

# 健康的な世界に向けて 一人一人よりアクティブに (暫定版)



# 健康的な世界に向けた ビジョン

定期的な身体活動は、心疾患、脳卒中、糖尿病、乳がん、結腸がんなどの非感染性疾患（NCD）の予防と治療に役立つことが証明されている。また、高血圧、過体重、肥満を予防するのに役立ち、メンタルヘルス、生活の質（QOL）およびウェルビーイングを改善することができる。それでも、世界の大部分はあまり活動的ではない。国が経済的に発展するにつれて、不活動のレベルが高まる。国によっては、交通パターンの変化、技術の利用増加、文化的価値および都市化のために、不活動のレベルは最大70%に達している。

**身体活動のレベルを上げようとしなかった場合、関連するコストが上昇し続け、健康システム、環境、経済発展、地域のウェルビーイングおよび生活の質（QOL）に悪影響が及ぶことになる。**

身体活動を促進するためのこの新しい世界的な行動計画は、最新のガイダンス、およびあらゆるレベルで身体活動を増加させるための効果的で実行可能な政策措置の枠組みに対する各国の要求に応える。この計画は4つの目標を設定し、すべての国に普遍的に適用可能であり、そして不活動に関する複数の文化的、環境的、個人的決定要因に対処する20の政策措置を推奨している。

**効果的な実施には、システム全体の対応を調整して達成するために、あらゆるレベルでの政府間および多部門間のパートナーシップと組み合わせた大胆なリーダーシップが必要になる。**

WHO（世界保健機関）は、証拠に基づいた解決策、ガイドラインおよび実施ツールを用いて各国の対応を拡大し強化することを支援し、世界的な進捗と影響を追跡する。

アクティブになる方法はたくさんある - ウォーキング、サイクリング、スポーツ、アクティブなレクリエーション、ダンス、遊び - そして参加を増やすための多くの政策の機会もある

## 身体不活動減少に対する目標

2025年までに  
**10%**

2030年までに  
**15%**

# 1 アクティブな社会を創造

## 社会規範と態度

定期的に身体活動には、あらゆる年齢層で、能力に応じて、多様な効果がある、ということの知識と理解を深め、真価を認めることで、社会全体にパラダイムシフトを起こす。



# 2 アクティブな環境を創造

## 場所と空間

あらゆる年齢層のすべての人々が、能力に応じて、市街やコミュニティで、定期的な身体活動を行うための安全な場所や空間へ平等にアクセスできる権利の保有が促進し、守られる環境を創造・維持する。



# 3 アクティブな人々を育む

## 機会とプログラム

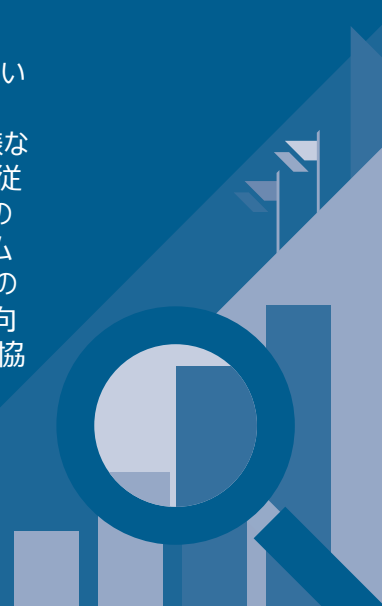
あらゆる年齢や能力を持つ人々が、個人で、家族で、コミュニティで、定期的な身体活動に取り組むことを支援するため、多様な状況で、機会とプログラムへのアクセスを創出・促進する。



# 4 アクティブな仕組みを創造

## ガバナンスと政策の成功要因

資源をうまく活用し実現していくために、分野をまたいでリーダーシップ、ガバナンス、多様な分野間のパートナーシップ、従事者の能力強化、分野間のアドボカシーや、情報システムを構築・強化し、身体活動の増加や座位行動の減少に向けて国際間、国内、地域で協調した活動を行う。



# 身体活動は、健康面・社会面・経済面に多様な効果がある

そして2030年の持続可能な開発目標（SDGs）の達成に貢献できる

身体活動に対する政策措置は13のSDGsと相互に関連している



歩行、自転車、スポーツ、アクティブなレクリエーションや遊びを促進するための協働（パートナーシップ）と政策措置への投資によって、地域のウェルビーイングとすべての人々の生活の質（QOL）を高めることができる。

# WHO（世界保健機関）は何をするのか？

あらゆる年齢や能力を持つ人々の身体活動レベルを高めるために、WHOはパートナーシップを組んで、コミュニティ全体のアプローチを実施することを各国に支援する。技術支援・革新およびガイダンスのニーズに応えるために、世界・地域・全国規模での調整と能力が強化される。

