



歩きたくなる街づくり

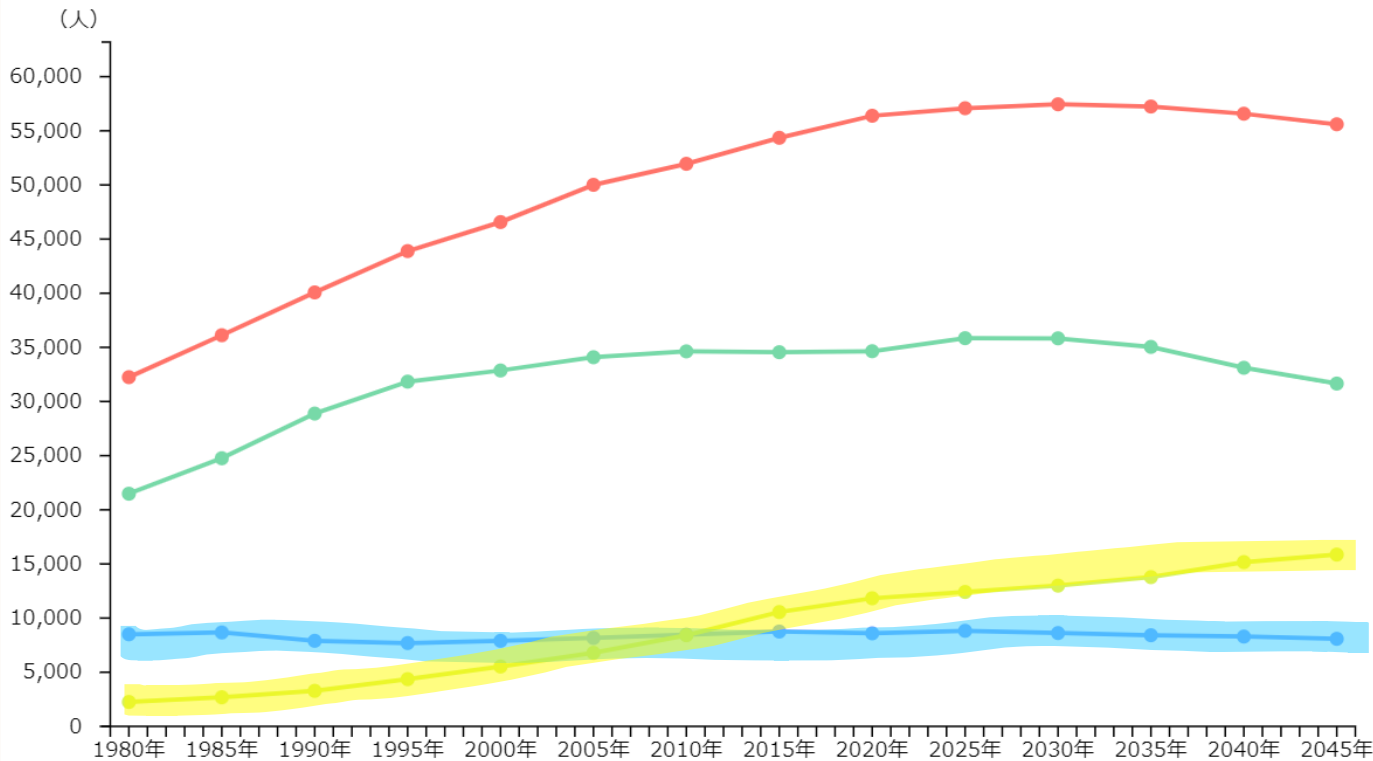
岐阜県立岐阜高等学校 1年 加藤あかね

瑞穂市の人口推移—RESASから

人口推移

岐阜県瑞穂市

● 総人口 ● 年少人口 ● 生産年齢人口 ● 老年人口



現在の状況とこれからの予想

- 老年人口 緩やかに増加
- 年少人口 横ばい状態
- 生産年齢人口 ほぼ一定だが徐々に減少

少子高齢化は少しずつ進んでいくだろう。



これから必要になること

