

スポーツ庁
長官 鈴木 大地 殿

運動・健康スポーツ施策に関する提言書
補足資料

令和2年6月11日
公益社団法人日本医師会

目 次

- 日本医師会認定健康スポーツ医について
- スポーツ庁に対する提言
 1. ライフステージに合わせた運動・スポーツの習慣化
 2. 運動関連リスク層別の運動の推奨
 3. 「運動関連資源マップ」の作成
 4. 「運動連携パス」の整備
 5. 「運動・スポーツ習慣化促進事業」の全国展開
 6. 競技ごとの熱中症・感染症対策マニュアルの整備
- 最後に

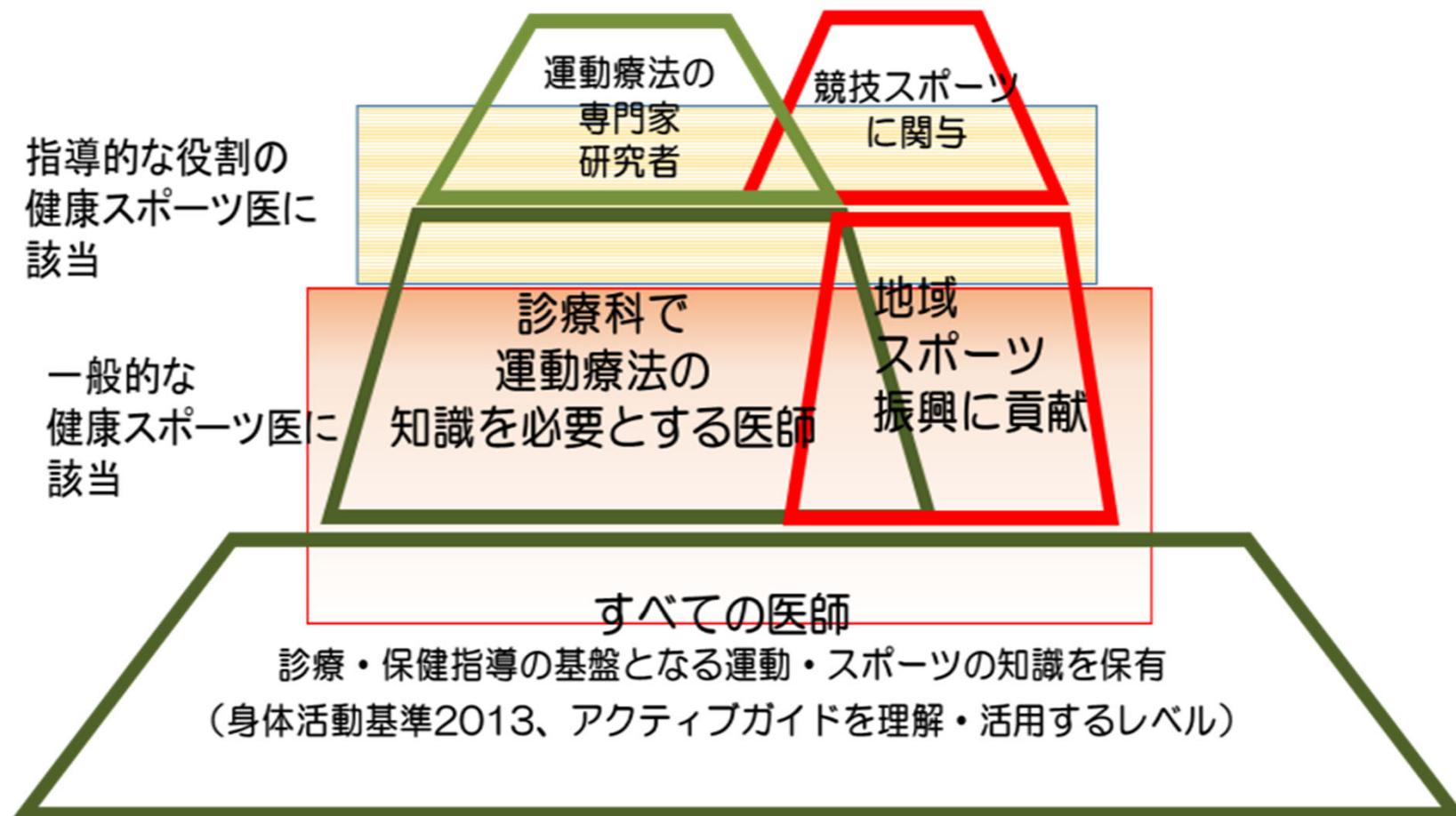
日本医師会認定健康スポーツ医について

- ・ 日本医師会で実施している認定医制度の一つ（平成3年度に発足）
- ・ スポーツを通じた人々の健康維持・増進を目的として診療を行う医師を養成する制度（2020年6月現在：8,387名）
- ・ 当該資格を取得することで、地域で行われるスポーツ活動等を医療の専門家として支援できる
- ・ 健診や診療等の機会に、個人の状況に合わせて運動について働きかける
⇒ **かかりつけ医に健康スポーツ医の資格取得を推奨**
- ・ 内科・整形外科等、複数の疾病を持つ人等のリスク保有者に対する助言
- ・ 自治体保健師や健康運動指導士（※）等との連携して、運動実践・継続の場に繋げる
- ・ 産業医、学校医として、健康スポーツ医学の知識を活用した助言
- ・ 日本医師会内にある「運動・健康スポーツ医学委員会」では健康スポーツ医の在り方を議論し、当該制度の改善や運動・スポーツに関する政策提言等を行っている

