

葛飾区 ～「地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業」～

健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ (開始:平成27年度)

担当部署: 葛飾区都市整備部公園課

住 所: 葛飾区 立石6-9-1

電 話: 03-3695-8380

ホームページ:

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/>

1000059/1003408/1003545.html

キーワード

- 区民との協働
- 組織を超えた協力体制
- 公園・児童遊園の健康遊具で健康づくり

背景

人口: 459,514人 (平成29年9月1日現在)、老年人口割合: 24.5% (平成29年9月1日現在)

- 公園・児童遊園は誰もが利用でき、身近で利便性がよく、安全であり、運動もでき、地域の人々が社会的に交流できる場でもあり、美しい自然環境を享受できる場等の特長を有している。
- 区民の4人に1人は高齢者である今、これらの公園の特長は人々のすこやかな健康づくりに大きく貢献できるものと考えられる。
- 幅広い世代の人たちが気軽に利用できる公園・児童遊園は、地域の大人と子供との世代間交流の機会となり、区民同士がつながりながら健康増進や介護予防が期待できる。

目的・ねらい

- 公園・児童遊園に健康遊具を新設、増設し、区民の健康づくりの一環として活用してもらう。
- 各地域にバランスよく健康遊具を配置する。さらに、ウォーキングをしながら公園・児童遊園を巡るおすすめコースや健康遊具の位置・種類が分かるポケットサイズの案内マップを作成し、気軽に健康づくりができるようにする。
- 人々の健康づくりに寄与する公園をつくり、公園の健全性を高めていく。

実施体制

- 主管部署: 都市整備部公園課
- 連 携 : 福祉部高齢者支援課、政策経営部政策企画課、健康部健康づくり課、健康政策推進担当課、教育委員会生涯スポーツ課、政策経営部広報課
- 連携団体: うんどう教室会員、健康づくり推進員、ラジオ体操連盟、スポーツ推進委員、地元町会

メインターゲット

- 幅広い年齢層が対象

補助金利用等

- 東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

- 葛飾区広報、葛飾区ホームページへの掲載、プレイベントやオープニングイベントの開催

事業内容

- **健康遊具の設置**
 - ・ 区立公園・児童遊園**314園**のうち**65園**に健康遊具を設置(平成29年9月1日現在)
(遊具の設置にかかる費用は、東京都医療保健政策区市町村包括補助事業対象外)
 - 【区民と協力して実施した内容】 健康遊具の選定のための意見聴取等
 - 【他部署、関係団体と協力して実施した内容】 事業検討チームへの参加やイベント実施への協力等
- 「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」作成
 - ・ 健康遊具とのコラボ内容(健康遊具の紹介と、ウォーキング + 健康遊具体験を組み合わせたおすすめコースを設定)。
 - 【区民と協力して実施した内容】 ウォーキングコースの選定のための意見聴取等
 - 【他部署、関係団体と協力して実施した内容】 事業検討チームへの参加や、イベント実施への協力等
- 「健康遊具&ウォーキングで健康づくりオープニングイベント」の開催(健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ完成記念イベント)
 - ・ 実施内容(健康プラザかつしかでの式典後に式典会場から東立石緑地公園までの約2.3kmのウォーキングを行い、東立石緑地公園で健康遊具体験を実施)
 - ・ 対象(連携団体委員を含む区民を対象に募集)参加者約60人



★「健康遊具&ウォーキングで健康づくり
オープニングイベント」時の写真1



★「健康遊具&ウォーキングで健康づくり
オープニングイベント」時の写真2

担当者からひとこと

実際の計画・立案に当たり、最初は関連課が消極的であったが、協議を重ねるうちに全員が一体となり、事業が円滑に進んだと考える。
また、連携団体については、最初から「健康づくり」をキーワードに積極的に参加し、多くの意見がもられた。平成28年度からは、健康部が主体となって、「ウォーキングマップ」への展開も図られた。

