

第3章 基本施策

I 運動やスポーツを通じた健康の保持増進

高齢社会において健康で自立した生活を送るためには、高齢期を迎える前から、日常的に運動やスポーツに親しむことなどによって、健康の維持や体力の向上を図ることが大切です。健康が保たれることによって、医療費や介護費抑制などの効果も大いに期待できます。

健康的な毎日を送るためにも、できるかぎり若い時期から運動やスポーツなどに親しむ機会（きっかけ）を作っていくことが必要であり、その機会に出会うことが重要です。

令和2年度実施の市民アンケート調査では、運動やスポーツを行う頻度が増加傾向にありますが、一方で運動やスポーツをしたくても仕事や子育てなどといった何らかの理由があるために、その機会に恵まれない人もいることから、ライフスタイルやライフステージの変化に合わせた運動やスポーツ機会の提供を図ることが必要です。

なかでも歩くことは、身体活動の基本であり、年代や生活様式を問わず誰もが、ひとりでも、仲間とも、あるいは世代を越えて一緒に取り組むことができます。

人々の健康は、自ら作り守ることを基本としながらも、個人だけではなく社会面から共に取り組むことが、まち全体の健康につながると考えられます。市全体が元気で健康になるよう、健康づくりから広がるまちづくりの展開に向け、歩くことを通じた市民の積極的な健康づくりを推進します。

1 子どもの運動やスポーツ活動の推進

子どもたちを取巻く社会環境や生活様式が大きく変化していることに伴い、子どもの運動能力や体力は低下しており、また運動をする・しないの二極化も進んでいるといった課題があります。

子どもたちが、生涯にわたって心も体もいきいきとたくましく成長していくためには、それらを支える基盤となる健康や体力が必要です。

そのためにも、幼児期のうちから家庭などにおいて楽しく体を動かす習慣を身につけることで運動能力や体力の向上を図るとともに、家族で積極的に運動やスポーツに参加することによって、子どもたちが運動やスポーツに興味・関心を持ち、好きになることで、身体を動かすことが日常化されるよう、健康的な生活習慣の確立を目指します。

(1) 幼児期からの遊びや運動の習慣づくり

幼児期から小学校低学年程度の子どものとその保護者を対象に、遊びを通して楽しみながら運動習慣を身につける教室や家庭でできるプログラムなど、保護者の意識啓発も併せた取り組みを推進します。

①	親子で遊びや運動に親しむプログラムの提供（子育て支援課）	継続
②	幼児期の身体活動の促進（子育て支援課）	継続
③	幼児期からの望ましい栄養・食生活の確立（子育て支援課・保健課）	継続
④	子どもひろばなどの活用（子ども家庭課）	継続

(2) 子どもの体力向上

運動の楽しさや魅力に触れてもらうことや体力を高めていく活動を通して、運動をする・しないの二極化を解消し、子どもたちの生活の基盤となる体力を育む取り組みを推進します。

①	外遊びや歩くことなどによる運動習慣の形成（子育て支援課）	継続
②	運動やスポーツ体験機会の充実（健康スポーツ課）	継続
③	学童クラブ等でのニュースポーツ ^(注) の普及（健康スポーツ課）	継続
④	トップアスリートなどとの交流（健康スポーツ課）	継続
⑤	スポーツ少年団への加入促進支援（健康スポーツ課）	継続
⑥	保護者、教員、指導者向けの研修機会の充実（健康スポーツ課）	継続
⑦	丈夫な体をつくる栄養・食生活の推進（子育て支援課・給食センター）	継続

(注) ニュースポーツ：年齢、性別、体力、技術にかかわらず、誰でも気軽にスポーツを楽しめることを目的とした比較的新しいスポーツ種目の総称。既存のスポーツのルールをやさしく改良したものや、自治体で考案したもの、各種競技団体が普及のために改良したもの、外国から入ってきた民族スポーツなどがあり、恵庭市では、パークゴルフ、カローリング、スカッドボール、スポンジテニスなど、多くのニュースポーツが行われている。

