



北インター地域 公園空間ネットワーク計画

～包括的な4公園整備による
地域空間健康増進プログラム～

高齢化



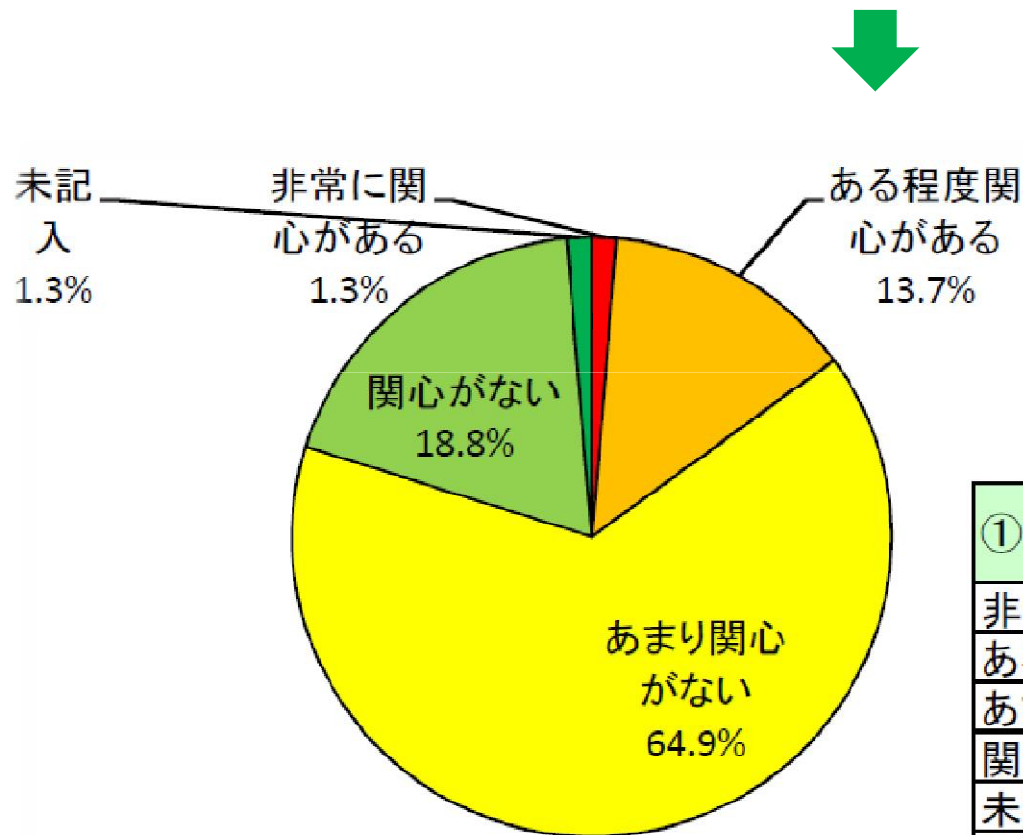
医療費増大

+

コミュニティ衰退

和光市の現状・課題

Q. あなたは、和光市全体のできごとや動きについて、どの程度関心をお持ちですか



「関心がない」「あまり関心がない」という解答が**83.7%**を占めている。

①和光市全体への関心	H21年度	
	選択数	%
非常に関心がある	9	1.3%
ある程度関心がある	93	13.7%
あまり関心がない	442	64.9%
関心がない	128	18.8%
未記入	9	1.3%
合計選択数	681	100.0%

