

# 身体活動支援環境について

## ポイント

- 身体活動支援環境の整備を4つの取組に整理した。いずれか1つではなく、可能な限り全ての視点での取組が推奨される。
1. **生活活動を促進する物理的環境の整備**：生活活動の場を整備する。歩行・自転車利用などの生活活動を促進する都市計画・交通計画の策定、都市・建築空間デザインの採用、座りすぎを予防する職場環境の整備などが含まれる。
  2. **生活活動を促進する社会的環境の整備**：生活活動の機会を増やす。例えば、地域活動の活性化、高齢者の社会参加の機会を増やすことが生活活動の増加につながる。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を整備する。立ち会議、階段利用の促進などによって職場での生活活動が増加する。
  3. **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、こどもの遊び場、園庭、自然環境などの整備などが含まれる。
  4. **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、外遊びなどによるこどもの運動機会の増加、運動・スポーツの振興、民間・行政などが提供する運動プログラムの充実、仲間や指導者の充実、医療における身体活動・運動指導の充実などが含まれる。運動場所や運動機会の認知を高め、運動への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組にもかかわらず、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、インターネットなどの普及により移動の機会が減少したことなどがあげられます。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・職場・学校などの環境を変える必要もあります。

- 本ガイドでは、環境整備を以下の表のように整理しました。4つすべての視点での取組が求められます。これらの取組を効果的に進めるためには、教育、都市計画、公共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時間）  |
|-----------------------|---|---|
| 物理的環境の整備<br>(場所の整備)   | <p><b>【まちづくり・地域環境・職場環境の整備】</b></p> <p><b>&lt;巨視的環境&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●都市計画：身体活動を促進する地域環境の構築</li> <li>●交通計画：身体活動を促進する公共交通政策</li> </ul> <p><b>&lt;微視的環境&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●身体活動を促進する都市・建築空間デザイン：身体活動を促進するナッジ、安全・快適な歩道、自転車道、階段、広場、建物など</li> <li>●職場環境の整備：オフィスレイアウト、立ち机、立ち会議の設備、階段のデザイン、共用スペースのデザイン、自転車置き場、シャワールームなど</li> </ul>   | <p><b>【運動する場所の整備】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動施設の整備、民間運動施設の誘致</li> <li>●遊歩道、自転車道の整備</li> <li>●公園、緑地などの整備</li> <li>●こどもの遊び場、こどもが集まる場所</li> <li>●保育園・幼稚園の建築・空間デザイン</li> <li>●自然環境（山、河原、海岸など）の整備</li> </ul>  |
| 社会環境の整備<br>(機会の創出、提供) | <p><b>【生活活動の機会の創出・増加】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●活動的な移動（active travel）の推進：徒歩、自転車、公共交通による通勤・通学・買い物などの促進（モビリティ・マネジメント）</li> <li>●地域活動の活性化、ソーシャルキャピタルの醸成</li> <li>●高齢者の生活活動の機会の増加：就業、社会参加、通いの場、外出機会、家事などの家庭内での役割の増加、など</li> <li>●職場：組織のポリシー、勤務時間、職場主導の健康教室、インセンティブ、立ち会議の導入、階段利用の促進、座りすぎを避けることの推奨など</li> </ul> <p><b>【情報提供・コミュニケーション】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●身体活動・運動ガイド2023の普及・啓発、身体活動推進キャンペーン</li> </ul> | <p><b>【こども】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●体育、部活動の充実、外遊び機会の増加</li> </ul> <p><b>【運動・スポーツの振興】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul> <p><b>【運動プログラム】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自治体、民間などが提供する運動プログラムの増加</li> <li>●ラジオ体操、ご当地体操などの活用</li> </ul> <p><b>【仲間・指導者】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●一緒に運動してくれる仲間、運動自主グループ</li> <li>●運動指導者の充実</li> </ul> <p><b>【医療・ヘルスケア】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●医療・ヘルスケアにおける身体活動・運動指導の充実</li> <li>●運動指導が行える医師などの保健医療専門職の充実</li> </ul> <p><b>【アクセスの改善】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動場所、運動する機会の認知・アクセス（空間的、時間的、経済的）を高める</li> </ul> <p><b>【情報提供・コミュニケーション】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●身体活動・運動ガイド2023の普及・啓発、運動推進キャンペーン</li> </ul> |

