



身体活動支援環境に関する インフォメーション・シート(案)



推奨事項

本インフォメーションシートでは、身体活動支援環境の整備を4つの取り組みに整理しました。どれか1つではなく、全ての面での取り組みが推奨されます。

- 生活活動を促進する物理的環境の整備**：歩行・自転車利用等の生活活動を促進する都市計画、交通計画を策定する。生活活動を促進する都市・建築デザインを採用する。座りすぎを予防する職場環境を整備する。
- 生活活動を促進する社会的環境の整備**：身体活動をともなう生活活動の機会を増やす。歩行・自転車利用による移動（通勤、通学、買い物など）を促進する社会環境の整備を行う。地域活動の活性化、高齢者の社会参加、積極的な家事参加の促進などが含まれる。
- 運動を促進する物理的環境の整備**：運動を行う場所を整備する。運動施設、遊歩道、公園、子どもの遊び場、園庭、自然環境の整備などが含まれる。
- 運動を促進する社会的環境の整備**：運動する機会を増やす。体育、部活動、外遊びなどによる子どもの運動機会の増加、運動・スポーツの振興、民間・行政などによる運動プログラムの提供などが含まれる。運動場所や運動機会の認知を高め、アクセスを改善する。

1 推奨の背景とポイント

適度な身体活動は健やかな人生のために不可欠ですが、これまでの様々な取り組みにもかかわらず、国民の身体活動は減少傾向にあります。この背景には、身体活動を減少させる地域社会環境の変化があります。例えば、社会の自動車依存度が高まったこと、インターネットの普及により移動が減少したことなどがあります。問題の解決には身体活動を高め

る個人の努力だけではなく、地域社会の環境を変える必要があります。

本ガイドラインでは、環境整備を表のように整理しました。4つの全ての面での取り組みが推奨されます。これらの取り組みを効果的に進めるためには、教育、都市計画、都市交通といった複数の領域の協働が必要です。

	生活活動（歩行、自転車利用、仕事、家事など）	運動（運動、スポーツなどの余暇活動）
物理的環境の整備	<p>【まちづくり・地域環境の整備】</p> <p><巨視的環境></p> <ul style="list-style-type: none"> ●都市計画：身体活動を促進する居住・都市機能の立地適正化 ●交通計画：身体活動を促進する公共交通政策 <p><微視的環境></p> <ul style="list-style-type: none"> ●身体活動を促進する都市・建築空間デザイン：安全・快適な歩道、自転車道、広場、建物など <p>【職場環境の整備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●オフィスレイアウト、立ち机・立ち会議設備、階段のデザイン、共用スペースのデザインなど 	<p>【運動場所・余暇身体活動を行う場所の整備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●運動施設の整備、民間運動施設の誘致 ●遊歩道、自転車道の整備 ●公園、緑地などの整備 ●子どもの遊び場、子どもが集まる場所 ●保育園・幼稚園の建築デザイン ●自然環境（山、河原、海岸など）の整備
社会的環境の整備 (機会の創出、提供)	<p>【活動的な移動（Active travel）の推進】</p> <p>徒歩、自転車、公共交通による通勤（Active commuting）・通学（Active travel to school）を促進する社会環境の整備（モビリティ・マネジメント）</p> <p>【身体活動をともなう生活活動の機会の創出・増加】</p> <p>高齢者の就業、高齢者の社会参加、地域活動、通いの場、外出機会、家事などの家庭内での役割分担、孤独・孤立対策、ソーシャルキャピタルの涵養など</p>	<p>【子ども】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体育、部活動の充実、外遊び機会の増加 <p>【運動・スポーツの振興】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●総合型地域スポーツクラブ、スポーツイベント、スポーツ産業の振興など <p>【運動プログラム】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自治体、民間等が提供する運動プログラムの増加 ●ラジオ体操・ご当地体操などの活用 <p>【アクセスの改善】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●運動場所、運動する機会の認知・アクセスを高める

2 生活活動に関する物理的環境の整備（生活活動の場所）

- 生活活動とは運動以外の身体活動であり、日常生活の中で実施される身体活動です。家事で体を動かすこと、通勤や通学で歩いたり、自転車に乗ったりすること、仕事に体を動かすこと、買い物で歩くこと、

友人宅を訪問することなど、様々な形で実施されます。自動車に過度に依存せず、歩行や自転車、公共交通を利用して生活できる地域環境の形成が、身体活動を高め、健康の維持・増進につながります。

- 歩きやすい地域環境は「ウォーカブル」と呼ばれており、高いウォーカビリティが人々の身体活動や健康に資することには多くの科学的エビデンスがあります。特に、①人口密度が高いこと、②土地の利用が混在していて商店街などの目的地が近隣に存在すること、③道路のネットワークがよいこと、の3要因は最も研究知見の多い身体活動支援環境です。このような地域を作るには都市計画部門の力が必要です。国土交通省が少子高齢社会における都市機能の維持に向けて指向している「コンパクトなまちづくり」や、その理念を実現するための「立地適正化計画」は高いウォーカビリティの実現に資すると期待されます。

