



世界へ、そして未来へ

神奈川大学



# 働く女性にスポーツの機会を

神奈川大学大竹ゼミナールチームJ

川原絵菜 栗原数理 長網優雨樹 長谷川圭子 本田広紀

松浦遥香 山田敏文

# 目次

- 緒言（研究背景・目的）
- 現状（女性の運動不足感と身体的影響）
- メリット（女性個人・企業）
- 政策提言（企業・国に対して）
- まとめ
- 参考文献

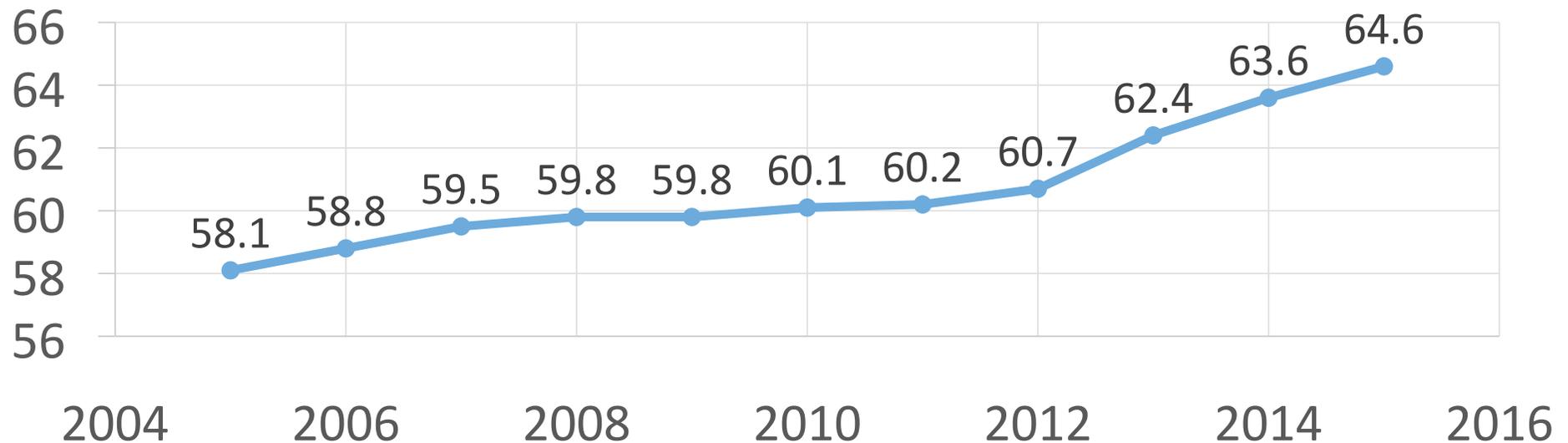


# 女性の社会参加

運動・スポーツの具体的な支援策はみられない  
女性の運動・スポーツ活動は不十分

- 15～64歳女性の就業率6割を超えている

