



# 身体活動のトロント憲章

## —世界規模での行動の呼びかけ—

身体活動は、人々の幸福、身体的・精神的健康の増進、疾病予防に役立ち、社会のつながりを深め、や生活の質のを改善し、さらには、経済的利益をもたらし、環境の保全にも役立つ。健康増進のための身体活動を、実行可能な方法で、様々な場面において、生涯を通じて支援することによって、地域はこれらの多くの恩恵を受けることができる。

身体活動のトロント憲章では、9つの指針に基づく4つの行動の枠組みが示されている。本憲章は、すべての国や地域が、あらゆる人々の身体活動を支援する政治的、社会的な取り組みを強めるように求めるものである。

### なぜ、身体活動に関する憲章か？

身体活動のトロント憲章は、「行動の呼びかけ」であると同時に、全ての人々が活動的なライフスタイルをおくることができる機会を作り出すための「支援ツール」である。身体活動の推進を行う組織や個人は、共通の目標達成のために、国や地域の政策決定者に影響を与え、彼らの結びつきを強めるためにこの憲章を利用することができる。このような組織には、健康、交通、環境、スポーツ・レクリエーション、教育、都市計画・都市設計ならびに政府、市民団体、民間部門も含まれる。

### 身体活動—人々、健康、経済、持続可能性への強力な投資

世界中で起こっている、技術革新、都市化、デスクワーク中心の職場環境の増加、車社会を想定した都市計画は、人々の日常生活から身体活動を奪っている。多忙なライフスタイル、競争社会、家族構成の変化、社会的つながりの希薄化も、不活動を助長していると考えられる。ほとんどの国において、身体活動の機会が減少し続ける一方で、座位中心のライフスタイルを送る者の割合が増え続けており、その結果、健康面、社会面、経済面で好ましくない変化が起こっている。

**健康に関しては**、身体不活動は、心疾患、脳卒中、糖尿病、がんなどの慢性疾患による死亡原因の第4位となっており、不活動のために世界中で毎年300万人以上の予防できるはずの命が奪われている。身体不活動は、子どもおよび成人の肥満増加の原因にもなっている。身体活動はあらゆる年齢層の人々にとって有益である。子どもにとっては身体的および社会的発達に役立ち、成人では、慢性疾患のリスク軽減と精神的健康の増進につながる。身体活動を始めるのに遅すぎるということはない。高齢者が享受する恩恵としては、機能的自立、転倒・骨折リスクの低減、加齢に伴う疾病の予防などがある。

**持続的発展が可能な社会の実現に関しては**、歩行、自転車、公共交通などの活動的な移動手段を推進することで、健康にも悪影響を及ぼす大気汚染や温室効果ガスの排出を削減することができる。車に依存しない生活を目指した都市計画・都市設計、再開発は、身体活動の推進に役立つ。特に、急速な都市化および成長が進行中の開発途上国においてはなおさら重要である。活動的な移動手段への投資を増やすことで、より公平な（交通弱者にとっても）移動手段の選択肢を提供することができる。

**経済に関しては**、身体不活動が直接的、間接的な医療費増大の大きな原因となっており、生産性や健康寿命に重大な影響を与えている。身体活動の推進を促す政策や対策は、慢性疾患の予防、健康増進、社会のつながり、生活の質の改善のみならず、世界中の国において経済発展、持続可能な社会発展をもたらす強力な投資となる。

## 全ての人々を対象とした身体活動推進の指針 (9つの指針)

身体活動の推進に取り組もうとしている国および組織では、以下の指針を用いることが推奨される。これらの指針は、WHOの「Non Communicable Disease Action Plan (2008)」・「Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health of World Health Organization (2004)」ならびにその他の国際的な健康増進に関する憲章とも内容が一致している。身体活動を推進し、座位行動（座っている時間）を減少させるために、各国および関連する組織には以下を推奨する。

1. 全人口および特定の集団（女性、高齢者、子ども、障がい者、勤労者など）、特に身体活動を行うことに大きな障壁を有する人々に対して、科学的根拠に基づいた戦略を用いる。
2. 社会的不平等、健康の不平等、身体活動機会の不均等を減少させるような平等の戦略を用いる。
3. 身体不活動の環境的、社会的、個人的な規定要因の改善に取り組む。
4. 効果を最大にするために、持続可能な対策を、国や地域の各レベルで複数部門の連携を通じて実施する。
5. 研究、実践、政策、評価、調査のための能力を高め（キャパシティ・ビルディング）、トレーニングを支援する。
6. 子ども、家族、成人、高齢者のニーズに対応した、生涯を通じたアプローチを行う。
7. 身体活動に関する政治的取り組みを強化し、資源を増大するように、政策決定者や社会一般に対して政策提言・支援活動（アドボカシー）を行う。
8. 文化的差異に配慮し、多様な地域の現状、背景、資源に応じた戦略を採用する。
9. 身体活動を行うという選択が容易にできるようにすることで、個人が健康な選択をすることを促進する。