- 公共交通へのアクセスがよい地域で身体活動の高いことが知られています。
- 建築デザインの工夫によって、歩行、自転車利用、外出、階段利用などの促進が期待できます。歩行・自転車空間の整備、広場の整備、景観の改善、建物の工夫、などがあげられます。
- 職場環境の整備も身体活動推進、座りすぎの予防に資することが期待されます。休憩場所やコピー機などの共用機器の配置の工夫、立ち機の導入、立ち会議の導入などがあげられます。

3 生活活動に関する社会的環境の整備（生活活動の機会）

- 生活活動は、移動、仕事、家事、趣味活動など様々な目的で実施されます。これらの機会を増加させることが身体活動の推進、健康増進につながります。
- 活動的な移動（Active transport）は多くの研究でその健康効果が確認されています。
 - ▶ **通勤**：自動車ではなく、徒歩、自転車、公共交通を用いて通勤する人を増やしましょう。
 - ▶ **通学**：通学は子どもにとって重要な身体活動の機会です。安全を確保した上で、活動的な通学手段が選べる環境を整備しましょう。学校の統廃合や、通学の安全の問題から、通学での歩行量が減少しています。スクールバスの駐車場を少し学校から離れた場所に設定す

るといった取り組みも考えられます。

- ▶ **買い物**：車を用いずに、徒歩、自転車、公共交通を用いて買い物する人を増やす環境整備、対策を考えましょう。
- 社会参加は身体活動をとまなう場合が多く、特に高齢者ではその機会を増やす対策が身体活動の推進につながります。
 - ▶ 就業、地域活動、趣味の活動、通いの場など外出の機会を増やすことは特に高齢者において重要と考えられます。
 - ▶ これらの対策は身体活動のみならず、認知機能の維持・向上、QOLの向上に資することが期待できます。
- ソーシャルキャピタルの涵養は地域活動やソーシャル・サポートの増加を介して、身体活動により影響を与えることが期待されます。

4 運動に関する物理的環境の整備（運動の場所）

- 運動は余暇時間に意図を持って実施される身体活動です。運動施設で実施する運動のみならず、散歩やハイキングなども含まれます。
- 体育館、グラウンド、プールなどの運動施設を整備しましょう。
- 遊歩道、自転車道、公園、緑地、自然環境などは運動の場として重要です。運動の実施に適した場所になるように整備しましょう。

- 子どもの遊び場、子どもが集まる場所の整備、保育園・幼稚園といった施設の工夫で子どもの運動量が増える環境を構築しましょう。
- 新たな施設の建設は容易ではありません。既存の施設が多くの住民にとって「運動に適した場所」になっているかを確認し、整備しましょう。

5 運動に関する社会的環境の整備（運動の機会）

- 子どもの運動機会を増やしましょう。
 - ▶ 体育、部活動、休み時間など、運動の機会を充実させましょう。
 - ▶ 外遊びの機会を確保しましょう。
- 運動する機会を増やしましょう。例えば、総合型地域スポーツクラブなどのスポーツクラブ、運動・スポーツイベント、民間・行政が提供する運動プログラムなどの充実や、ご当地体操、ラジオ体操などの普及啓発などが考えられます。

- 運動場所、運動機会へのアクセシビリティを高めましょう。
 - ▶ 運動場所や運動機会が充実していても、アクセスが悪いと活用されません。存在を知らない、交通手段がない、申し込み方法がわからない、開館時間・開催時間がマッチしない、費用が高すぎる、参加条件が適さない、手続きが煩雑など、参加を阻害する要因がないか検討し、既存の施設、プログラムなどの有効活用を考えましょう。

6 他部門との協働

環境整備の実現には都市計画、教育、スポーツなどの他領域との連携が欠かせません。2018年にWHOが発表した「Global action plan on physical activity 2018-2030（身体活動に関する世界行動計画2018-2030）」では「Multiple opportunities, multiple benefits（複数の機会・複数のベネフィット）」がキーワードになっています。すなわち、身体活動推進の機会（方法）は多様であって、一見、身体活動や健康と

は関係のない様々な政策、対策が関係しています。都市計画、都市交通、教育などの他領域の事業にも目を向けてみましょう。また、ある領域の課題が別の領域の課題解決につながる場合があります。例えば、都市計画の政策が身体活動に資する場合や、身体活動推進施策が防犯に資する場合などがあります。他部門との協働が課題解決の鍵になることを認識しましょう。

【参考となるリンク】

GAPPA（英文）
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
 The built environment and walking (Heart foundation of Australia)
<https://www.heartfoundation.org.au/getmedia/74a6cd42-e719-42ed-a1d1-405810e69aa3/Built-environment-position-statement.pdf>

GAPPA（日本語）
<http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/news/2020/02/who2018-2030.html>
 身体活動を促すまちづくりデザインガイド
https://univtokyo-my.sharepoint.com/:b/g/personal/5501246373_utac_u-tokyo_ac_jp/EYbb8x4spnFAM7loJqWgSrgB3ZcikRr69dM1FcNCxnZayA?e=RFaZb2