



スポーツ推進大使 ゆりーと

平成31年2月4日  
オリンピック・パラリンピック準備局

# — 今日からできる、スポーツで健康増進 — 「TOKYO style 2019」を発行しました

東京都は、平成29(2017)年度に有識者による検討委員会を設置し、スポーツと健康増進との因果関係に関する調査研究を行いました。

この度、その調査研究結果を基に、スポーツが健康増進に及ぼす効果や、健康増進のために都民の皆さんに勧めるスポーツの種類・頻度等を記載した冊子と概要版のパンフレットを作成しました。

## 【内容】

### スポーツ・座位時間と健康

- スポーツと健康
  - ☞ スポーツの量を増やすとがん発症リスクや死亡リスクが低下 など
- 座位時間と健康
  - ☞ 座っている時間が増えると死亡リスクや疾患発症リスクが増大 など

### スポーツを通じた健康増進 – 3つの「東京スタイル」を提案 –

- 1日10分からはじめる“ついでにスポーツ”
- 普段忙しい人へ“アクティブウィークエンド”
- “座る”から“動く”へ 毎日10分“トレード10”

### ライフスタイル別おすすめ行動メニューを紹介

- 家でも取り組みたい！ “ついでにスポーツ”おすすめ行動メニュー
  - ☞ 浴室をしっかりと掃除、腕立て伏せ など
- 職場でも取り組みたい！ ビジネスパーソン向けおすすめ行動メニュー
  - ☞ 移動は早歩き、会議はスタンディング など
- 簡単なことから始めたい！ “誰でもスポーツで健康増進”おすすめ行動メニュー
  - ☞ ウォーキング、体を動かしスポーツ観戦 など
- 外で体を動かしたい！ 行動派向けおすすめ行動メニュー
  - ☞ ブラインドサッカーを体験、軽めの荷物で登山 など



本文と概要版の内容は、スポーツTokyoインフォメーションで、ご覧いただけます。

【URL】 [https://www.sports-tokyo.info/policyinformation/health\\_promotion/tokyo\\_style/](https://www.sports-tokyo.info/policyinformation/health_promotion/tokyo_style/)

【問合せ先】 オリンピック・パラリンピック準備局 スポーツ推進部 調整課

〔電話〕03-5320-7723 (都庁内線：38-216) 〔FAX〕03-5388-1337

〔メール〕S9000147 (at) section.metro.tokyo.jp

※迷惑メール対策のため、メールアドレスの表記を変更しております。お手数ですが (at) を@に置き換えて御利用ください。

## 「2020年に向けた実行プラン」事業

本件は、「2020年に向けた実行プラン」に係る事業です。  
「ダイバーシティ 政策の柱8 誰もがスポーツに親しめる社会」