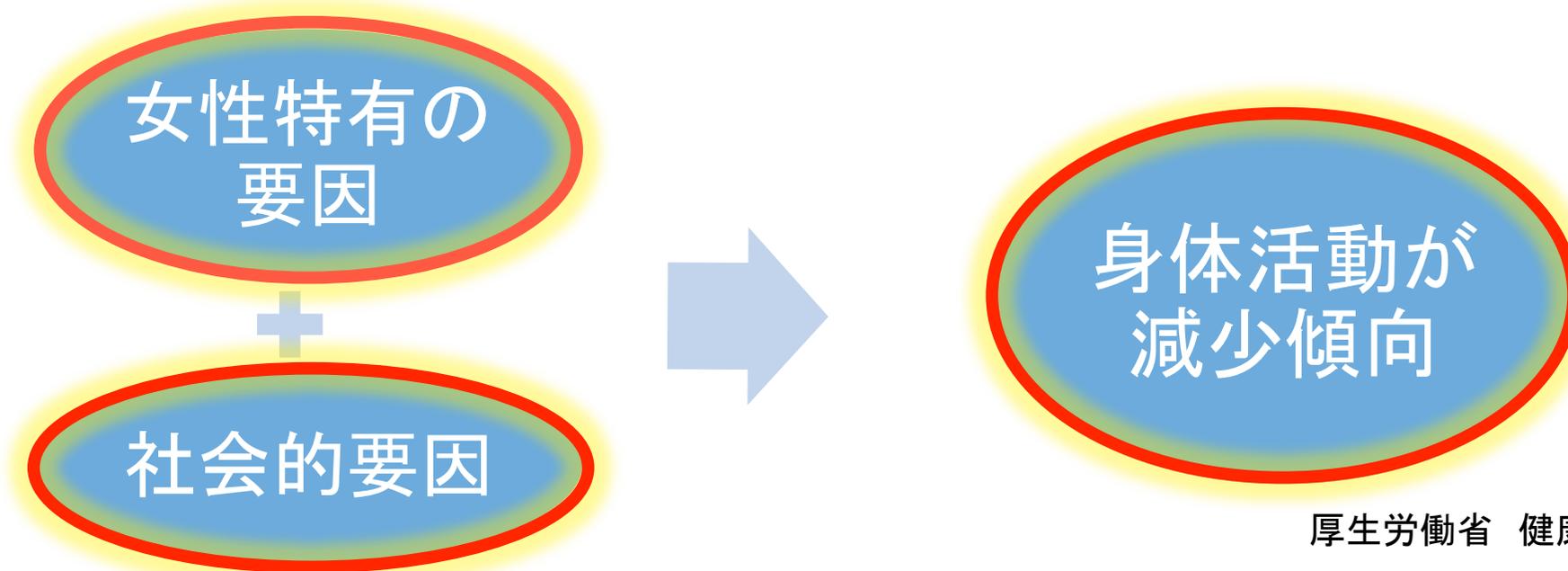
## 女性(15～64歳)の就業率の推移



総務省労働力調査（基本集計）H27

# 女性の身体活動

緒言



厚生労働省 健康日本21

運動不足感を持っている者は、現在運動実施ができていない

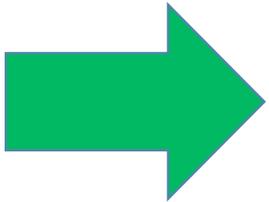
並河 (1993)

1日の歩数においても女性は男性より低い

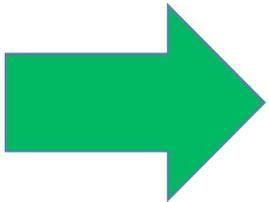
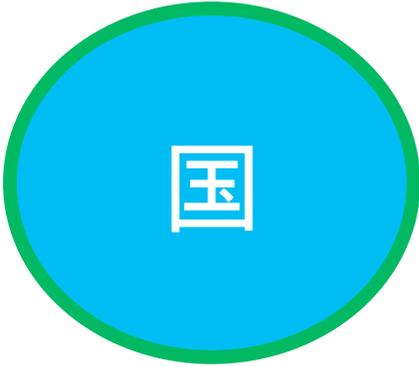
国民健康・栄養調査 H26

