

指定管理者らの連携による  
「大阪発、公園からの健康づくり」

株式会社 公園マネジメント研究所  
恵谷 真

# 概要

- 1) **公園で健康づくり**運動を行うことへの総合支援  
⇒現在はスロージョギング®を軸として
- 2) 国営、府営、市営公園の**管理者による連携**  
⇒どの公園でもサービスが受けられる、ユーザー目線での条件整備
- 3) 健康づくりに関心を持つ人を集めることで、そこにPRしたい**企業・団体等も集める**  
⇒公園に様々なヒト、モノ、コト、情報を集める端緒

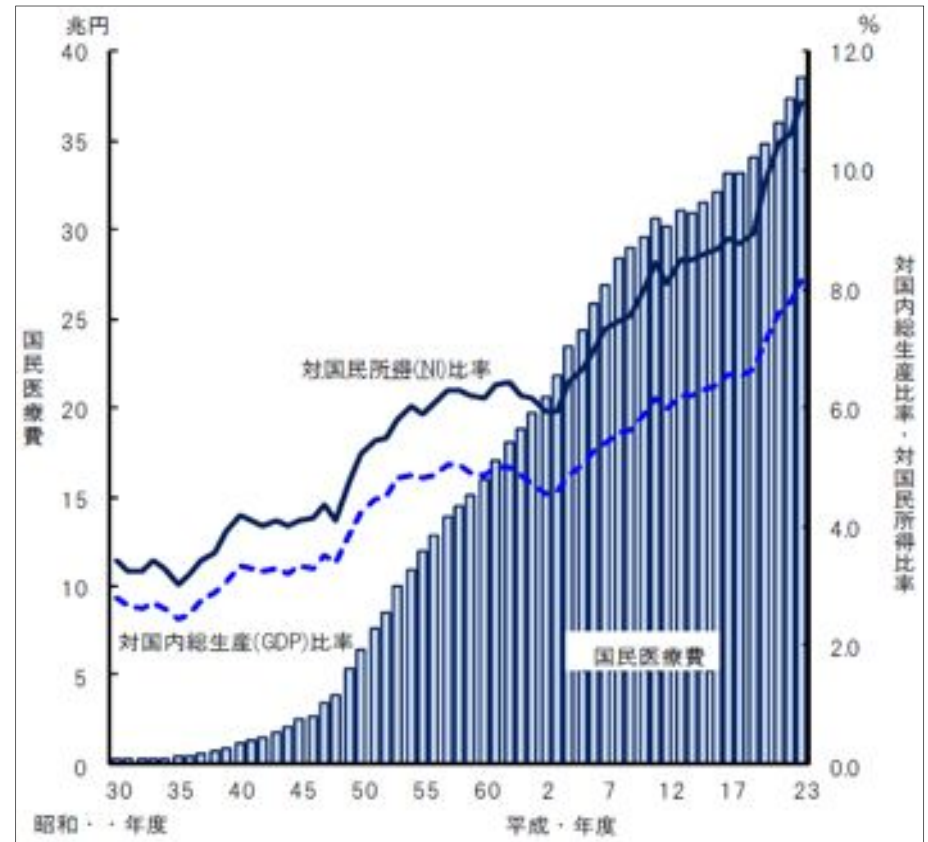
※「スロージョギング」は株式会社ハイテック通商の登録商標です。

# 1

## 公園で健康づくり活動を行なうことへの総合支援

# ますます重要となる「健康づくり」運動

- わが国の国民医療費は38兆5850億円、1人あたり30万1900円（H23年度）。今後も増加が見込まれる
- 国内総生産（GDP）に占める割合は8.15%
  - ⇒ 医療費削減、国民の健康づくりは喫緊の課題
- 健康づくりのための身体活動基準（2013, 厚生労働省）
  - ⇒ 運動だけでなく生活の中で体を動かすことも重要との認識を示す（身体活動）
  - ⇒ 社会環境整備を重視



厚生労働省HPより

# 古くて新しいテーマ「公園で健康づくり」運動

○健康づくり運動の国民医療費に与える影響推計(1978, 経済企画庁)

⇒ 健康づくり運動により約2割の医療費削減が可能

○第4次都市公園等整備5カ年計画(1986, 建設省)

・グリーンフィットネスパーク(健康運動公園)

○天皇陛下御在位60年記念健康運動公園(1986, 建設省)

⇒ 合計 百数十カ所の健康運動公園が指定、整備

○健康器具の普及(2011年3月, 国交省調べ)

⇒ 全国に20,000基以上

他の公園施設を引き離して増加傾向

モノは増えたが...

