# 社会課題の解決に資する公園からの健康づくり

Health improvement activities in the parks that contribute to Solving Social Problems

# 浦﨑 真一

一般社団法人 公園からの健康づくりネット 事務局長

#### 1. はじめに

公園は、不特定の市民を対象とした、 利用方法を特定しないオープンスペースとして都市に設置されてきた。これは極めて特殊な都市施設といえ、本来的にはどのように使ってもよい施設ということになる。そんな公園を健康づくりに活用しようとするのが「公園からの健康づくり」であり、明治の公園教明期に都市民の健康のための公園設置が議論されていたことを考えると、ごく当然の公園の使い方であるようにも感じる。

これまでも、健康のために公園を毎日歩く高齢者はたくさんおり、運動施設を使用して体を動かす市民も少なくない。しかしながらより積極的に公園を活用した健康づくりが必要であると公園からの健康づくりネット(以下、当法人)は考えている。

本論では、当法人が取り組む「公園からの健康づくり」の概要を紹介する。

## 2. 公園からの健康づくりとは

いまや、日本の国民医療費は年間42 兆円余りに達し、平均寿命と健康寿命 の差が約10年あるとされ、医療にかか る財政的負担と健康格差は大きな社会 的課題となっている。不健康な期間や、 それにともなう医療費の増大は、基本 的に高齢者の問題として取り上げられ、 対策も高齢者に向けたものが主となってきた。しかし、生活習慣からの重篤な病への移行は、若い頃の生活習慣が高齢になるにつれて影響を及ぼすと言い換えられる。若い世代の正しい生活習慣は、将来の元気な高齢者をつくることにつながる。

わが国の非感染症疾病による死亡の 外因は、喫煙、高血圧に続く第3位に 運動不足が挙がる1)。病気を予防し、 健康でイキイキとした生活を送るため の改善として、運動を習慣化すること が重要である。公園に目を向けると、 日本初の本格的な近代都市公園である 日比谷公園が開設されたとき、多くの 青年が公園に設置された競技場や運動 器械を利用して体を動かしていたし<sup>2)</sup>、 現代においては高齢者の運動の場とな っている。厚生労働省は住まい・医療・ 介護・予防・生活支援が一体となった 地域包括ケアシステムの構築を目指し ているが、公園はまさに「予防」を担 う場として最適である。

2018年10月、世界保健機関(WHO)と世界都市公園(WUP)は、都市公園を通じて高齢者にやさしい都市づくりを進めるパートナーシップを締結した。世界的に健康と公園のつながりが着目されつつあるなか、当法人は、「人々の健康を支えるのは公園だ」との信念のもと、都市公園を活用して健康づくりに取り組んでおり、公園での取組が健

康寿命の延伸と医療費の削減につながるという、社会全体の大きな枠組みを見据えている。こうした事業を継続することにより、「良好な公園を維持することが人と社会に健康をもたらす」という新たな評価を期待する。これが、公園での健康づくりではなく、効果を社会へと波及させることを含んだ、「公園からの健康づくり」のゆえんである。

# 公園からの健康づくりの理論

当法人は、「健康」の定義をWHOにならい、「病気でないとか、弱っていないという事ではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」であるとしている。この「健康」に働きかける「健康づくり」とは、一人ひとりの肉体や精神、社会への関わりについての状態を整え、満たすことを目指す取組である。このなかでまずは肉体的な健康に資する取組から始めている。

健康づくりのための運動習慣として、一般的に歩くことが推奨されている。 しかし、健康を阻害する要因は内臓脂肪(肥満)、全身持久力の低下、筋肉量の低下が挙げられ、健康寿命延伸に効果が認められる体力指標は全身持久力のみであることから、歩くだけでなくこの向上に効果のある運動の習慣化を重視する。

よく「適度な運動をしましょう」と いわれるが、人はそれぞれ適切な運動 強度が違い、また同じ人でもコンディ ションやトレーニングの継続で変わる ことから、その人自身に合った運動強 度の運動を選び、一定時間実施するこ とが重要となる。この「適度な運動」 が実はどういった運動であるかという ことがほとんど知られていない。これ は乳酸閾値という息が上がる手前の運 動強度、すなわち各人の体が最大限酸 素を取り込む運動強度(最大酸素摂取 量)の2分の1程度の運動で、効果と して肉体的にも精神的にも負担なく体 力向上が図れることが研究により明ら かにされている<sup>3)</sup>。

