

# 歩いて暮らせるまち(健康都市)づくり



2013年 10月19日

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

教授 久野譜也

# 健康都市実現のための社会イノベーションのスコープ

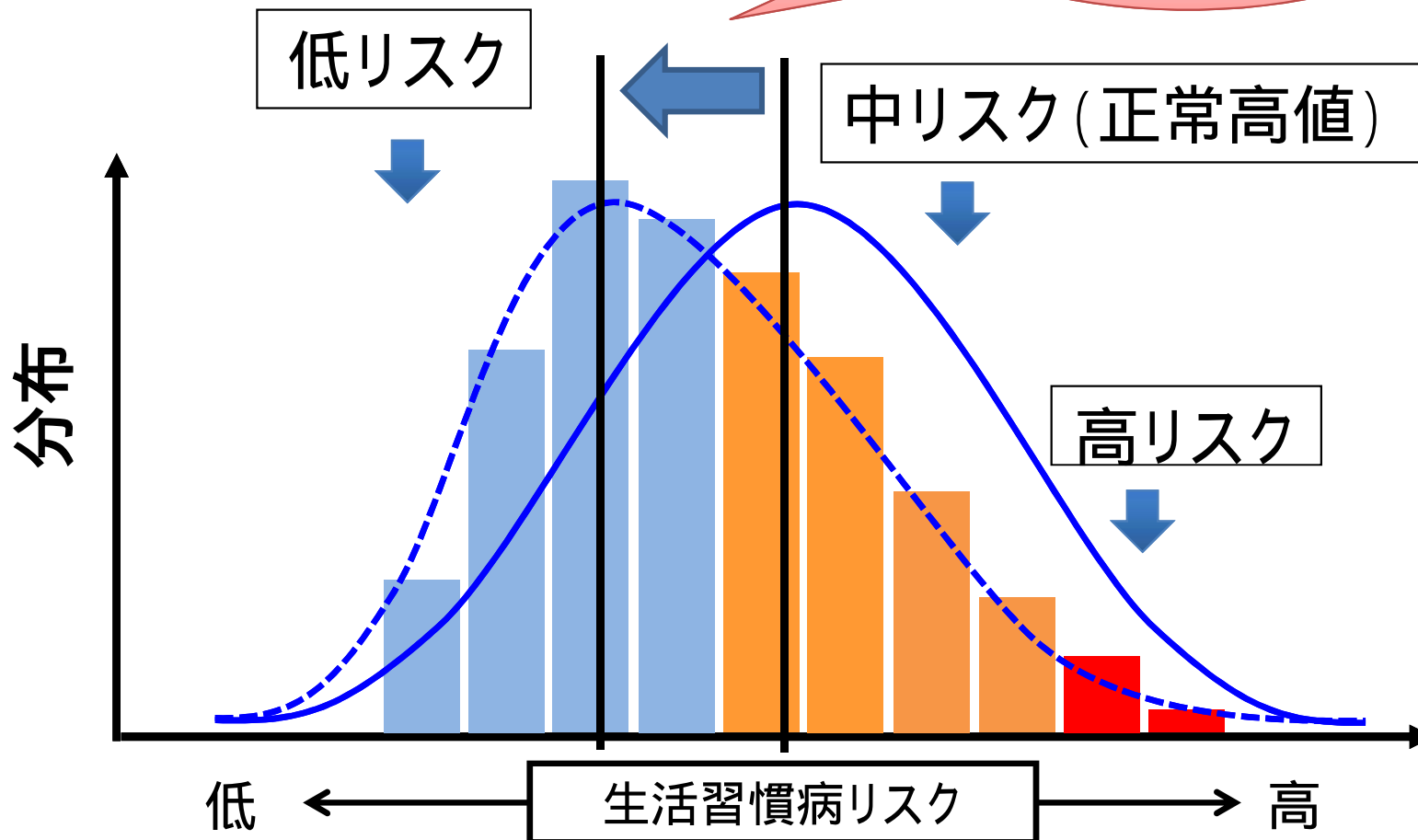
## ゴール

👉 集団全体のリスクの平均値を下げる

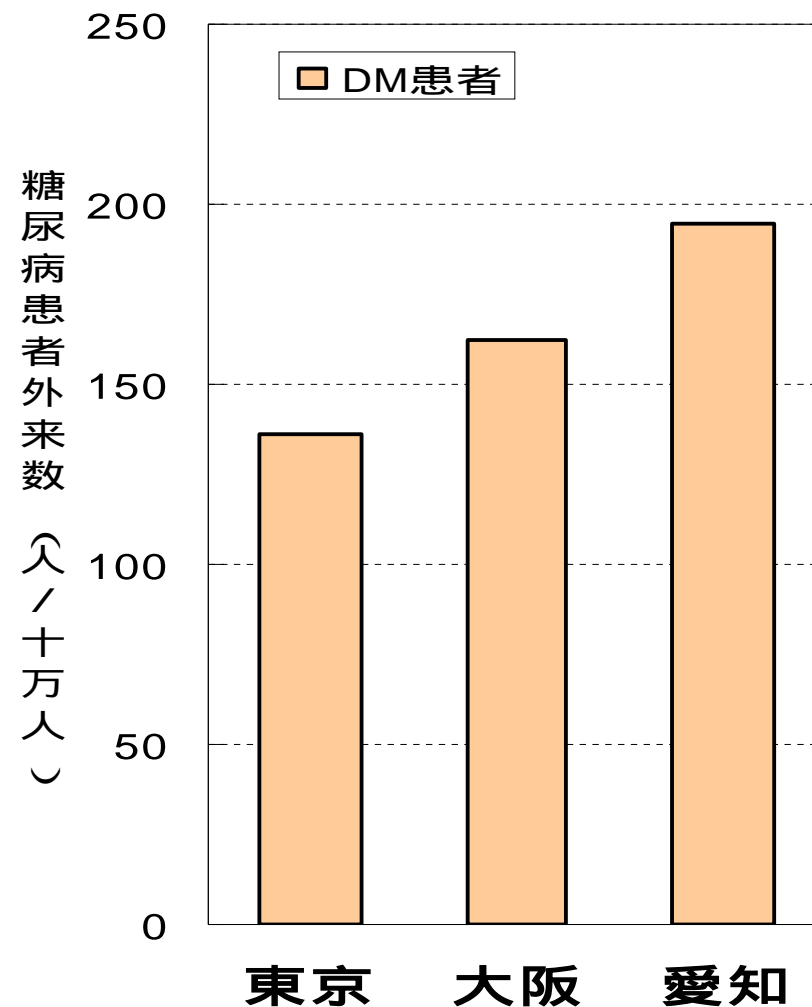
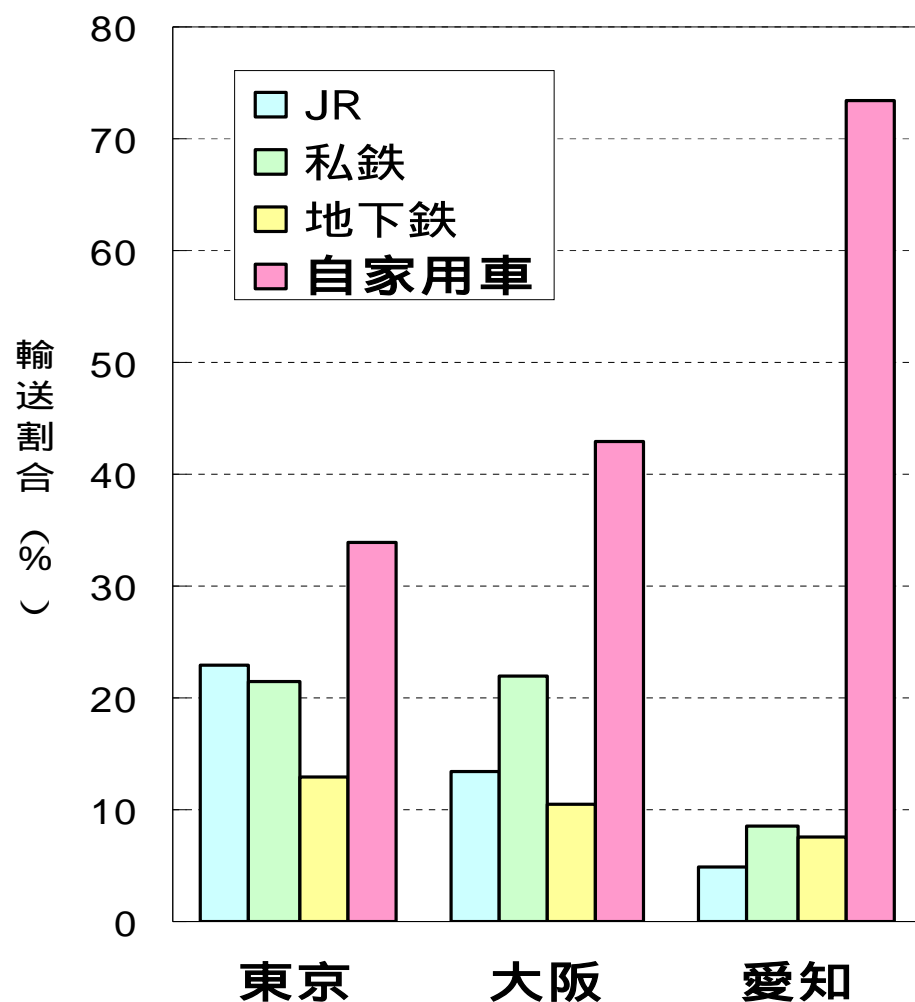
## 課題