# 「大阪発、公園からの健康づくり」 での進め方

- ① **健康づくり運動の動機づけと情報提供** **(動機づけ)**
  - … 規模の大きなイベント開催、身体活動量と運動強度など正しい運動のための情報提供
- ② **運動が継続するための支援** **(継続支援)**
  - … 運動の仕方を解説するポスター等の作成、仲間づくり
- ③ **利用を促す広報のためのネットワーク形成** **(公園広報)**
  - … 3者の連携、出版社やスポーツ用品メーカーとの連携
- ④ **公園機能を充実させる** **(機能充実)**
  - … 歩きたくなる、走りたくなる公園の整備と管理

# 進め方1 動機づけ

The poster is for an event titled "Body is Good Day" (からだにいいこと DAY) held at a park. It features illustrations of people in various physical activities like walking, stretching, and running. The text includes the event name, date (April 5, 2014), time (9:30-16:00), and locations (Yamato Park and Sawaguchi Park). It also mentions "World Physical Activity Day" and "Slow Jogging Classroom". A small box says "参加無料 事前申込あり" (Free participation, advance registration required).

大阪発、公園からの健康づくり  
ワールド・フィジカル・アクティビティ・デイ行事  
カラダにいいこと ココロわくわく  
第1回 公園で  
からだにいいこと  
DAY  
2014年4月5日(土)  
9:30~16:00(小雨決行)  
山田治公園(枚方市)  
淀川河川公園(大阪市・西淀川区)  
参加無料 事前申込あり  
年齢・男女を問わず、  
どなたも参加できます。  
当日参加も可能ですが、  
定員があるので事前申込  
をしてください。

ワールド・フィジカル・アクティビティ・デイとは、「みんなで運動をして健康になる」を  
テーマにした世界的運動です。大阪府の公園を健康なためにもっと活用していたら、  
体を動かす楽しみイベントを開催することになりました。多くの方に参加していただき、  
体を動かすことの楽しさよさを感じ、日常から体を動かすきっかけになれば幸いです。

■ 実行委員会(公益財団法人) 実行委員(公益財団法人) 実行委員(公益財団法人)  
■ 実行委員(公益財団法人) (株) 実行委員  
■ 実行委員(公益財団法人) (株) 実行委員 (株) 実行委員  
■ 実行委員(公益財団法人) (株) 実行委員 (株) 実行委員 (株) 実行委員  
■ 実行委員(公益財団法人) (株) 実行委員 (株) 実行委員 (株) 実行委員

- イベント「公園でからだにいいこと DAY」(春・秋)
- スロージョギング教室
- World Physical Activity Day との連携
- 「身体活動基準」などの情報提供



# 公園でからだにいいことDAY





# 健康づくりのための身体活動基準(2013)

## 健康づくりのための身体活動基準2013

- 身体活動(=生活活動<sup>\*1</sup> + 運動<sup>\*2</sup>)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改めた。
- 身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症が含まれることを明確化(システマティックレビューの対象疾患に追加)した。
- こどもから高齢者までの基準を検討し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
- 保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
- 身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。



血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (=生活活動+運動)		運動		体力 (うち全身持久力)	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	<small>(例又は10分多く歩く) 今より少しでも増やす</small>	—	<small>(30分以上の運動を週2日以上)</small> 運動習慣をもつようにする	—	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続可
	18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分(=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分(=4メッツ・時/週)			
	18歳未満	— 【参考】幼児期運動指針「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」		—			
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者又は受診勧奨者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する。					