2 高齢者の健康づくりの推進

生活習慣病予防や介護予防においても、運動やスポーツが有効策のひとつとなっていることから、運動やスポーツを始めるための工夫を充実させることで、意識の啓発を図ります。

(1) 運動やスポーツへのきっかけづくり

さまざまな関係機関や団体などと連携協力し、ニュースポーツや栄養・食生活など多様な角度から、運動やスポーツを始めるための取り組みを推進します。

①	ニュースポーツ体験機会の充実（健康スポーツ課）	継続
②	歩くなどの運動習慣につながる機会づくり（健康スポーツ課）	継続
③	栄養・食生活や運動などの各種事業の取り組み（介護福祉課・保健課）	継続

(2) 高齢者の健康づくり

健康の保持や介護予防のために、手軽に始められる運動などを紹介し、参加を促します。

①	住民主体による介護予防の普及啓発（介護福祉課）	継続
②	高齢者対象の健康や運動に関する広報活動の推進（保健課）	継続

3 気軽に参加できる多様な機会の充実

それぞれのライフスタイルやライフステージにおいて運動やスポーツを始めることができるよう、健康・運動に関する正しい知識や、気軽に参加が可能なプログラムの提供により、身近な場所での運動やスポーツへの参加を促す取り組みを推進します。

(1) 活動的な生活習慣へのきっかけづくり

健康・運動に関心の低い人に向けて、運動やスポーツの有効性や楽しさに気づくような取り組みを行うことで、意識の啓発を図ります。

①	日常生活の中で意識して体を動かすことの啓発（保健課・健康スポーツ課）	継続
②	生活習慣病予防のための情報の提供（保健課・健康スポーツ課）	継続
③	年齢や健康状態に応じた相談体制の充実（保健課・健康スポーツ課）	継続

(2) 気軽に参加できる身近な運動やスポーツ機会の提供

身近で手軽に行うことができる歩くことのさまざまな取り組みを充実させ、歩くことによる健康づくりやまちづくりを推進します。

また、いつでも自由に始められるプログラムや高齢者にも参加可能なプログラム、競技スポーツへの入門機会となる各競技種目の初心者教室などの拡充を図るほか、障がいのある人も、運動やスポーツの楽しさを体験できる取り組みを進めます。

①	歩くことによる健康づくり事業の推進（再掲）（健康スポーツ課）	継続
②	ニュースポーツ体験機会の充実（再掲）（健康スポーツ課）	継続
③	気軽に参加できるプログラム等の充実（健康スポーツ課）	継続
④	初心者スポーツ教室などの充実（健康スポーツ課）	継続
⑤	高齢者も参加しやすいプログラムの充実（健康スポーツ課）	継続
⑥	障がいのある人への運動やスポーツの普及啓発（健康スポーツ課）	継続
⑦	施設などへのアクセス向上による運動・スポーツへの参加促進 （健康スポーツ課）	継続

(3) 子育て世代・働き盛り世代への運動やスポーツの機会づくり

運動やスポーツをしたいと思っても機会がなかなか見つからないという子育て世代に、乳幼児と一緒にでも体を動かせるプログラムなどを開発し、参加者が地域で楽しむことができるような運動やスポーツの機会を提供します。

また、なかなか時間が取れずに運動やスポーツを定期的に行うことができない働き盛り世代に、わずかな時間でも参加可能なプログラムの提供を図ります。

①	子育て世代が参加しやすいプログラムの提供（子育て支援課）	継続
②	親子でできる運動や遊びプログラムの提供（子育て支援課）	継続
③	働き盛り世代が参加しやすいプログラムの提供（子育て支援課）	継続

(4) 多様な運動やスポーツの継続支援

技術レベルに応じた指導を受けることや、日ごろの成果を活かす機会として大会などに参加することは、技術やモチベーションを向上させ、運動やスポーツの継続にも効果的です。このため、各種競技団体などに対し、教室や大会の開催を今後も奨励し、継続したスポーツ活動を支援します。

