



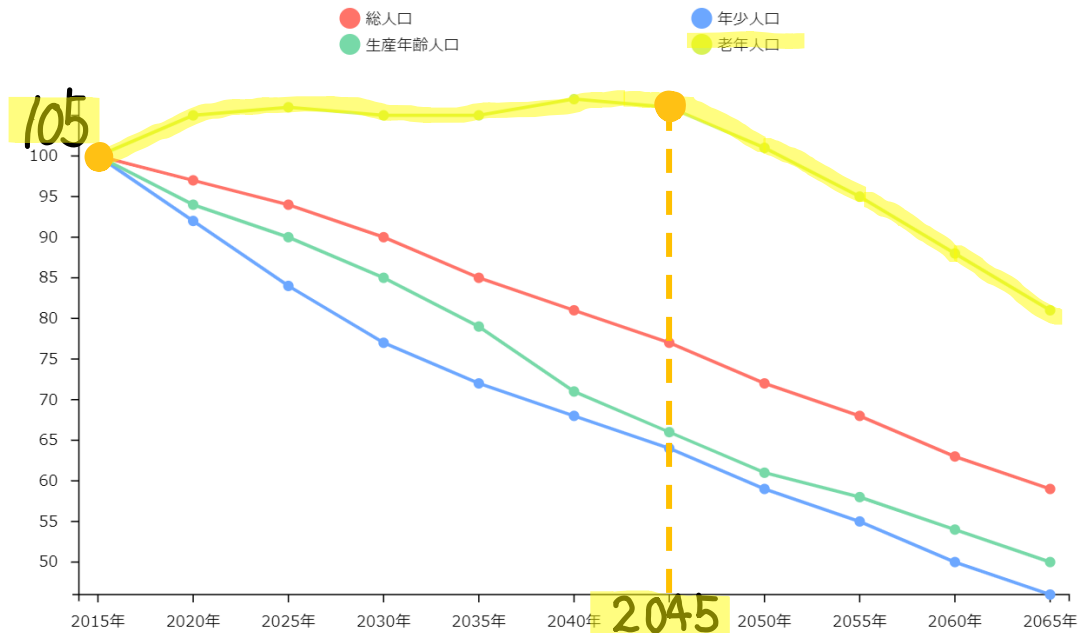
# 歩きたくなる街づくり

岐阜県立岐阜高等学校 1年 加藤あかね

# 瑞穂市の人口推移—RESASから

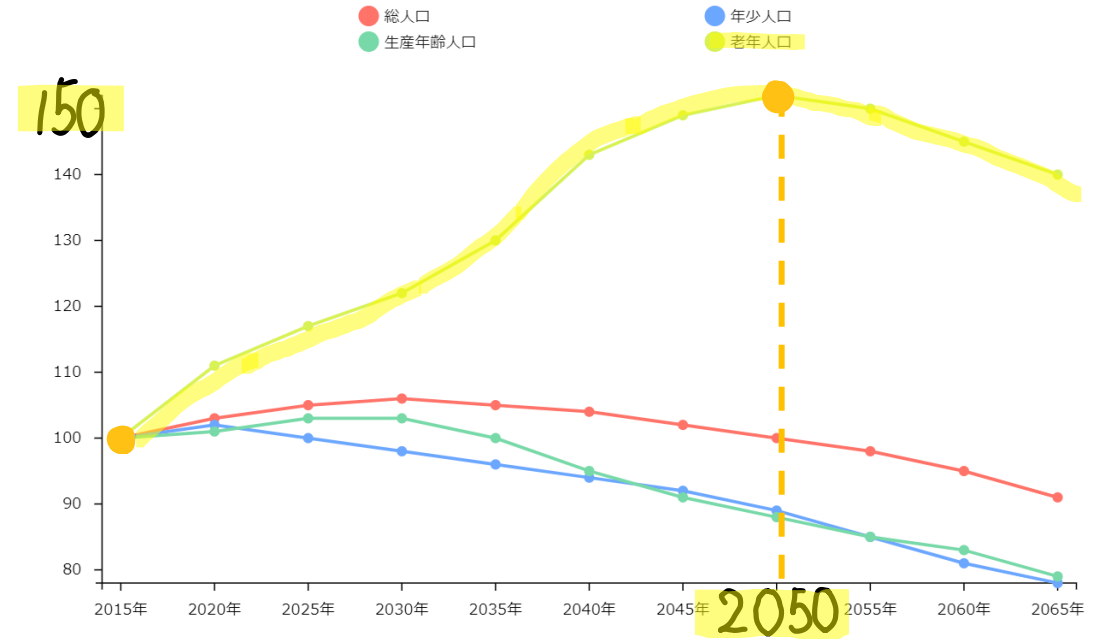
年齢3区分別人口推移

岐阜県



年齢3区分別人口推移

岐阜県瑞穂市



岐阜県

老年人口 2045年まで  
やや増加

瑞穂市の  
老年人口  
大きく増える！

瑞穂市

老年人口は2050年まで  
大幅に増加

# 瑞穂市民の健康度合い

問7 あなたは現在、ご自身が健康だと思いますか。（単数回答）

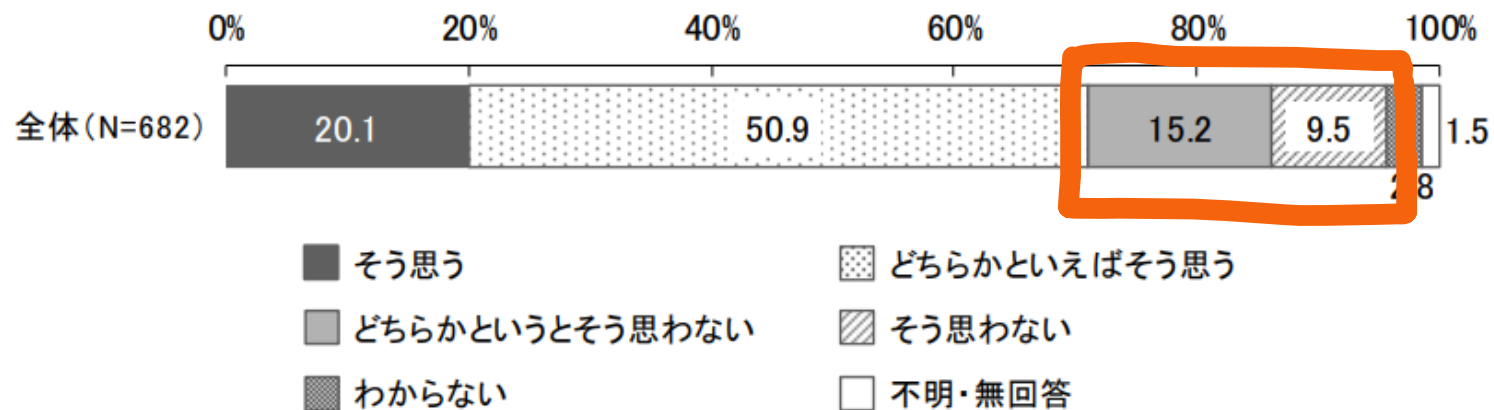
自身が健康だと思うかについてみると、『そう思う』が71.0%、『そう思わない』が24.7%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

- 『そう思う』 … 「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合算  
『そう思わない』 … 「そう思わない」と「どちらかというとも思わない」の合算