- 増えていく老年人口がより健康に、快適に生きていけるための工夫。

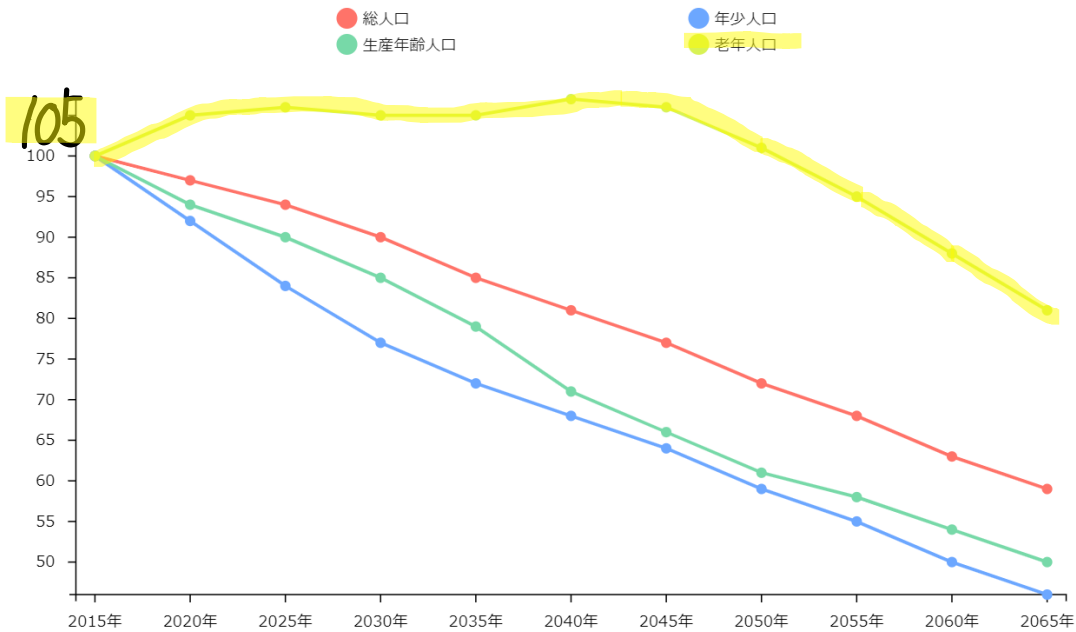
実績値

推計値

瑞穂市の人口推移—RESASから

年齢3区分別人口推移

岐阜県

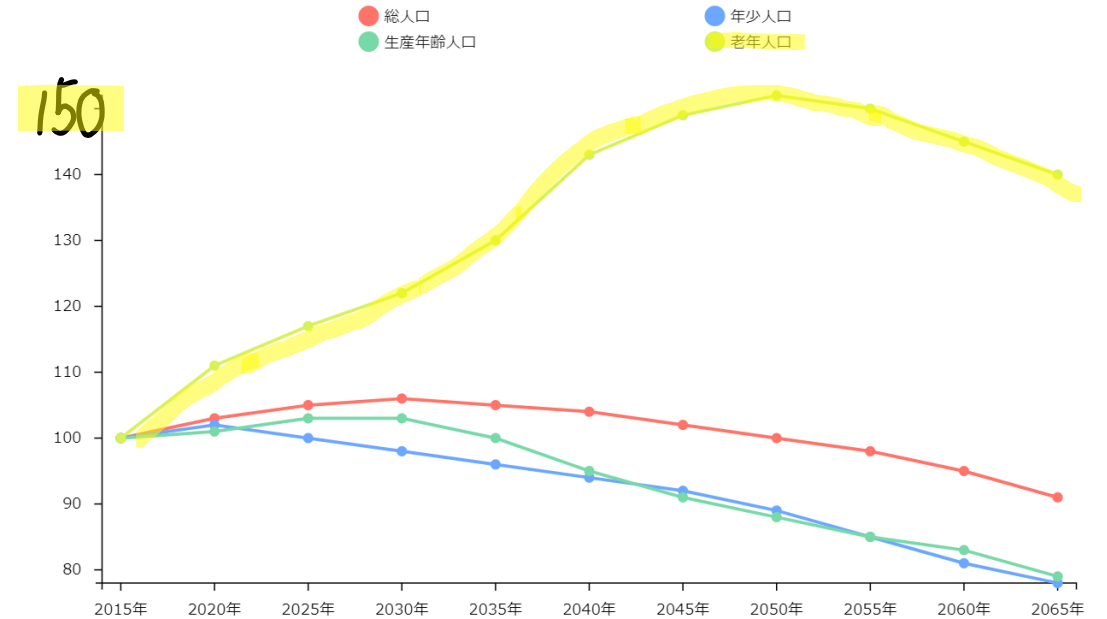


岐阜県

老年人口 2045年まで
やや増加して、その後減少

年齢3区分別人口推移

岐阜県瑞穂市



瑞穂市

老年人口は2050年まで