①	各種運動プログラムやスポーツ教室の充実（健康スポーツ課）	継続
②	各種スポーツ大会の開催（健康スポーツ課）	継続

(5) アウトドア・ウィンタースポーツの振興

恵庭市とその近郊などの豊かな自然環境を活かした、ウォーキングやノルディックウォーキング^(注)なども含めたアウトドアスポーツに親しむ機会を提供します。

また、冬の厳しい寒さを利用して楽しむウィンタースポーツを振興するため、スキー場やスケート場の開設、歩くスキーコースの整備など、冬期間の体力づくりを支援します。

①	アウトドアスポーツの普及推進（健康スポーツ課）	継続
③	ウィンタースポーツの普及推進（健康スポーツ課）	継続

(注) ノルディックウォーキング：クロスカン트리スキー選手の夏の間体力維持・強化トレーニングとしてポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが始まりで、その後、誰でも簡単に覚えられ、短時間で最も運動効果の高いスポーツとして、ヨーロッパで広まった。運動能力や年齢を問わず誰にでも無理なく始められ、ポールを使うことから膝や腰の負担も軽く、ほぼ全身の筋肉が使われる効果的な全身運動は、医学会でも注目されている。ポールがバランス維持をサポートするので転びにくく、高齢者にも効果的である。