# 行動の枠組み

この憲章は、以下の4領域にわたって連携した行動を取るように求める。行動に関わるのは、政府・自治体、市民団体、研究機関、専門家組織、民間団体、その他の健康に関係した、あるいは健康とは直接には関係しない組織である。また、地域社会（コミュニティ）自らが関わるべきである。以下の4つの行動の枠組みは、明確に区別されるが、補完的に機能して、全ての人々の身体活動推進のための構成要素として働く。

## 1. 国家政策、行動計画の策定と実行

国家政策と行動計画を策定することにより、関連する部門に対して進むべき方向性が提示され、支援が提供され、相互の協調が促される。また、資源の効果的な利用を助け、責任の所在が明確になる。国家政策と行動計画が策定されていることは、政治的取り組みの程度を示す重要な指標である。しかしながら、国家政策がないことで、地方自治体レベルにおける身体活動推進の取り組みが遅れてはならない。政策や行動計画は以下のようなものでなくてはならない。

- 広い範囲の関係者（ステークホルダー）の意見を取り入れている。
- 身体活動の推進について誰がリーダーシップをとるのかを明確にしている。それは、政府・地方自治体かもしれないし、関連する非政府組織、あるいは複数の組織の協力かもしれない。
- 国、地域のレベルにおいて、政府、非営利組織、ボランティア、民間団体が、どのような役割を担い、計画を実行するのかを示している。
- 責任の所在、スケジュール、資金源を明確にした実施計画を示している。
- さまざまな戦略を組み合わせている。さまざまな戦略とは、個人的、社会的、文化的、物理的環境要因に影響を及ぼすもので、安全でかつ楽しめるやり方によって、個人と地域に対して、情報提供、動機づけ、行動変容支援を行うものである。
- 科学的根拠に基づいた「身体活動と健康」のガイドラインを採用している。

## 2. 身体活動を支援する施策の導入

政府や社会において持続可能な変化を達成するためには、施策の枠組みと規制が必要である。身体活動を支援する施策は、国および地域レベルで必要である。施策と規制の例を以下に示す：

- 身体活動を「どのくらい」、「いつまでに」増加させるかという目標を伴った明確な国家施策。全部門が目標を共有し、自らの役割を明確にする。
- 歩行、自転車、公共交通の利用、スポーツ・レクリエーションを支援する都市計画・都市設計の方針および指針。これらは特に公平なアクセスと安全性に配慮する必要がある。
- 身体活動の参加を推進するための補助金、インセンティブ、課税軽減といった財政政策。たとえば、身体活動施設やクラブ会員資格に関する税制上の優遇措置。
- 身体活動推進のためのインフラおよびプログラムを支援し、活動的な通勤を推進する職場政策。



- 質の高い体育授業の必修化、活動的な通学、学校内の身体活動、健康的な学校環境を支援する教育政策。
- 地域住民全員が参加できることに重点を置いたスポーツ・レクリエーション政策と財源システム。
- 身体活動への政治的関与（コミットメント）を促進させるようにマスコミに働きかけること。例えば、説明責任を増すための、身体活動推進対策の実施状況に関する評価表や市民団体による報告書。
- 地域や関係者の身体活動支援を促すマスメディアおよびソーシャルマーケティングキャンペーン。

### 3. 身体活動に重点を置いたサービスと財源の新たな方向づけ

多くの国で、身体活動を推進するための対策を成功させるには、健康増進のための身体活動を支援するような優先順位の再設定が必要である。サービスや財源システムの方向づけを変えることにより、健康増進、きれいな空気、交通渋滞緩和、コスト削減、社会的つながりの強化などのいくつもの恩恵がもたらされる。多くの国で進行中の対策の例として、以下のようなものがある：

#### 教育：

- 非競争スポーツを重視した質の高い必修体育や、すべての教師に対して体育授業のトレーニングを行うことに重点を置いた教育システム
- 技能のレベルに関係なく皆が参加できる、楽しさに焦点を当てた幅広い身体活動のプログラム
- 授業中、休み時間、昼休み、放課後に生徒が活動的になるための機会

#### 交通計画：

- 歩行、自転車、公共交通のインフラに優先的に財源を投入する交通施策とサービス
- 身体活動を奨励し、支援する建築基準
- 国立公園や保護地区の利用を促進する遊歩道・自転車道の設置