（※）「保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいいます。」（公益財団法人健康・体力づくり事業財団HPより）

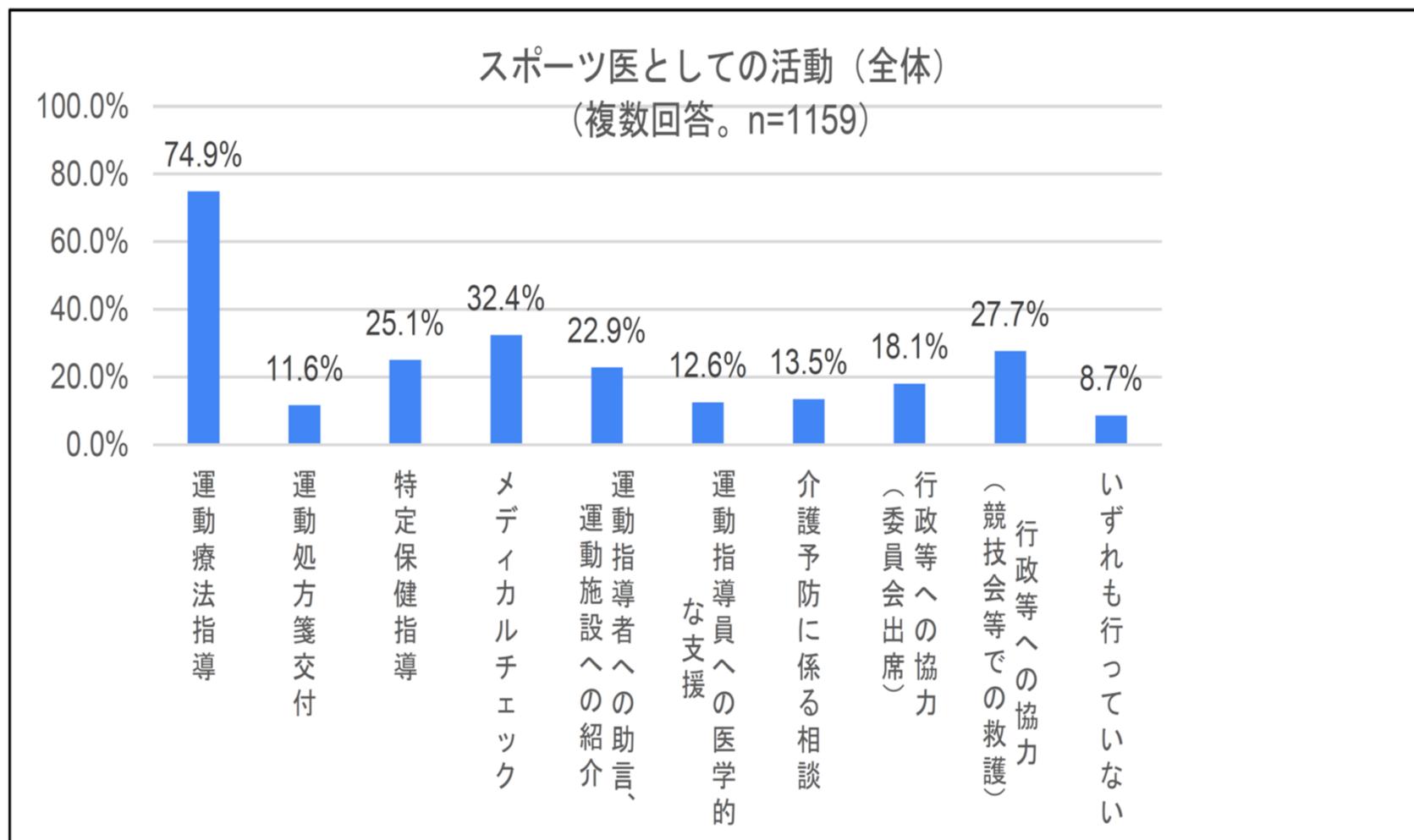
（参 考）他団体のスポーツ医：日本整形外科学会認定スポーツ医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本障がい者スポーツ協会公認障がいスポーツ医、等