WHOは以下の主要分野に焦点を当てる



多部門間の  
パートナーシップの  
支援と促進



政策、ガイドライン、ツールの  
開発と普及



イノベーション  
とデジタルソ  
リューションの  
触媒（促進）



政策措置、パート  
ナーシップ、地域参  
加への支援活動  
（アドボカシー）



知識の伝達  
支援



調査と評価の  
投資を促進



資金調達  
の支援



技術支援  
の提供



従事者の能力  
強化のため  
の連携

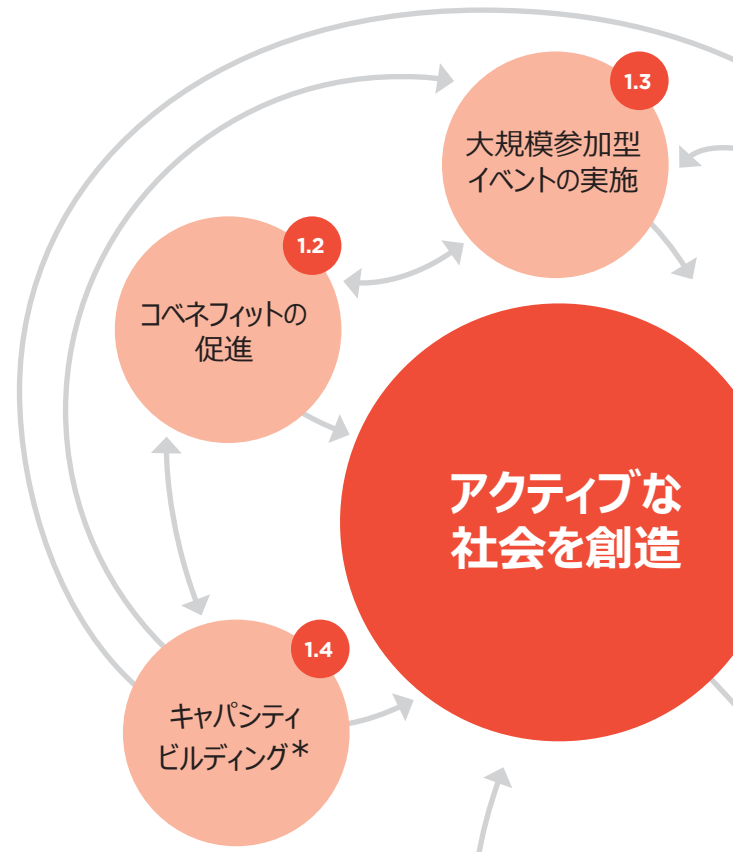


進捗と影響  
の追跡

# 身体不活動に対する解決策の全体像

この世界行動計画は、国および地域レベルの行動計画によって身体活動の増加と座位行動の減少を可能にするために、すべての国にシステムベースのロードマップを提供する。

**身体活動を増やすにはシステムベースのアプローチが必要：単一の政策による解決はない**

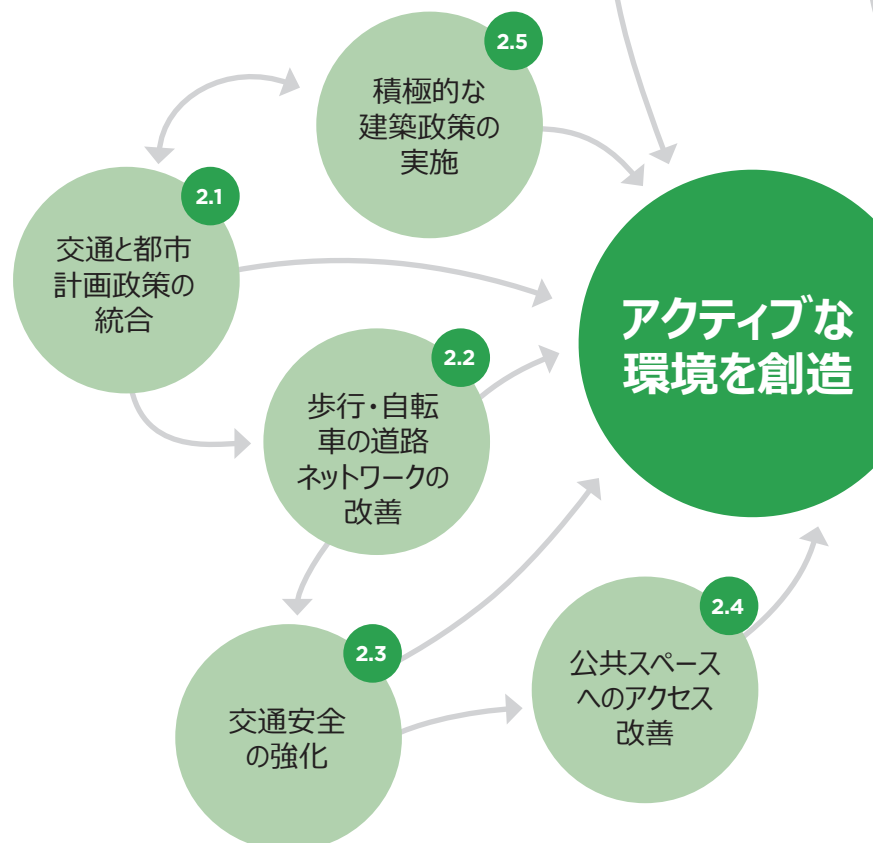


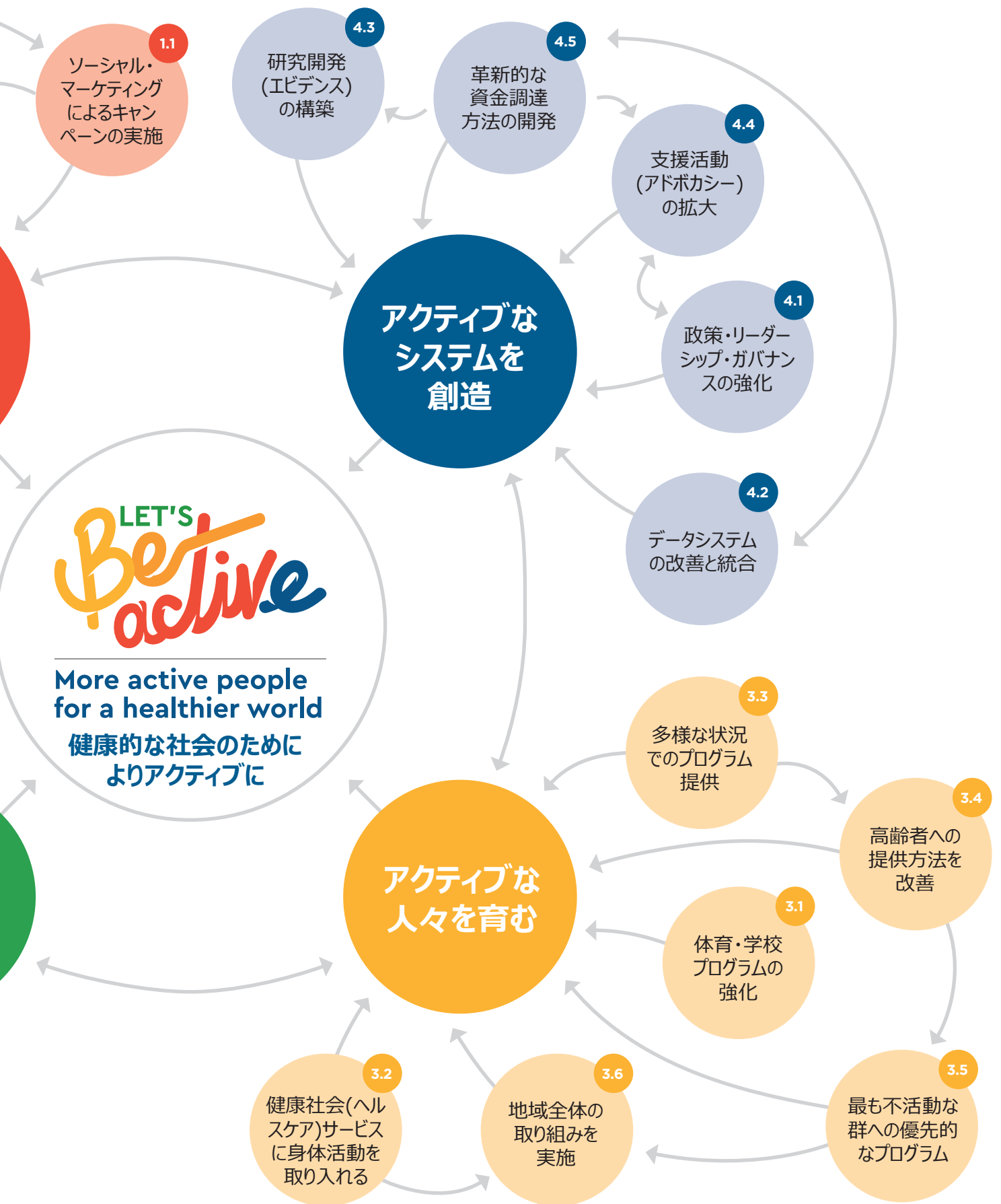
\*従事者の知識とスキルを高めること

## システムベースのアプローチとは何か？

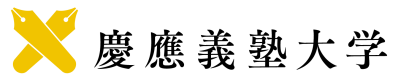
システムベースのアプローチは身体活動に対する複数の影響の相互関連性と適応的相互作用を認識する。活動をしていない現状を覆し、どのように複数のレベルで相互に作用するかについて、様々なステークホルダーによる政策行動のための多くの機会を示している。

より活動的な未来を確実にするために、あらゆるレベルで、関連するすべてのステークホルダーは、人々が暮らし、働き、遊ぶ環境において、実装に向けた集団的かつ協調的な対応が必要である。





表示されている数字は、推奨される政策措置を表しています。詳細はメインレポートを参照してください。



この冊子は「Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030」を慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科が日本運動疫学会の協力を得て作成した暫定版です。