メッツ(METs): 運動強度の単位・・・安静時を1として、その何倍にあたるかで運動の強さを表す

厚生労働省資料より

# スロージョギング®とは

- 田中宏暁教授(福岡大学 身体活動研究所)が提唱し、全国に20~30万人の愛好者がいるランニング方法

## ポイント

- ① ゆっくり走る(ニコニコペース)
- ② 足指の付け根で着地(フォアフット)
- ③ 1日トータル30~60分(小分けも可)
- ④ アゴは上げて、目線は前方に
- ⑤ 口を開けて、呼吸は自然に



- ・ 激しすぎない適度な運動なので、筋肉に乳酸がたまらず、長続きする
- ・ エネルギー消費量はウォーキングの2倍
- ・ 長く続けられて体力や筋力向上につながる

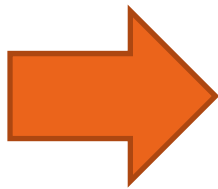


## 運動のメッツ表

2.5	ヨガ
2.8	ゆったり歩く
5~6(調整可)	スロージョギング
7.0	ジョギング
8.0	サイクリング(約20km/時)

# なぜスロージョギング®を軸としたか

- 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、誰でも始められるうえに長続きする
- 特別な道具を必要としない
- ダイエットや体力向上などの効果がでやすいため、多くの参加者を引きつける



公園に多くの人を集め、  
健康づくりに取り組んでいただく  
きっかけとして効果的

# 進め方2 継続支援



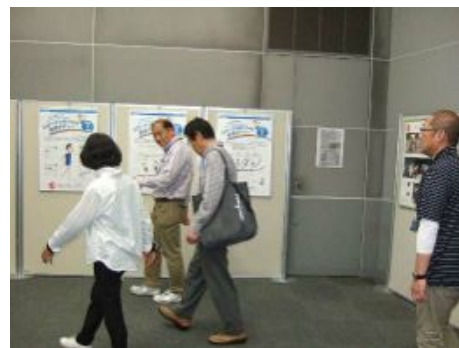
- 運動の仕方についてのポスター作成、掲示
- 各公園での愛好家サークルの育成支援
- 指導者育成(資格取得)
- 講習テキストの作成



# 進め方3 公園広報



- 独自ホームページの立上げ  
(情報発信、教室等の参加受付)
- 共通ロゴの作成
- 各種イベントでの広報
- イベント用幟、  
展示パネルなどの  
共通化



# 進め方4 機能充実

- 安心して走れるコースの設定
- 運動負荷を示す路面距離表示の設置 (SJメイト)
- 気持ちよく走れる景観づくり (植栽管理、清掃)
- 休憩場所やクールダウンのための広場、休憩所
- 更衣室、シャワー室などの提供



# SJメイト

- 自分自身の体力や目標にあった走り方(ペース)を確認するための路面表示
- 運動の継続を促すために開発
- スマートフォンを使ったネット接続技術との連動により、健康に関する情報へのアクセスも可能(整備中)