自分が健康だと思う人71.0%

健康でないと思う人が24.7%



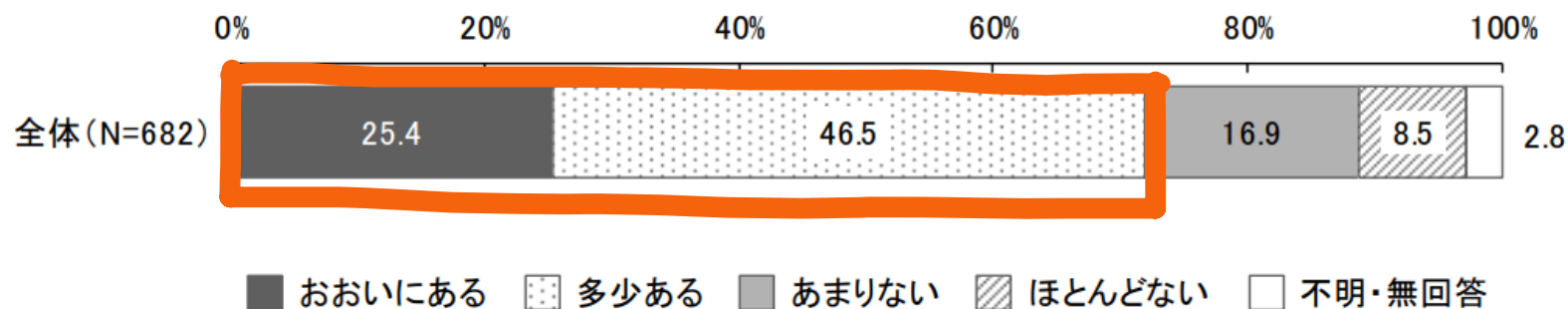
# 瑞穂市民の心の健康度合い

問40 あなたはこの1か月間に、不満・悩み・苦労などのストレスを感じたことはありますか。  
(単数回答)

この1か月間に、不満・悩み・苦労などのストレスを感じたことがあるかについてみると、『ある』が71.9%、『ない』が25.4%となっています。

本設問の選択肢にかかる表現は以下のように区分しています。

『ある』 … 「おおいにある」と「多少ある」の合算  
『ない』 … 「あまりない」と「ほとんどない」の合算



ストレスを感じている人

71.9%

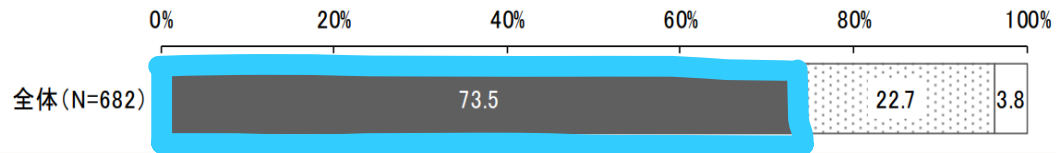
→ストレスがたまると頭痛、  
高血圧や心臓病、うつ病等の  
リスクあり。

NHK健康チャンネルで確かな医療・健康情報を  
[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_221.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_221.html)

