

健康的な世界に向けて 一人一人よりアクティブに

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030 :
MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



より健康的な世界を実現するためのビジョン

定期的に身体活動（運動）を行うことは、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（NCDs）の予防と治療に役立つほか、高血圧、過体重、肥満の予防や、メンタルヘルス、生活の質（QOL）およびウェルビーイングの改善に効果があることが認められています。しかし、世界的には活発な身体活動が実施されているとは言えず、各国では経済発展によって身体不活動*（運動不足）のレベルが高くなる傾向にあります。交通手段の変化、テクノロジーの利用増加、都市化、および文化的価値観により、身体活動量の推奨量に満たない人の割合が70%に達している国もあります。

身体活動のレベルを上げなければ、医療費などの関連コストは上昇し、ヘルスシステム、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ります。

この新しい世界行動計画は、各国の要求に応え、あらゆる国・レベルで身体活動を増加させるための効果的かつ実行可能な政策を実現できる枠組みと最新のガイダンスを提供しています。この計画は、世界のあらゆる国に普遍的に適用可能な4つの目標を掲げ、身体不活動に関する、様々な文化的、環境的、個人的決定要因に対応する20の政策措置を推奨しています。

効果的に実施するためには、身体活動に関連するシステム全体を包括的に調整し、政府間および多部門間のあらゆるレベルでパートナーシップを結ぶ必要があるため、強力なリーダーシップが必要になります。

世界保健機関（WHO: World Health Organization）は、各国での実施がさらに拡がり強化されるよう、根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支援するとともに、世界的な進捗と影響を追跡・検証します。

アクティブになる方法はたくさんあります — 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 — そして多くの人々が、これらの身体活動への参加を促すような政策を講じる機会も、たくさんあるのです

* 身体不活動（physical inactivity）とは、ここでは、WHOの健康のための身体活動のための推奨基準を満たしていないことをいいます（WHO, Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010）。

** 身体不活動減少の数値目標は、身体不活動者の割合を現状より2025年までに10%減（すなわち、世界全体であれば現状の28% → 25.2%）、2030年までに15%減（28% → 23.8%）。

身体不活動減少の数値目標**

2025年までに
10%減

2030年までに
15%減

1 アクティブな 社会を創造

社会規範と心構え

定期的な身体活動は、あらゆる年齢・能力に応じて、多様な効果があります。このことへの知識と理解を深め、真価を認め、社会全体にパラダイムシフトを起こします。



2 アクティブな 環境を創造

場所と空間

あらゆる年齢の人々が、個々の能力に応じて、市街やコミュニティで、定期的な身体活動を行うために、安全な場所や空間へ平等にアクセスできる権利の保有を促進し、それらの環境を創造・維持します。



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・能力の人々が、定期的な身体活動に取り組むことを支援するため、個人、家族、コミュニティなど、どのような方法でも参加できるように、様々な状況でプログラムへアクセスできる機会を創出・促進します。



4 アクティブな システムを創造

ガバナンスと政策の成功要因

リソースをうまく活用し、不活動の解消を実現していくためには、分野をまたいだリーダーシップ、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います。



身体活動がもたらす健康面・社会面・経済面への多様な効果

2030年の持続可能な開発目標（SDGs）の達成への貢献

身体活動に対する政策措置は 13 の SDGs と相互に関連



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や遊びを促進するために、パートナーシップを結び、政策へ投資することにより、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ます。

世界保健機関（WHO）は 何をするのか？

あらゆる年齢・能力の人々の身体活動を促進するため、WHO はパートナーシップを組んで、各国がコミュニティ全体にアプローチすることを支援します。WHO が、技術支援・革新およびガイダンスのニーズに応えるため、世界・地域・全国規模での調整が可能となり、それぞれの能力が強化されます。