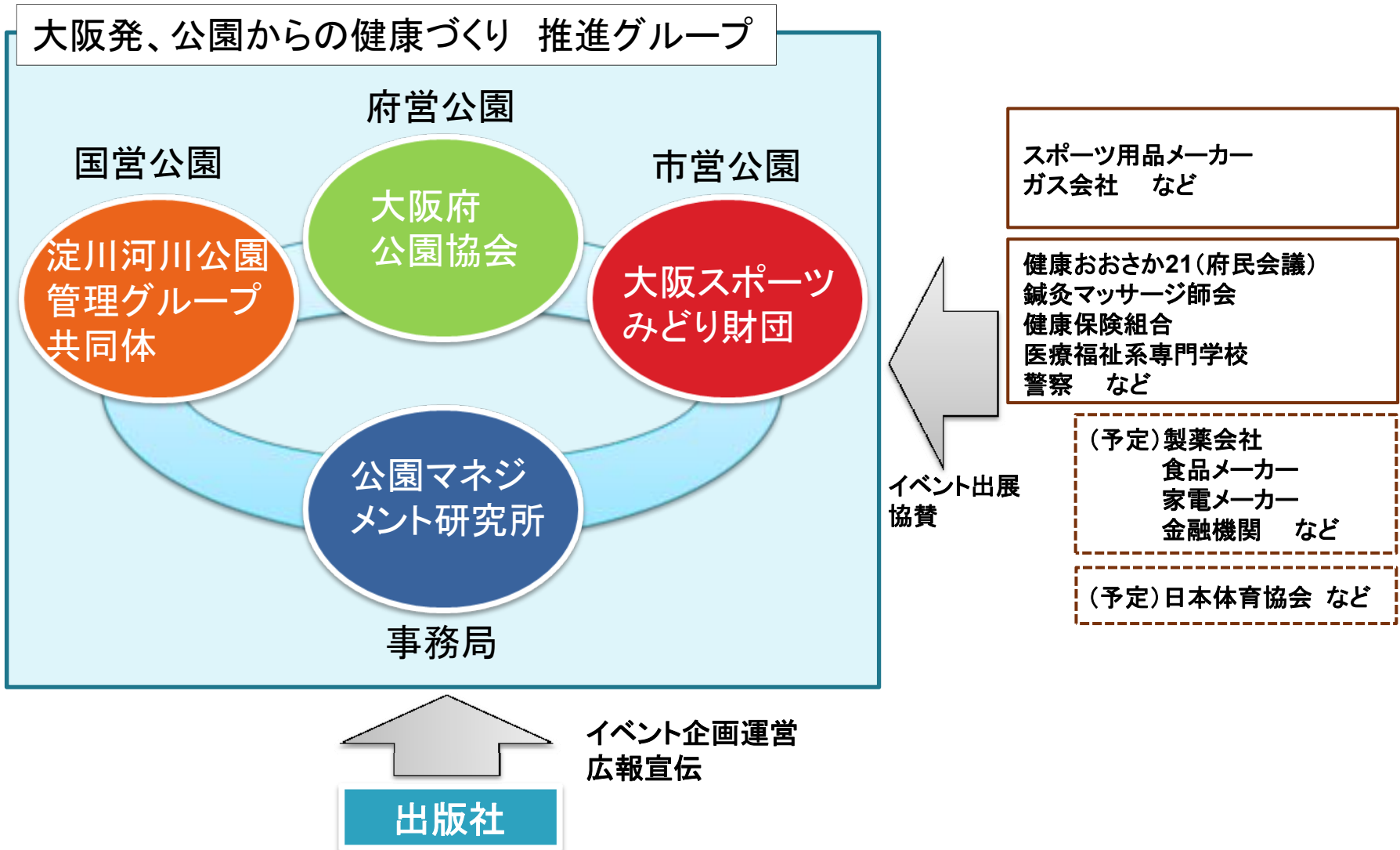


# 2

## 国営、府営、市営公園の 管理者による連携



# 構成



# 構成団体が管理する公園の概要

淀川河川公園(国営公園) …淀川河川公園管理グループ共同体

- ・大阪府と京都府にまたがる淀川の両岸
- ・延長約37km、開園面積約234ha、年間約600万人が利用
- ・距離を活かしたマラソン大会の開催(淀川6大マラソン)