大幅に増加して、その後減少

瑞穂市の老年
人口は大きく
増える！

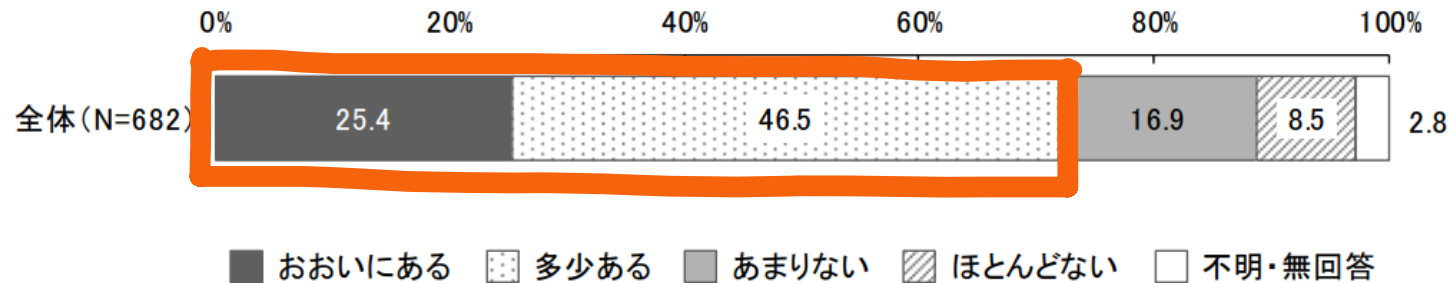
瑞穂市民の心の健康度合い

問40 あなたはこの1か月に、不満・悩み・苦勞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か月に、不満・悩み・苦勞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%