# 瑞穂市民の心の健康度合い

問41 あなたは、自分なりのストレス解消方法がありますか。（単数回答）

自分なりのストレス解消方法があるかについてみると、「はい」が73.5%、「いいえ」が22.7%となっています。

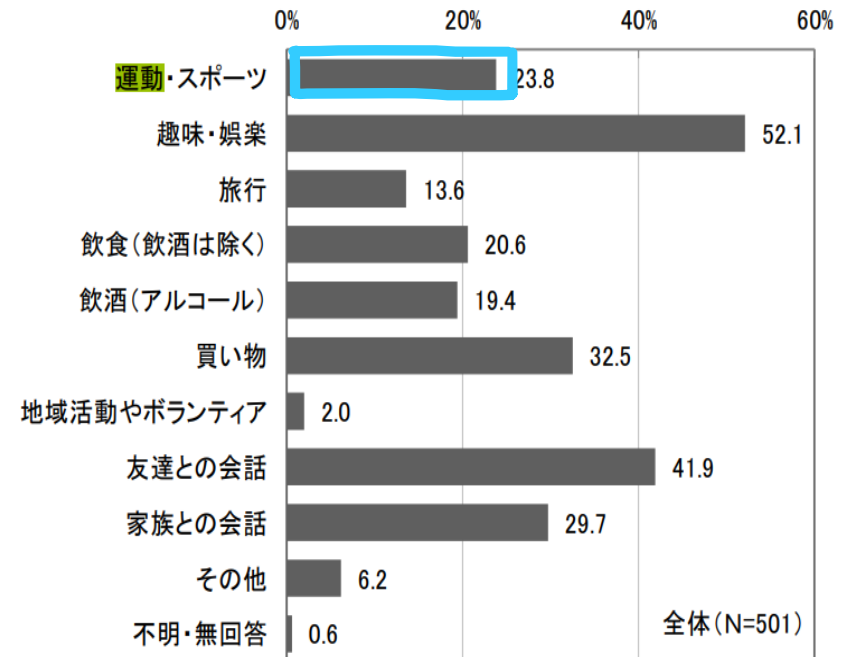


自分なりのストレス解消法がある人73.5%

41-1 あなたは、どのようにストレスを解消していますか。（複数回答）

問41で「1. はい」と答えたかたのみへの質問

ストレスの解消法についてみると、「趣味・娯楽」が52.1%と最も高く、次いで「友達との会話」41.9%、「買い物」が32.5%となっています。

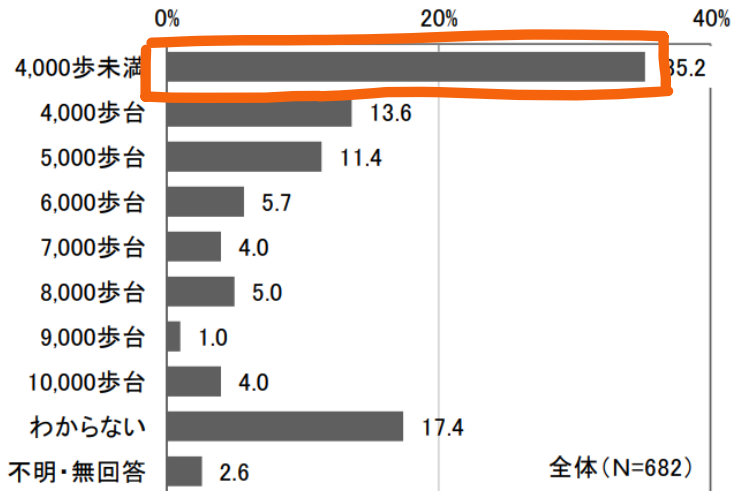


運動・スポーツがストレス解消法の人23.8%

# 瑞穂市民の健康のための活動

問36 あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。(単数回答)

