

働く未婚女性のスポーツ実施率向上にむけた「ゆずプロジェクト」

—ウエルネスの観点から—

立教大学松尾ゼミ B 班

○金井 由実 牛澤 智史 荻原 大地

佐藤 大地 田中 誠也 和田 紗永子 渡邊 咲絵子

1. 緒言

2017 年、スポーツ庁第 2 期スポーツ基本計画の中では、特に女性のスポーツ実施率、なかでも 20～40 代の女性のスポーツ実施率向上が急務として指摘されている。女性のスポーツの支援を考えるにあたって、働く未婚女性への着目が重要であると考え。なぜならば、未婚女性は既婚女性に比べ、育児などの時間的制約が少ないこと、また未婚時にスポーツに取り組めていれば、既婚後のスタート時のハードルが下がり、スポーツ実施の継続・再開にも繋がるのではないかと考えられるからである。

また、働く女性のスポーツ実施率向上を考える場合、スポーツ実施の有無のみならず、ウエルネス(生きがい感を含めた総合的な健康観)の向上という視点が重要である。なかでも、働く女性のウエルネス向上が課題という意味においては、働き方改革という点と、婦人科系疾患の検診受診率という点から考えることも重要であると考え。たとえば、各国と比較した際、日本人女性の婦人科系がん検診率が圧倒的に低いことがあげられる。それに加えて、働き方改革においても具体的な取り組みが十分ではない。

以上の点から、スポーツ実施の問題、働き方改革、疾病の予防という 3 つの観点から、総合的に働く未婚女性のウエルネス問題を考えることが重要となる。そこで本提言では、働く未婚女性をターゲットとしてスポーツ実施、働き方改革、婦人科系疾患の予防という 3 つの側面から、働く未婚女性のウエルネスを構築する施策を提言したい。

2. 研究の方法・結果及び考察

(1)調査研究から見た先行研究の整理と課題

- ・20～40 代の女性のスポーツ実施率が低い(スポーツ庁, 2016)
- ・婦人科検診を受診している人ほど健康意識が高い(厚生労働省, 2010)
- ・未婚の女性の検診受診率が低い(下開, 2006)
- ・働き方改革によって、健康の確保の重要性が指摘されている(厚生労働省, 2017)
- ・20～30 代の女性が求めるスポーツ支援策において「スポーツや運動を一定量・期間以上している人、健康診断の結果が一定期間以上良好な人は健康保険料が安くなる」で 68.1%であった(日本レクリエーション協会, 2012)
- ・生命保険各社が、運動や禁煙などで生活習慣や健康状態が改善すると、保険料を安くする「健康増進型保険」を次々投入している。(読売新聞, 2018)
例. 「Vaitality」(住友生命保険)・「じぶんと家族のお守り」(損保ジャパン日本興亜ひまわり生命)・「検診割」(第一生命)・「あるく保険」(東京海上日勤あんしん生命)

(2)20～40 代女性のスポーツ支援、働き方、検診に対する施策に対する先行研究のまとめ

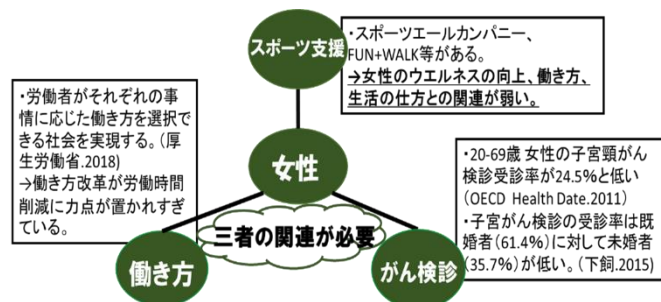


図1. 先行研究まとめ

(3)実証研究

【働く20～40代の既婚・未婚女性に対するアンケート調査】

- ①調査対象:20～40代の女性 ②有効回答部数:42部
- ③時期:2018年8月 ④方法:留置法による質問用紙で実施、その後回収
- ④目的:現在働いている女性のスポーツ環境及び婦人科系疾患への意識を明らかにする



【得られた知見】

- ・スポーツ実施率向上の見込みが自身にあるかどうかを質問したところ、42人中83.3%の35人が「ある」と答えた。そしてその「ある」と回答した人の中でスポーツをするうえで機会があったり環境が整備されていたりすれば行いたいと回答したものが27人(77.1%)という結果であった。
- ・婦人科検診については受診経験「なし」と回答したのが52.4%、「あり」と回答したのが47.6%という結果であった。
- スポーツをする機会や、環境の整備を求める声が多い。
- 婦人科検診率が低い。

3. まとめ・提言

(1)まとめ

上記で得られた知見及び先行研究等の課題から、①女性から見て自発的に実施したいと思える支援策であること、②ウェルネスという観点で、より健康的な生き方をしたいという意識や取り組み、生きがいを持って取り組めるものであること、③検診率向上につながる事、④労働時間削減のみならずウェルネスの向上につながる働き方改革であること、以上の4点を支援策提言のポイントとする。