日本医師会認定健康スポーツ医について 健康スポーツと医師とのかかわり（イメージ図）



健康スポーツ医としての活動

認定健康スポーツ医に対するアンケート調査、2019年10月

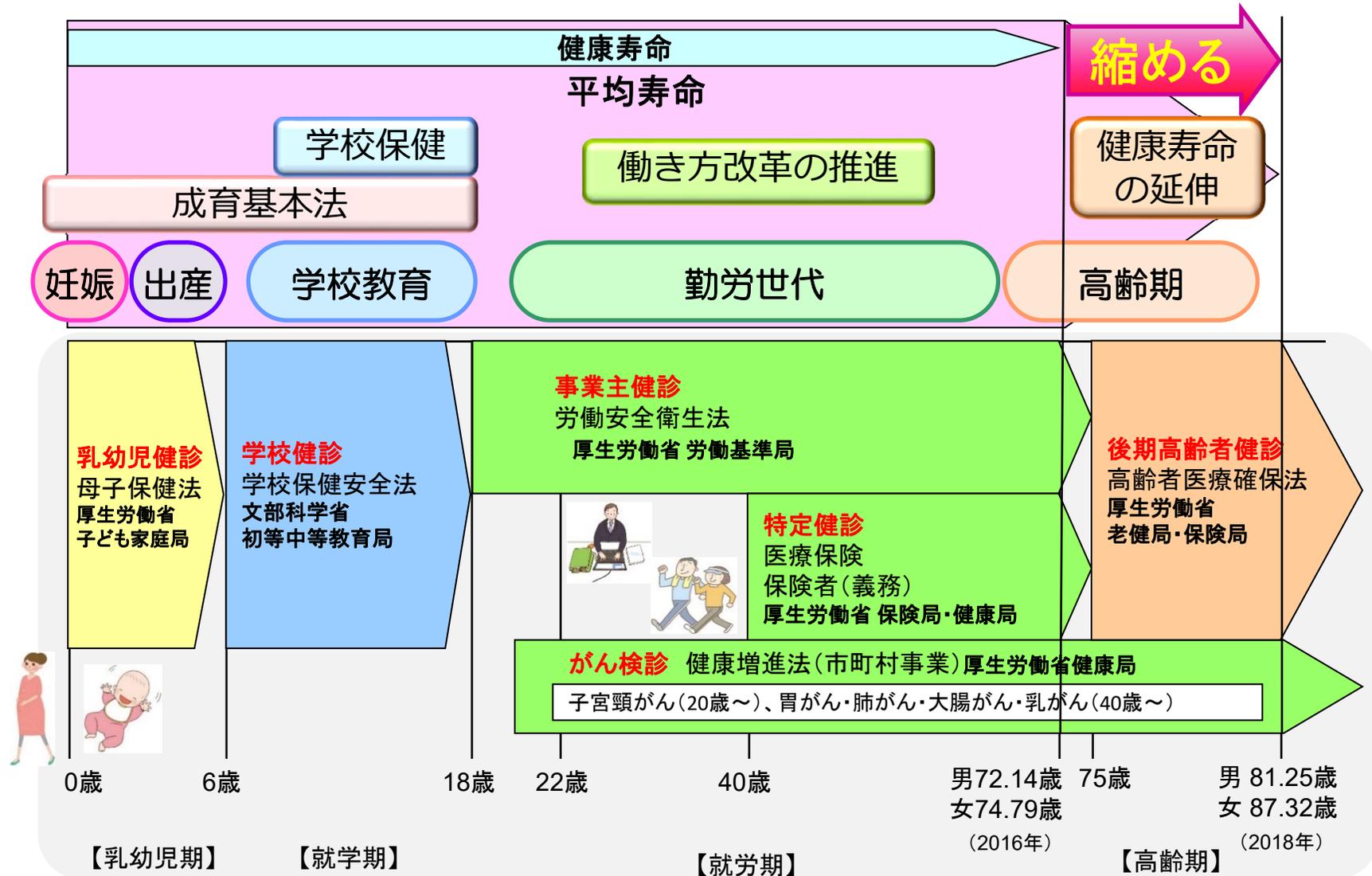


スポーツ庁に対する提言

1. 全世代の国民がライフステージに合わせた運動・スポーツ習慣を確立するための施策を推進する。
2. 人々の運動関連リスクを層別化し、各リスクに応じた運動を推奨する。
3. 地域の運動に関連する施設や医療者、指導者等の情報を見える化した「運動関連資源マップ」を作成し、運動実施者と運動環境（場）・専門家（人）のミスマッチを解消する。
4. かかりつけ医と運動施設・運動指導者等との連携体制（「運動連携パス」）を整備し、人々の運動実施を促進する。
5. スポーツ庁の「運動・スポーツ習慣化促進事業」（医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践）を全国規模で展開する。
6. 競技ごとの熱中症・感染症対策マニュアルを競技団体などと協力して整備する。

1. ライフステージに合わせた運動・スポーツの習慣化 (1/3)

