

国土技術政策総合研究所資料

TECHNICAL NOTE of
National Institute for Land and Infrastructure Management

No.1176

December 2021

都市公園における 高齢者の健康づくり機能導入手法に関する技術資料

緑化生態研究室

The Technical Report of
Methods for Introducing the Function of Health Promotion for the Elderly in City Parks
Landscape and Ecology Division

国土交通省 国土技術政策総合研究所

National Institute for Land and Infrastructure Management
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism, Japan

都市公園における 高齢者の健康づくり機能導入手法に関する技術資料

山岸 裕* 舟久保 敏** 大石智弘***

The Technical Report of Methods for Introducing the Function of Health Promotion for the Elderly in City Parks

Yutaka YAMAGISHI* Satoshi FUNAKUBO** Tomohiro OHISHI***

概要

本資料は、社会ニーズの変化に対応した都市公園における高齢者の健康づくり機能に着目し、それらの機能を導入するにあたり、都市公園に期待される役割及び提供すべき場を体系的に整理し、先進事例調査を通じてこれらの機能を備えた施設及び取組の分類、事業を進める際の基本的なポイント及び留意事項の抽出を行ったものである。

キーワード：少子高齢化、都市公園、高齢者の健康づくり、ハード／ソフト対策

Synopsis

In terms of the functionality of urban parks in response to changing social needs, this research focuses on elderly health promotion. To introduce the function to urban parks, we first systematically sorted out the roles that urban parks are expected to play, and the atmosphere and place that they are expected to offer. Then, we analyzed existing parks with the function related to elderly healthcare, and categorized their park equipment and efforts to demonstrate those functions. We also found the basic points and important considerations in implementing urban park development projects.

Key words: declining birthrate and aging society, urban park, health promotion for the elderly, tangible / intangible measures

* 社会資本マネジメント研究センター 緑化生態研究室 主任研究官

** 元社会資本マネジメント研究センター 緑化生態研究室 室長
現国土交通本省都市局公園緑地・景観課 公園緑地事業調整官

*** 社会資本マネジメント研究センター 緑化生態研究室 室長

* Senior Researcher, Landscape and Ecology Division, Research Center for Infrastructure Management, NILIM

** Former Head, Landscape and Ecology Division, Research Center for Infrastructure Management, NILIM
Current Director for Parks and Green Project Coordination, Parks, Green Spaces and Landscape Division, City Bureau

*** Head, Landscape and Ecology Division, Research Center for Infrastructure Management, NILIM

はじめに

国土交通省が設置した「新たな時代の都市マネジメントに対応した都市公園等のあり方検討会」の最終報告書（平成28年5月）では、「都市公園の多機能性を地域の特性やニーズに応じて発揮するためには、都市公園の中だけを見るのではなく、健康・医療・福祉のまちづくり、子育てしやすいまちづくり、地域のにぎわい創出・地方創生など都市全体の取組の視点から考えることが必要」であり、「地域の特性やニーズに応じた都市公園の整備、管理運営を促進することが必要である」とされている。その後、平成29年の都市公園法の一部改正では、保育所や老人福祉センター等の社会福祉施設（通所利用）が都市公園の占用対象として追加されたところである。

このため、国土技術政策総合研究所では、平成29年度から平成30年度にかけ、少子高齢社会に対応した新たな機能を都市公園に導入する際のあり方や直面する課題に対する解決策の方向性について、先進的な取組事例の情報収集をもとに、検討を進めてきた。

本技術資料は、その検討結果をもとに、都市公園における高齢者の健康づくり機能の導入手法に関する知見についてとりまとめたものである。

なお、本技術資料は、新型コロナウイルス感染症流行以前に実施した調査を元に作成しているため、感染防止対策について言及したものではないことにご留意いただきたい。

本技術資料をとりまとめるにあたっては、次頁に示す、学識経験者、地方公共団体職員、業界団体の方々からなる研究会を立ち上げ、専門的及び実務的な見地からご意見を頂くとともに、都市公園における高齢者の健康づくりに取り組む地方公共団体等の関係者の皆様方から、沢山の貴重な資料や情報をご提供頂いた。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

令和3年12月

国土交通省 国土技術政策総合研究所
社会資本マネジメント研究センター
緑化生態研究室 室長 大石智弘

少子高齢社会に対応した都市公園の機能向上手法に関する検討会
(高齢者の健康づくり機能導入手法)

岩崎 寛	千葉大学大学院園芸学研究科 准教授
金澤 大輔	足立区都市建設部みどりと公園推進室 パークイノベーション担当課 パークイノベーション担当係長
角南 勇二	一般社団法人日本公園施設業協会 専務理事
田中 喜代次	筑波大学 名誉教授
吉谷 悠	横浜市環境創造局公園緑地部公園緑地維持課 担当係長

