

## 【日本運動疫学会声明】

### スポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」を支持する声明

日本運動疫学会公式声明委員会

山本 直史 桑原 恵介 丸藤 祐子  
國井 実 神野 宏司 澤田 亨

公式声明委員会は2018年1月18日にスポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」を支持する声明を発表しました。

#### 1. 声明

日本運動疫学会は、働き盛り世代のスポーツ参画人口拡大を目指したスポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」\*1を支持します。

#### 2. 概要

スポーツ庁は、「楽しい」と「歩く」を組み合わせ、スポーツに取り組むきっかけを促す「FUN+WALK PROJECT」の開始を発表しました。20~40歳代のいわゆるビジネスパーソン<sup>1</sup>のスポーツ実施率は低く、国民全体のスポーツ実施率の向上のためには、ビジネスパーソンの実施率を引き上げることが重要とされています。「FUN+WALK PROJECT」は、これらビジネスパーソンを中心的なターゲットとして、普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩くこと」に焦点を当てた、スポーツをする時間の取れない働き盛り世代に対する環境整備を目指したプロジェクトです。2018年3月からは、スニーカー通勤やソールの厚い革靴、リュックでの通勤など“歩きやすい服装”を奨励する第1弾のキャンペーンがスタートします。このキャンペーンでは1日の歩数を普段よりも1,000歩増加させることを目標としています。また、「FUN+WALK PROJECT」は民間企業や団体と連携しながら社会全体を盛り上げ、活動の普及啓発を行っていくこととしています。身体活動<sup>2</sup>による国民の健康の保持・増進効果や身体活動の促進方法を研究している日本運動疫学会は「FUN+WALK PROJECT」を支持し、特にその評価・検証の重要性を考慮しつつ、積極的に協力していきます。

#### 3. 声明の背景

2010年、世界保健機関(WHO)は、国家レベルの

政策立案者を対象に、健康のための身体活動に関する国際勧告を発表しました<sup>3</sup>。2012年、世界トップレベルの医学誌である「ランセット」が身体活動不足の特集号<sup>4</sup>を組み、身体活動不足は世界的な大流行(パンデミック)の状態であること、健康上の悪影響はタバコと同等であること、1年間で全世界の530万人が身体活動不足が原因で死亡していると報告しています。2016年に発表された「ランセット」の特集第2報<sup>5</sup>は、世界における身体活動不足の状況に大きな変化がないことを憂慮し、この問題を解決するためには、多部門の協働と対策の規模拡大(スケールアップ)が必要であることを指摘しています。

エコロジカルモデル<sup>6</sup>では、多くの人に影響を与える「環境」を整備することによってポピュレーションレベルでの身体活動促進を行うことができ、かつ個人を対象としたプログラムも効果的に機能する可能性が考えられています。今回のスポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」は、身体活動・スポーツに関する環境の改善に着目した多部門の協働による大規模キャンペーンであり、ポピュレーションレベルにおける身体活動量の増加が期待されます。今回目標値として掲げられた1日1,000歩の増加(10分の身体活動時間の増加)が達成されれば、個人に対してはがんをはじめとした生活習慣病や死亡に対するリスクの3~4%の軽減が期待できます。更に、多くの人が歩数を1,000歩ずつ増加すれば国民の平均値は確実にシフトし、国民医療費抑制等の国民全体への大きな効果も期待できます。しかし同時に、国内外の多くの研究によって、身体活動を地域・国全体のレベルで高めていくことは非常に難しい課題であることも分かっています。キャンペーンが本当に社会的に良い効果をもたらすためには、これら身体活動の「普及戦略」に関する科学的知見に基づき、キャンペーンをしっかりと評価・検証し、定期的に改善を図りながら長期的に取り組んでいくことが必要と考えられます。

タバコ問題に対しては、世界中で科学的根拠に基づいたさまざまな対策がなされ、多くの国においてその成果を確認するに至っています。日本運動疫学会は、身体活動不足の問題についても、運動疫学研究に基づいた効果的な公衆衛生対策を立ち上げるとともに、さまざまなアプローチを展開して問題を解決する必要があると考えています。以上のことから、本学会はスポーツ庁の「FUN+WALK PROJECT」を支持し、積極的に協力する旨の声明を発表します。

#### 4. 日本運動疫学会の取り組み

日本運動疫学会は「運動および身体活動と健康に関連する疫学研究を発展させ、研究成果を社会に還元し、人々の健康の保持・増進に寄与する」ことを目的に活動している学会です。本学会としては必要に応じて、身体活動と健康に関する科学的根拠の提供、イベント等への講師派遣、およびプロジェクトの運営・評価のための委員やアドバイザーの派遣等、積極的に参画し、「FUN+WALK PROJECT」の目標達成のために貢献してまいります。

