

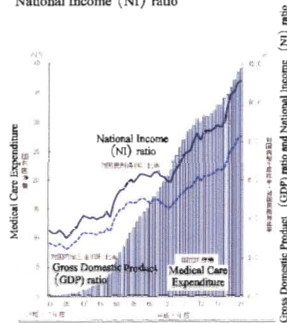
# 公園を活用した健康づくり Health Promotion Utilizing Parks

一般財団法人 大阪スポーツみどり財団  
Osaka Sports and Greenery Foundation

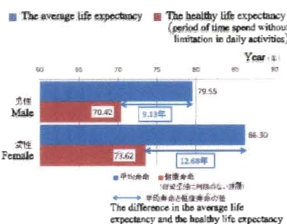
## 1 国民医療費について About Medical Care Expenditure

- 我が国の国民医療費は39兆2117億円
- 1人あたり30万7500円(平成24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。

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



- 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 39 trillion, 2117 hundred million yen.
- 37 thousands 5 hundreds yen per person (fiscal 2012)
- 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.

## 3 運動による予防・治療 Prevention and Treatment by Exercising

- 健康づくり運動を実践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.

- 運動強度が強すぎず、筋肉の使い方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.

## 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24年度 国民医療費の概況  
※出典2:厚生科学審議会(地域保健健康増進委員会)→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

# 取組の紹介

## Introduction of Our Efforts

多くの人に健康運動、健康づくりについて知ってもらうため、大規模なイベントを開催  
In order for help people know the importance of exercise and promoting a healthy lifestyle, we held several large-scale events.

### 公園でからだにいいこと DAY—スロージョギング in 長居 2014年10月19日 “Do Something Healthy for Your Body at Park Day”-Slow Jogging in Nagai-



- 無料の体験プログラムや健康に関するセミナー開催ほか、普段は入れない「ヤンマースタジアム長居」のトラックをスロージョギングで走るなど、体を動かすことの気持ち良さを感じてもらい、日頃から体を動かすきっかけづくりとなった。
- 広い範囲から約 2,000 名の参加者があり、公園での健康づくりに対する関心の大きさや意識の高まりが強く感じられるイベントとなった。
- アンケートでは、参加者の9割以上が満足されており、公園を活用した健康づくりへの期待が一層高まった。



- In addition to free hands-on programs and seminars on health, we provided opportunities for people to feel comfortable with themselves through exercise activities, such as slow jog in “Yanmar Stadium Nagai”, which is usually closed to the public, and to do activities in daily life.
- About 2000 people from various places participated in the event, which indicated a keen interest in and enhancement of people’s attention on health promotion at parks.
- The survey shows that more than 90 percent of participants were satisfied with the event, and expectation of health promotion utilizing parks has risen.

## 継続的な健康づくりの場を提供し、公園での自主的な健康づくりにつなげる Providing Places for Continuous Health Promotion and Leading to Independent Health Promotion

### 長居植物園における「スロージョギング教室」の開催 “Slow Jogging Classes” at the Nagai Botanical Garden



- 大規模なイベントをとおして健康推進プログラムの知名度の向上を図ったところで、当財団の指定管理施設である長居植物園の休園日を利用して定期的な教室を開催し、継続的な健康づくりの場を提供している。
- 教室に参加した人の多くは「これならできる」、「続けられる」と実感し、成功体験を得たことで今後も継続の意思を示されている。
- 毎月第3月曜日午前中の開催にもかかわらず、平成26年12月56名、平成27年1月69名、2月90名、3月99名と好評を博し、日毎に参加者の輪が広がっており、平成27年度も引き続き教室を開催している。
- 今後においても、公園で展開する教室等で、いつでも、どこでも始められる継続的な仕組みをつくるとともに、公園という緑豊かな環境の中での自主的な健康づくりにつなげる。
- 個人の健康の維持増進だけでなく、健康づくりを介した地域コミュニティの醸成を図り、誰もが安心して暮らせる社会の構築に貢献していきたい。



- To raise the profile of the health promotion programs through large-scale events, we utilize the closed days of the Nagai Botanical Garden, a designated administrator facility, to hold regular classes as a place for continuous health promotion.
- Feeling that “I can do this” and “I can continue this”, most of the participants showed that they wished to continue.
- Despite the class being held only in the morning of every third Monday, the number of participants has been steadily increasing; there were 56 in December, 2014; 69 in January, 2015; 90 in February, 2015; and 99 in March, 2015. Therefore, we plan to continue the classes into the fiscal year of 2015.
- From now on, we would like to create a system that provides such classes at parks all local parks at any time, which will help lead towards better health.
- We would like to help construct a society where everybody lives healthy lifestyles by promoting individual health preservation and building a community that internally promotes better health.