人生100年時代に向けた健康寿命の延伸



妊娠・出産から高齢者まで切れ目のない全世代型社会保障

各世代において運動による健康増進

医療 = 予防・教育 + 診断・治療 + 再発重症化予防・見守り・看取り

「病を防ぐ」は医療の大きな役割

医師の役割は診断治療だけではない。

『人生100年時代』生涯を通じ健やかに過ごすためには予防が重要である。



かかりつけ医の役割

学校医としての役割

産業医としての役割

運動による

健康増進

健康寿命延伸

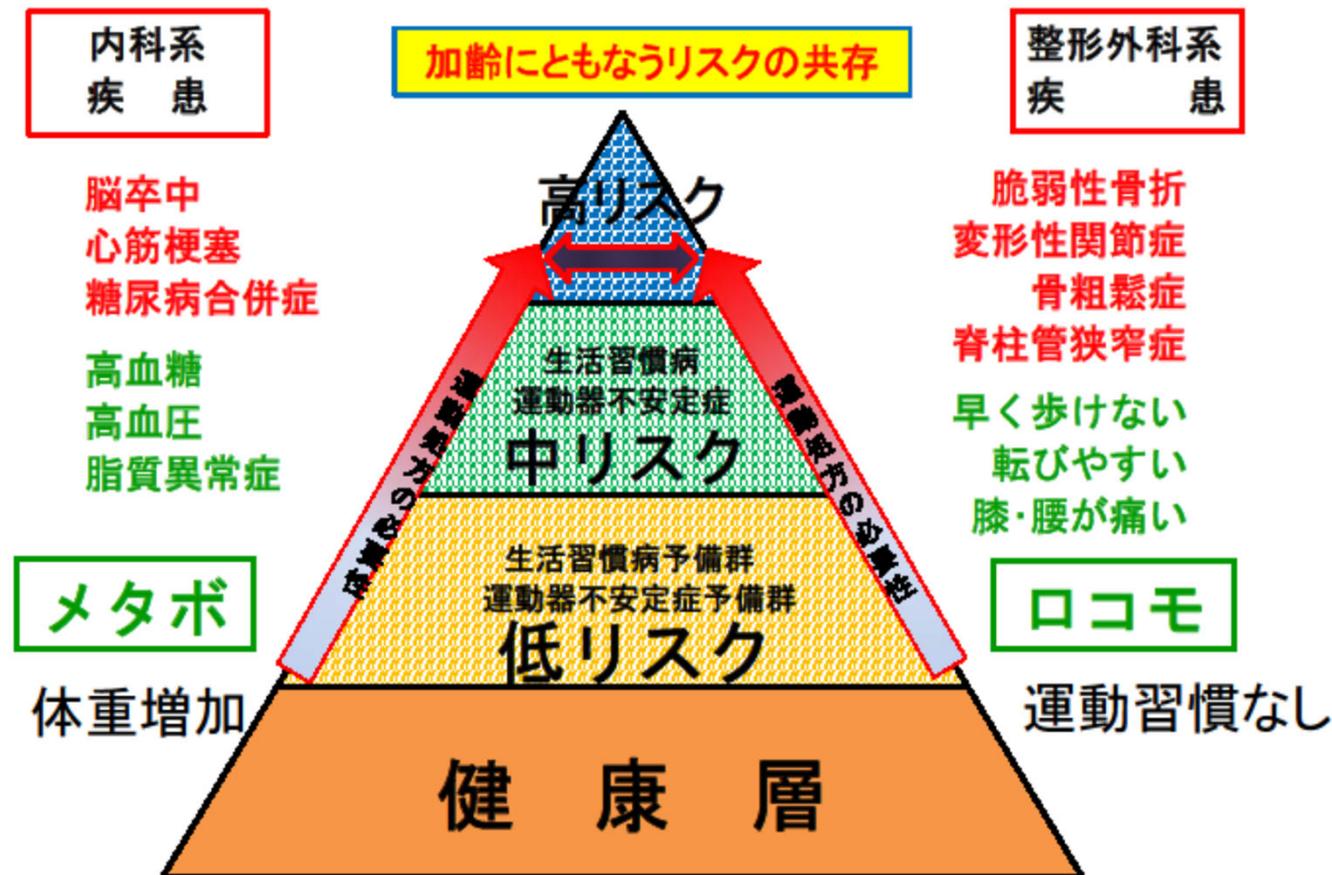
1. ライフステージに合わせた運動・スポーツの習慣化 (3/3)

ライフステージに合わせた 運動・スポーツ習慣の確立

- **子ども（幼児・学童）**：適切な運動・スポーツ習慣の形成
- **中学生～大学生**：運動習慣の二極化
スポーツ活動における事故・障害防止
- **働き盛り層**：生活習慣病予防、体力維持、転倒事故防止
- **高齢期**：フレイル、ロコモ、介護予防、認知症
- **女性**：月経、妊娠、出産、更年期障害など女性特有の問題

2.運動関連リスク層別の運動の推奨 (1/2)

リスクの層別化～加齢にともなうリスクの共存～



【出典】日本医師会 健康スポーツ医学委員会『健康スポーツ医学委員会答申』（2018）p11

2.運動関連リスク層別の運動の推奨 (2/2)

リスクの層別化

高リスク層

- ① 内科系
コントロール不良の生活習慣病、心血管疾患、臓器障害など個別の配慮を要する状態（脳卒中、心筋梗塞、糖尿病合併症、がん、腎不全、心不全など）
- ② 整形外科系
運動器疾患で個別の配慮を要する状態（手術後、人工関節、運動器不安定症など）
- ③ 加齢に伴うリスクの共存状態（後期高齢者、フレイル、サルコペニアが進行している場合）

中リスク層

- ① 内科系
生活習慣病でコントロール良好、運動制限を受けていない状態（高血圧、脂質異常症、糖尿病でコントロール良好）
- ② 運動器系
慢性的な運動器疾患はあるが、運動療法がすすめられる状態（変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症などのロコモティブシンドローム）