#### 5. 用語解説

##### \*1 FUN+WALK PROJECT

<http://funpluswalk.go.jp/>

**FUN+WALK PROJECT**

##### \*2 身体活動

からだを動かすこと。安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施される「運動」の2つに分けられます(厚生労働省「身体活動基準 2013」より)。

##### \*3 健康のための身体活動に関する国際勧告 (WHO) 日本語版

<http://www.nibiohn.go.jp/files/kenzo20120306.pdf>

##### \*4 ランセットの身体活動特集号(第1報, 2012年)

<http://www.thelancet.com/series/physical-activity>

##### \*5 ランセットの身体活動特集号(第2報, 2016年)

<http://www.thelancet.com/series/physical-activity-2016>

##### \*6 エコロジカルモデル

健康行動自体は個人が行うものですが、その行動には、個人、個人間、コミュニティレベル、環境・政策といった要因が相互に影響を及ぼし合うため、介入にあたってはこの多重レベルへの包括的な取り組みが重要であることを示したモデルです。

#### 6. 公表先

日本運動疫学会ウェブサイト

([http://jaee.umin.jp/doc/funwalkproject\\_jp.pdf](http://jaee.umin.jp/doc/funwalkproject_jp.pdf))

#### 7. プレスリリース

株式会社ブラップジャパンを通じて 2018 年 1 月 18 日に各報道メディアにプレスリリースしました。本リリースが掲載されたサイトは下記 20 サイトです。

##### 1) Yomiuri Online

<http://www.yomiuri.co.jp/adv/local/release/00028299.html>

##### 2) 朝日新聞デジタル

[http://www.asahi.com/and\\_M/information/pressrelease/CPRAP25387.html](http://www.asahi.com/and_M/information/pressrelease/CPRAP25387.html)

##### 3) 毎日新聞

<https://mainichi.jp/articles/20180118/pls/00m/020/270000c>

##### 4) SankeiBiz

<https://www.sankeibiz.jp/business/news/180118/prl1801181813156-n1.htm>

##### 5) AFP 通信 (AFPBB News)

<http://www.afpbb.com/articles/-/3159079>

##### 6) 河北新報

<http://www.kahoku.co.jp/release/25387.html>

##### 7) 新潟日報

<http://www.niigata-nippo.co.jp/release/detail.php?id=25387>

##### 8) 紀伊民報

<http://www.agara.co.jp/digitalpr/t/25387.html>

##### 9) ORICON NEWS

<https://www.oricon.co.jp/digitalpr/25387/>

##### 10) Infoseek

[https://news.infoseek.co.jp/article/digitalprplatform\\_25387](https://news.infoseek.co.jp/article/digitalprplatform_25387)

##### 11) BIGLOBE

[https://news.biglobe.ne.jp/economy/0118/prp\\_180118\\_1759773271.html](https://news.biglobe.ne.jp/economy/0118/prp_180118_1759773271.html)

- |   |   |
|---|---|
| 12) excite<br><a href="https://www.excite.co.jp/News/release/20180118/Dprp_25387.html">https://www.excite.co.jp/News/release/20180118/Dprp_25387.html</a>                               | 17) japan.internet.com<br><a href="https://internetcom.jp/release/2116482.html">https://internetcom.jp/release/2116482.html</a>       |
| 13) @nifty<br><a href="https://business.nifty.com/cs/catalog/business_release/catalog_prp25387_1.htm">https://business.nifty.com/cs/catalog/business_release/catalog_prp25387_1.htm</a> | 18) とれまが<br><a href="http://news.toremaga.com/release/tech/1063434.html">http://news.toremaga.com/release/tech/1063434.html</a>       |
| 14) eltha<br><a href="http://beauty.oricon.co.jp/digitalpr/25387/">http://beauty.oricon.co.jp/digitalpr/25387/</a>  | 19) 財経新聞<br><a href="https://www.zaikei.co.jp/releases/577069/">https://www.zaikei.co.jp/releases/577069/</a>                         |
| 15) Cnet<br><a href="https://japan.cnet.com/release/30228490/?ref=rss">https://japan.cnet.com/release/30228490/?ref=rss</a>   | 20) Mapion<br><a href="https://www.mapion.co.jp/news/release/dgpr25387-all/">https://www.mapion.co.jp/news/release/dgpr25387-all/</a> |
| 16) ZDnet<br><a href="https://japan.zdnet.com/release/30228490/?ref=rss">https://japan.zdnet.com/release/30228490/?ref=rss</a>  |   |

## 【OFFICIAL STATEMENT】

### Statement of Endorsing “FUN+WALK PROJECT”, a New Project Led by Japan Sports Agency

Japanese Association of Exercise Epidemiology  
Official Statement Committee

Naofumi Yamamoto, Keisuke Kuwahara, Yuko Gando,  
Minoru Kunii, Hiroshi Kono, Susumu S. Sawada

The Japanese Association of Exercise Epidemiology (JAEE) Official Statement Committee made an announcement on January 18, 2018 regarding “FUN+WALK PROJECT”<sup>\*1</sup>, a new project led by Japan Sports Agency.

