

# 公園を活用した健康づくり

## Health Promotion Utilizing Parks

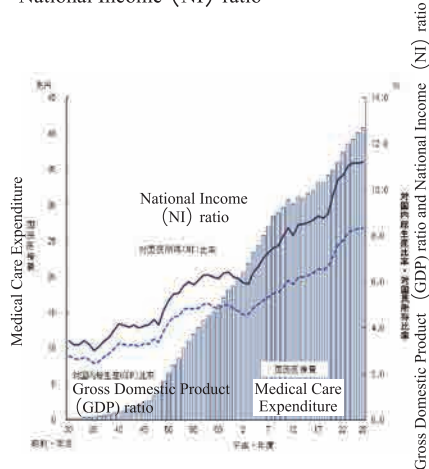
### 1 国民医療費について

#### About Medical Care Expenditure

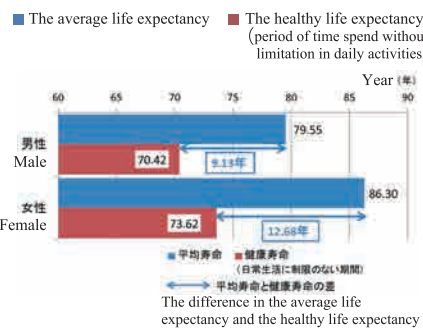
- 我が国の国民医療費は 40 兆 8071 億円
- 1人あたり 32 万 1100 円（平成 26 年度）
- 今後も増加が見込まれている。
- 平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差は、平成 22 年で、男性 9.13 年、女性 12.68 年となっている。
- 平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大する。

- Our country's medical care expenditure is 40 trillion, 8071 hundred million yen.
- 321,100 yen per person (fiscal 2014)
- The amount is expected to increase.
- The gap between the average life expectancy and the healthy life expectancy (the span of having no limitations in daily life) is 9.13 years for men and 12.68 years for women in 2010.
- As the average life expectancy becomes longer and the gap gets wider, medical expenses and long-term care benefit expenses will increase.

国民医療費・対国内総生産及び対国民所得比率の年次推移（※出典1）  
Annual change in Medical Care Expenditure, Gross Domestic Product (GDP) ratio and National Income (NI) ratio



平均寿命と健康寿命の差（※出典2）  
The difference in the average life expectancy and the healthy life expectancy



### 2 国が「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進

#### The nation is proud to promote “Healthy Japan 21”

- 急速な高齢化の進展や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣病が増加している。
  - 生活習慣の見直しなどを通じ積極的に健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」に重点を置いた対策の推進が急務。
  - 家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下するとともに、食生活が変化したことが、近年の生活習慣病増加の一因となっている。
- Lifestyle-driven illnesses have been rising due to the rapid aging of the population and changes in disease structure.
  - It is urgent to actively promote health through revising life style choices and to take measures emphasizing “primary prevention” of disease.
  - One of the factors that have led to an increase in lifestyle-driven illnesses in recent year is a change of diet, automation of work and household chores, and a decrease of physical activities due to the development of a robust transportation system.

※出典1：厚生労働省平成26年度 国民医療費の概況  
※出典2：厚生科学審議会地域保険健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」P25

### 3 運動による予防・治療

#### Prevention and Treatment by Exercising

- 健康づくりのための運動を継続することにより医療費削減が可能。
- 生活習慣病予防には、正しい知識に基づいた適度な運動が食生活の改善と並んで有効な方法であるが、この運動による予防・治療に関する情報が十分に周知されていない。
- 運動嫌いであっても、健康には関心があり公園でウォーキングなどに取り組んでいる人は多い。
- 多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められている。

- It is possible to reduce medical expenses by introducing health promotion campaigns.
- Moderate exercise is as effective as dietary modification in preventing lifestyle-driven illnesses, but it is not very well known. The campaign's purpose is to raise awareness of such benefits.
- There are many people who care about their health and exercise, despite disliking the activity.
- It is paramount to provide methods and create environments for many people to find opportunities to add daily exercise to their lifestyle.

### 4 都市公園が医療費削減に取り組む

#### City Parks Dealing with Medical Expenses Reduction

これまで、「すでに運動に親しんでいる人に場を提供している」だけで、体を動かす習慣がない人、本当に健康づくりが必要な人を公園に招き入れることは十分にできていなかった。

The parks “provide an excellent space for those who are willing to exercise”, but there has not been enough effort made to attract those who do not currently exercise or those whose lifestyle needs health improvement.

#### 本当に健康づくりが必要な人を公園に招き入れるためには

In order to help attract those who stand to benefit the most from a healthy lifestyle, several steps must be taken:

- 健康運動に対する先入観の払拭。
- 「これならできる」「続けられる」と実感できるメニューの普及。
- 「公園に来れば健康づくりについて教えてもらえる」ということの周知。
- Eradication of biases toward healthy exercise
- Spread awareness and support those who want to live better but have not been able to. Get them to realize “I can do this” and “I can continue this”
- Raising awareness that a person can go to a park for easy access to health information. “I can learn about health promotion at parks”

#### スロージョギングが最適、その普及に取り組んだ

Slow jogging is a perfect exercise for those who are just starting.

- 各人に合った運動強度を知ることができ、体への負担の軽減も考慮されているため、誰でも始められる上に長続きする。
- 特別な道具を必要としない。
- 肥満解消や体力向上などの効果が期待できるため、多くの参加者を引きつけている。
- It is not an intense exercise, and it's easy to create an initial pace that fits their health needs.
- No special tools are needed.
- Because it reduces weight while building up muscle, it is an attractive, easy-to-access first step for living a healthier lifestyle.