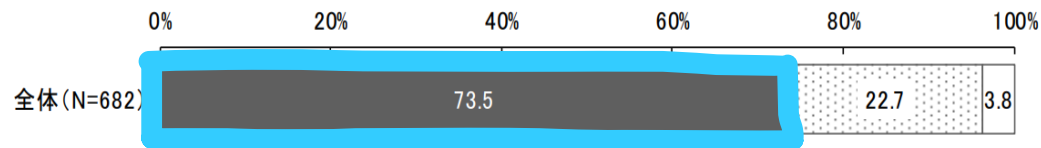
→ストレスがたまると頭痛、
高血圧や心臓病、うつ病等の
リスクあり。

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

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。

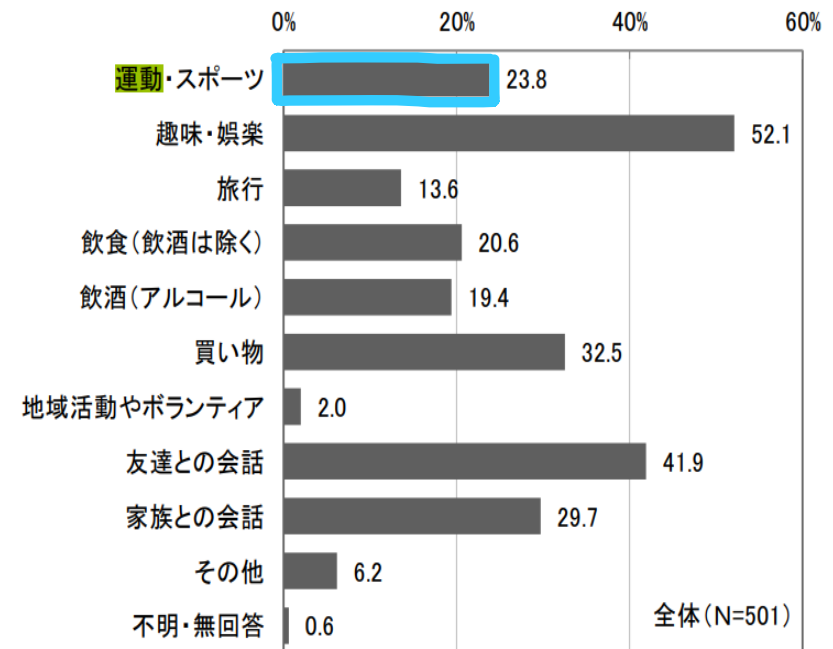


自分なりのストレス解消法がある人73.5%

問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」が41.9%、「買い物」が32.5%となっています。

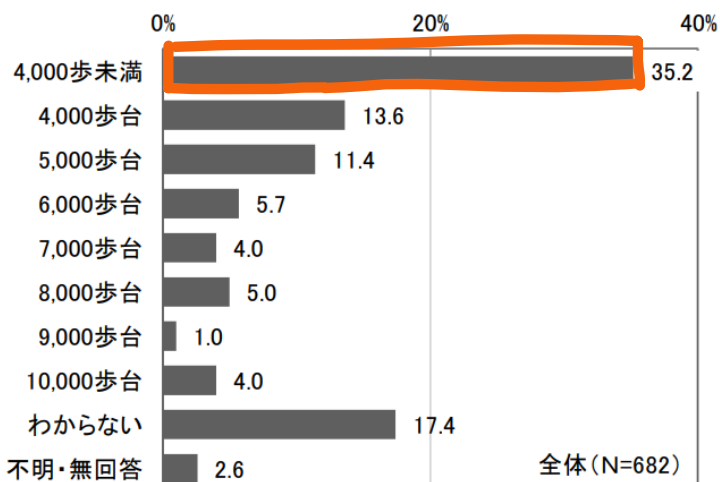


運動・スポーツがストレス解消法の人23.8%

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>

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

1日の歩数が4000歩未満 35.2%



病気の予防歩数に達していない瑞穂市民が多い!