## 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、日常生活の中で実施される身体活動です（健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施される「運動」を除きます）。家事で身体を動かすこと、通勤や通学で歩いたり、自転車に乗ったりすること、仕事で身体を動かすこと、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、自ず

と身体活動を高め、健康を維持・増進することにつながります。

- このような自然と健康になれる環境を作るには、「滞在快適性等向上区域（まちなかウォークアブル区域）」を設定し、「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりを推進することが重要と考えられます。また、都市計画部門との協働で、歩いて暮らせる地域づくりに努めていく必要があります。

- 公共交通へのアクセスがよい地域では、身体活動の高いことが知られています。
- 微視的な環境、すなわち、都市空間や建築の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、などが挙げられます。身体活動を促すナッジの工夫も可能です。

- 職場環境の整備も身体活動推進、座りすぎの予防に役立ちます。休憩場所やコピー機などの共用機器の配置の工夫、立ち机の導入、立ち会議の設備の導入などが挙げられます。

### 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、運動以外の様々な目的で実施されます。生活活動の機会を増加させることが健康増進につながります。
- 活動的な移動（active travel）は多くの研究でその健康増進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す方法を考えましょう。
  - **通学**：通学はこどもにとって大切な身体活動の機会にもなります。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、安全上の問題から、スクールバスを導入することで、通学での歩行量が減少することもあります。例えば、安全を確保した上で、スクールバスの駐車場を学校から少し離れた場所に設定するといった取組も考えられます。
  - **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。
- 職場では、健康づくりに関する職場のポリシー、長時間労働の

防止、健康教室の実施、インセンティブの導入、立ち会議の導入などの対策が考えられます。

- 地域活動の活性化、ソーシャルキャピタルの醸成は、身体活動により影響を与えることが期待されます。
- 社会参加は身体活動を伴う場合が少なくありません。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。
- 生活活動促進の啓発を行いましょう。
  - 身体活動促進キャンペーンなどで、身体活動に関する知識を啓発して、行動変容を呼びかけましょう。単なる情報提供にとどまらず、他の環境整備、イベント、身体活動プログラムなどを組み合わせること（多要素化）が有効とされています。

### 4 運動に関する物理的環境の整備（運動の場所）

- 運動は様々な場所で行われます。運動場所は運動施設のみならず、道路や公園、自然環境なども含まれます。
- 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。

- こどもの遊び場、こ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、こ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）

- こ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。
- 運動する仲間、運動自主グループ、運動指導者などを充実させましょう。
- 医療・ヘルスケアにおいて必要な身体活動・運動指導が確実に行われるようにしましょう。

- 運動場所、運動機会へのアクセス性を高めましょう。
  - 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、時間が合わない、費用が高すぎる、参加条件が適さない、手続きが煩雑であるなど、参加を阻害する要因がないか検討し、既存の施設やプログラムを有効活用しましょう。
- 運動促進の啓発を行いましょう。
  - 運動促進キャンペーンなどで、運動に関する知識を普及して、行動変容を呼びかけましょう。単なる情報提供にとどまらず、他の環境整備、イベント、運動プログラムなどを組み合わせること（多要素化）が有効とされています。

### 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（対策）は多様で、一見、身体活動や健康とは関

係ない様々な政策、対策が関係しています。都市計画、公共交通、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。

#### 【参考文献】

- World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030. 2018. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- Heart foundation of Australia . The built environment and walking. 2009 <https://safe.menlosecurity.com/doc/docview/viewer/docNA437B2B8C6C6063c3336bc5aa3849898dfd71f2c67f86c5f0ca39324880580fb88658831afd62>

- 樋野公宏. 身体活動を促すまちづくりデザインガイド. 2023. <https://safe.menlosecurity.com/doc/docview/viewer/docN0B2E9EA014F4cc6c30850541ac26e68fd51de4ba1c63b5c1b5963578def4933c87c8f32404b>