健康づくりに重要なのは運動を継続、 習慣化することであり、成功体験によ る積極性の醸成を担うものである。健 康への不安は誰もが持っているもので あり、この不安を運動へのニーズに変 えるには、楽しく効果的に続けられる 継続支援が必要である。定期的な運動 を継続するためには運動に対する4つ の感情の側面、すなわち自覚的能力、 自覚的社会交流レベル、斬新な経験、 身体的疲労感が求められるとされる<sup>4)</sup>。 当法人の事業に当てはめて言い換えれ ば、それぞれに対して成功体験、コミ ユニケーション、運動習慣のないター ゲット、適切な運動強度の4つの特徴 が合致する。

### 4. 運動を習慣化する手法

厚生労働省は、「運動習慣のある者」を、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者」と定義している。これに基づく調査結果によれば、運動習慣のある人の割合は、男性35.9%、女性28.6%とわずか3割程度であり5)、この傾向はここ10

年間大きな変化がない。年齢層でみれば、20~64歳が2割強であるのに対し、65歳以上は4割強で生産世代の運動習慣の割合が低い。ただし、1日の歩数でみれば20~64歳で7,000歩前後、65歳以上で5,000歩前後となっており、高齢者が「歩く」ことを運動習慣と捉えているとすれば、生産世代は運動習慣とは捉えないが日常的に高齢者よりも歩いている。いずれにしても、どのような運動習慣を身につけているかが重要であり、適切な運動強度を得られる運動を習慣化することが健康の維持増進につながる。

このため、当法人では当面の目標を 運動習慣のある人の割合を1割増加さ せることとし、適切な運動強度という 考え方の周知と、公園での運動習慣化 のための取組を継続している。

#### 1) ヘルシージョイクラブ

これまでの公園での健康づくり支援といえば、テーマを健康に設定し、年に1回から数回イベントを実施するといった啓発が主となっていた。また、自治体の取組としては、健康体操やセミナーなどを1回50人程度の定員として年数回実施するといったものがよくみられる。しかしこうした取組は一過性となることや、参加者がごく少数に限られることが課題としてしばしば挙げられる。

運動習慣を身につけるためには、繰り返し健康づくりのための機会に触れられることが大切である。このため当法人では、運動習慣を身につけるための支援として、公園での運動教室を毎日実施する「ヘルシージョイクラブ」を展開している。身近にあって誰にでも開かれた場である公園で実施することが重要である。大阪府営山田池公園では、20ヶ月の実施でスロージョギン

グやヨガなど16種約460回のプログラムを開催し、2,000人を超える参加者を集めた。

これは①その人にあった強度での運動を、②花と緑が豊かな公園で、③だれもが気軽に参加できるプログラムであり、自分で、自分のために、自分に適した運動が選べる「セルフコントロール」の支援として組み立てられている。ヘルシージョイクラブは公園を活用した屋外での実施、これまでにない多様な内容を毎日開催、参加しやすい価格設定、1回からの参加可能なシステム、オープンな環境、プログラムへの参加から成功体験まで自主的な公園での運動継続をサポート、といった特徴を備えた運動継続支援事業である。

参加者からは「自分に合った走り方やペースを知り、これまでより楽しく走れるようになった」、「ずっと気になっていたが何もやっていなかった、続けて参加したい」、「空気がいいところでみんなと一緒にするのがとても楽しい」といった感想が寄せられた。現在は、埼玉県所沢航空記念公園で実施中であり、来春からはふたたび大阪府下で、新たな公園にて開始予定である。

#### 2)健康づくりイベント

健康づくりや運動習慣獲得に取り組んでもらうには、正しい情報を知ってもらう必要がある。当法人は、大規模イベントを健康情報の発信と、運動習慣のきっかけを提供するためのツールとして、主催または企画協力している。運動習慣のためには一過性になりがちな大規模イベントも、情報の発信にはその集客力が効果的であり、ひとつの広報手段としてヘルシージョイクラブへの誘引を目指すことをイベントの位置づけとしている。

最近では2018年3月に、日比谷公園

にて健康づくりイベントを共催し、さまざまな健康系プログラムを中心に展開して2日間で約21,000人の来場者を得た $^{6)}$ 。

#### 3) パークトレーナー

ペルシージョイクラブの継続により、参加は公園の近隣 2 km圏の居住者が中心であることが明らかになったが、チラシや広報紙等による集客は日頃からニーズを持つ人々の目には止まるものの、多くの人々を参加させるまでには至らないことが示唆された。そこで試行的に始めたのがパークトレーナーという仕組みである。これは、より多くの市民に運動習慣を身につけてもらうため、パークトレーナーが公園利用者に直接声をかけて健康への関心を高めてもらうことを狙ったものである。

これにより、日頃運動習慣のない人々、特に若い世代への運動のきっかけづくりとしてのアプローチができた。また、パークトレーナーが健康づくりのためのスキルを活用して有料で利用者に提供する可能性も窺え<sup>7)</sup>、将来的には競技者のセカンドキャリア等として、公園が地域雇用を創出することもできるのではないかと考えられる。