# 研究目的

緒言



働く女性の運動・スポーツの  
機会を増やすための  
プログラム

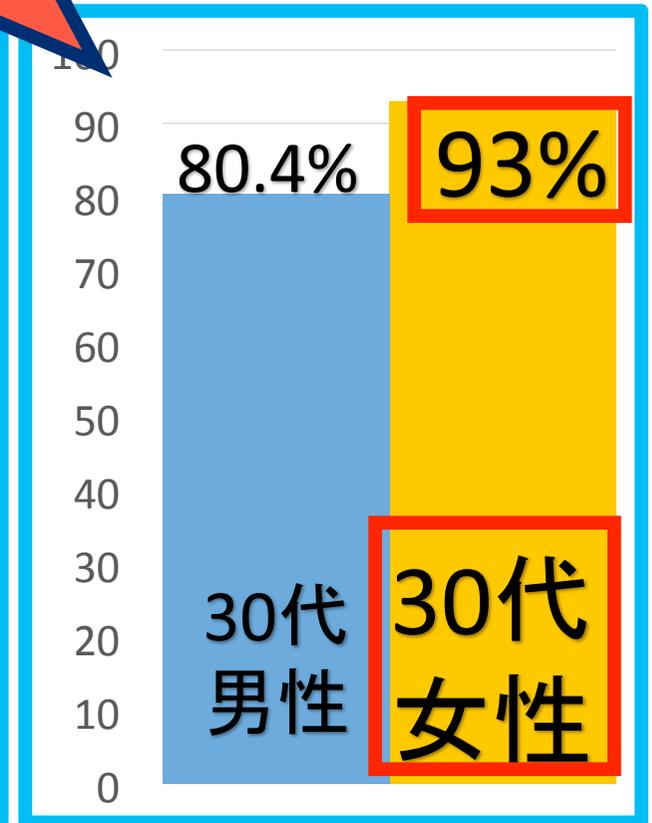
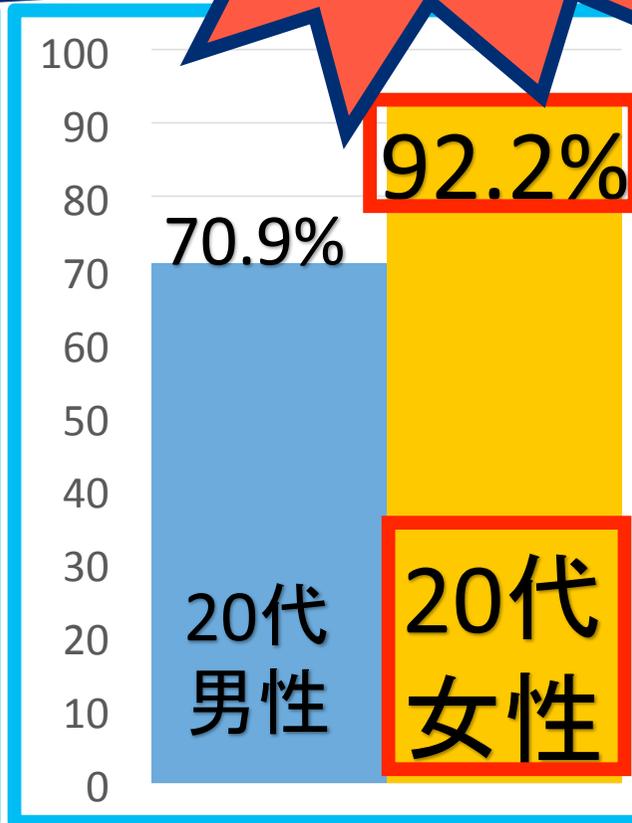
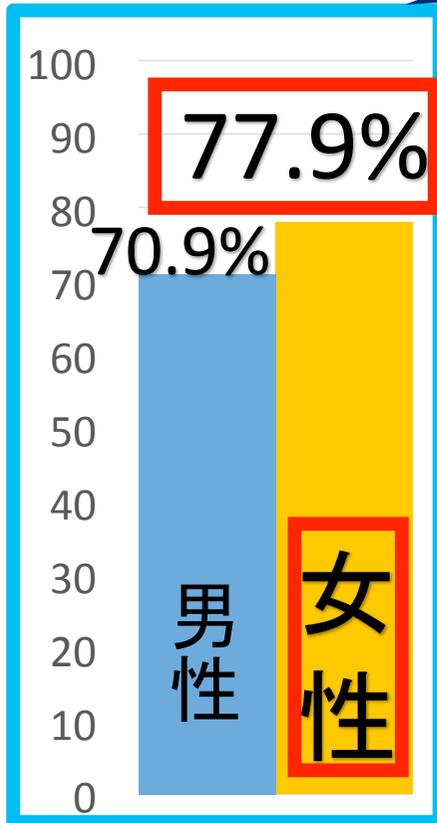
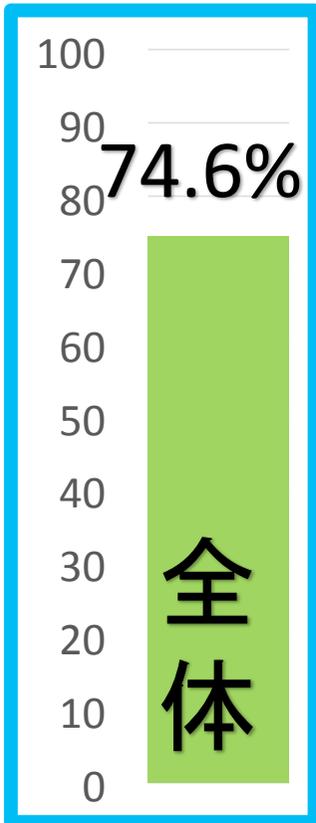