出典：和光市総合振興計画（2011～2020）

地域コミュニティの衰退は

・災害時の危機的状況への対応力の低下

・治安の悪化

などの悪影響が発生

・出生率の低下



・他地域への移住

人々の繋がりは

・まちの没個性化

まちにとって

最重要事項である。

病院やトレーニングジムではなく、**公共施設・公園**で健康増進への取り組みを行うことが、今の**地域**においては重要なのではないか。

目的（メインコンセプト）

**医療・福祉・健康を地域で支えていく
包括的な公園ネットワーク形成**

**コミュニティ再生のための
レクリエーション空間形成**

4 公園+ランニングコース整備

計画図

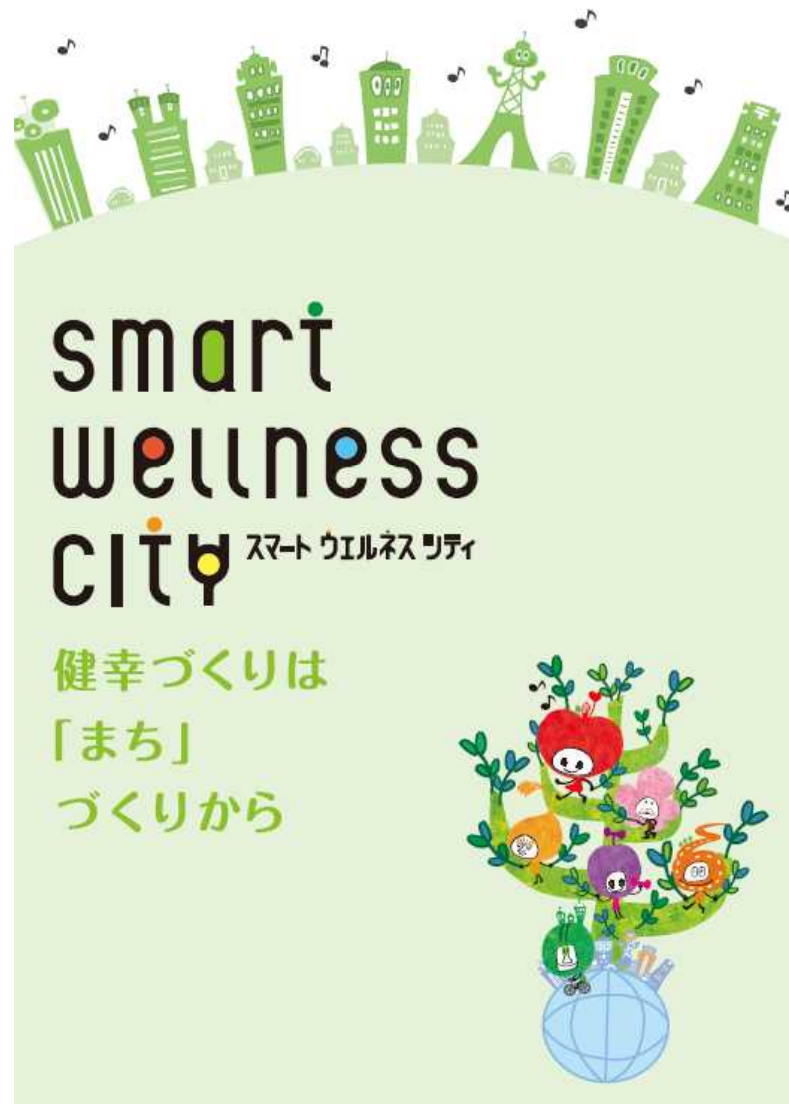
配置計画 (ジョギング・ウォーキングコースについて)



公園周回コースでのランニング+多様な運動

※体幹トレーニング、激しい（アクティブな）運動、ボルダリング（クライミング）等の、通常の公園では行うことができない身体活動が可能な、健康管理に特化した計画です。

先進事例（新潟県見附市）



smart
wellness
CITY スマートウエルネスシティ

健幸づくりは
「まち」
づくりから

健「幸」社会の実現に向けて

健幸づくりは「まち」づくりから～Smart Wellness City～

少子高齢化・人口減社会においては、高齢になっても健康で元気に暮らせること、それ自身が「社会貢献」であると言えます。

健康で元気に暮らせること、すなわち、「健幸＝健康で幸せ」であることは、個人と社会の双方にとってメリット（生きがい、豊かな生活、医療費の抑制）があります。

高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」であるためには、そこに暮らすことで健幸になれる「まち」Smart Wellness City（スマートウエルネスシティ）が求められています。

smart wellness city



“Smart Wellness City”の実現のために

そこに暮らすことで「健幸になれるまち Smart Wellness City（スマートウエルネスシティ）」の実現のためには、「①公共交通インフラの充実や、緑道・歩道・自転車道等ハード面でのまちづくり」、「②健康医療データ分析と総合的エビデンス（データの根拠）に基づく客観評価」、「③健康増進インセンティブ（実践者にとって有益になるもの）等による住民の行動変容促進（＝ポピュレーションアプローチ）」、「④ソーシャルキャピタル（社会的なつながり）の醸成」の4つの要素が重要です。