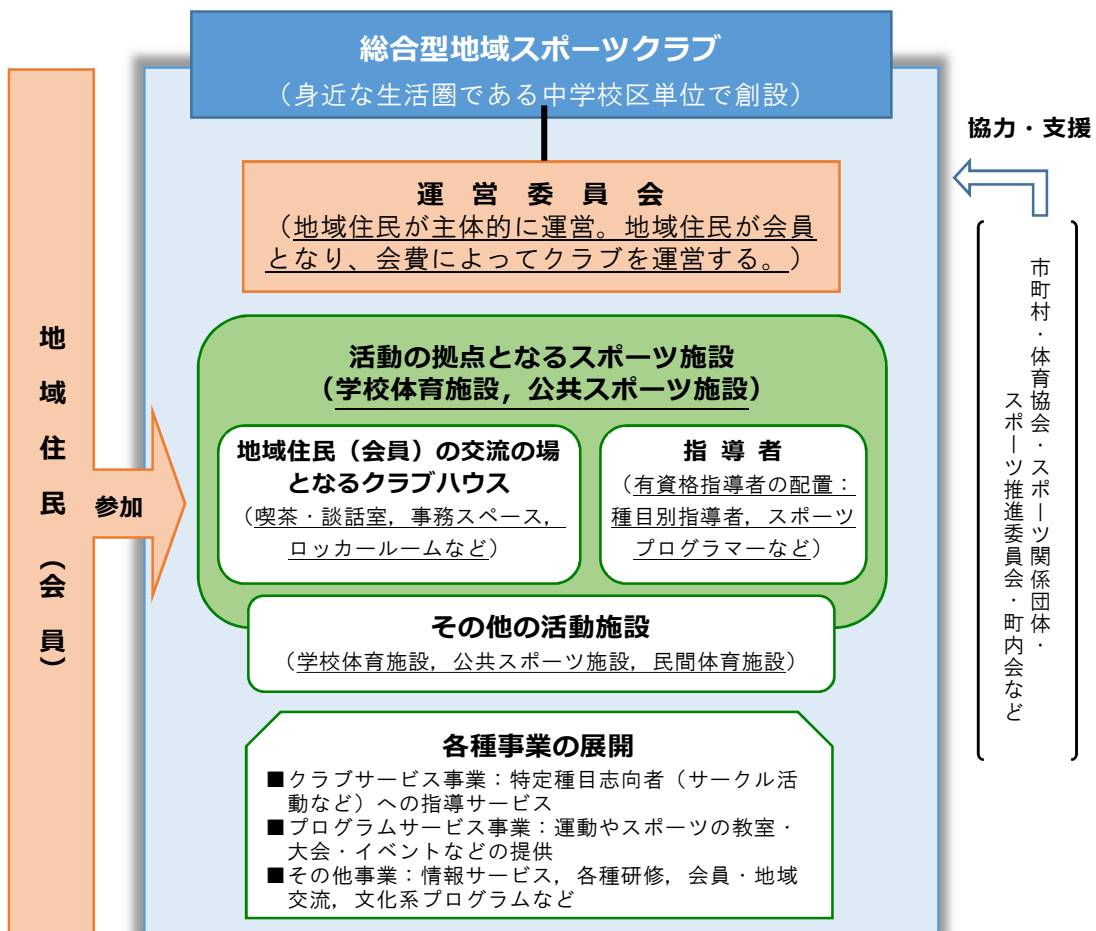
II 運動やスポーツ活動を支える環境づくり

市民の運動やスポーツを推進するためには、それぞれのライフスタイルやライフステージに応じて、気軽に、さらには継続して運動やスポーツに取り組むことのできるよう、支援して行く環境づくりが大切です。

本市には、各種競技団体や各種スポーツ少年団、それらを統括する体育協会をはじめ、総合型地域スポーツクラブ^(注)などの各種団体が活動し、それぞれの立場で市民の運動やスポーツ活動の支えとなっていることから、市民のさらなる運動やスポーツ活動を推進するためにも、各種団体活動の充実を図ります。

また、運動やスポーツによる人との出会いや交流の機会は、日常的に人が地域でつながるきっかけとなります。こうしたつながりは、地域において災害の際にも役立つほか、運動やスポーツをしていない人に興味や関心を持ってもらう機会となることから、運動やスポーツに関わる人を増やし、仲間を広げることによるコミュニティづくりを目指します。

(注) 総合型地域スポーツクラブ(概要は下図参照)：文部科学省や日本体育協会などが推奨している事業で、地域住民が運営主体となり、地域に住むいるいるな年齢層の人が、いつでも気軽に運動やスポーツに親しむことができるクラブのこと。特徴としては、複数種目の活動(指導も含む)が行われ、レベルに応じた活動が可能。スポーツ以外の活動が行えるクラブもある。また、地域が主体となっており、会員となっている地域住民の年代を越えた交流が活性化される。



1 地域の運動やスポーツ活動の充実

(1) 地域で活動する団体などへの支援・連携強化

競技スポーツの振興と市民の多様化した運動やスポーツへのニーズに対応するためにも、体育協会をはじめとした競技団体や、地域団体などの活動への支援や連携を推進します。

①	体育協会への支援や連携の強化（健康スポーツ課）	継続
②	スポーツ少年団活動への支援（健康スポーツ課）	継続
③	競技団体などへの育成支援（健康スポーツ課）	継続
④	各種競技団体が主管する全国大会などの開催支援（健康スポーツ課）	継続
⑤	総合型地域スポーツクラブとの連携（教育総務課・健康スポーツ課）	継続
⑥	地域団体などにおける運動やスポーツの推進（健康スポーツ課）	継続

(2) 活動を支える人材の養成・確保

市民のさまざまなレベルでの運動やスポーツ活動を支えるため、指導者を発掘・養成するとともに、指導者間の情報交換の場を設定するなど、資質の向上に努めます。

また、運動やスポーツに対する市民の興味・関心を高める機会の提供を図るとともに、市民を対象にスポーツボランティア^(注)の意識啓発を図ります。

①	指導者の発掘と研修機会の拡充（健康スポーツ課）	継続
②	スポーツ推進委員やスポーツ指導員による地域スポーツ活動の拡充（健康スポーツ課）	継続
③	運動やスポーツに関わる人材と地域との連携の強化（健康スポーツ課）	継続
④	スポーツボランティア（注）の意識啓発（健康スポーツ課）	継続
⑤	健康や運動・スポーツ情報の充実（再掲）（健康スポーツ課）	継続

(注) スポーツボランティア：地域における各種競技団体や少年団などにおいて、報酬を目的とせず、クラブ・団体の運営や指導活動を日常的に支える活動や、国際大会や地域スポーツ大会などの不定期に開催されるイベントにおいて、個人の専門知識・技術、あるいは特別な知識を必要とせず誰でも参加が可能な支援活動のこと。