企業が行う  
プログラムの支援

# 運動不足感

女性の方が運動不足感が強い！

現状



# 女性の健康

現状

女性はエストロゲンの作用によって健康が維持されている部分が多い

エストロゲンは女性ホルモンの一種

身体面、精神面、美容面から女性の健康を支える

# 40代半ばからの体の変化

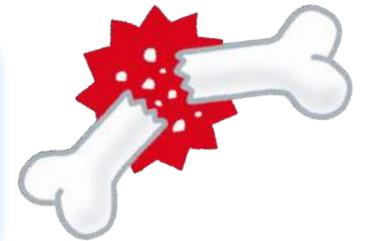
現状

エストロゲン  
減少

骨粗鬆症

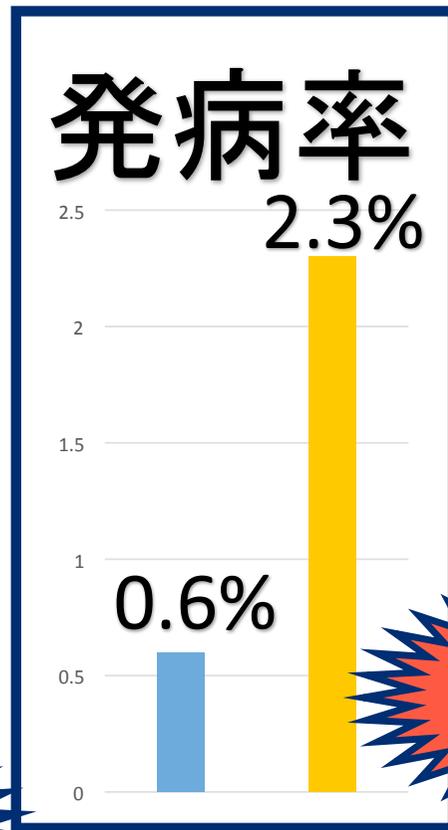
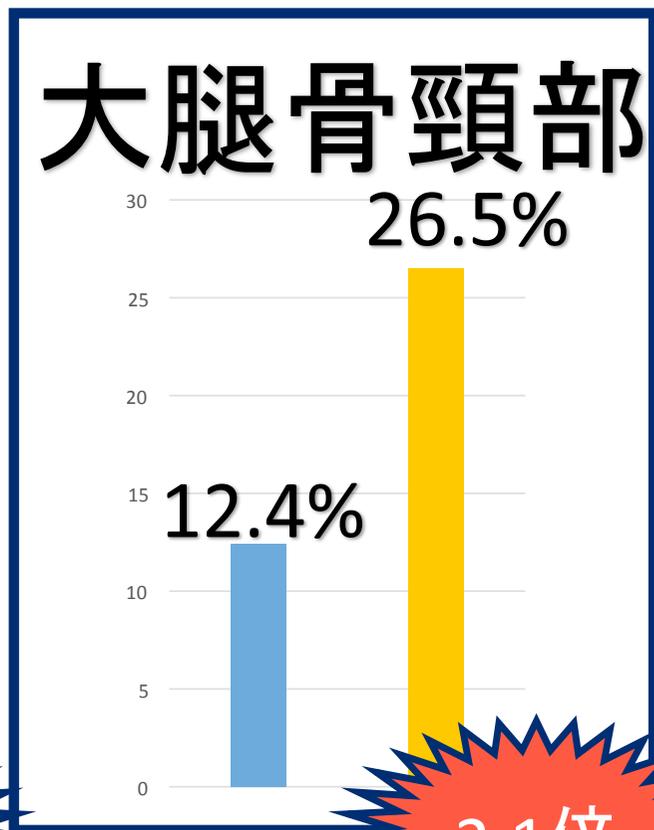
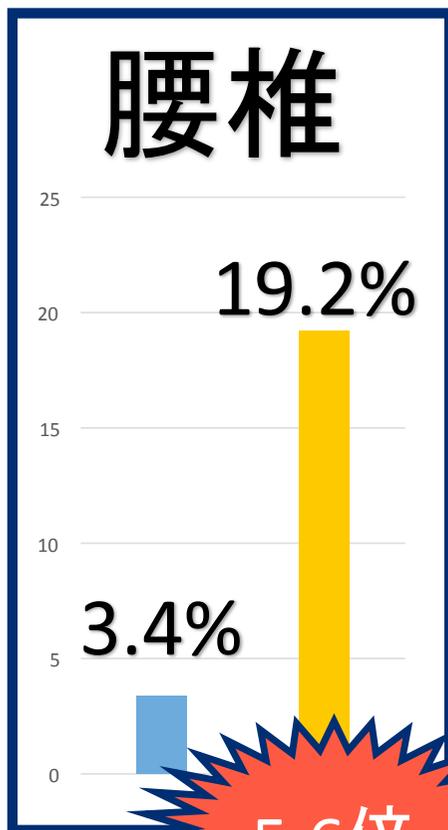
更年期障害