“Smart Wellness City”実現のための4つの要素

1

公共交通インフラの整備
（緑道、歩道、自転車道等）



3

健康増進インセンティブによる
住民の行動変容促進
（ポピュレーションアプローチ）

2

健康医療データ分析
総合的エビデンスに基づく
客観評価

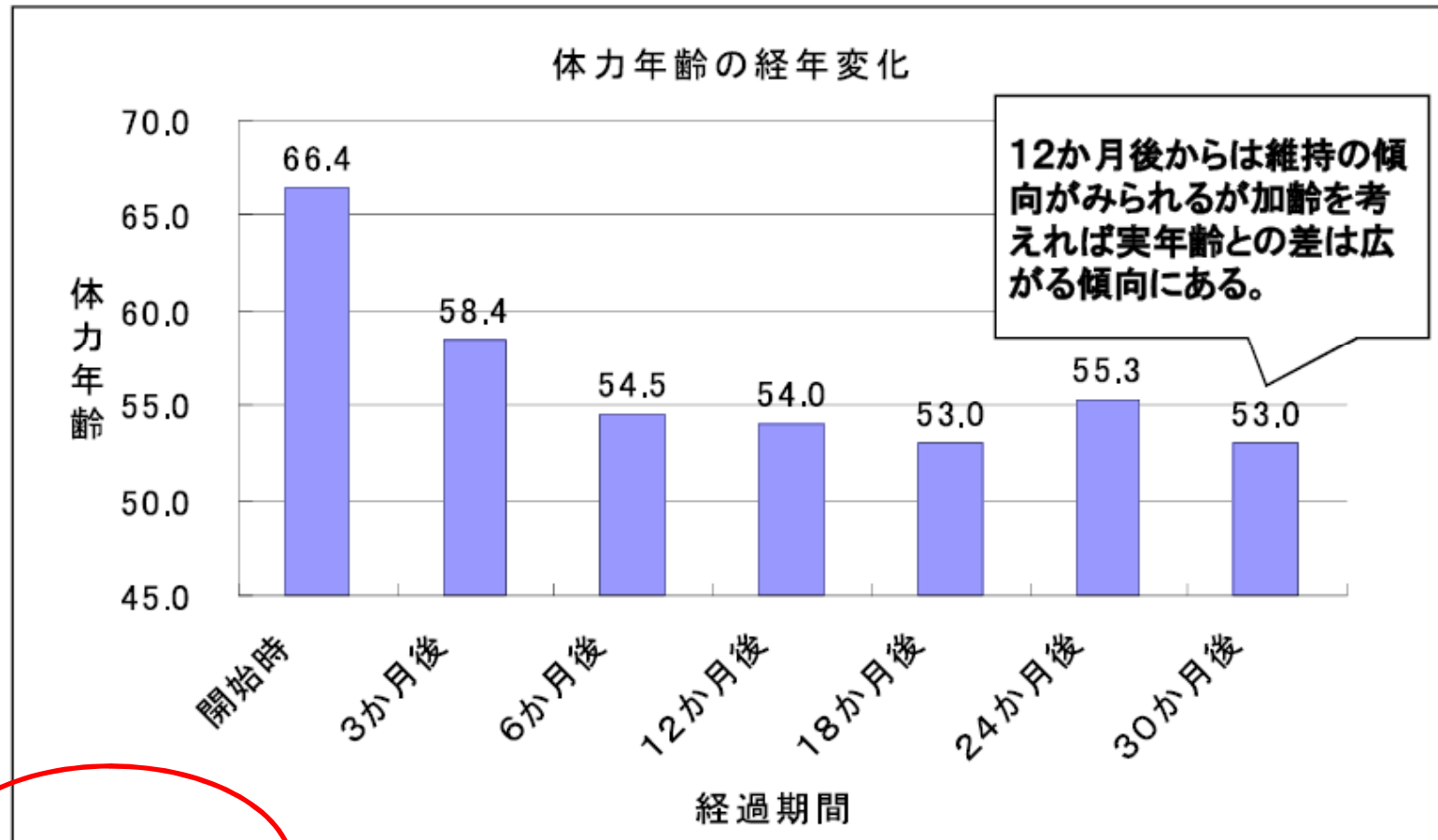
4

ソーシャルキャピタルの醸成
（社会的なつながり）



先進事例（新潟県見附市と筑波大学による検証結果）

体力年齢の変化(第一期生)