1日の平均歩数についてみると、「4,000歩未満」が35.2%と最も高く、次いで「わからない」が17.4%、「4,000歩台」が13.6%となっています。



瑞穂市健康増進計画策定のための アンケート調査 結果報告書 令和2年3月  
<https://www.city.mizuho.lg.jp/secure/1790/R2siryou2.pdf>

1日の歩数が4000歩未満 35.2%



歩数	予防・改善できる可能性のある病気
2000歩	ねたきり
4000歩	うつ病
5000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	がん、動脈硬化、骨折、骨粗しょう症
8000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症
10000歩	メタボリックシンドローム
12000歩	肥満

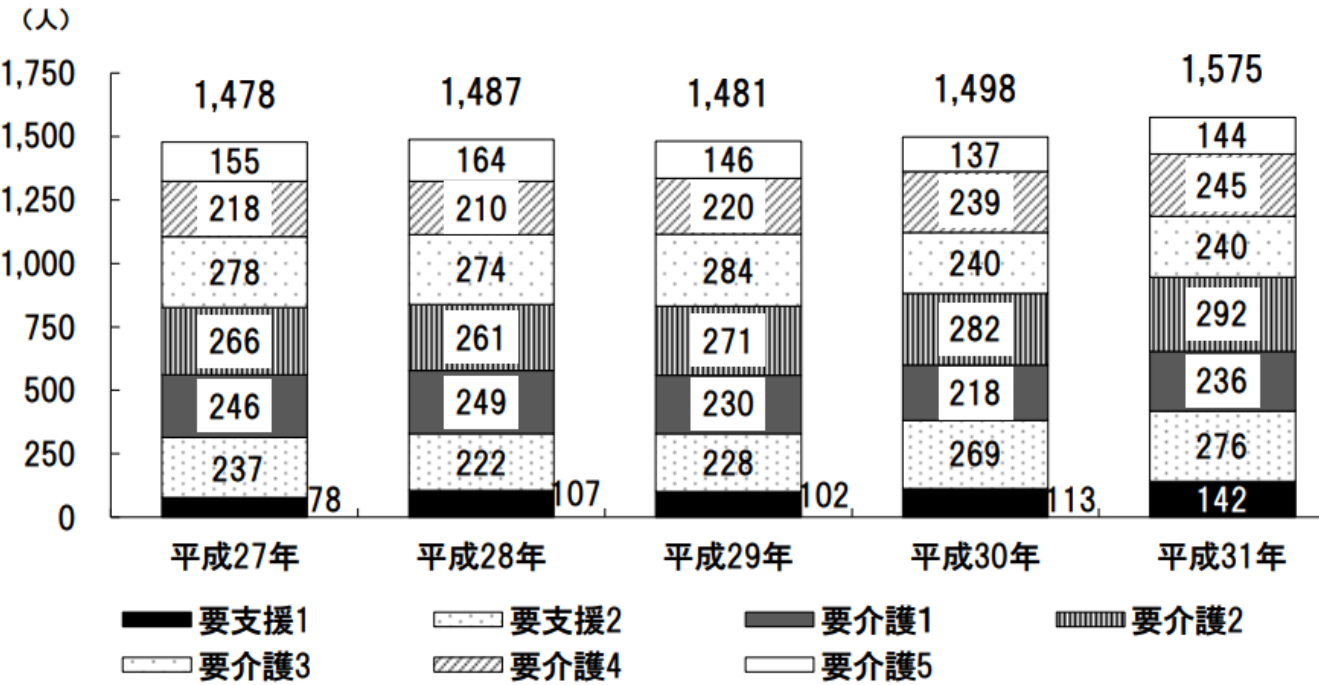
東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265 2014.11  
より一部改変