低リスク層

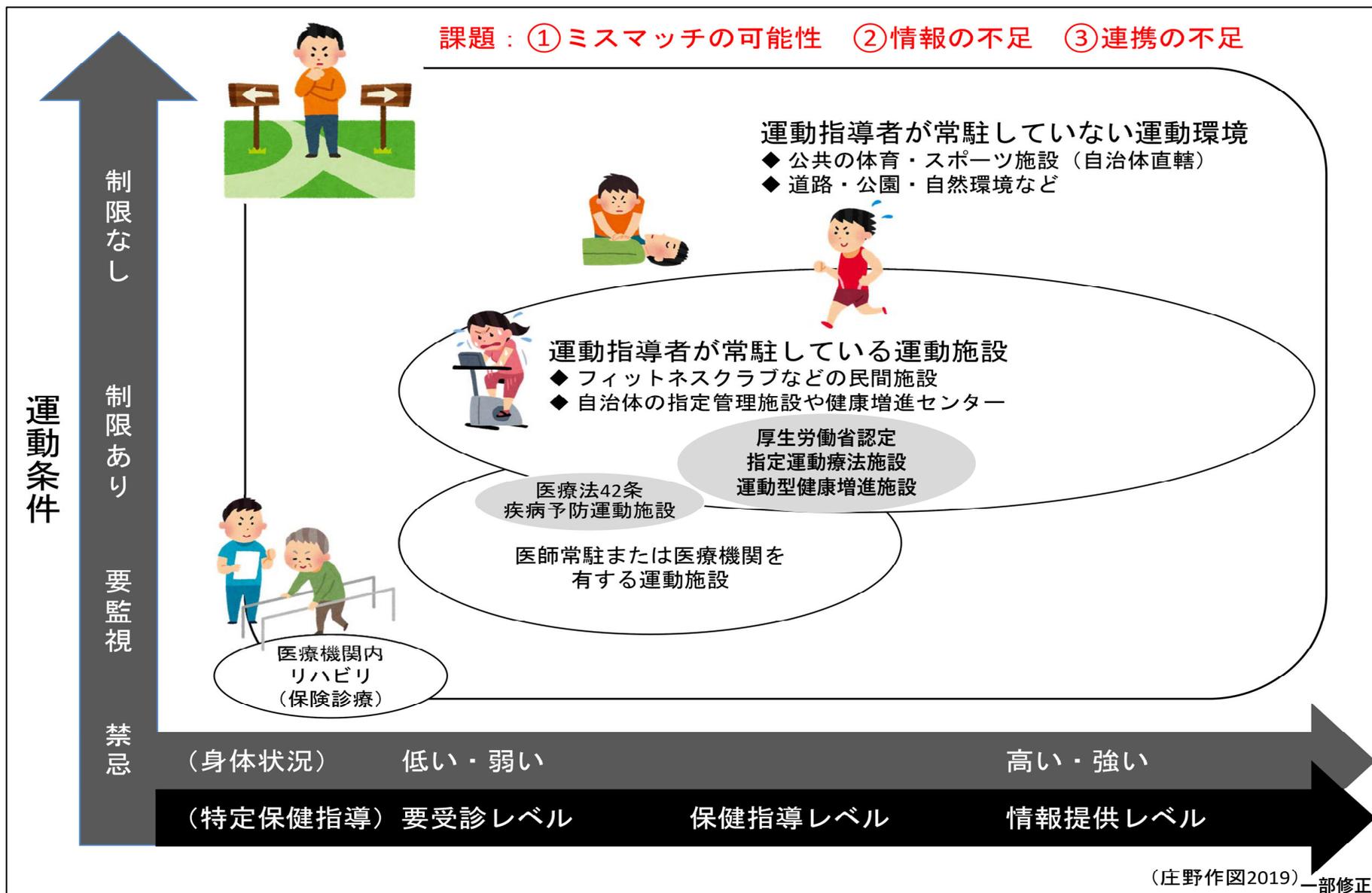
- ① 内科系
生活習慣病予備群（肥満、メタボリックシンドロームなど）
- ② 整形外科系
ロコモティブシンドローム予備群（非特異的な膝痛や腰痛など）

健康層

- ① 健診で異常なし
- ② 運動器症状なし

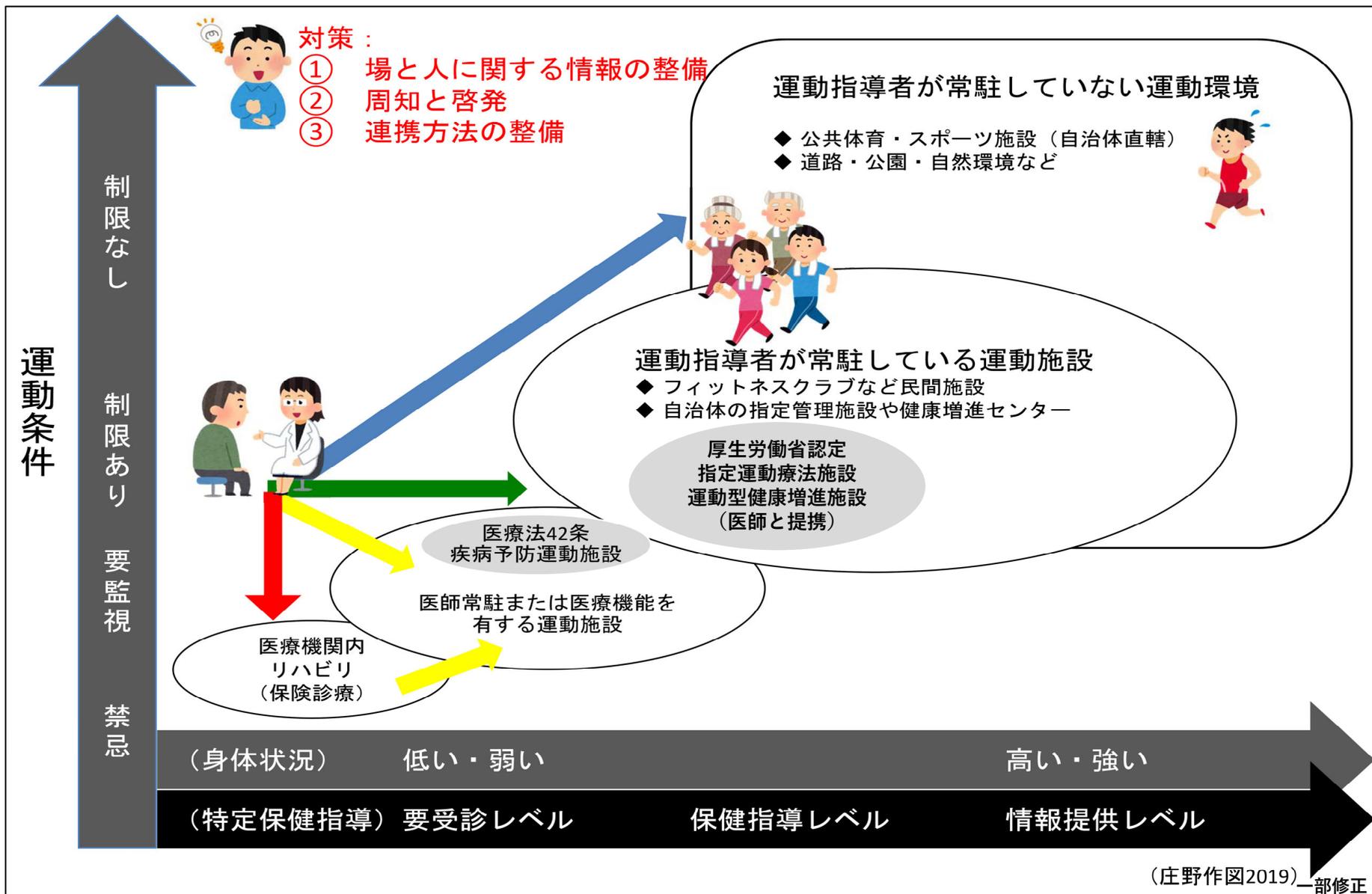
3. 「運動関連資源マップ」の作成 (1/5)