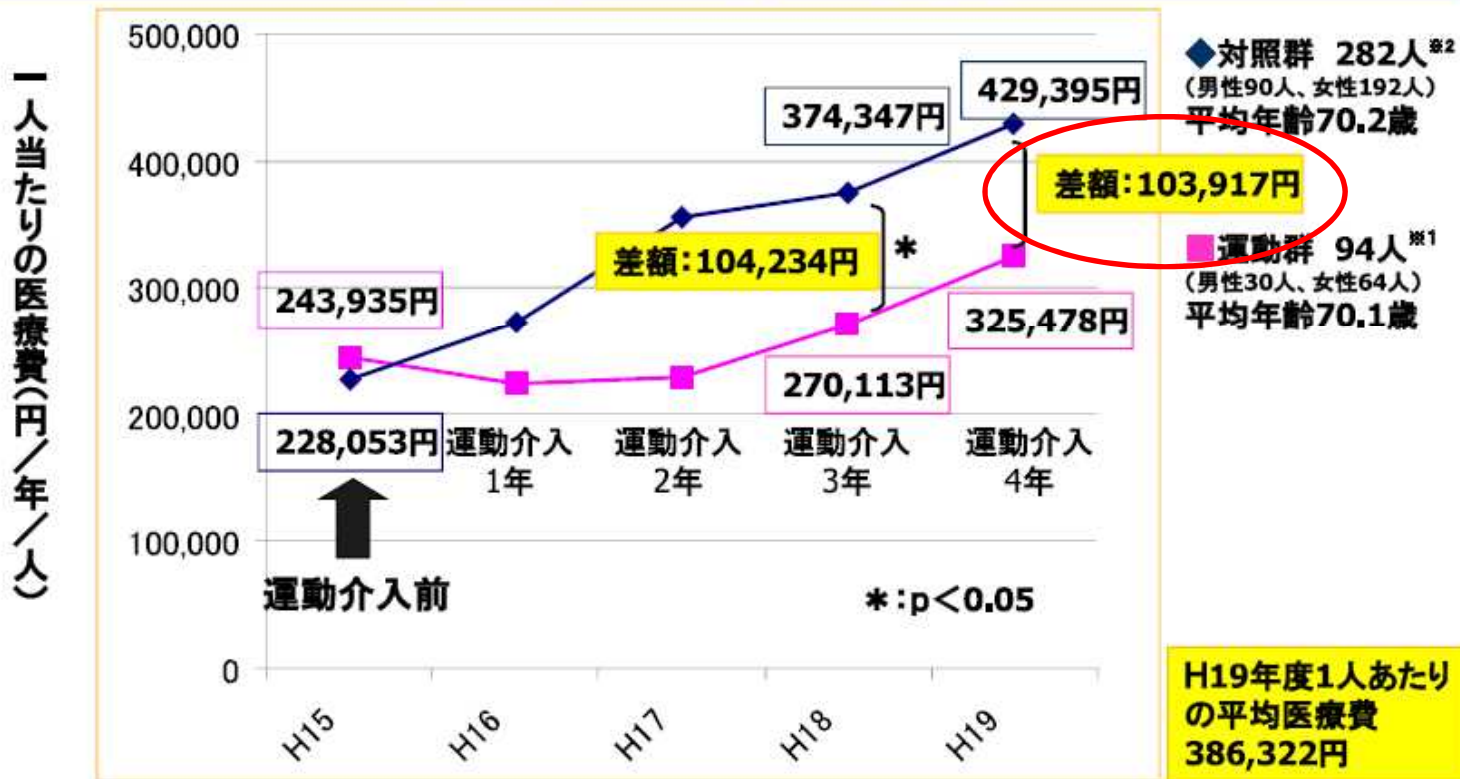


約15歳の若返り効果

※開始時平均年齢65.9歳、30か月後平均年齢68.3歳（体力年齢変化と加齢を考慮に入れると約15歳の若返り効果が見られた。）

先進事例（新潟県見附市と筑波大学による検証結果）

運動継続者一人当たりの年間医療費の推移 ～総医療費(外来費+入院費)～



開始3年後(平成18年度)において統計的に有意差が認められた

※1 継続者139人中5か年継続で国民健康保険の被保険者であった者

※2 運動群と比較のために性・生年および平成15年度の総医療費を合わせ、国民健康保険5か年継続加入者から3倍の人数を抽出
(出典:筑波大学 久野研究室)