**病気の予防歩数に達していない瑞穂市民が多い!**



# 要支援・要介護者の推移

要介護度別認定者の状況



資料：もとす広域連合（各年4月30日現在）

年々、要支援・要介護認定者が増加

要介護認定者の有病状況（令和元年度累計）

	瑞穂市	岐阜県	国
糖尿病	31.8	27.4	22.9
高血圧	58.0	55.8	51.6
脂質異常症	31.7	31.3	30.1
心臓病	70.1	65.4	58.7
脳疾患	25.4	24.3	24.0
がん	11.8	10.7	11.0
筋・骨格系	57.2	56.3	51.5
精神疾患	42.8	38.7	36.4

資料：KDBシステム

生活習慣病や生活習慣病が

招く病気が多い

瑞穂市は  
岐阜県や国と  
比べて高い！

# これらのアンケートから



- ◆自身を健康でないと思う人が2割。
- ◆心的なストレスを感じている人が7割。
- ◆1日の平均歩数が病気の予防歩数に達していない瑞穂市民が3割。
- ◆要支援・要介護認定者数が増加。県や国と比べて、多くの市民が生活習慣病を患っている。




# 市への提案


## 市民の健康を守る「かきりんウォーク」を推進

かきりんウォークとは

芝生で舗装された安全な歩道を、誰でも日常的に、楽しく、安全にウォーキングできる仕組み。1日8000歩を推奨。



Q：なんで8000歩が目安なの？



A：8000歩で、生活習慣病の多くを予防・改善できる可能性が高いからだよ。<sup>\*3</sup>

瑞穂市のマスコットキャラクターかきりん<sup>\*4</sup>

# 市への提案

## ウォーキングの利点

- 有酸素運動を続けることで脂肪をエネルギーとして利用。  
肥満解消や、血圧、血糖値が改善。 \*1
- 心肺機能の改善、骨粗しょう症の予防。 \*1
- 認知症のリスクの軽減。 \*2
- 快感ホルモンの分泌で、緊張、抑うつなどの否定的な感情が低下、  
肯定的な感情が上昇。 \*2



\*1 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト ウォーキング <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-080.html>

\*2 厚生労働省健康局 健康増進のライフスタイル形成支援・連携方策に関する調査 報告書 平成20年3月 <https://www.mlit.go.jp/common/000022977.pdf>

# 瑞穂市と東海地方の取り組み

## 瑞穂市

- 校区ごとに年に一回ウォーキングを開催。(瑞穂市ホームページより)

## JR東海による取り組み

- さわやかウォーキング (JR東海パンフレットより)
- 参加費無料、予約不要 (一部を除く)。駅ごとに開催日が指定。  
会員カードが必要。
- JRを利用してスタート駅に行く。ゴールをしたらポイントがもらえる。  
100ポイント以上たまると様々な商品と交換。

