

身体活動を支える8つの投資

1

「学校ぐるみ」のプログラム

スクール・コミュニティを巻き込んで、一日を通して生徒に複数回の身体活動の機会を提供するプログラムは、学業成績や授業態度に恩恵をもたらす。



2

アクティブな移動・交通手段

徒歩や自転車、公共交通の使用を支援する交通政策は、アクティブな移動の需要を誘発し、持続可能な開発目標の達成に向けた複数のコベネフィットをもたらす。



3

アクティブな都市デザイン

公園や地域の施設への公平なアクセスや、徒歩、自転車、公共交通機関のインフラ整備を支援する政策は、アクティブな生活をより魅力的なものにする。



8

コミュニティ全体のプログラム

身体活動の促進のために複数のアプローチを提供することが推奨される。身体活動へのアプローチは人々の健康だけでなく、社会に多くのコベネフィットをもたらす。



国や地方自治体の政策に身体活動を取り入れるための行動の呼びかけ

4

保健・医療

総合診療医などの地域医療の専門家は、疾病の予防と管理のために、患者の身体活動を促進する必要がある。



7

職場

一日を通して活動的な機会を取り入れた職場の身体活動プログラムは、身体的、精神的、社会的な恩恵をもたらす。また、欠勤やバーンアウトを減らす。



6

みんなのためのスポーツとレクリエーション

生涯にわたって公式・非公式のスポーツ機会に公平にアクセスし、スポーツへの参加を増やすことは、多くの持続可能な開発目標に貢献する。



5

マスメディアを含む一般社会に向けた啓発

身体活動に関する明確なメッセージを発信する一般社会に向けた啓発は、多くの人々に届き、身体活動の重要性に対する意識を高めることができる。