留意点・工夫

- 区民との協働に重点を置いた点と、組織を超えた協力体制での事業の推進
 - ・ 遊具選定、コース選定、イベント実施において区民の協力を得ながら実施した。
 - ・ 区民の協力による事業の企画立案・運営を行うことで、区民から区民への口コミによる情報の広がりを期待し、地域コミュニティへの波及効果を狙った。
 - ・ 連携課との打合せを月に1~2回実施した。また、進捗状況などの情報を職員間で共有するため「健康遊具NEWS」(資料ページに掲載)を4号発行した。
- 気軽に健康づくりができるような仕組みづくりの設定
 - ・ あまり負荷がかからず、楽しく取り組めるような健康遊具を設置し、ウォーキング等の途中でも気軽に取り組めるようにした。
 - ・ 各地域にバランスよく健康遊具を設置し、区民がアクセスしやすいようにした。
- 安全・安心への配慮
 - ・ おすすめウォーキングコースは、歩きやすい道路を選んでおり、安全・安心に健康遊具を楽しむ

効果(事業実績)

- 多くの区民が毎日利用する姿を見ることが増え、健康増進の機運が高まり始めたように感じる。
- 案内マップ「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」(東部版・西部版)の各1,000部は1週間で配布が完了し、すぐに各2,000部の増刷を行った。
その後も、毎年各2,000部の増刷を行っており、区民の関心が高いことが伺える。
- 事業実施前:健康遊具設置公園・児童遊園数 28園

課題

- 既存施設との取り合いなど、設置場所が限られる。
- 一つの公園・児童遊園では設置できる数が限られるため、地域の中で健康遊具の種類をバランス良く配置する必要がある。
- 間違った利用による怪我を防止するため、利用方法を分かり易く解説した看板を工夫する必要がある。

今後の目標・展開

- 今後は健康遊具を設置した公園を対象に、健康づくり関連の部署と連携して教室やイベントを開催するとともに、区民による健康活動団体を育成したい。
- 新設公園や既設公園の改修時には、引続き区民の健康づくりの一環として、1公園3基以上の健康遊具の設置を推進したい。
- 毎年案内マップを増刷する際は、更新データを反映させていく。増刷は毎年各2,000部を予定。

(資料) 健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ

★健康遊具の種類

A.前屈運動



B.背のぼし運動



C.足つぼ歩行運動



D.昇降運動



E.腹筋運動



F.バランス歩行運動



G.上体ひねり運動



H.ぶらさがり運動



※健康遊具14種類のうち代表的な8種類

★健康遊具の使い方(抜粋)

健康遊具の使い方 (抜粋)		正しく使って、楽しく健康な身体に!	
<p>腹筋ベンチ</p> <p>バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。</p>	<p>背のぼしベンチ</p> <p>深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。 (このベンチには「つぼおし機能」もついています)</p>	<p>平均台</p> <p>バランスをとる運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。</p>	
<p>ぶら下がり</p> <p>両手で上のバーにつかまりぶら下がりを足や手を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。</p>	<p>前屈</p> <p>上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。</p>	<p>腰ひねり</p> <p>体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりです上半身を支え、左右にゆっくり振ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。</p>	

撮影協力：健康づくり推進委員

★健康遊具とウォーキングマップで健康づくりマップ（東部版）

ウォーキングマップは東部版と西部版の2部作成しています。

ウォーキングの前編に

ウォームアップ
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて運動に準備を整えます。ケガを防ぎ、運動中、疲労を軽減するための効果があります。

クールダウン
運動を止めると心臓の負担が大きくなるため、徐々に冷やしてあげることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

健康遊具の使い方（抜粋） 正しく使って、楽しく健康な身体に！

健康ベンチ

ベンチを足掛けベンチに倒す際に、ひざが曲がるように足を揃えて正しく倒すことが大切です。

傾斜のしべんち

深く寄り、上体を反らせることで腰が負担になります。上半身の重量が腰や膝に伝わるのを防ぎます。

平均台

足とつま先を揃えて歩きます。平均台の上を歩くことにより、歩幅を伸ばし歩数を増やすことができます。

ぶら下がり

両手でしっかりとつかむのがポイントです。両手を握りしめ、両足を揃えてぶら下がります。両足を揃えてぶら下がることで、上半身の重量が腰や膝に伝わるのを防ぎます。

前足

上体を前向きに倒し、両足を揃えてぶら下がります。両足を揃えてぶら下がることで、上半身の重量が腰や膝に伝わるのを防ぎます。

踏み台

踏み台を昇り降りして歩きます。足を揃えて歩きます。両足を揃えてぶら下がることで、上半身の重量が腰や膝に伝わるのを防ぎます。

あと10分歩き

「歩く」とは歩幅に決まる歩数です。歩幅は、1日の歩数を増やすことで、2000歩以上の歩幅で1日8000歩以上歩いている人は、歩幅を5歩増やすことで、歩数を増やすことができます。