WHO は以下の主要分野に焦点を当てます



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
の媒介



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



進捗とインパクト
のモニタリング

身体不活動の解決策の全体像

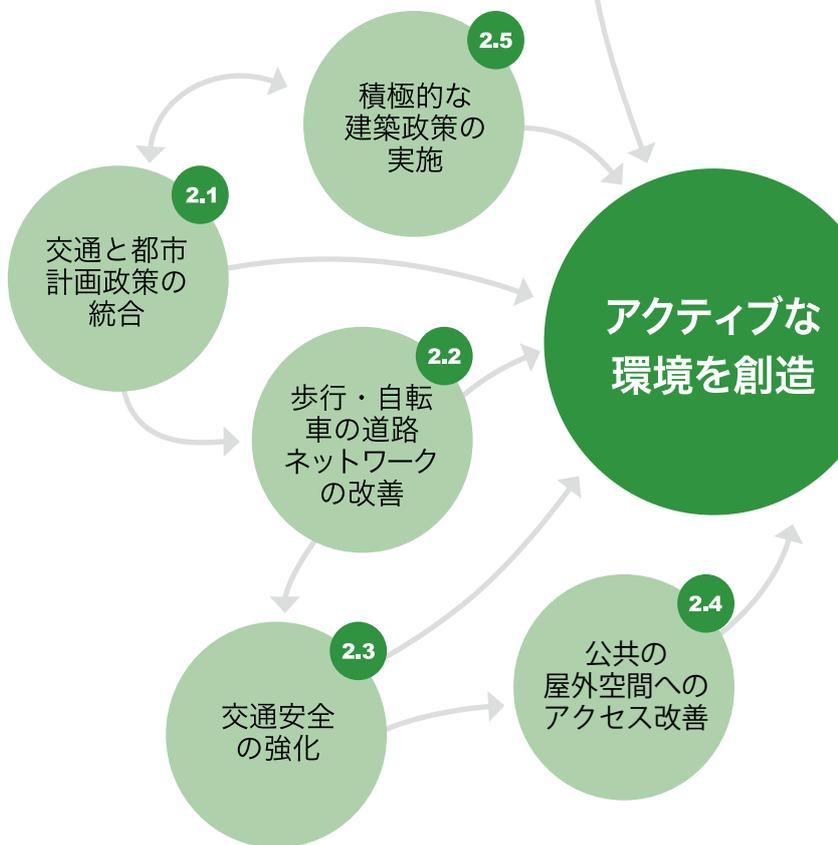
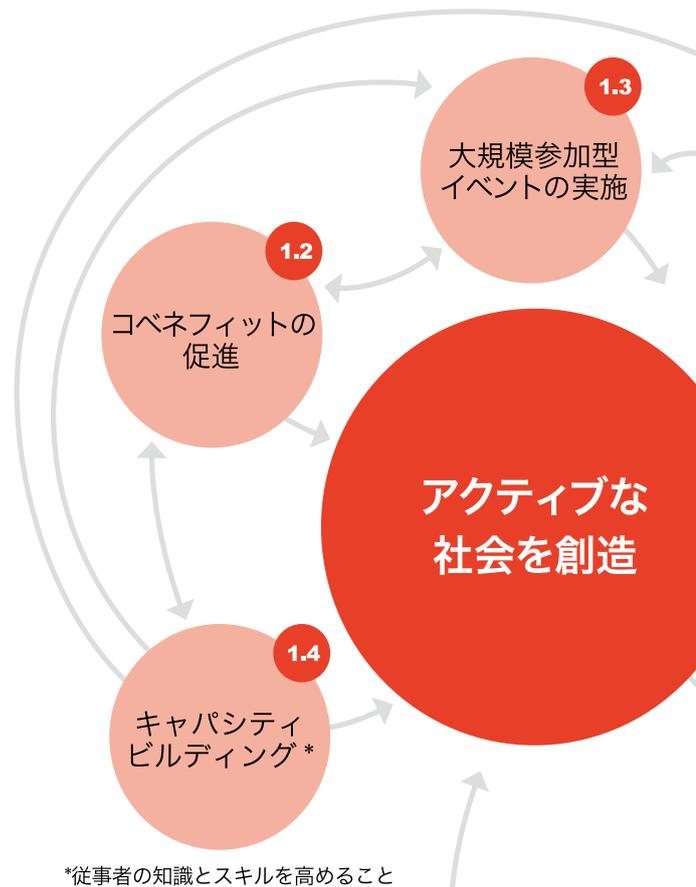
この世界行動計画は、国および地域レベルの行動計画によって身体活動を増加させ座位行動を減少するため、あらゆる国に適用可能なロードマップを提供します。

身体活動を増やすには
“システムズアプローチ”が必要
単一の政策による解決は困難

システムズアプローチとは？ Systems-based approach

システムズアプローチは、「人々の身体活動は、互いに密接に関連し、影響を及ぼし合う様々な要因から影響を受けている」という考え方に基づいています。こうした理解に基づけば、様々な関連機関を巻き込みながら、多層的に連携をとり、身体不活動の対策を進めるためのたくさんの道筋が見えてきます。

対策を着実に実施し、よりアクティブな未来を確実なものとするためには、人々が暮らし、働き、楽しく遊ぶ場となる環境全体において、全ての関係者があらゆる次元で協力し、一丸となって対策を進めることが不可欠です。





表示されている数字は、推奨される政策措置を示しています。詳細は本文を参照してください。



この冊子は、「Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (at a glance)」(WHO：世界保健機関, 2018年6月)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日本語訳して作成したものです。

なお、本冊子（概要版）以外に「メインレポート」「テクニカルパッケージ」があり、日本語版は慶應義塾大学スポーツ医学研究センターのホームページ (<http://sports.hc.keio.ac.jp/>)より、英語版はWHOのホームページ (<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa>)よりダウンロードできます。

