

美しが丘健康づくり歩行者ネットワーク整備【中間報告】

健康づくり歩行者ネットワークについて

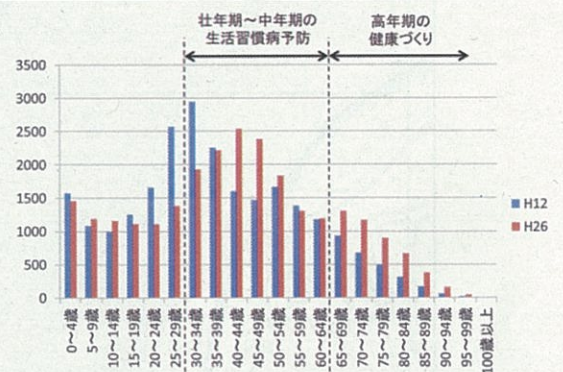
美しが丘地区には、歩行者専用道路や公園が計画的に整備されています。地域においてウォーキングに関する取組が行われているほか、平成 26 年秋には、美しが丘公園内にトリムコースが復元されました。

これらを活かし、地域に合った、地域の誰もが気軽にウォーキングに取り組むことのできる健康づくり歩行者ネットワークを整備することにより、地区内の健康づくりを推進します。

健康づくりの必要性

☆美しが丘地区では、壮年期以降の人口が増加しています。

健康づくりは、高齢期だけでなく、ライフステージに応じて生涯継続していくことが大切であり、美しが丘地域の人口の特徴に合わせ、壮年期からの方々の健康づくりを対象とします。

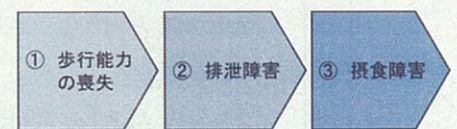
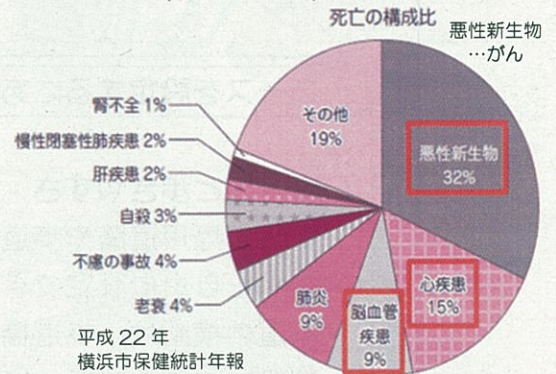


○壮年期～中年期（30～64歳）：生活習慣病の予防

横浜市民の主要死因は56%が生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）です。若い世代は、日々の仕事や子育て等で忙しく、自分の健康を後回しにしがちです。自覚症状がなくても、この時期の生活の積み重ねが生活習慣病に与える影響は大きいことから、生活習慣の改善と重症化予防に向けて行動することが重要です。

○高年期（65歳～）：介護予防

身体機能の低下が見られたり、疾病がある人も増加します。身体機能や疾病等、自身の状態に合った健康づくりを無理なく行うことが必要ですが、「老化は足から」と言われており、介護予防の観点からは歩行能力の維持が重要です。



