

第5回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
優秀賞

プロジェクト

公園をネットワークしたニコニコペース理論に基づく健康づくり継続支援の取組

受賞者

「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ

所在地 〒540-0012 大阪府大阪市中央区谷町2-2-22 NSビル6F 株式会社公園マネジメント研究所内

電話 06-6947-6522

URL <http://parkhealth.jp>

E-mail urasaki@go-park.net

取組・事業実施目的

公園を活用した健康づくりの取組

厚生労働省では、住み慣れた地域で包括的な健康支援・サービスを提供する「地域包括ケアシステム」が推進されています。

幸い日本には、徒歩圏内の小公園から大規模公園まで、計画的に整備された「パークシステム」の下、全国に10万ヶ所以上の公園を有しています。まさに公園が「地域包括ケアシステム」で重要な生活支援・介護予防を担う場所であり、健康のために体を動かしたいと思ったとき、安全で、快適で、楽しく運動する場所を提供できるのが公園です。

私たちは、「パークシステム」と「地域包括ケアシステム」とを結びつけ、どの公園でも同じ品質の健康づくりサービスを用意しこれによりすべての人々に体を動かすことの楽しさと公園の魅力を伝え、公園が社会課題解消に貢献することを目的としています。

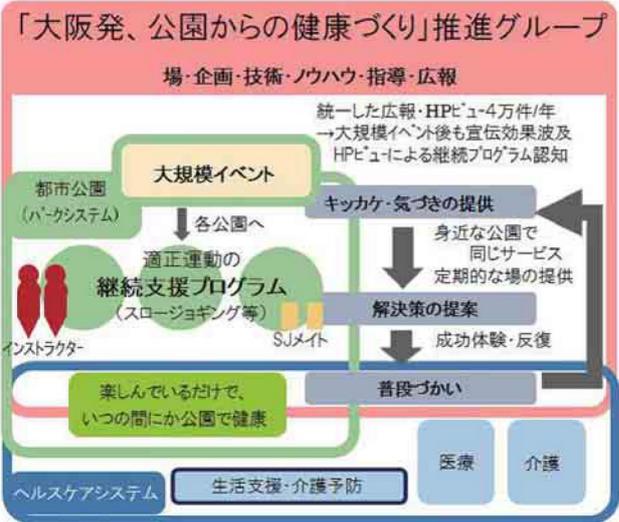


取組・事業の概要と特徴

公園からの健康づくり情報の発信と継続支援

7割といわれる運動習慣がない生活者も公園には多く訪れます。生活習慣病予防には、体力向上に適しているとされる最大酸素摂取量の2分の1程度の強度での運動習慣が効果的です。これは3～6METsの運動にあたりとされますが、多くの生活者、特に運動経験の少ない人は、自分の適正運動強度が3METsなのか6METsなのか、またそうした考え方があることを情報として持ちえません。私たちは、これを簡単に測れてエクササイズにもなるスロージョギングを使い、身近にある公園で生活者一人ひとりが気楽に健康づくりを始められるキッカケの提供、継続支援に取り組んでいます。

公園が健康づくりにどのように役立つのか、公園をどう使えば健康になれるのかという情報の発信は、集客力のある大規模イベントが効果的です。そして重要なのは運動を継続、習慣化することです。イベントの1日に続く364日も公園で運動すること、体を動かすことが楽しい、私にもできるという実感、成功体験による積極性の醸成を担うのが継続支援プログラムです。



健康寿命をのばすポイント

ニコニコペースの運動で若い世代から成功体験

私たちの取組は健康を害し運動の必要に迫られる前に、30～40歳代の健康なうちから公園で運動を楽しめる仕組みとプログラムを提供することにより、健康寿命の延伸につながります。

公園は緑に囲まれた中で安全にいつでも無償で運動ができ、人目につくオープンな環境は通りがかりの人にも触発できます。ここで、個人々に合ったいつまでも続けられるニコニコペースの適度な運動強度の運動プログラムを提供し、成功体験によって健康づくり継続を促します。