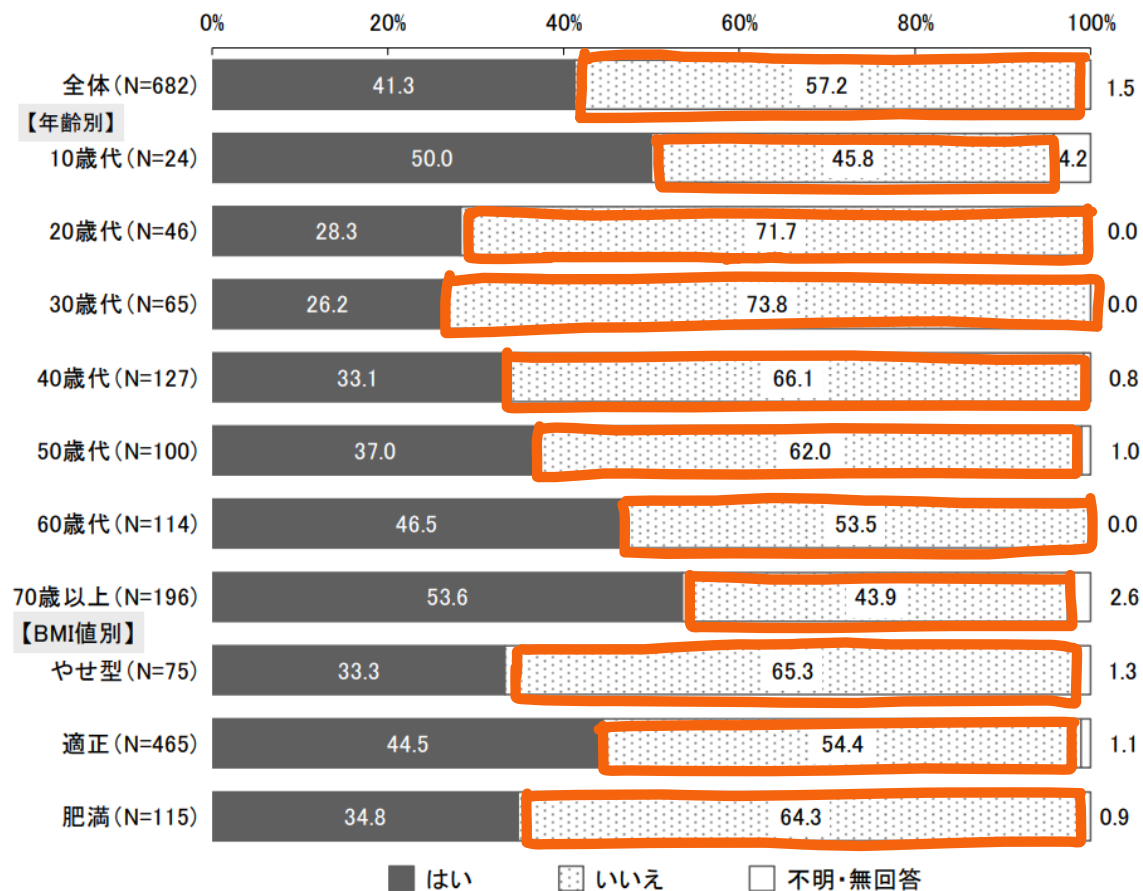
瑞穂市民の健康のための活動

問37 あなたは仕事、家事以外に何か体を動かしていますか。（単数回答）

仕事、家事以外に何か体を動かしているかについてみると、「はい」が41.3%、「いいえ」が57.2%となっています。

年齢別にみると、「いいえ」が20歳代で71.7%、30歳代で73.8%となっています。

BMI値別にみると、「いいえ」がやせ型で65.3%、肥満で64.3%となっています。

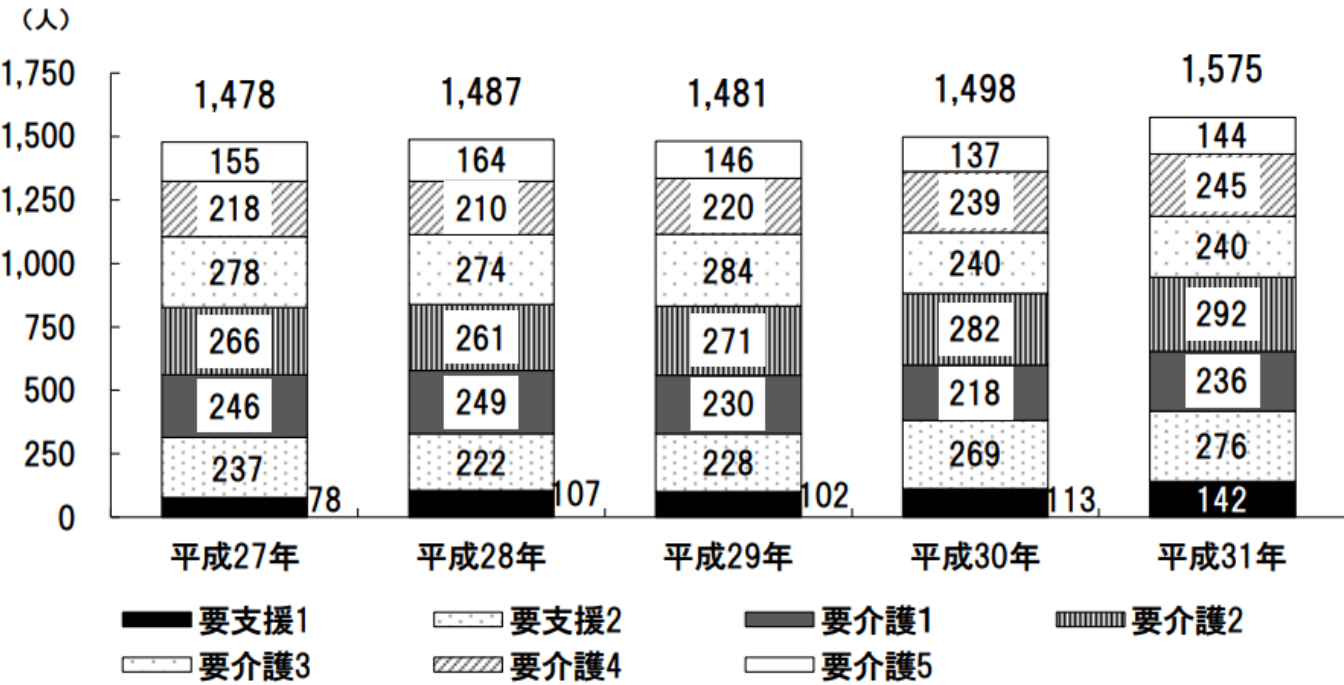


仕事・家事以外に体を動かしていない人
(特に20～50歳代) 半分以上

→生活習慣病や骨粗しょう症等のリスクあり

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

- ◆ 心的なストレスを感じている人が多い。
- ◆ 運動している人が少ない。
- ◆ 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多い。
- ◆ 要支援・要介護認定者数が増加している。それらの人の多くが生活習慣病を患っている。この割合は県や国と比べても高い。

市への提案

市民がウォーキングを楽しく安全に実践できる企画「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道を、誰でも日常的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。

*3

瑞穂市のマスコットキャラクターかきりん*4

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、血中の中性脂肪の減少、血圧、血糖値のが改善。*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により、緊張、抑うつ、疲労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>

*3 東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265 2014.11

*4 瑞穂市ホームページかきりんの自己紹介

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)
- 単発のイベントのみ。年中通じてウォーキングができる取り組みはない。

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)。駅ごとで開催日が指定。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 —現状の課題①

アスファルトの上を歩いて足が痛くなる→やる気が損なわれる

アスファルトの足への影響

- アスファルトは地面からの反力が強い。足に衝撃がかかる。膝や股関節の痛みを引き起こすこともある。*5
- アスファルトの上を、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 専任講師

ウォーキングを促すために

一課題①の解決策

歩道を足に良い材質にする

→人工芝にする。一番衝撃が少なく足にも良く、手入れがいらぬ。人工芝の緑色は人をリラックスさせ、気持ちを落ち着けることができる。

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い。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、クレイトラック、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