2 競技力の向上

(1) ジュニア期からの競技力向上

体育協会、スポーツ少年団、各種競技団体、学校などと連携・協働のもとに、子どもたちが運動やスポーツに継続的に取り組むことができる環境を整備するとともに、運動能力に優れた子どもの発掘、各年代における競技者の強化体制の整備及び競技者へ適切な指導ができる人材の養成などにより、競技レベルの維持・向上に向けた環境を整備します。

①	地元トップアスリート・競技者による指導機会の拡充（健康スポーツ課）	継続
②	学校部活動などへの専門指導者派遣支援（教育総務課・健康スポーツ課）	継続
③	選手育成事業などへの支援（健康スポーツ課）	継続
④	競技指導者などの養成・指導力向上のための研修機会の確保 （健康スポーツ課）	継続
⑤	競技スポーツに必要な栄養・食生活に関する情報の提供 （健康スポーツ課）	継続
⑥	高等教育機関などからのスポーツ医・科学情報 ^(注) の提供 （健康スポーツ課）	継続

(注) スポーツ医・科学情報：専門の機関による、競技力向上のためのトレーニングなどに関する情報や、スポーツ障害の予防・リハビリに役立つ情報。

(2) 優秀競技者などへの支援

国際・全国大会などに出場する競技者を等しく支援するため、補助金の交付を行うとともに、大会などにおいて優秀な成績を収めた競技者、スポーツの振興に多大な功績のあった人を顕彰します。

①	国際・全国大会などの出場者への支援（健康スポーツ課）	継続
②	優秀競技者などの顕彰（健康スポーツ課）	継続

Ⅲ 運動やスポーツを楽しむ環境づくり

子どもから高齢者までの市民誰もが、運動・スポーツに親しみ、継続して取り組んでもらうためには、さまざまな情報を市民がいつでも目にすることができるようにするとともに、運動やスポーツに興味・関心を持ってもらう機会に触れることも必要です。

また、運動やスポーツに取り組むうえで、身近で安全に運動やスポーツを楽しむことのできる各種施設が望まれます。

そのため、運動やスポーツに関する情報の発信、スポーツ施設の有効活用、学校施設やスポーツ施設以外の活動場所の利用促進などといった、環境づくりの充実を図ります。

さらには、スポーツ振興まちづくり審議会の意見に基づき、市外関連施設の利用の可能性について協議・検討を行うとともに、各種目ごとに定められているガイドラインを考慮しながら、北海道や関係機関及び市関係部署などと連携した感染症対策を実施し、利用促進に向けた環境づくりに取り組んでいきます。

1 運動やスポーツに関する情報提供の充実

多くの市民に運動やスポーツに親しんでもらうためには、市民のニーズに対応した健康や運動・スポーツに関するさまざまな情報を提供することが必要です。

体育協会、各種競技団体及び関係機関などと連携を図り情報を共有することで、市民にとって分かりやすい情報の発信に努めます。

(1) 情報の収集・発信

健康や運動・スポーツに関するさまざまな情報について、市民のニーズに対応し、これまでの広報紙やPRパンフレット、地域コミュニティ紙などの紙媒体情報のほか、ICT^(注)などを活用することで効果的な情報の発信を行うとともに、情報の収集にも取り組みます。

①	各種情報の収集を目的とした各関係機関などとの情報共有体制の構築	継続
②	多様な媒体を活用した情報の発信（介護福祉課）	継続
③	健康や運動・スポーツ情報の充実（介護福祉課）	継続

(注) ICT: Information and Communication Technologyの略。情報・通信に関する技術の総称。従来から使われている「IT (Information Technology)」に代わる言葉として使われている。

(2) スポーツ観戦の機会づくり

トップアスリートなどのプレーを間近に観ることで、感動や選手への憧れなどを抱いたり、応援を通してその場にいる知らない者同士に一体感や充実感などが生まれ、スポーツを観ることの楽しさを味わうことができます。こうしたことからスポーツへの興味や関心が高まることにつながるよう、スポーツ観戦機会の提供を図ります。