### 都市計画と環境：

- 科学的根拠に基づく歩行、自転車、余暇身体活動を支援する都市設計
- あらゆる人（年齢や障がいの有無にかかわらず）が身体活動できる場所へのアクセスを高め、スポーツ、レクリエーション、身体活動の機会を提供するような都市設計

### 職場：

- 従業員やその家族が活動的なライフスタイルを送ることを奨励、支援する職場プログラム
- 身体活動への参加を推進する施設
- 活動的な通勤、または車ではなく公共交通による通勤のためのインセンティブ

### スポーツ、公園、レクリエーション：

- 参加しそうな人々を含めて、多くの人々が参加するみんなのためのスポーツ
- 幅広い年齢層が使えるレクリエーションのためのインフラ
- 障がい者が活動的になれる機会
- スポーツ指導者に対して、身体活動に関するトレーニングを行い、能力を高めること

### 健康：

- 疾病予防と健康増進（身体活動を含む）の優先順位を高め、資源を整備すること
- プライマリケアにおける患者を対象に身体活動レベルのスクリーニングを実施し、身体活動が不足している患者に対して簡便で構造化されたカウンセリングを提供したり、地域プログラムを紹介したりすること
- 糖尿病、循環器疾患、一部のがん、関節炎などの疾病を有する患者について、医療従事者および運動指導者による身体活動禁忌（適否）のスクリーニング、疾病治療・管理の一部として実施する身体活動に関する助言を行うこと

## 4. 対策のためのパートナーシップの構築

国民全体の身体活動推進を目的とした対策は、国と地域レベルで、様々な部門と地域社会を取りこんだ形で、またパートナーシップと協力関係を構築する形で、計画され実行されるべきである。良好なパートナーシップは、共通の価値観とプログラム活動を見出し、果たすべき役割、責任および情報を共有することによって構築される。身体活動推進を支援するパートナーシップの例は以下のとおりである。

- 行動計画の実行を目的としたすべてのレベルにおける政府内ワーキンググループ
- さまざまな政府部門と非政府機関（たとえば、交通、都市計画、芸術、保全、経済開発、環境開発、教育、スポーツ・レクリエーション、健康）が協力し、資源を共有する地域での取り組み
- 身体活動促進を政府・自治体に呼びかけるために結成された非政府組織（NGO）の連携
- プログラムや政策を推進するための、多分野の公共・民間の主要機関の関係者による全国、地方レベルでの情報交換の場
- 先住民、移民、社会的弱者などの特定集団との連携



## 行動の呼びかけ

身体活動の健康、経済、環境に対する恩恵は、強い科学的根拠に裏づけられている。世界中で身体活動推進のための取り組みを拡大するために、明確な方向づけと力強い呼びかけ（アドボカシー）が急務である。身体活動のトロント憲章は、9つの指針（guiding principle）に基づく4つの行動の枠組み（framework for action）の概要を示している。トロント憲章を実行することで、あらゆる国における健康増進のための身体活動についての確固とした基盤と方向性を得ることができる。

興味・関心のある全ての関係者は、身体活動のトロント憲章の採用と実行を後押しし、以下の行動の中から一つ以上の行動を行っていただきたい。

1. 身体活動のトロント憲章への支持を表明し、4つの行動と9つの指針に同意を示す。
2. 身体活動のトロント憲章のコピーを少なくとも5人の同僚に送付し、同様に支持してもらうよう依頼する。
3. 様々な部門の政策決定者と会い、身体活動のトロント憲章の原則に基づく国家計画や政策活動が、諸部門の活動に好影響を与えることを伝える。
4. トロント憲章を支持し、実行するために、あらゆる部門のネットワークとパートナーシップを活用する。

「Global Advocacy Council for Physical Activity（注）」のメンバーは以下の行動に取り組んでいる。

- 身体活動のトロント憲章をフランス語、スペイン語のほか、可能な限り他の言語に翻訳する。
- 身体活動のトロント憲章を広く普及する。
- 身体活動推進ネットワークおよびその他の関係者組織と協働して、健康増進のための身体活動を推進するための取り組みの強化に向けて、世界中の政府と政策決定者に働きかける。
- 世界中で健康増進のための身体活動を支援するために、他の団体や組織との連携を継続する。

（注）Global Advocacy Council for Physical ActivityはInternational Society of Physical Activity and Healthに設置された協議会の一つです。

身体活動のトロント憲章および関連する情報源へのリンクは  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)  
を参照して下さい。

引用: Global Advocacy Council for Physical Activity,  
International Society for Physical Activity and Health.  
The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to  
Action. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk). May 20 2010.