『超高齢化社会の基礎知識』 鈴木隆雄 著

ウォーキングの効用

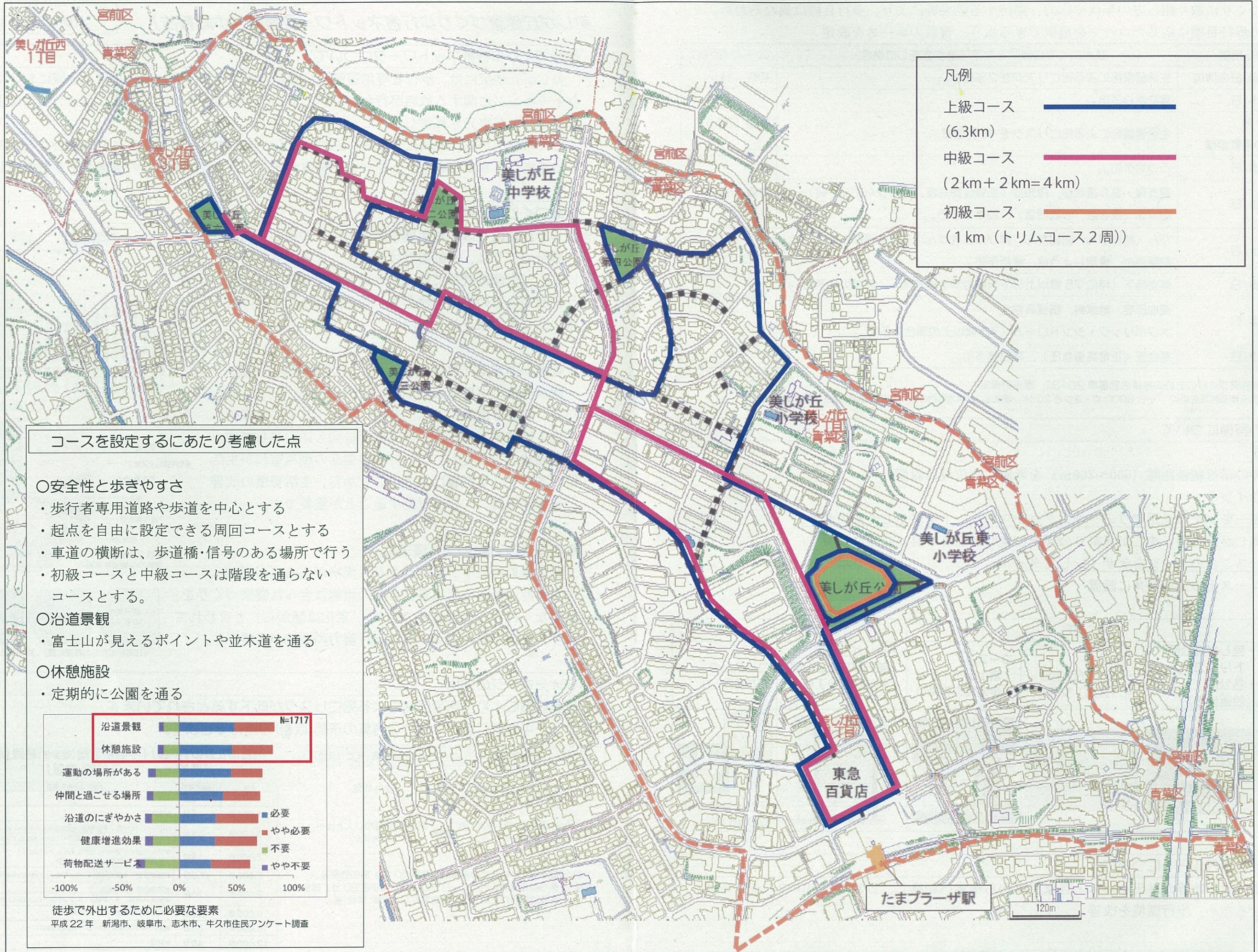
○運動習慣により生活習慣病による死亡リスクが低下するとされています。

○ウォーキングにより、様々な病気の予防(改善)が期待できます。

運動の習慣	生活習慣病・死亡リスク
1日1,500歩の増加	2%低減
30分・週2回(週1時間)の運動習慣を有する人	運動習慣のない人と比べ10%低い

上図：『健康づくりのための身体活動基準 2013』厚生労働省
 右図：『あらゆる病気を防ぐ「一日8,000歩・速歩き20分」健康法：身体活動計が証明した新健康常識』 青柳 幸利 著

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」		
歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内頸がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

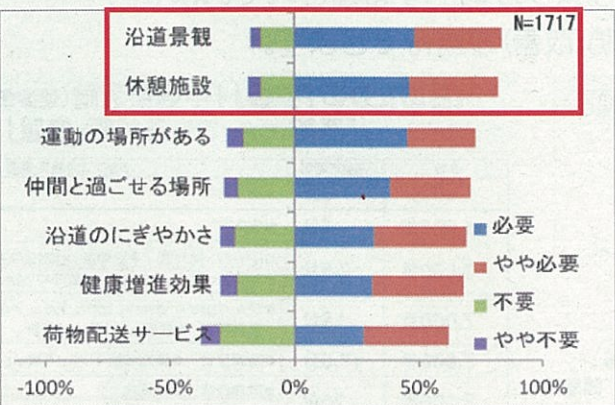


凡例

- 上級コース (6.3km) ——
- 中級コース (2km + 2km = 4km) ——
- 初級コース (1km (トリムコース2周)) ——

コースを設定するにあたり考慮した点

- 安全性と歩きやすさ
 - ・歩行者専用道路や歩道を中心とする
 - ・起点を自由に設定できる周回コースとする
 - ・車道の横断は、歩道橋・信号のある場所で行う
 - ・初級コースと中級コースは階段を通らないコースとする。
- 沿道景観
 - ・富士山が見えるポイントや並木道を通る
- 休憩施設
 - ・定期的に公園を通る



徒歩で外出するために必要な要素
平成22年 新潟市、岐阜市、志木市、牛久市住民アンケート調査

たまプラーザ駅 120m

コース設定の考え方

健康づくりに取り組む方の年代や体力、期待する効果等により、歩行目標は異なるため、それぞれの歩行目標に応じたコースを選択できるように、複数のコースを設定

歩行目標	健康づくりにおける効果（速歩きをした場合）	コース（距離）
1,500 歩/日の増加	生活習慣病による死亡リスクを2%低減※1	初級（1km）
2,000 歩/日	寝たきり予防※2	
1回 30分 週2回の運動習慣	生活習慣病による死亡リスクを10%低減※1	中級（2km）
4,000 歩/日	うつ病予防※2	中級（4km）
5,000 歩/日	要支援・要介護状態、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）、 心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中予防※2	
7,000 歩/日	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）、 動脈硬化、骨粗しょう症、骨折予防※2	
7,500 歩/日	体力低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）、筋減少症予防※2	上級（6.3km）
8,000 歩/日	高血圧症、糖尿病、脂質異常症 メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）予防※2	
9,000 歩/日	高血圧（正常高値血圧）、高血糖予防※2	

※1 『健康づくりのための身体活動基準 2013』 厚生労働省

※2 『あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法：身体活動計が証明した新健康常識』 青柳幸利 著

施設の整備について

○ベンチ

高齢者の歩行継続距離（500～700m）を考慮した位置に設置

○案内サイン

・ウォーキングの効用やウォーキングコースのルートを表示した案内サイン

美しが丘公園、美しが丘第6公園及び美しが丘3丁目バス停に設置

・コースごとのマークをデザインしたタイル

コース上の曲がり角に設置

	ベンチ			案内サイン	
場所	<ul style="list-style-type: none"> 美しが丘公園 トリムコース 各公園（設置済み） 	コース上 ・「美しが丘中部自治会館」交差点	コース上 ・富士山ポイント ・歩道橋の昇降口	<ul style="list-style-type: none"> 美しが丘公園 美しが丘第6公園 美しが丘3丁目バス停 	コース上の曲がり角
形状					 デザインタイル (30cm角)

日常的な歩行ルートについて

通勤や買い物等の外出をバス・自家用車から徒歩へ転換し、日常生活の中での歩行を増加させるため、歩行環境を改善