👉 ポピュレーションアプローチの具体化

都市づくりが貢献  
できる可能性！



# 生活習慣病の発症には、個人的因子だけではなく 地域の近隣環境因子も一定の影響がある



科学的根拠から  
歩くことは足し算と考えてよい

👉 移動を運動と捉えてよい

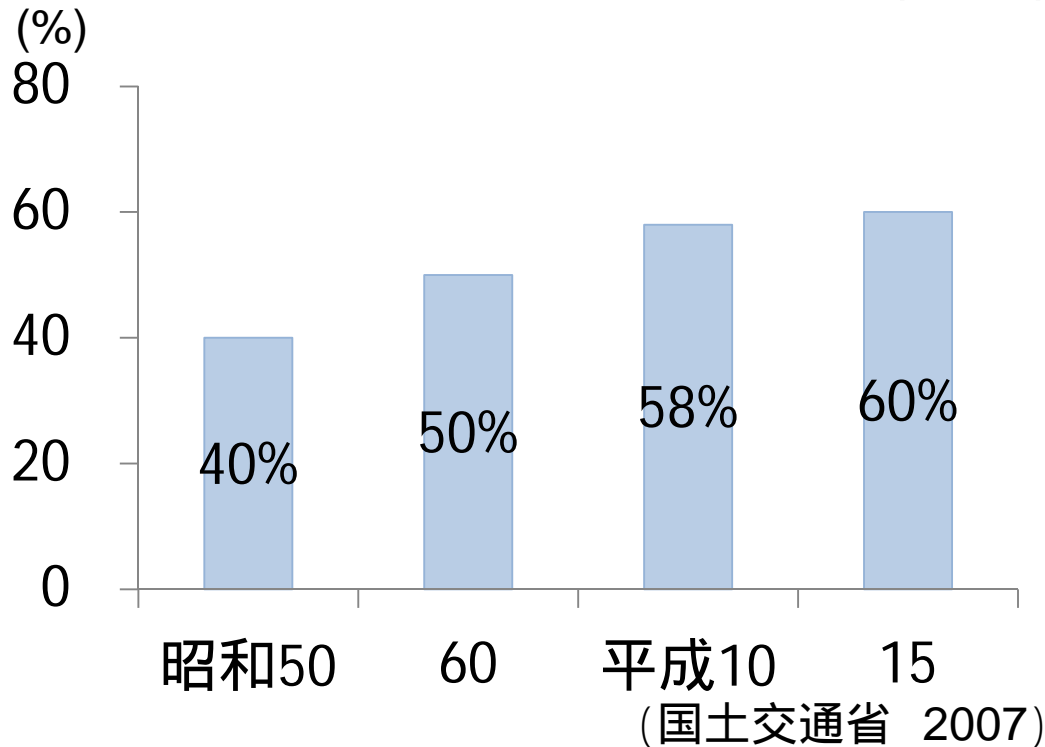
20分以上続けて歩いても、  
20分細切れに歩いても効果は同じ



まちづくりが健康づくり(超高齢社会対応)に貢献できる！

# 日本における都市の課題

## 移動時の自動車利用の割合(全国)



(三条市 中心市街地)