運動条件と運動環境 (現状)



3. 「運動関連資源マップ」の作成 (2/5)

運動条件と運動環境 (目標)



3. 「運動関連資源マップ」の作成 (3/5)

運動関連資源マップに必要な情報

運動施設

- 屋内・屋外
- 監視下・非監視下
- 指定運動療法施設か否か
- 受け入れ可能な対象者の特性 等

運動指導者

- 健康運動指導士等の配置 等

運動に関与可能な医療機関

- 健康スポーツ医の配置
- 運動処方実施の有無
- 運動負荷試験・整形外科的メディカルチェックの実施状況 等

3. 「運動関連資源マップ」の作成 (4/5)

運動関連資源マップにおける関係団体のアクション

スポーツ庁

- 地域ごとのスポーツのしやすさを総合的に評価し公表する仕組みの構築
- スポーツ教室等に係る情報提供の一層の促進・見える化
- 健康スポーツ医等と運動指導者の連携促進の在り方についての検討

厚生労働省

- 健康日本21（第三次）へ向けた取り組み

行政・スポーツ団体

- 行政とスポーツ関連団体が協力して地域の運動の場を掘り起こす
- 運動関連資源マップの作成

医師会

- 運動関連資源マップの作成協力
- 運動療法に関する病診連携、診診連携の推進

日本医師会
2021（令和3）年度概算要求要望（抜粋）

運動関連資源マップの整備

- 健康寿命延伸のため、地域における運動関連資源マップを整備する。運動施設や介護予防の場の状況ならびに健康スポーツ医や運動指導者の情報を提示し、運動したい人と運動環境（場）や専門家（人）とのミスマッチを解消する。