生活習慣病



# 40代以上の骨粗鬆症の有病率

現状



■ 男性  
■ 女性

日本骨粗鬆学会(2011)

現状

女性の健康と運動・スポーツ  
は密接に関係している

生活習慣病

骨粗鬆症

予防

20代からの適度な運動習慣

## 現状

女性の身体の負担軽減のため、  
運動習慣は若いうちから必要



運動の支援や促進  
は国・企業が行わな  
ければならない責務

働いている女性にとって  
生活の大半を会社が占める



働く女性

働く女性の生きが  
いを  
創出!!!

支援

企業



国

# 個人へのメリット

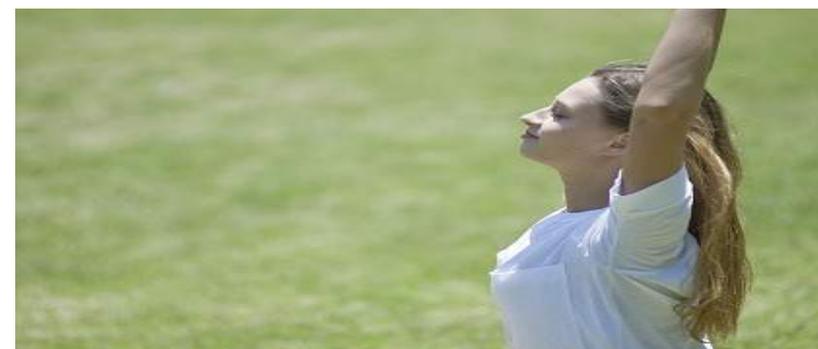
メリット

うつ病予防

月経前精神状態  
安定

乳がんの  
発症リスク軽減

骨粗鬆症予防



13

# 企業側へのメリット

メリット

作業効率UP!