また、トップアスリートから、指導や助言を直接受けることのできる機会の促進を図ります。

①	スポーツ観戦の推進（健康スポーツ課）	継続
②	トップアスリートとの交流の機会づくり（健康スポーツ課）	継続
③	市民と一体となつて行う応援活動の推進（健康スポーツ課）	継続

2 スポーツ施設及び関連施設の充実

アンケート調査などにより市民のさまざまなニーズを把握し、市内にある屋内・外のスポーツ施設や関連施設の充実を検討するとともに、市外関連施設の利用の可能性についても協議・検討しながら、市民の健康で豊かな暮らしの拠点となり、楽しく安全に運動やスポーツを始めたり続けることができるよう、利用しやすい環境機能の充実を目指します。

また、各種目ごとに定められているガイドラインを考慮しながら、北海道や関係機関及び市関係部署などと連携した感染症対策を実施し、利用促進に向けた環境づくりに取り組んでいきます。

さらには、歩くことによる市民の健康づくりを進めるため、歩くことに興味・関心などを持つことができるよう、環境づくりを推進します。

(1) 施設の有効活用

市民の運動やスポーツに関するニーズを把握し、施設の充実に努めるほか、市民の継続的活動の拡大を図るため、既存施設の有効活用を工夫するとともに、学校施設や関連施設、さらには市外関連施設の利用の可能性についても協議・検討し利用できるよう調整を図ります。

①	歩くことで健康を意識でき、快適さを味わうことができる環境づくりの推進（健康スポーツ課）	継続
②	学校スポーツ施設の活用（教育総務課・健康スポーツ課）	継続
③	スポーツ施設の有効活用の促進（健康スポーツ課）	継続
④	市外関連施設の利用の可能性について協議・検討（健康スポーツ課）	新規

（２）計画的な施設管理の推進

年間を通じて練習環境が確保できる施設の整備を進めるとともに、老朽化が進む既存各種スポーツ施設について、市民の運動やスポーツに関するニーズの把握などにより、施設管理者との連携を図りながら、修繕などの計画に基づいた適切な維持管理及び更新に努めます。

通年型屋外スポーツ施設の整備については、サウンディング調査の結果に基づきスポーツ振興まちづくり審議会の意見を踏まえ、民間活用による整備に向けた検討を継続していきます。

また、すでに導入している指定管理者制度を継続し、施設の効率的・効果的な管理を図るとともに、指定管理者の創意工夫により、多くの市民が運動やスポーツに親しむことのできるプログラムの提供などを促進します。

さらには、各種目ごとに定められているガイドラインを考慮しながら、北海道や関係機関及び市関係部署などと連携した感染症対策を実施し、利用促進に向けた環境づくりに取り組んでいきます。

①	既存スポーツ施設の整備・改修の推進（健康スポーツ課）	継続
②	通年型屋外スポーツ施設の整備（健康スポーツ課）	継続
③	利用しやすい施設使用料などの検討（健康スポーツ課）	継続
④	利用促進に向けた、感染症防止対策への取組み（健康スポーツ課）	新規