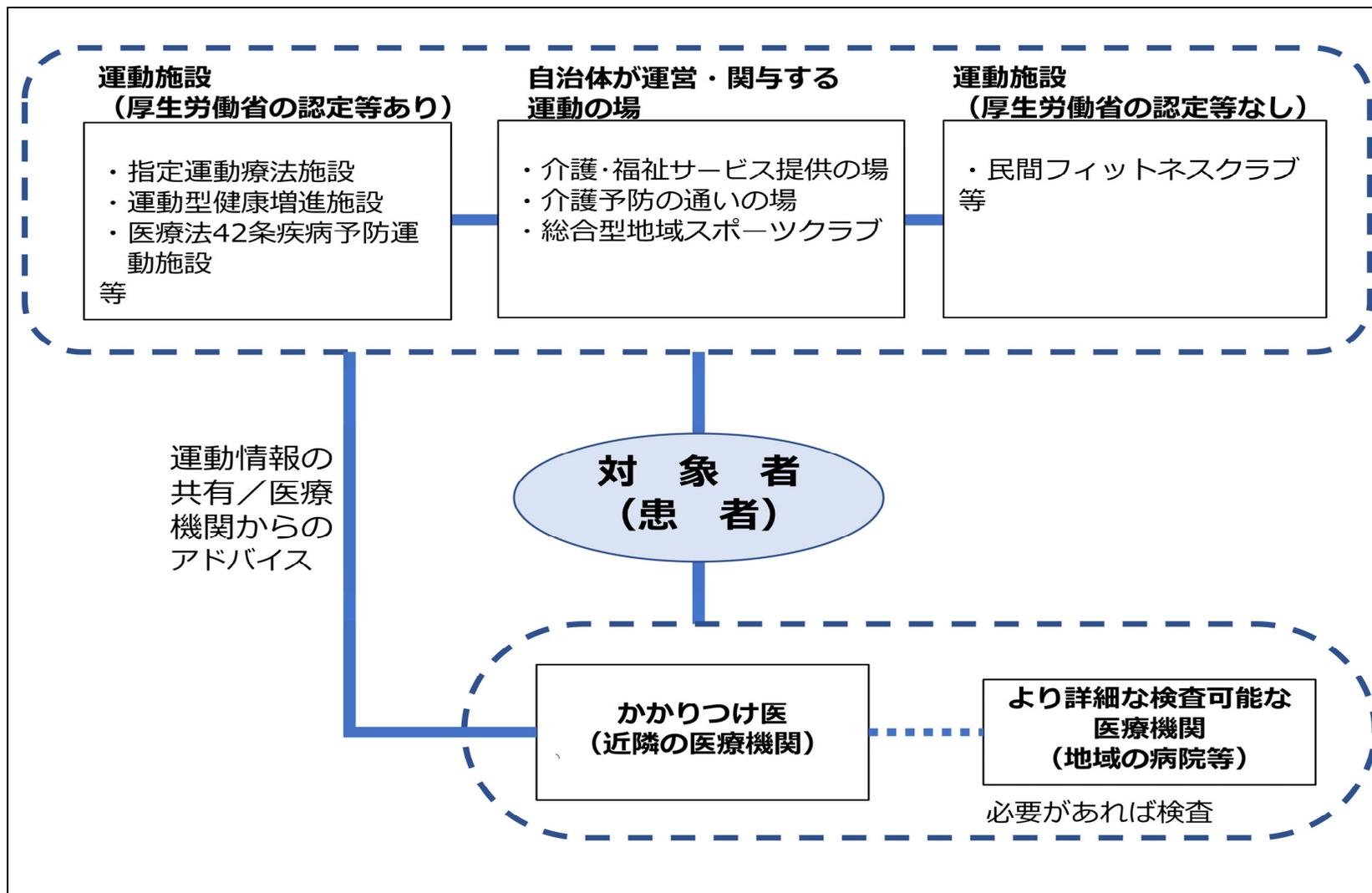
【今年度新規要望】

【＜新規＞2021年度要望額3,000万円 (1/1)】

【要望先：スポーツ庁健康スポーツ課】

4. 「運動連携パス」の整備 (1/3)

運動連携パス (医学的サポートの必要性が低い場合)



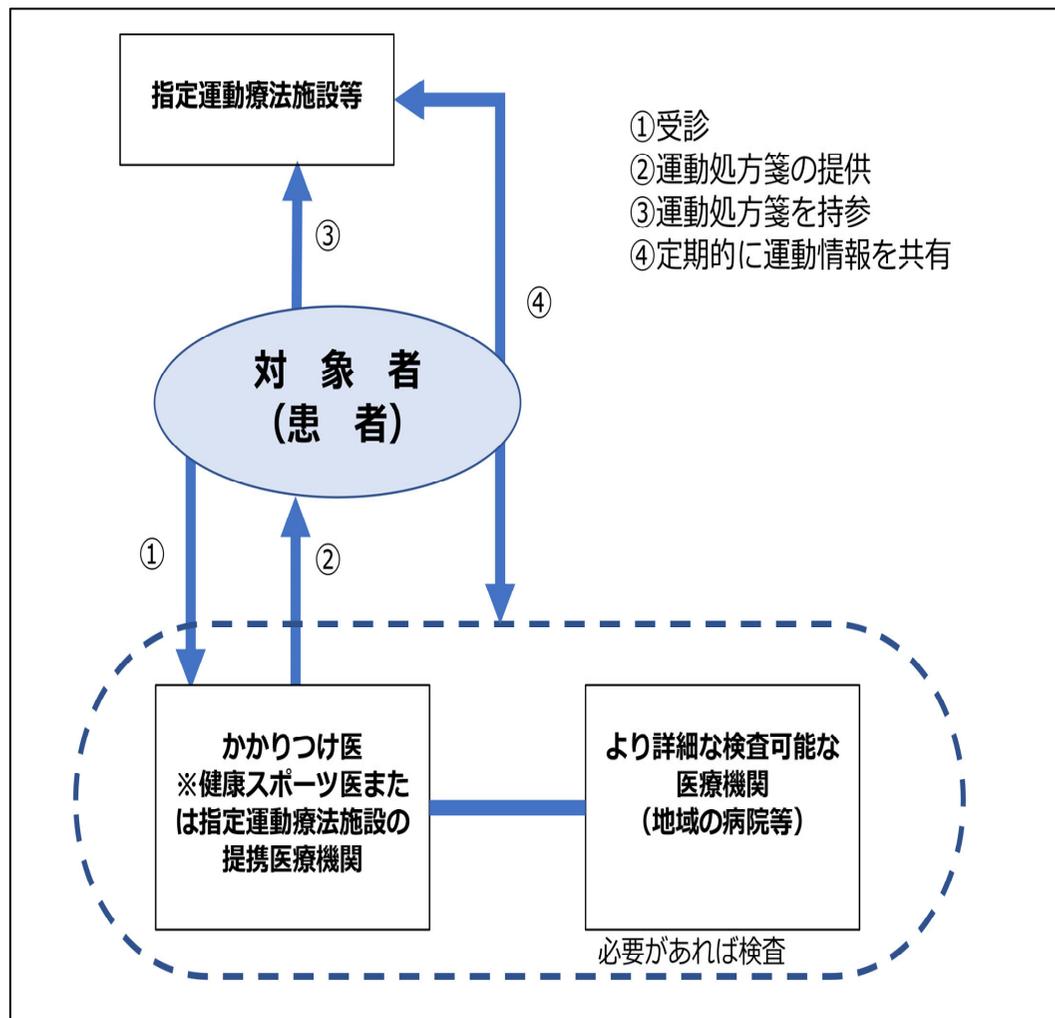
4. 「運動連携パス」の整備 (2/3)

