

# WHO ファクトシート

## 身体活動

### Physical activity

2017年2月

#### 重要な事実

- ・運動不足は、世界的な死亡の主要なリスク要因のひとつである。
- ・運動不足は、心血管疾患、がん、糖尿病などの非感染性疾患(NCD)のリスク要因である。
- ・身体活動には、健康であるための大きな利点があり、NCDの予防に貢献するものである。
- ・世界全体で見れば、成人の4人に1人が十分な身体活動をしていない。
- ・世界の青少年人口の80%以上は、身体活動が不足している。
- ・WHO加盟各国の56%で、運動不足に対処する政策が実施されている。
- ・WHO加盟各国は、2025年までに運動不足を10%減らすことに合意した。

© World Health Organization

この文章は、日本WHO協会がWHOのメディアセンターより発信されているファクトシートのキーファクト部分について、2014年3月にWHO本部より付与された翻訳権に基づき作成したものです。

ファクトシートには、訳出部分以外にも当該案件に関する基本的情報や詳細情報へのリンク先などが示されていますし、また最新事情に合わせて頻繁に見直しが行われますので、更新日時の確認を含めWHOホームページでの原文をご確認ください。

Physical activity ファクトシート原文は [こちら](#)