・スポーツを実践できる環境の整備を支援する。



介護とスポーツの連携を促進する事例の創出を支援するとともに、運動処方から適切なプログラムを作成できる専門家の養成を支援する。

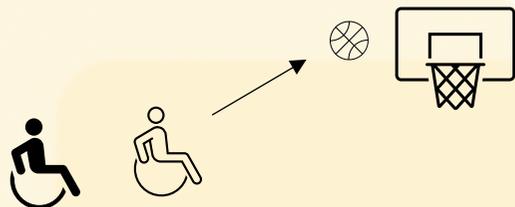
## 【政策目標】

誰もが「**する**」「**みる**」「**ささえる**」スポーツの価値を享受し、様々な立場・状況の人と「**ともに**」スポーツを楽しめる環境の構築を通じ、**スポーツを軸とした共生社会**を実現する。

## ● 障害者スポーツの推進

- ▶ 障害者スポーツの実施環境を整備し、**非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験などによる一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発**に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。その結果、障害者のスポーツ実施率向上等を目指す。

## 【主な具体的施策】



障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進・障害者スポーツを体験する機会の創出を図る。



国は、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行えるよう、パラ教育の事例の収集や一般のスポーツ施策と障害者スポーツ施策の連携を推進する。



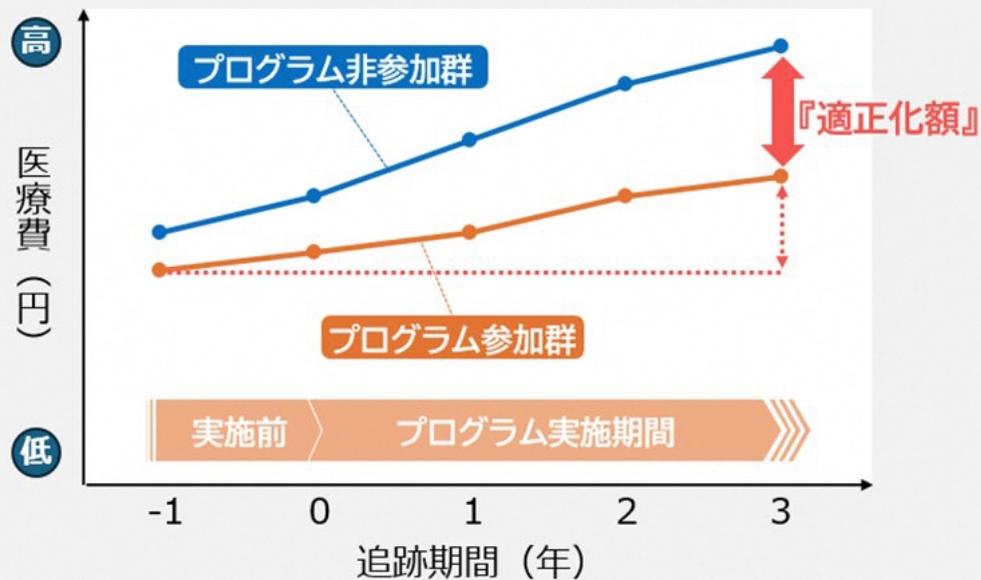
一般のスポーツ推進と障害者スポーツの推進をあいまって行う観点から、一般のスポーツ推進体制との連携等による障害者スポーツの推進体制の整備等を図る。

# スポーツによる健康増進と社会保障費の関係

(スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果及びその評価方法に関する研究）

## 運動・スポーツによる社会保障費に関する論文レビュー結果

医療費「適正化額」のイメージ



### 【医療費】

- 運動・スポーツプログラムへの長期間の参加には、医療費適正化効果（左図参照）があることが示唆。
- 医療費適正化額の平均値は、1人当たり年間3.5万円（最小0.1万円～最大25.4万円。中央値は2.0万円）。
- 医療費適正化効果が認められるのは、運動・スポーツプログラムを開始してから3年以降。
- 医療費適正化効果のある運動・スポーツプログラムは、教室型で有酸素運動と筋力トレーニングの複合運動を指導者の下で集団にて行うものが大部分（86%：22件中19件）。

### 【介護給付費】

- 介護給付費の抑制効果については、プログラムの効果検証を行った論文は3件と少なく、それぞれ一人当たり年間25.9万円、26.9万円、29.1万円であった。
- 運動・スポーツプログラムは、いずれも自治体主催の介護予防事業における運動プログラムであり、筋力トレーニングやストレッチなどのフレイル・認知症予防を目的とした複合的なプログラムであった。