今後は、健康づくりについてのアドバイスができるパークトレーナーを継続的に公園に配置し、ヘルシージョイクラブへと誘導することによって公園からの健康づくりの推進につなげていく必要がある。

#### 4)運動習慣記録アプリ

運動を継続するための4つの感情の 側面はヘルシージョイクラブの特徴が すべて満たしているが、より自覚的な 側面をサポートするため、運動習慣記 録アプリの開発をおこなっている。

これは、スマートフォンのモーショ ンセンサーを利用したアディショナル アプリで、日常の活動を記録するとと もに、適正な運動強度による運動をど の程度の時間実施しているかを可視化 することを目的としている。

これまでに多く出回っている歩数ア プリやカロリー計算アプリとの違いは、 その人の適正運動強度 (METs) を簡易 測定により登録しておき、その強度に あたる運動を何分実施したかがわかる ことである。体力を維持向上するため に必要な適正運動強度の運動時間は週 3時間とされるが、例えばある人の適 正運動強度が5METsであるとすれば、 1日に1万歩を3時間で歩いたとき、 歩数計では同じ1万歩でも、運動習慣 記録アプリでは階段を昇ったり坂道を 上ったりした時間だけが適正と記録さ れる。これが30分であれば、この日の 適正運動時間は3時間のうち30分とな り、毎日続ければ週3時間を達成する ことができる。こうしたことが可視化 されることで、体力の維持向上に効果 のある運動に取り組む意識づけが期待 でき、効率的に運動の時間を確保する ことも可能となる。

## 5. 社会課題の解決に向けて

多くの健康寿命延伸対策が、悪くなってからの対症療法に頼るなか、当法人は先述のとおり健康なうちから予防することを重視している。健康診断を受診して指摘事項がなければ来年まで何もしなくてもよいのではなく、指摘事項のない状態をいかに保つかが大切である。このため、今後は若い世代を中心ターゲットとし、健康な高齢期をつくるために公園を活用することを、政策へ訴えかけ、企業参画の推進にも取り組んでいく。

#### 1)政策への訴求

都市公園は人々の健康と健全な社会

において重要な役割を果たすことが知 られるが、近年財政的な課題が顕著で ある。2015年、国際シンポジウム「パ ークマネジメントの未来」―魅力ある 公園とその経営一が兵庫県立淡路夢舞 台国際会議場で開かれ、公園が人々の 健康にとって不可欠であることを再確 認し、公園における健康への役割を理 解し展開していくための「パークマネ ジメント淡路宣言2015」が採択された。 公園は安全で美しいばかりでなく、都 市の環境、人々の健康と健全なコミュ ニティ形成に貢献し、さらに住宅、労 働、教育上の問題、そして暴力・犯罪 など、都市が内包するほとんどすべて の課題に対応できる緑の施策ツールで あることを再認識すべき時にきている。

健康寿命延伸には、具体的なプログラムとそれをおこなう場としての「都市公園」を明記することが重要である。当法人は、誰でも身近に、安全、快適に利用できる都市公園を活用して、運動習慣のある人の割合を1割向上させることを当面の目標としている。これは、人口20万人都市であれば一般的な体育館50館分の利用者数にあたる延べ運動人数となるところ、気持ちよく運動ができる500㎡の芝生が整った10ヶ所の公園さえあれば、プログラム実施と芝生管理の年間事業コストに対し、国民医療費の縮減効果は年間20億円にのぼると試算できる8)。

当法人の取組は都市インフラとして の公園の活用と、市民の健康寿命延伸 というふたつの課題を、10倍以上の費 用対効果をもって解決する可能性を含 んでおり、全国にこれを展開していく ため、特に健康施策に取り組む都市に は施策への提言をおこなっている。

#### 2)企業参画の推進

一方で、わが国の人口は、2050年代

には1億人を下回り、経済を支える生産世代は50%程度となることが予測されている。このとき老年人口は4割を超え、高齢者1人を生産世代1.3人で支える時代となる<sup>9)</sup>。加えて、少子化により慢性的な働く人材の不足が懸念され、すでに現在でも兆候がみられるこうした社会状況により、経済産業省や厚生労働省では企業の健康経営を推進している。

働く世代の減少は、人材を有限財産と考えいかに健康に働き続けられるか、さらには65歳を超えてからもどれだけ元気に働けるかということを考えさせずにはいない。窓の向こうに木や森や広い芝生がみえるオフィスで働く人はストレスが少なく、労働意欲が高い<sup>10)</sup>といわれるが、公園が隣接地の地価を高め、経済を活性化させることも指摘されている。