【基本施策一覧】

基本理念	基本方針	基本施策				
		大項目	中項目	小項目		
夢と健康を育むまち 健康・スポーツ コミュニティ えにわ	I 運動やスポーツを通じた健康の保持増進	1 子どもの運動やスポーツ活動の推進	(1) 幼児期からの遊びや運動の習慣づくり	① 親子で遊びや運動に親しむプログラムの提供 ② 幼児期の身体活動の促進 ③ 幼児期からの望ましい栄養・食生活の確立 ④ 子どもひろばなどの活用		
			(2) 子どもの体力向上	① 外遊びや歩くことなどによる運動習慣の形成 ② 運動やスポーツ体験機会の充実 ③ 学童クラブ等でのニュースポーツの普及 ④ トップアスリートなどの交流 ⑤ スポーツ少年団への加入促進支援 ⑥ 保護者、教員、指導者向けの研修機会の充実 ⑦ 丈夫な体をつくる栄養・食生活の推進		
			2 高齢者の健康づくりの推進	(1) 運動やスポーツへのきっかけづくり	① ニュースポーツ体験機会の充実 ② 歩くなどの運動習慣につながる機会づくり ③ 栄養・食生活や運動などの各種事業の取り組み	
				(2) 高齢者の健康づくり	① 住民主体による介護予防の普及啓発 ② 高齢者対象の健康や運動に関する広報活動の推進	
			3 気軽に参加できる多様な機会の充実	(1) 活動的な生活習慣へのきっかけづくり	① 日常生活の中で意識して体を動かすことの啓発 ② 生活習慣病予防のための情報の提供 ③ 年齢や健康状態に応じた相談体制の充実	
				(2) 気軽に参加できる身近な運動やスポーツ機会の提供	① 歩くことによる健康づくり事業の推進 ② ニュースポーツ体験機会の充実 ③ 気軽に参加できるプログラム等の充実 ④ 初心者スポーツ教室などの充実 ⑤ 高齢者も参加しやすいプログラムの充実 ⑥ 障がいのある人への運動やスポーツの普及啓発 ⑦ 施設などへのアクセス向上による運動・スポーツへの参加促進	
		(3) 子育て世代・働き盛り世代への運動やスポーツの機会づくり			① 子育て世代が参加しやすいプログラムの提供 ② 親子でできる運動や遊びプログラムの提供 ③ 働き盛り世代が参加しやすいプログラムの提供	
		(4) 多様な運動やスポーツの継続支援		① 各種運動プログラムやスポーツ教室の充実 ② 各種スポーツ大会の開催		
		(5) アウトドア・ウィンタースポーツの振興		① アウトドアスポーツの普及推進 ② ウィンタースポーツの普及推進		
				II 運動やスポーツ活動を支える環境づくり	1 地域の運動やスポーツ活動の充実	(1) 地域で活動する団体などへの支援・連携強化
		(2) 活動を支える人材の養成・確保	① 指導者の発掘と研修機会の拡充 ② スポーツ推進委員やスポーツ指導員による地域スポーツ活動の拡充 ③ 運動やスポーツに関わる人材と地域との連携の強化 ④ スポーツボランティアの意識啓発 ⑤ 健康や運動・スポーツ情報の充実（再）			
		2 競技力の向上	(1) ジュニア期からの競技力向上			① 地元トップアスリート・競技者による指導機会の拡充 ② 学校部活動などへの専門指導者派遣支援 ③ 選手育成事業などへの支援 ④ 競技指導者などの養成・指導力向上のための研修機会の確保 ⑤ 競技スポーツに必要な栄養・食生活に関する情報の提供 ⑥ 高等教育機関などからのスポーツ医・科学情報の提供
	(2) 優秀競技者などへの支援		① 国際・全国大会などの出場者への支援 ② 優秀競技者などの顕彰			
	III 運動やスポーツを楽しむ環境づくり	1 運動やスポーツに関する情報提供の充実	(1) 情報の収集・発信			① 各種情報の収集を目的とした各関係機関などの情報共有体制の構築 ② 多様な媒体を活用した情報の発信 ③ 健康や運動・スポーツ情報の充実
			(2) スポーツ観戦の機会づくり			① スポーツ観戦の推進 ② トップアスリートとの交流の機会づくり ③ 市民と一体となつて行う応援活動の推進
		2 スポーツ施設及び関連施設の充実	(1) 施設の有効活用		① 歩くことで健康を意識でき、快適さを味わうことができる環境づくりの推進 ② 学校スポーツ施設の活用 ③ スポーツ施設の有効活用の促進 ④ 市外関連施設の利用の可能性について協議・検討	
					(2) 計画的な施設管理の推進	① 既存スポーツ施設の整備・改修の推進 ② 通年型屋外スポーツ施設の整備 ③ 利用しやすい施設使用料などの検討 ④ 利用促進に向けた、感染症防止対策への取り組み