浜寺公園ほか(大阪府営公園) …大阪府公園協会

- ・市街地、臨海部、河川沿いなど多様な環境にある19府営公園のうち約半数を管理
- ・自然を活かした公園、競技場を持つ公園など多様



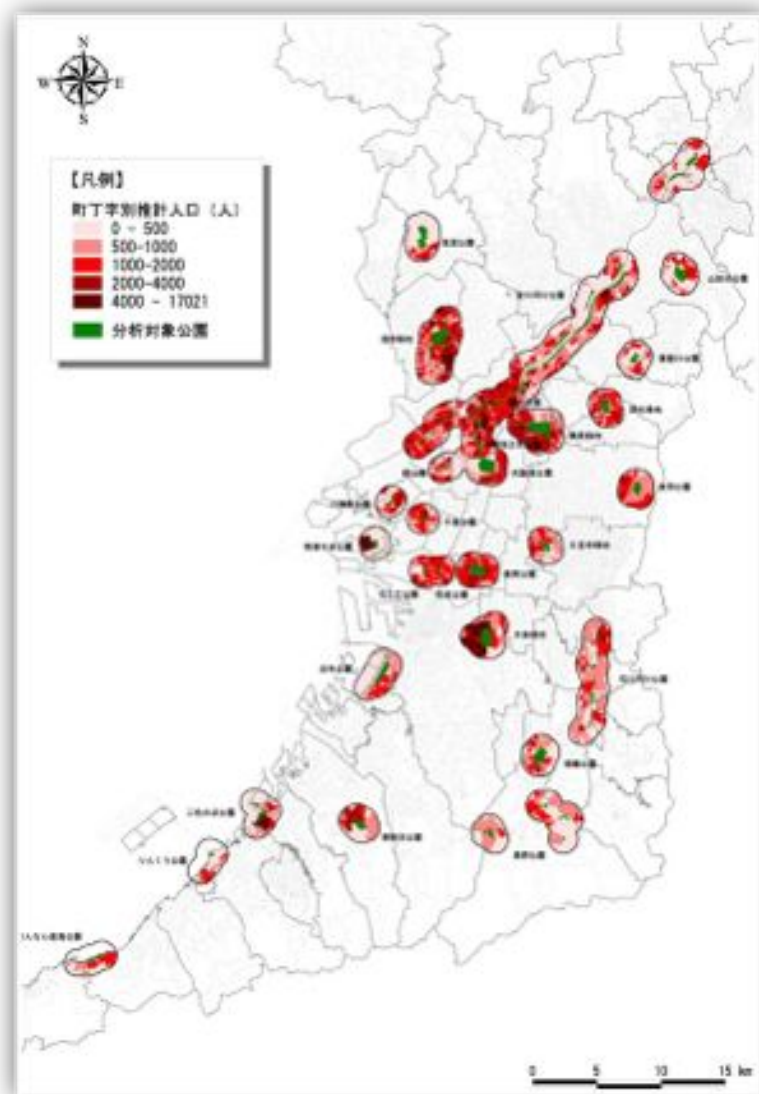
八幡屋公園、長居公園ほか(大阪市営公園) …大阪スポーツみどり財団

- ・Jリーグチームの本拠地がある運動公園(長居公園)、国際大会も可能な体育館とプールのある総合公園(八幡屋公園)
- ・人口密集地の大公園



# なぜ複数の公園がまとまる必要があったか

- できるだけ多くの人に公園に来てもらいたい
  - ⇒1公園なら1キロ圏内には平均9万人、大公園が集まれば200万人をカバー
- できるだけ多くの公園でサービスを提供したい
  - ⇒サービスを受ける機会の増大、均等化
- イベントや教室の回数を増やしたい
  - ⇒1公園の管理者だけではできなかったこともできる
- 200万人の人口をカバーしている力を企業・団体にアピールしたい
  - ⇒公園の発信力を高め、ヒト、コト、モノ、情報が集まる場をめざす



