

No.9

子どもと高齢者の健康関連フィットネスを改善するための医・科学支援事業

1.5 億円程度
(事業期間3年間)

健康で文化的な生活に必要な心身の能力（健康関連フィットネス）に基づく健全なこころと体づくりを支援する。子どものたくましい心身の育みと高齢者の良好な心身の維持による健康寿命延伸を通じて持続可能な健康都市・東京をめざす。



○ スポーツ医科学エビデンスに基づいたスポーツ実践による健全なこころと体づくり

- “運動弱者”と言われる小中学生および高齢者が、大学等と連携した講習会および運動実践プログラムを受講したり、専門的な医・科学計測を受診して効果判定を受けることにより、運動実践を通して健康関連フィットネスの向上を支援する。
- 「運動実践がもたらすヒトの健全な脳と体」に関する最新の研究知見に基づいて、セミナー等を実施するとともに、運動、食事、休養の実践を通して、こころと体が変わることができることの見える化を、専門的計測と診断・評価から知る。

事業実施による効果

スポーツ実践により自己効力感、脳機能改善、人生の楽しみ、健康寿命延伸、健康保持増進への高い教養などを身につけることにより、健康都市・東京を実現する。