#### 1. Statement

The JAEE endorses “FUN+WALK PROJECT”, a new project led by Japan Sports Agency, aiming at increasing participation rate of sports activities in working age adults at the population level.

#### 2. Summary

Japan Sports Agency announced the commencement of a project named “FUN+WALK PROJECT” to promote sports activities at the population level by emphasizing the combination of “fun” and “walk”. In Japan, the participation rate of sports activities in adults aged 20 to 40, namely, working age adults, has been low. Thus, increase in the sports participation rate in young to middle-aged adults is extremely important to achieve an increase in the participation rate of sports activities at the national level. The primary target of the project is the young to middle-aged working adults, who often have less time for sports activities. One of the goals of this project is advancing environmental arrangement focusing on “walking”, which can be incorporated easily into the daily life of working age adults. From March 2018, the 1st campaign will start to recommend wearing an outfit that is easy to walk in (e.g., recommendation of commuting using sneakers, leather shoes with thick soles, and a backpack). The goal of this campaign is an increase by 1,000 steps a day more than usual. The “FUN+WALK PROJECT” will improve public awareness of the project itself by livening up the national mood through collaborations

with private companies and organizations. With the aim of examining the effects of physical activities<sup>\*2</sup> on the maintenance and promotion of the health of people as well as developing methods for their promotion, the JAEE endorses the “FUN+WALK PROJECT” and cooperates with the project actively, especially taking into account of the importance of evaluation and verification.

#### 3. Background of the statement

In 2010, the WHO published an international recommendation on physical activities to promote health for policymakers at the international level<sup>\*3</sup>. In 2012, the Lancet, one of the world’s top-level medical journals, ran a feature article<sup>\*4</sup> on physical inactivity. The article reported that: physical inactivity is becoming a global pandemic, they have similar negative health effects to those of smoking, and 5.3 million people around the world die every year due to physical inactivity. The second report of the feature article<sup>\*5</sup> published in the Lancet in 2016 is seriously concerned that there have been few improvements in the above-mentioned situation: physical inactivity across the world, and points out that it is necessary to collaborate with financial circles and many different sectors and improve measures to address this problem.

Based on the evidence from the ecological model<sup>\*6</sup>, arrangement of environment is expected to promote physical activity at the population level and to help programs targeting individuals to work effectively through its impact over many people. The “FUN+WALK PROJECT” is a unique nation-wide campaign utilizing collaborations across diverse departments involving environment improvement for physical activity and sports activity. This project is expected to increase physical activity at the population level. If an

increase of 1,000 steps per day (10 min increase in duration of physical activity), the primary objective of this project, is achieved, it is expected to result in 3% to 4% risk reductions in non-communicable diseases and mortality. Moreover, if getting an additional 1,000 steps a day in many people is achieved, average number of steps at the national level would certainly shift to a higher level and a large effect can be expected including a reduction in the national health expenditure. However, many previous studies have shown that promoting physical activity in the whole population is a very difficult task. To ensure the campaign has truly beneficial effects in our society, long-term efforts are needed in evaluation and verification of the campaign and in regular program improvement based on the evidence from strategy of physical activity promotion.

Regarding the tobacco epidemic, evidence-based countermeasures against tobacco smoking have successfully worked in many countries. In the same way, to solve the problem of the physical inactivity epidemic, the JAEE considers the necessity for the implementation of effective public health programs based on the evidence from exercise epidemiology and for utilizing various kinds of approaches. In this context, the JAEE has issued an official statement on the endorsement of the Japan Sports Agency's "FUN+WALK PROJECT" and will actively cooperate with the project.

#### 4. JAEE's involvement

The JAEE is an academic association aimed at the maintenance and promotion of population health by enhancing epidemiological studies on physical activity, exercise, and health, and providing feedback on the

research findings to the society. The JAEE will contribute to the goal achievement of the project through providing evidence on physical activity and health, offering lecturers for events, and participating in the management and evaluation of the project from a position of advisor and commissioner.

#### 5. Terminology and reference

\*1 FUN+WALK PROJECT

<http://funpluswalk.go.jp/>

**FUN + WALK** PROJECT

\*2 Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activities can be classified into daily life activities, such as work and commuting, and exercise performed systematically and continuously to maintain and improve physical fitness.

\*3 [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

\*4 <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>

\*5 <http://www.thelancet.com/series/physical-activity-2016>

\*6 Health behavior itself is practiced by each individual. However, individual's behavior is determined by interactive effects of factors at the individual, interpersonal, community, environmental, and policy levels. Ecological model emphasizes the importance of considering approaches to these multi-layered factors when implementing an intervention.