# 3

健康づくりに関心を持つ人を集めることで  
そこにPRしたい企業・団体等も集める

# これまでの企業・団体等参画の実績

## 出版社 イベント企画、広報記事



## スポーツ用品メーカー ブース出展、 販売店を通じた広報



## ガス会社 ブース出展、「食」の教室

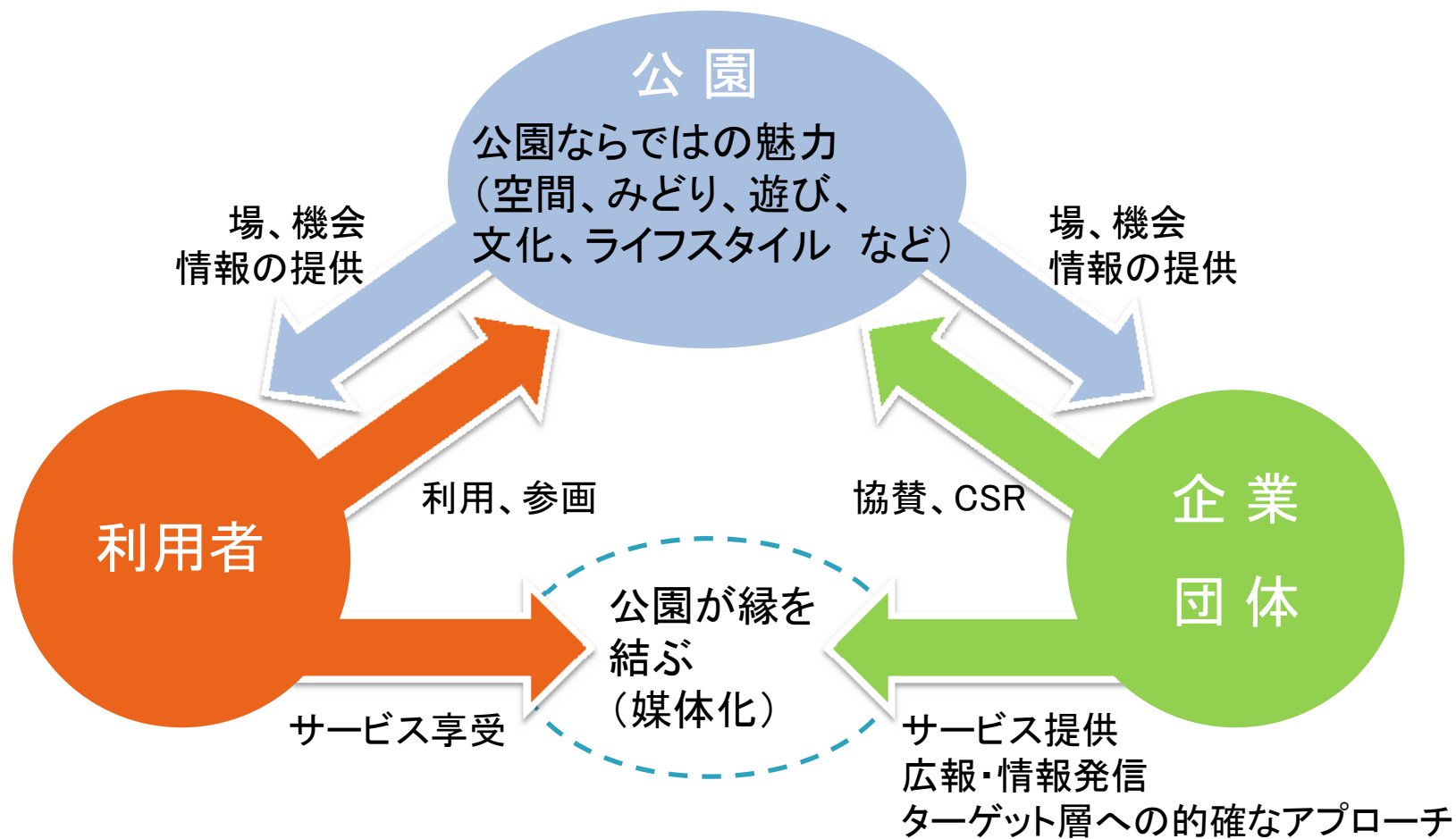


## 各種団体

- 健康おおさか21(府民会議)
- 鍼灸マッサージ師会
- 健康保険組合
- 医療福祉系専門学校
- 警察 など



# 公園にヒト、モノ、コト、情報を集める (媒体化)



# 今後の方向

健康づくりの支援のために

- ・ 未実施の公園でのイベント、教室開催
- ・ 提供できる健康づくりメニュー(種目)を増やす
- ・ 若年層向けのメニュー、高齢者向けのメニュー
- ・ 健康運動からスポーツへの拡大
- ・ 公園以外での活動の可能性(総合型地域スポーツクラブとの連携)

管理者同士のさらなる連携に向けて

- ・ 現在の管理公園以外への拡大(大阪府内・府外へ)
- ・ 共同での指導者育成
- ・ 「健康づくり」以外での連携

ヒト、モノ、コト、情報が集まる公園に向けて

- ・ 企業や団体の参画、協賛の促進
- ・ 「食」「農」「福祉」分野などとの連携
- ・ 公園内へのIT導入

「健康づくり」を入口に、公園が持つ多様な魅力へ  
生活の中に公園があるライフスタイルへ

# おまけ

健康づくりのための身体活動  
= **生活活動** + 運動

家事や通勤で体を  
動かすだけでも効果がある

でも、どうせなら  
公園で体を動かして欲しい

そこで、こんなものをつくりました



花と緑のボランティア活動にも  
ダイエット効果が！