# ウォーキングを促すために

## ー現状の課題①

アスファルトの上を歩いて足が痛くなる

### アスファルトの足への影響

- 地面からの反力が強く、足に衝撃がかかる。\*5
- 長時間歩いたり、あまり運動していない人がウォーキングをすると大きな足に負担がかかる。\*6
- 運動時に足の踵にかかる衝撃が少ないサーフェスは、一般的には身体の安全性が高い場合が多い。\*7

\*5 AllAbout アスレティックトレーナー 西村典子 <https://allabout.co.jp/gm/gc/379806/>

\*6 OMRON 痛みwith <https://www.healthcare.omron.co.jp/pain-with/sports-chronic-pain/plantar-fasciitis/>

\*7 びわこ成蹊スポーツ大学 生涯スポーツ学科 青木豊明

# ウォーキングを促すために

## 一課題①の解決策

### 歩道を人工芝にする

→ 1番 衝撃が少なく、足に良い。手入れがいらぬ。

人工芝の緑色は人をリラックスさせる。

なぜ人工芝なの？

びわこ成蹊スポーツ大学外のコンクリート道路およびアスファルト道路についての衝撃加速度の測定の結果、コンクリート道路の測定値が最も大きく続いてアスファルト道路、砂入り人工芝のテニスコート、全天候型トラック、クレートラック、天然芝、最も低いサーフェスとして人工芝となったから。