(2)提言

支援策:「気分爽快! ゆずスポーツプロジェクト」

ア、支援策の内容

女性の悩み解決に着目したスポーツ実施、婦人科系疾患の検診受診、医者、フィットネスクラ

ブのインストラクターも含めた他者とのコミュニケーションの機会を設ける「ウエルネスゆずアワー」、年に一度、成果を集計し表彰を行う「Bloom ゆず表彰」の2つを実施する。

①ウエルネスゆずアワー

実施目的は、未婚女性がウエルネスを高めるために、スポーツと婦人科系疾患検診の機会の提供である。それに加え、医者やインストラクターを交えて、同じ悩みや共感できる事項を抱える者同士の会話の場を設けることで、コミュニケーションを取り、スポーツ以外の部分でもストレス解消・リラックスを図るものとする。この「ウエルネスゆずアワー」は2月・5月・8月・11月の毎週金曜日16時から行う。



図2. プロジェクトの全体像

②Bloom ゆず表彰

「ウエルネスゆずアワー」での成果を、企業単位で競争しあった結果を表彰する。さらに、結果が見える化することで、事業継続へのモチベーション向上にもつなげる。

イ、運営体制

各企業の健康保険組合・生命保険会社・病院・フィットネスクラブ・厚生労働省の各組織から関係者を1名から数名選出し、これを運営委員会とする。主な活動としては、各企業の現状の共有や、医者やインストラクターの派遣、各組織同士の連携、表彰や認定のためのデータ管理及び審査がある。提供するスポーツや、実施する対象者のスポーツ時に起こるアクシデントなども想定し、スムーズな対応ができるように、各機関の連携が強固である必要がある。プロジェクト開始において、助成金を使用することとするため、現時点で、厚生労働省から健康経営実施と認められ、助成金を受けている企業をプロジェクト開拓企業とする。

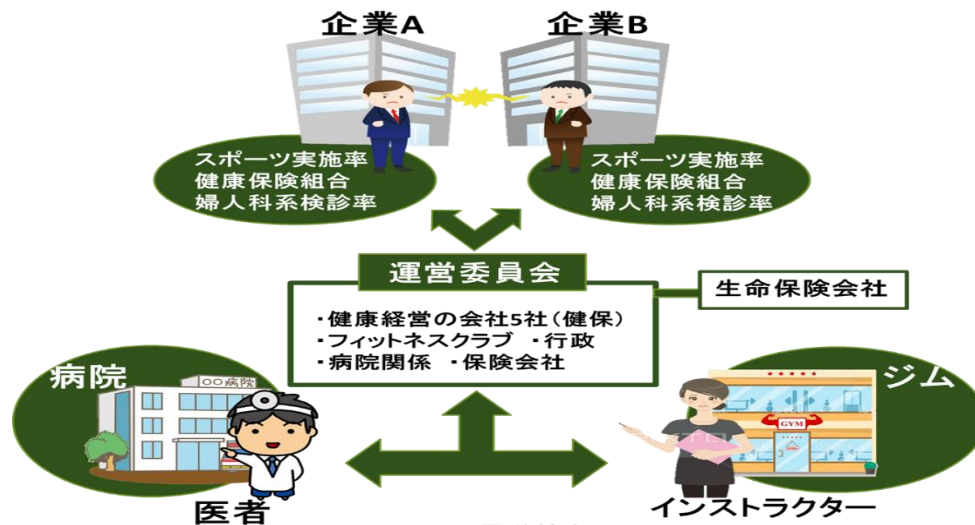


図3. 運営体制

ウ、期待される効果

- これまで、個別で行われてきた支援策が、このプロジェクトによって、統合的に連動した形で行われることによって、女性のウェルネス向上に寄与することができる
- 支援策が継続的に実施されることによって、未婚女性がスポーツを行うきっかけづくりとなり、プロジェクト実施期間外にフィットネスクラブ等に誘導することで、継続的なスポーツ実施が期待できる
- 各社ごとに競争心を促す環境を作り出すことによって、その会社に在籍する未婚女性を支援するという機運が醸成される
- 働く女性を中心として、医療機関やフィットネスクラブ、健康保険組合などと連携する体制ができることによって、女性のウェルネスを高める支援体制が全体として確立される

〈主な参考文献〉

- 公益財団法人日本レクリエーション協会(2012)「文部科学省委託 ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究報告書」,公益財団法人日本レクリエーション協会,p,104.
- 厚生統計協会(2010)「厚生の指標」,第 57 巻第 13 号,p,5.
- 厚生労働省(2017)「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000332869.pdf>(閲覧日:2018年6月30日)
- 下開千晴(2006)「女性の病気の現状と検診受診の実態-乳がん・子宮がん・子宮筋腫・子宮内膜症の場合-」,第一生命,Life Design Report,2006,7-8,p,29.
- スポーツ庁(2016)「第2期スポーツ基本計画」
www.mext.go.jp>list>jsa_kihon02_slide(閲覧日:2018年7月2日)
- 読売新聞「『健康増進型』各社が投入」2018年7月22日朝刊14(4).