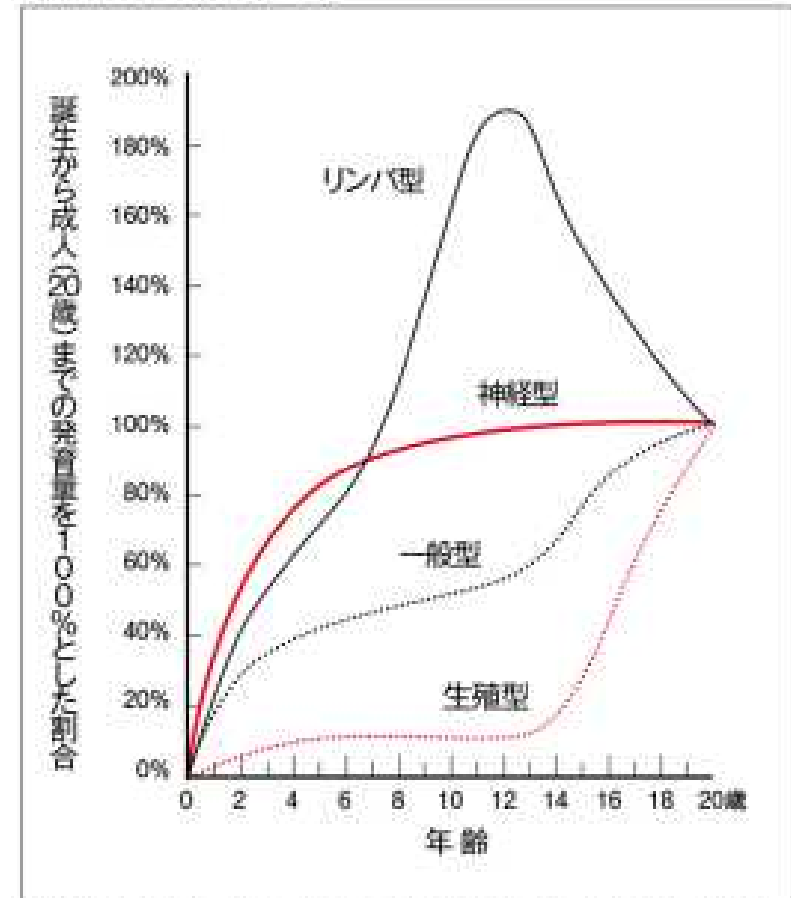
ターゲット

子ども

幼少期の経験は、その後の成長において大きな影響を与える。一生に一度だけ訪れる「**ゴールデンエイジ**」と呼ばれる時期の子どもたちに、多様な身体活動を行わせることは、その後の**運動神経・感覚等神経の発達・成長**に大きく寄与する。

多様な運動（身体活動）が可能な
北インター地域公園空間ネットワークが有効的

スキヤモンの発育曲線



(2007)「公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目」日本体育協会より引用

プレゴールデンエイジ前期 (4~6歳) バランス性

この時期からは神経系の成長が顕著に見られます。即座の習得ができるゴールデンエイジへ向かうための準備期間。

プレゴールデンエイジ後期 (7~10歳)

巧緻性、敏捷性、バランス性

この時期では、神経系の発達に合わせて、巧緻性や俊敏性のトレーニングが重要です。

ゴールデンエイジ (11~12歳)

巧緻性、安定性、可動性、柔軟性

「即座の習得」が可能な年代で、競技特有の動きはもちろん、投げる、蹴る、跳ぶなど動作そのものの習得に対しても効果が見られます。

ポストゴールデンエイジ (13~15歳)

持久力 (心肺機能)、筋力

この時期の終盤には、身体の成長に合わせて軽い負荷での筋力トレーニングをはじめます。

ターゲット

中間層

生活習慣病予防や運動不足の解消を目的として、積極的に民間運動施設などに通う**20代から50代**が増加している。

民間運動施設が担っている役割を地域が担うことで、**地域離れの状態に置かれている**これらの年代の**まちへの関わり**をつくり、賑わいを創出する。

健康づくりに積極的な青年層に対してのアプローチには
多様な運動（身体活動）が可能な
北インター地域公園空間ネットワークが有効的

ターゲット

高齢者

健康で元気に過ごすことは「社会貢献」

高齢化は世界的にも類を見ないペースで進んでおり、今後、医療費が国の財政に対して大きな影響を与えることが予想されている。健康寿命を延ばすことは、個人だけでなく国や地域に対しても良い影響を与える。

高齢者の**認知症予防**や**スピリチュアルケア**（生きがい創出）のために、

**多様な運動（身体活動）ができる
北インター地域公園空間ネットワークが有効的**

多世代の方が多様な運動（身体活動）を行うことができる公共空間の整備

**医療・福祉・健康を地域で支えていく
包括的な公園ネットワークの形成**

**コミュニティ再生のための
レクリエーション空間の実現**

健幸な地域・公園づくり

北インター地域公園空間ネットワーク

配置計画 (ジョギング・ウォーキングコースについて)

