

2018年10月号

国民民主党千葉県第10区総支部

〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2164-2  
TEL:0478-54-5678 FAX:0478-52-6991  
Mail:info@hajime-yatagawa.com  
HP:www.hajime-yatagawa.com

【谷田川はじめ略歴】

1963年1月17日香取市生まれ

千葉県立佐原高校卒業

早稲田大学政治経済学部卒業

千葉県議会議員4期連続当選

衆議院議員1期当選・松下政経塾出身

【現在】国民民主党千葉県第10区総支部長

千葉県ハンドボール協会会長



## スポーツで社会を変えよう！

### プラス「10分」で病気が防げる？

10月8日は体育の日でした。全国各地でスポーツを盛り上げるイベントが開催され、参加された方もおられると存じます。現在、体育の日は10月第2月曜日と法律（いわゆるハッピーマンデー法）で規定されていますがもともとは10月10日でした。1964年のこの日に東京オリンピックの開会式が行われたことから、1966年より「スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨として、国民の祝日として体育の日が制定されました。

そして2020年に東京オリンピックが開かれますが、この年から「体育の日」は「スポーツの日」へと改められ、2020年に関しては東京オリンピック開会式が予定されている7月24日(金曜日)に移行する法案が先の通常国会で成立しました。

東京オリンピックまで2年を切りました。これから段々と気運が盛り上がっていくことを期待したいと思います。

さて、スポーツ基本法という法律が2011年に成立したのをご存知でしょうか？それまでのスポーツ振興法が1964年の東京オリンピックの開催を控えて制定され、施設整備等に生眼が置かれていたのに対して、スポーツ基本

法では、前文で「スポーツ立国の実現を目指す」ことを宣言し、また 3 条では「スポーツに関する施策を総合的に策定し、及び実施する」ことを国の責務と規定しています。すなわちスポーツ振興を国家戦略と位置付けたのです。その後、スポーツ基本法に検討課題として附則に規定されたスポーツ庁の設置を 2015 年に実現。同庁が第 2 期（2017 年 4 月～2022 年 3 月）スポーツ基本計画を策定しています。その 4 つの指針の一つに「スポーツで社会を変える」というのがあります。スポーツ「ガイドライン」及び「プログラム」を策定し、それを実行すれば健康寿命が延伸され、医療費抑制効果があるとのこと。新潟県見附市では IT を活用した健康管理システムを用いたところ、年間で 1 人あたり 104,234 円の医療費削減につながりました

### 1 日平均の歩数からわかる、予防できる病気一覧

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気	症状が重い深刻
2000 歩	0 分	寝たきり	↑
4000 歩	5 分	うつ病	
5000 歩	7.5 分	要支援・要介護・認知症・心疾患・脳卒中	
7000 歩	15 分	ガン・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折	
7500 歩	17.5 分	筋減少症・体力の低下	
8000 歩	20 分	高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボ(75 歳以上)	↓
9000 歩	25 分	高血圧(正常高値血圧)・高血糖	
10000 歩	30 分	メタボリックシンドローム(75 歳未満)	
12000 歩	40 分	肥満	

上記の表は、群馬県中之条町の住民 5000 人の「歩き」と病気の関係を 2000 年から 15 年間追跡調査した結果に基づき、1 日の平均歩数から予防できる病気一覧です。表をよく見ると 1000 歩増やすことに予防できる病気が増えていくことが分ります。1000 歩の所用時間は概ね 10 分と考えられるので、歩く時間を「10 分」増やすだけで将来の病気を防ぐことができるかもしれません。(表以下はスポーツ庁 web 広報マガジンを引用)