こうした公園の効能を発揮するため、 将来高齢者となっても働き続けなけれ ばならないかもしれない現在の生産世 代が、今のうちから病気や不調を予防 するためのプログラムが必要である。 生産世代を中心に運動習慣のある人の 割合を1割向上させるには、企業の協 力が欠かせない。各企業が自社の人材 を財産と考え、健康に働き続けられる よう予防に取り組む必要がある。

健康経営は、企業にとってすでに大きなテーマとなっており、人材への投資は上質なサービスの提供と将来にわたる安定した経営をもたらす。企業からの支援により例えばヘルシージョイクラブ受講者の負担を減らすことができ、あるいは広報による事業継続性が高まり、参加率や継続率が格段に上昇すると見込まれる。働く世代がより運動習慣を身につけやすくするため、企業に向けて開催支援などの賛同、従業

員の受講促進、受講費補助などの健康 経営への導入を促している。

#### 3)公園処方箋

アメリカのゴールデンゲート研究所が率いるParkRxでは、医師が運動不足に起因する疾病の患者に公園での運動を処方するPark Prescriptionを始めている。生活習慣から病への移行を進めつつある人に対し、できるだけ早い段階に健康へと引き戻すことも重要である。さらに当法人はこのPark Prescriptionを健康の維持への手法として進め、「公園処方箋」と名づけて日本での展開を計画している。疾病を発症する前に、健康な人に対してそれを維持するための「薬」となる運動を、ヘルシージョイクラブを通じて処方するのである。

これには、先に紹介した運動習慣記録アプリによる日々の生活習慣の記録の活用など、各事業間のつながりが期待できるところが大きい。

#### 6. おわりに

日本国民の1割に、運動習慣をつけ るために必要となる1人あたり年4回 の継続支援プログラムを実施するには、 実に年254万回の教室が必要となる。 これを全国の公園で実施すれば、 2.320ヶ所の公園を要することとなる $^{11}$ 。 幸い、わが国の都市公園のストックは 約11万ヶ所にのぼる。これらのうち 2,000ヶ所余りを健康づくり拠点公園 として全国にネットワークを構築する ことが重要であり、すでに基礎となる パークシステムは整っている。わが国 の健康寿命延伸のため日本全国どこで も公園からの健康づくりに取り組める よう、幅広いヘルスケアプロバイダー が活躍するプラットフォームとして11 万ヶ所の公園を活用し、広く協力を仰

ぎながら取組を継続・発展していきた い。

#### 補注

- 1) 渋谷健司監修 (2011)「国民皆保険達成から50年」ランセット日本特集号,日本国際 交流センター,36
- 2) 小坂美保 (2018) 「市民からみた新しい都 市空間としての公園への期待と利用」ラン ドスケープ研究82(3). 264-267
- 3) 久保田競・田中宏暁 (2011) 「仕事に効く、 脳を鍛える、スロージョギング」 角川マガ ジンズ, 172 pp
- 4) Benjamin Wienke·Darko Jekauc (2016)
  「A Qualitative Analysis of Emotional Facilitators in Exercise, frontiers in Psychology」(2016-8-29 公開·2018-10-17 参照) <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5002432/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5002432/</a>
- 5) 厚生労働省平成29年国民健康・栄養調査 結果より。
- 6) 2018年3月24・25日(土日)に(一社)まちかど健康づくりネットワークの主催により日比谷公園で実施された「からだにいいこと Weekend with フィンランド」を企画、共催として参画。スロージョギングほかエクササイズ、セミナー等を実施し、2日間で20,997人の来場者があった。
- 7) 試行では無料のパーソナルストレッチを 実施し、アンケートでは「次回有料でも受けたい」との回答が62%となった(参加者 64名)
- 8) 那珂川町と福岡大学が連携した高齢者健康づくり推進事業では、適正強度の運動継続による医療費への影響を調査し、2年間の運動をおこなった被験者の1年間の総医療費は、運動開始前の1年間の総医療費に比べ10万円の減少が確認。さらに、運動をしなかった被験者は35万円増加しており、運動をすることにより年間45万円の総医療費増加抑制効果が期待できることを確認。
- 9) 国立社会保障・人口問題研究所 (2017), 日本の将来推計人口 (平成29年推計)。
- 10) リチャードルーブ著·春日井晶子訳(2006), あなたの子どもには自然が足りない,早川 書房
- 11) 日本国民の1割約1,270万人が年4回の 教室参加で運動習慣を身につけるために は、定員20人の教室が254万回、1日3教 室実施で2,320ヶ所の公園での実施が必要 となる。