自動車中心の都市環境は、中心市街地の衰退、高齢者の移動困難者及び買い物弱者の増加 (経済産業省2010)

地域コミュニティ機能の喪失、地域のつながりの脆弱化 (総務省2007)

自動車中心、無秩序に広がった都市環境は、肥満や糖尿病等の生活習慣病発症の増加との関連

(Lofors et al. 2006, Wood et al. 2008, Kim et al. 2006, Smith et al. 2008) 5

# 超高齢化対応の目指すべき健康都市とは

意図しなくても、自然に歩いて(歩かされる)しまう都市づくりがこれからの健康都市の方向性である。そのためには、都市の集約化、歩行空間と公共交通の整備、街のにぎわい(商店街の再活性化)などが必要で、この方向性は、健康課題だけでなく、多くの地域課題も併せて解決することが期待される(久野 2011, 広井 2012)

1970年代



出典:フライブルグ市公文書館

現在(2011)



ドイツ・フライブルグ市は、44年前に中心市街地に車の進入を原則禁止し、LRTなど公共交通を再整備し、快適な歩行空間の形成に成功している

# 歩いて暮らせるまちのアドバンテージ

医学的な好効果をもたらす

ソーシャルキャピタルの向上に寄与する

- ➡ 健康への好効果
- ➡ 犯罪抑制への好効果
- ➡ 防災および災害時における好効果

地域活性化への寄与

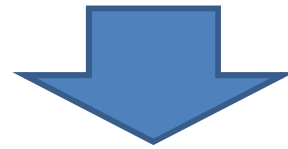
- ➡ 賑いの創出
- ➡ 商店街の売上増

環境への寄与

- ➡ CO2の削減

# 「歩いて暮らせるまち」

実現するためには



1. 市民が、便利さだけを追求しすぎない生活に変えること
2. それをサポートするために、  
社会参加(外出)できる場づくり  
賑わいづくり      快適な歩行空間整備  
車依存から脱却するための公共交通  
の再整備



# 歩いて暮らせるまちのビネフィット

☞ 「歩いて暮らすまちづくり」  
住民の歩数増加による医療費への貢献

2万人が2000歩/日の追加歩行により、

**0.061円・1歩 × 2000歩 × 365日 × 2万人 = 8億円**

(筑波大学久野研究室のデータに基づき計算)

# 歩いて暮らすまちづくりの課題

インフラ整備をしても、それだけでは人は歩かない



30万都市

(県庁所在地の中心市街地における平日昼間 2012年)

# 健康都市を目指す本質的課題

歩いて暮らせる(自然と歩かされてしまう)都市をつくるためにはどうすればよいのかを考える

マイカーが完全に交通を支配する社会(首都圏などの大都市を除く全ての地方都市)では、誰か一人がマイカー利用を止めて他の交通機関を利用しようとする、その個人にとっては不利益になってしまう。

社会が既にマイカーを利用することを前提としているのだから、そんな社会で合理的な判断をするのであれば、マイカーを利用し続けるのが理性的な戦略となる。

マイカー社会とは国民が望んだのか、あるいは今も望み続けているのかは別として、社会システムとしてすでに整備されている以上、そこから抜け出すことは『**個人の努力に頼ってもあまり意味がない、ということがこの問題の本質である**』。

村上 フライブルクより抜粋

# 健康都市実現のバリア

## 新たな社会システムの可能性に関する認識不足

新たな社会システムに対する潜在的なニーズについては、アンケートのような受動的な手法で掘り起こすことは難しい。

長く“あきらめ”てきたことを「期待」へと変換する行動は起こりにくい。

個人では今と異なる社会に対する想像力の限界がある。

とくに、長く続いた社会システムの変革の場合、この要素が大きい。

## 超高齢社会としての基盤となる社会インフラへの投資不足

既存インフラ(ハードとソフトの両面)は現行システムを支えるのにとどまっており、高齢社会に対応する社会的な投資が不足している。

このインフラ整備とは、ソーシャルイノベーションを達成する点に力点が置かれており、従来の公共投資とは性格が異なる。総合性とエビデンスに基づく整備がポイント。



**バリアを乗り越えるためには、  
エビデンスに基づく「政策化」と「社会実験」の繰り返しが必要！**