病欠の日数が  
少ない

医療請求額  
27%下がる



14

働く女性の運動・スポーツの  
機会を増やす



国



企業

「女性生きがい創出企業」

提言：企業

## 女性運動促進プログラム

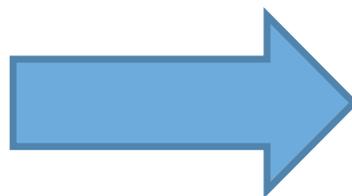
女性の運動不足感を解消させ運動・スポーツを通じて生まれる**生きがい**を創出するプログラム

ストレス解消・気分転換ができ  
女性が**生き生き**と働ける企業となる

## 提言：国

「女性生きがい創出企業」  
を国から表彰

「女性生きがい創出企業」  
を目指す企業が増える



# 提言

国

女性生きがい創出企業  
に認定



企業

女性運動促進プログラムの  
導入・実施



国

国からの表彰

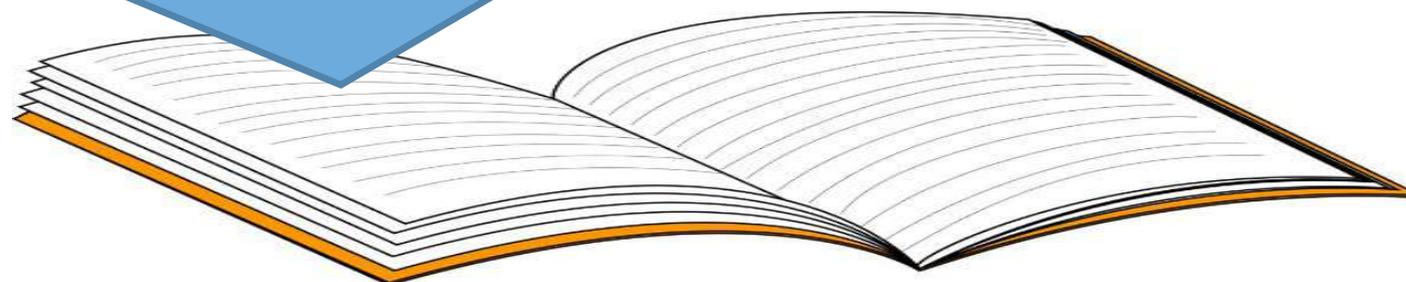


# 「女性運動促進プログラム」

提言：企業

## フレッシュレディノートの配布

- 運動した証を記入
- **プログラム**を達成する毎にポイントが付与される
- 規定のポイントに達すると特典と交換できる



# 「女性運動促進プログラム」

「社内」

「通勤時」

「社外」

場面に応じた  
3つのプログラムを展開



# 女性運動促進プログラム 「社内」でのアプローチ

提言：企業

内容	いつ？	時間
①ラジオ体操	朝礼やミーティング前	10分
②ヨガ体操	昼休み	15分
③踏み台昇降	15時のブレイクタイム	15分

女性でも  
抵抗感なく  
参加できる！

最低1つ選択し参加で...

1P

忙しい女性のために働く合間  
に運動・スポーツを提供！



# 女性運動促進プログラム 「社内」でのアプローチ

提言：企業

①②③のプログラムにおいて  
新入社員をリーダーに任命し、部署内の活動  
促進を図る

社員と新人の  
交流・社員育成  
も可能となる！



# 女性運動促進プログラム

「通勤時」でのアプローチ

提言：企業

従業員へ万歩計を配布し、1日の歩数を計測する

女性**8500歩**  
男性**9000歩**  
を目標値に設定する



歩数が目標値を  
超えた場合…



**1P**

## 女性運動促進プログラム

「通勤時」でのアプローチ

目標値に到達するには...

- ・ 1 駅前から歩いて向かう、帰る
- ・ 駅までバス的人是は徒歩にする
- ・ エレベーターではなく階段を利用する

働く者にとって当たり前前の  
「通勤」を有効活用する！



# 女性運動促進プログラム 「通勤時」でのアプローチ

提言：企業

休日の歩数も目標値を超えた場合はポイントを付与する



買い物



散歩



スポーツ

休日でも「歩く」意識がうまれる！

# 女性運動促進プログラム 「社外」へのアプローチ

提言：企業

## レジャー施設

- ・フィットネスクラブ
- ・公共施設
- ・ゴルフ場
- ・ボーリング場

等々

利用

レシートや領収書を  
証明書とし  
1回利用することで...