ー現状の課題②

歩きたくても歩きにくい

①歩道がせまく整備されていない。

車が多く通るが、歩道の幅が狭い。

→車や自転車を待ったり、よけたりすると、ゆっくりしか歩けずウォーキング効果が得られにくい。

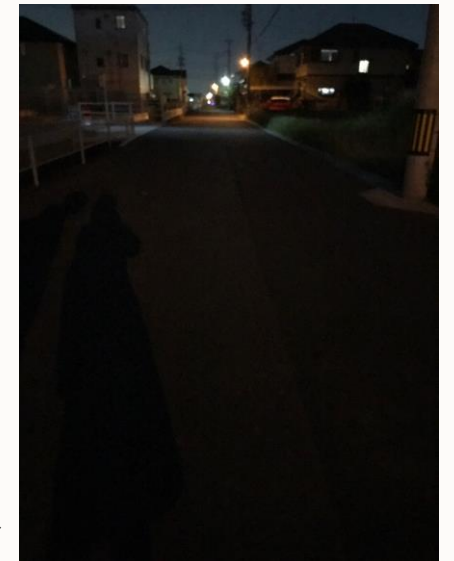
②道が暗いところがある

→夜だと車に認識されずらく事故が起こりやすい。

不審者と遭遇する危険がある。



↑ 家の近くの車通りが多い道路の歩道



家の近くの道路→

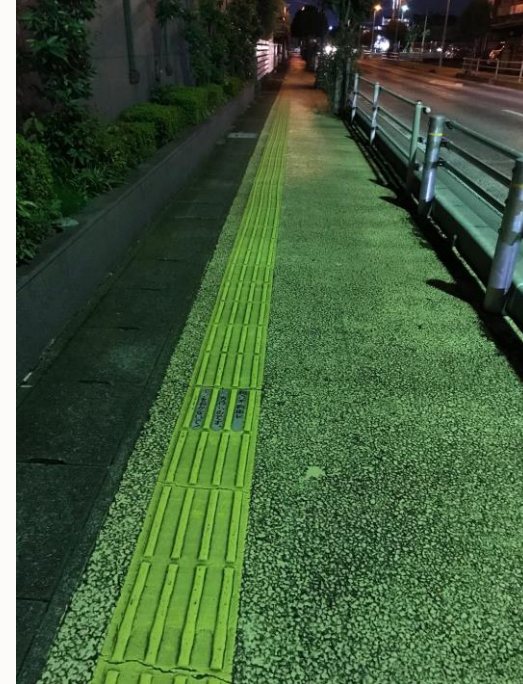
ウォーキングを促すために 一課題②の解決策

- 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く、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。

→車も歩行者に気づく。事故の防止になる。

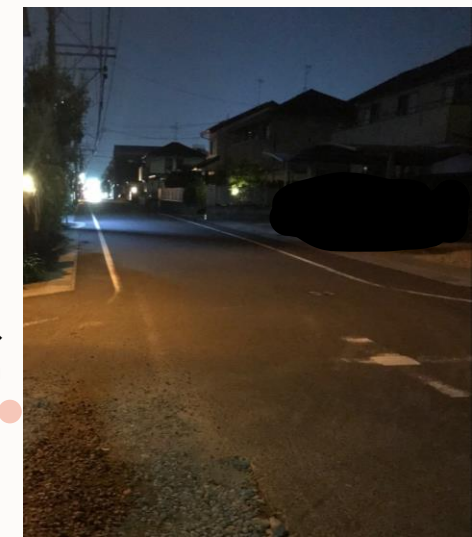


↑穂積駅前の歩道。十分な広さ、ガードレールがある。すべての歩道をこのように広げる。



最近新しくなった街灯→
このように明るくする。

車どおりの多い道路 →
明るい。このように数を増
やす。



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

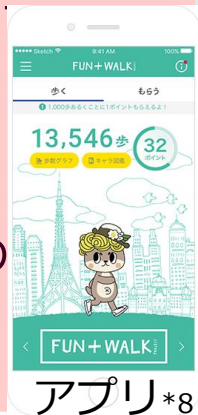
一課題③の解決策その1

かきりんウォークできっかけづくり&続けられる

- 歩くことでポイントまたはシールを貯められる

スマートフォンのアプリが使える人

- スポーツ庁のアプリ『FUN+WALK』で歩数を記録。
- 『FUN+WALK』は、1000歩ごとに1ポイントもらえ、8ポイントでアプリ上にお店使えるクーポンがもらえる。
- かきりんウォークでは、160ポイント(1日8ポイントを20日)ためると瑞穂市のゴミ袋やかきりんグッズがもらえる。



→クーポン発行により瑞穂市の店や、かきりんのグッズを作る瑞穂市の企業を応援できる。



キーホルダー*7



ゴミ袋*7

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パンフレットを作成。ウォーキングで病気予防の目安の歩数などを示す。
- 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加。
- 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！！



パンフレット

最後に

- 高齢社会で健康寿命を延ばすために、日常的な運動による健康増進が課題だが、個人の努力だけで対策することは難しい。そこで市が環境を整備していくことが重要だ。
- 「かきりんウォーク」のように自宅から近い場所で、安全にウォーキングができる仕組みがあることで、市民が健康行動を楽しく継続できる。
- 多くの人とウォーキングで出会うことにより、市民の交流が生まれ、地域の活性化につながる。
- コロナ禍が続く現在、生活習慣病により入院した場合、病気になったことに加え、面会できないことで本人も家族も辛い。一人でも辛い思いをする人を減らすためにもこの企画は必要である。
- 本提案を実現するためにかかる費用についての検討が課題であるが、本提案により生活習慣病が予防でき、医療費の削減につながることを考慮する必要がある。