※「健康づくりのためのウォーキングガイドブック」を参考にしてください。

※「健康づくりのためのウォーキングガイドブック」を参考にしてください。

水分補給を忘れずに

汗をかいて体温の上昇を防ぎます。汗と水分を補給することで、脱水を防ぎます。

水、スポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。お茶、コーヒー、ジュースは、糖分が多いため、水分補給にはおススメしません。

健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ

5つと実行、すつと健康。

おすすめコースⅠ

ウォーキング+健康遊具体験

所要時間：30分

所要距離：約1.5km

おすすめコースⅡ

ウォーキング+健康遊具体験

所要時間：40分

所要距離：約2.0km

おすすめコースⅢ

ウォーキング+健康遊具体験

所要時間：50分

所要距離：約2.5km

★健康遊具NEWS

健康遊具NEWS NO.1
平成27年4月28日発行



腰のストレッチ運動
手はひざより高く伸びましょう

4月15日(水)第3回健康遊具設置に関する打合せにご出席いただきましてありがとうございます。

さて、5月20日(水)午前10時から「東立石緑地公園の健康遊具で健康づくりイベント」に向けて準備を進めています。

この度、イベントまでの準備状況等を打合せメンバーにお知らせするため、「健康遊具NEWS」を発行することといたしました。

【イベントの周知について】

- 4月21日(火)に区議会議員全員に3回のイベントのお知らせを送付しました。
- 4月23日(木)に東立石地区センター長に電話で周知し、27日(月)にセンターにチラシを配布しました。
- 4月24日(金)と27日(月)に東立石地区連合町会長及び地元4町会会長に周知し、回覧板と掲示板用のチラシを配布しました。既に、回覧板等で地元の皆様へ回覧されていると思います。

【イベント参加者へのアンケートについて】

- 公園課で作成したアンケート(案)をベースに参加者が○を付けるだけでよい修正を行いました。

【イベント時の資料について】

- 東立石緑地公園にある健康遊具説明板のデータをA4版用紙にカラーで両面印刷を行います。

健康遊具設置箇所一覧（東部）

番号	公園・児童遊園地名称	所在地	種別	設置時期	合計設置数	1/15	1/16
0-1	内丸児童遊園地	東立石1-17-13	種別	2	2	0	0
0-2	内丸児童遊園地	東立石1-25-6	種・字	1	3	0	0
0-3	中央公民館	東立石1-25-6	種・字・少	3	3	0	0
0-4	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	1	3	0	0
0-5	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少・種	5	10	0	0
0-6	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	1	3	0	0
0-7	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	3	3	0	0
0-8	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	3	3	0	0
0-9	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	1	3	0	0
0-10	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	4	4	0	0



健康遊具設置箇所マップ（東部）

健康遊具設置箇所：10種類の健康遊具を体験できます。

健康遊具設置箇所：10種類の健康遊具を体験できます。

健康遊具設置箇所：10種類の健康遊具を体験できます。

健康遊具設置箇所一覧（東部）

番号	公園・児童遊園地名称	所在地	種別	設置時期	合計設置数	1/15	1/16
1-1	東立石児童遊園地	東立石1-17-13	種	2	2	0	0
1-2	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・字	1	3	0	0
1-3	中央公民館	東立石1-25-6	種・字・少	3	3	0	0
1-4	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	1	3	0	0
1-5	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少・種	5	10	0	0
1-6	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	1	3	0	0
1-7	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	3	3	0	0
1-8	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	3	3	0	0
1-9	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	1	3	0	0
1-10	東立石児童遊園地	東立石1-25-6	種・少	4	4	0	0

29-5