1P

# 女性運動促進プログラム 「社外」へのアプローチ

提言：企業

レジャー施設の利用を促す

- ・ 家族とスポーツ
- ・ 友人とスポーツ
- ・ 接待
- ・ トレーニング

等々

休日を有効活用した  
リフレッシュ効果も！

勤務時間外や休日にスポーツを  
行うメリットを与えることで...



運動・スポーツの  
実施意欲を  
高める！

# 女性運動促進プログラム ポイント交換制度

提言：企業

P	ポイントによる特典
100	食堂で利用できる割引券や商品券
300	翌月のスポーツ施設・レジャー施設の利用が割引
500	「スポーツ休暇」として有給を1日付与

ポイントを特典と交換できるメリットを設けることにより...

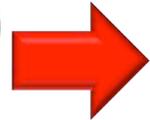
従業員のモチベーションが上がり  
継続的な運動習慣を身につけられる！



# 政策提言

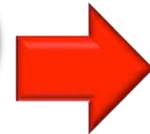


企業



女性運動促進プログラム

国



- ① 女性運動促進プログラム導入 広報制度
- ② 「女性生きがい創出企業」認定制度

# ①女性運動促進プログラム導入 広報制度

提言：国

## 目的

- 「女性運動促進プログラム」の認知を促す

職業安定局

雇用開発部

雇用開発企画課

高齢者雇用対策課

障害者雇用対策課

女性生きがい企業  
創出促進課

■プログラム紹介

■プログラムの導入を推進

■メディアを通じた宣伝活動

■認定・表彰

■フレッシュレディマークの付与

厚生労働省

## ②「女性生きがい創出企業」認定制度

### 認定基準

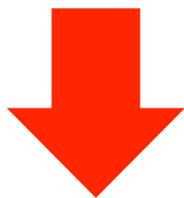
- ・ 厚生労働省が毎年行っている国民健康栄養調査の「運動習慣者」の割合が国で定めている3割を超えた企業

# 認定された企業へ…

提言：国

## 女性生きがい創出企業 認定

- フレッシュレディマークの付与
- 表彰



企業



運動・スポーツを実施し生き生きと美しく働く女性へ向けたマーク

マークの付与、表彰を行うことにより…

提言：国

社会的認知度UP!!!

作業効率UP!!!

入社希望 UP!!!