# ウォーキングを促すために

## 一現状の課題②

歩きたくても歩きにくい

### ① 歩道が狭く 整備されていない

車通りの多い道でも歩道が狭い。

→車や自転車を待ったり、よけたり、ゆっくりしか歩けない。

→ウォーキング効果が得られにくい。

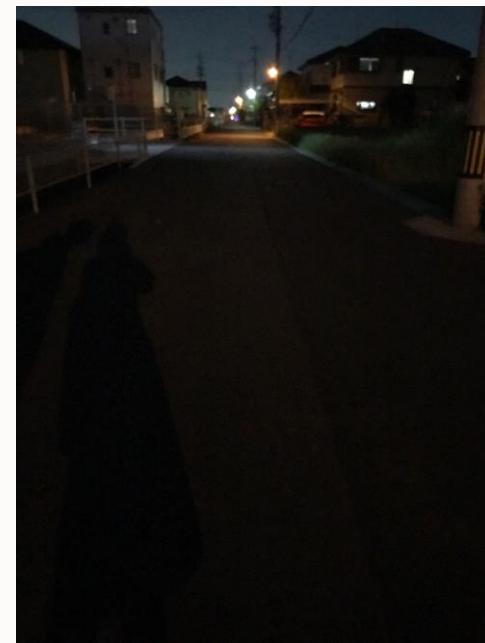
### ② 道が暗い ところがある

→夜だと車に認識されずらい。事故が起こりやすい。

不審者が出やすい。



↑ 車通りが多い道路の歩道  
←



家の近くの道路→



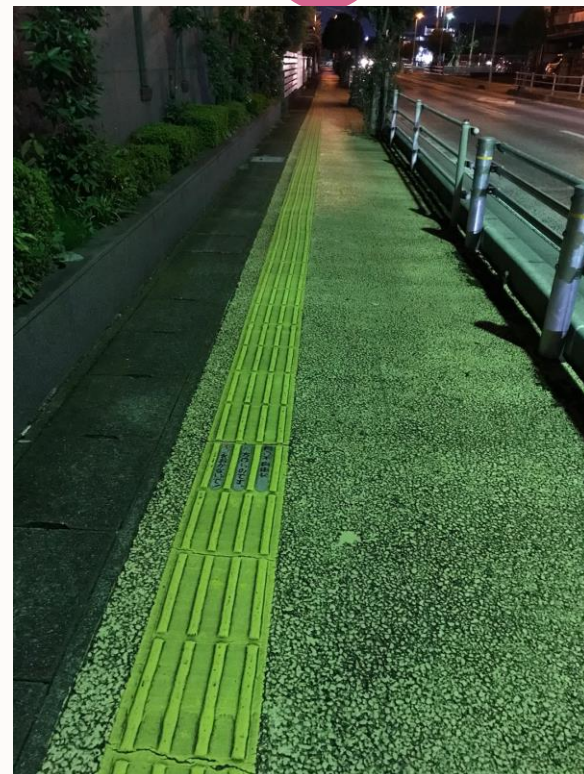
# ウォーキングを促すために 一課題②の解決策

- ① 歩道を広くし、ガードレールを設置

→車との接触の心配はない。押し車を押した高齢者も歩ける。

- ② 街灯をより明るく、街灯と街灯の距離を短くする

→車は歩行者に気づく。事故の防止になる。



↑穂積駅前の歩道。十分な広さ、ガードレールがある。すべての歩道をこのように広げる。



最近新しくなった街灯→  
このように明るくする。



# ウォーキングを促すために —現状の課題③

- ウォーキングを始めるきっかけがない。
- 継続するのが難しい。
- 熱中症になる可能性がある。



# ウォーキングを促すために

## 一課題③の解決策その1

### かきりんウォークできっかけづくり & 続けられる

#### 1. 歩くことでポイントまたはシールを貯める

スマートフォンのアプリが使う人

- スポーツ庁のアプリ『FUN+WALK』で歩数を記録。

※『FUN+WALK』：1000歩ごとに1ポイント、8ポイントでアプリ上にお店のクーポンをGET

アプリ\*7



スマートフォンを使わない人

- 700m (=約1000歩) ごとに置かれたかきりんの看板のある場所でシール台紙にシールをはる。シールにはその場で日時が打刻される。
- 家の近くのかきりんから次のかきりんまで1000歩ごとにシールが1枚、8枚でお店のクーポンと交換。



キーホルダー

ゴミ袋



#### 2. 160ポイント（シール160枚）ためると瑞穂市のゴミ袋やかきりんグッズがもらえる。

→クーポン発行で瑞穂市の店や、かきりんグッズを作る瑞穂市の企業を応援

# ウォーキングを促すために

## 一課題③の解決策その2

### かきりんウォークで動機付け&みんなに知らせる

- ウォーキングを促すリーフレットを作成。ウォーキングでどんな病気が予防できるかなどを示す。
- かきりんマップを配布。シールが置いてあるかきりんの設置場所、自動販売機の設置場所を示す。

### +a かきりんウォーク中の熱中症予防

- 歩道沿いの自動販売機の個数を増やす。
- かきりんの看板に貸し出し用折り畳み傘を設置。使用后、かきりんの看板の傘立てに戻してもらう。



かきりんウォーク

だれでもできる！つづけられる！ウォーキング！

- 家の近くのかきりんの看板からもうひとつのかきりんの看板まで歩くとポイントかシールがもらえる！いつでも都合のいい時に歩こう。
- スタンプを160個ためると景品がもらえます！
- 景品は市民センターまで。
- 期間の指定はありません。



- かきりんマップを用意しております。この度、歩道を広げ、街灯を明るく、人工芝にしました！

- ウォーキングをすることで病気の予防もできます。

予防の目安（例）

2000歩…寝たきり 4000歩…うつ病 5000歩…認知症、心疾患 7000歩…がん、骨粗しょう症 8000歩…高血圧、糖尿病 10000歩…メタボ 12000歩…肥満

- シール台紙とかきりんマップ、アプリの使い方説明書は自治会の 回覧板に人数分はさんであります。

- どんどんご参加ください。

みんなで楽しく歩いて元気になろう！！



リーフレット

# まとめ

## 課題

老年人口の大幅な増加が続く  
2050年までに、  
瑞穂市民の健康寿命を延ばす

## 解決策 運動による健康増進

Key word: 日常的、安全、楽しく

## 市全体で環境整備 <かきりんウォーク>

ウォーキング  
歩道の整備

ウォーキング  
のきっかけと  
継続

ウォーキング  
中の熱中症予  
防

ウォーキング  
の周知

環境整備  
にかかる  
費用

生活習慣病  
予防による  
快適な  
暮らし

医療費削減