【参 考】

運動療法連携パス

(医学的サポートを必要とする場合)

～かかりつけ医が運動処方箋を発行する場合～



日本医師会
2021 (令和3) 年度概算要求要望 (抜粋)

運動療法連携パスの整備

・指定運動療法施設等既存の資源の活用を図りつつ、利用者がかかりつけ医 (健康スポーツ医) から運動処方箋の提供を受け、運動施設へスムーズにアクセスできるよう、連携パスの整備・改善ならびに利用者の啓発を行う。運動関連資源マップとの連動が有用である。

【今年度新規要望】

【<新規> 2021年度要望額3,000万円 (1/1)】

【要望先：厚生労働省健康局】

4. 「運動連携パス」の整備 (3/3)

【参 考】

藤沢市の事例

藤沢市および藤沢市三師会が出資する公益財団法人藤沢市保健医療財団の施設である藤沢市保健医療センターで質の高い運動療法を実施している。

施設利用者には健康診断結果に基づき保健指導スタッフが健康相談を実施、医師による問診、運動負荷テストを含むメディカルチェック施行後運動指導員が具体的な運動内容を提示、同施設での運動トレーニングが実施できる。他の運動施設・医療施設とも連携し、必要な人が適切なサービスを利用できる。

なお藤沢市では「ふじさわプラス・テン」と称し、藤沢市、藤沢市保健医療財団および慶応義塾大学の三者が中心となり、地域全体への多面的な身体活動促進の取組を実施している。

5. 「運動・スポーツ習慣化促進事業」の全国展開

スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」

運動・スポーツ習慣化促進事業

(前年度予算額：180,000千円)
令和2年度予算額：180,000千円

事業趣旨・目的

多くの国民に対して、スポーツを通じた健康増進を推進するためには、地域においてスポーツ及び健康に関する行動に効率的にアクセスすることができる環境の整備を行う必要がある。運動・スポーツの無関心層や、疾病コントロール及びQOLの維持・向上のために医師からスポーツを推奨されている有症患者を含め、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スポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。このことを通じて、多くの国民のスポーツへの参画を促進し、健康で活力ある長寿社会の実現を目指す。

事業内容

地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進のための持続可能な施策として、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その活動の習慣化につながる取組を支援する。具体的には、地域の実情に応じ、生活習慣病の予防・改善等に効果的なスポーツを通じた健康増進に資する以下の取組を支援する。

【共通事項】

行政内（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、民間事業者、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。



【+α】

①相談斡旋窓口機能
地域包括支援センターや薬局など「地域の身近な相談窓口」として、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専門的な人材を配置し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備する。地域の関係団体が一体となり、連携・協働体制や窓口の在り方について検討及び実践を行う。

②官学連携
官学連携をすることにより、大学に備わる専門的知識や施設を知の拠点として有効活用する。

③複数の地方公共団体の協働
複数の地方公共団体が連携し、運動・スポーツの場の共有、楽しい競い合いや同じ取組をすることなどで、スポーツを通じた健康増進を推進する取組を円滑にする。さらには相乗効果を狙う。

【選択事項（以下の取組①又は②のいずれか一つを選択）】

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実践
生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）及び運動器疾患（腰痛症、変形性膝関節症など）等のリスクのある住民が、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な楽しいスポーツを地域で安心して親しめる機会を創出する。医療機関とスポーツ施設と地方公共団体等が連携を図り、科学的根拠に基づいた疾病コントロールの維持・改善につながる運動・スポーツを習慣化するためのしくみづくり及び実践により、スポーツを通じた健康増進を推進する。

具体的には、健康スポーツ医など運動・スポーツに十分知識と理解のある医師及び医療スタッフと、専門性を持った健康運動指導士等の運動指導者が連携して、患者情報等を共有し、地域で楽しい運動・スポーツの習慣化を実施する体制を整える。



②健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践
スポーツを通じた健康増進を一層推進するため、地域における運動・スポーツ無関心層へのアプローチや運動・スポーツ習慣化の課題解決を効果的に取組み、より一層事業の充実を図る。ターゲットはライフステージ別に以下のとおりとする（複数選択あり）。

- 1) ビジネスパーソン
- 2) 高齢者
- 3) 女性（中学生や高校生などの若年層又は成人）

実施形態 都道府県・市町村に対する補助事業（定額）

熱中症と感染症対策マニュアル

各競技によって、実施場所、実施時期、服装、他の競技者との接触度合、個人競技・団体競技、身体への負荷の程度などは様々である。このため、熱中症や各種感染症に対する対処は、各競技によって異なることが多いと思われる。

したがって、安心・安全にスポーツを行えるよう、スポーツ庁が中心となり、主な競技ごとに、熱中症・感染症マニュアルを整備していただくことを要望する。

最後に

人生100年時代に向けて、全世代において、運動・スポーツによる健康増進・健康寿命の延伸がますます重要になる。

今後は、高齢者、疾病を有する人、疾病予備群の人が、運動・スポーツをする機会が増える。

また、熱中症対策と感染症対策の必要性が大きくなる。

したがって、運動・スポーツにおいて、医学的な有効性と安全性を確保することが、ますます重要になる。

その実現のためには、健康スポーツ医を中心に、地域では、かかりつけ医、学校では学校医、職域では産業医が、行政や他の専門職と連携し、関わる必要がある。