# まとめ

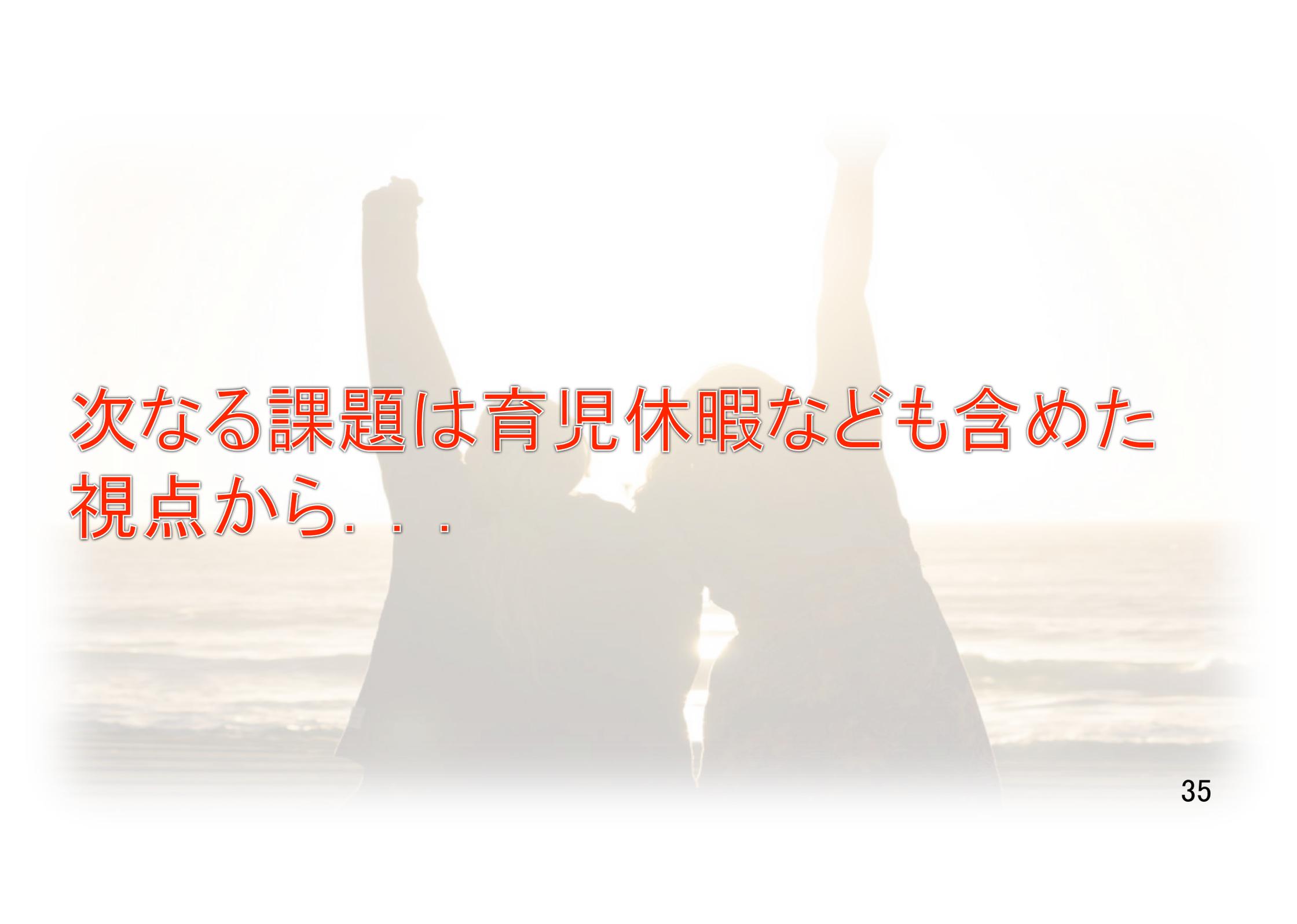
働く女性  
提言

将来は...  
全ての働く人の健康や生きがい  
につながるように！！

健康  
生きがい



男性を含め...

The background of the slide features a soft, warm sunset over a body of water. In the foreground, the silhouettes of a family—a man, a woman, and a child—are visible. They are all raising their arms in a celebratory gesture, with their hands reaching towards the bright sun. The overall mood is one of joy and achievement.

次なる課題は育児休暇なども含めた  
視点から...

# 参考文献

- ・総務省 H27 労働力調査（基本集計）
- ・厚生労働省 健康日本21
- ・並河裕(1993)地域スポーツ経営に関する研究(2)
- ・文部科学省 HP H25体力・スポーツに関する世論調査
- ・厚生労働省 H26 国民健康・栄養調査
- ・健康手帳 H24
- ・協会けんぽ 健康サポート<http://kenkousupport.kyoukaikenpo.or.jp/support/01/20141107.html>
- ・ライフサイエンス出版(2011)『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン』
- ・青木邦男(2002) 運動の不安軽減効果及びうつ軽減効果に関する文献調査
- ・国立がん研究センター <http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/2600.html>
- ・脳を鍛えるには運動しかない！（2009）ジョンレイティ／エリックヘイガーマン
- ・岡田邦夫(2007)『事務所における運動指導の実際とその効果』
- ・柏原孝爾・中原凱文(2001)『適度な運動がワープロ作業の効果に及ぼす効果』