敬称略、五十音順、所属等は当時（平成 31 年 1 月）

目次

本編

I	都市公園における高齢者の健康づくり機能の導入について	1
1.	国及び地方公共団体の取組状況	1
(1)	高齢化の現状と課題	1
(2)	国の計画等	2
(3)	地方公共団体の計画や取組	9
2.	都市公園に期待される役割	16
(1)	高齢者の健康づくりにおいて期待される役割	16
(2)	都市公園が担うべき機能	17
【参考】	公園利用による健康に関する効果	19
3.	事業を進める際の基本的なポイント	22
(1)	ニーズの把握	22
(2)	上位計画等との整合性	22
(3)	関係部局等との連携	22
(4)	ハードとソフトの両面からの配慮	24
(5)	高齢者への配慮	24
(6)	関係法令や基準等の遵守	26
II	都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた施設の整備	32
1.	高齢者の健康づくり機能のための整備施設の分類	32
2.	施設整備の内容、整備・管理上のポイント及び留意点	33
(1)	既存の公園施設の活用	34
(2)	健康器具系施設（健康遊具）の設置	35
(3)	ウォーキング又はジョギングコースの設置	39
(4)	ゲートボール等の運動用施設の設置	44
(5)	コミュニティ花壇（ガーデン）の設置	49
(6)	大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備	51
(7)	老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供（特に必要と認められる場合）	54
III	都市公園における高齢者の健康づくりの取組	55
1.	取組の分類	55
2.	取組の内容、必要施設及び留意事項	56
(1)	公園体操の実践	56
(2)	健康運動教室の開催	59

(3) ウォーキングプログラムの開催	63
(4) 動植物を活用した癒しのプログラムの開催	65
(5) 地域活動の受入れや支援	67
(6) 公園利用の支援	68
(7) その他の取組	69
3. 取組の運営方法	71
(1) 企画・開発	71
(2) 準備・手配	72
(3) 実施	72
(4) 評価	72
参考・引用文献	73

資料編
(事例集)

1. 調査事例一覧	事例-1
2. サブインデックスによる整理	事例-2
3. 事例集の見方	事例-5
4. 事例集	事例-7

本 編

I 都市公園における高齢者の健康づくり機能の導入について

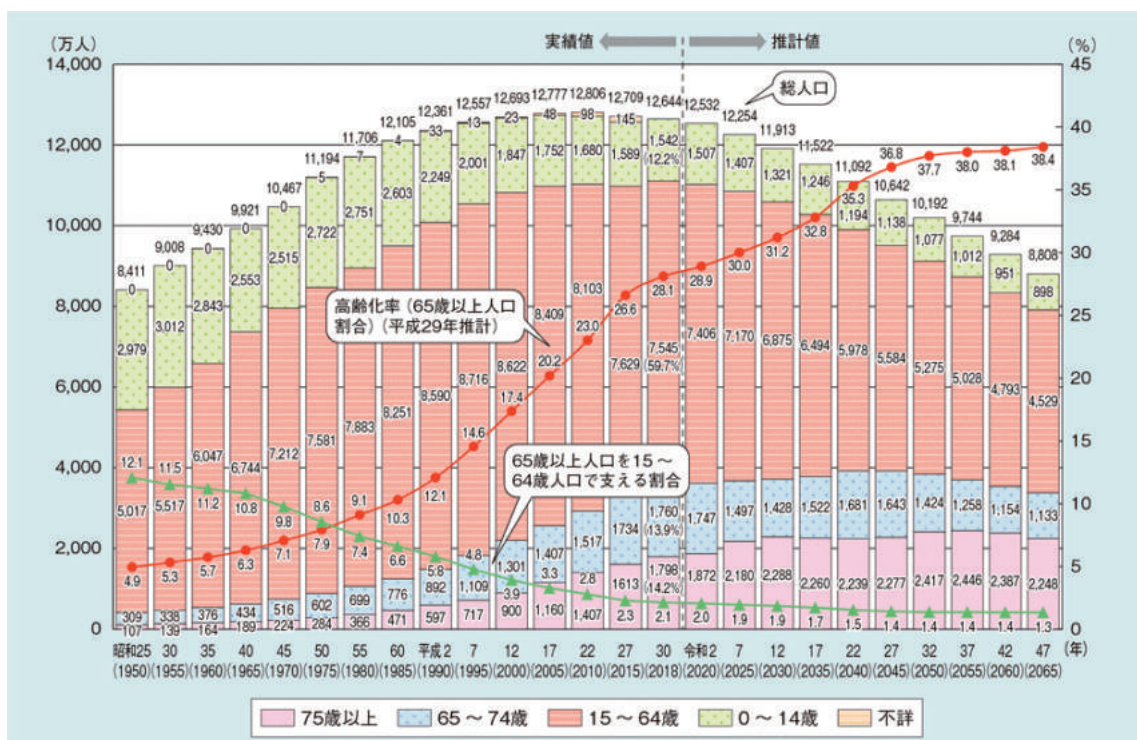
本章では、都市公園における高齢者の健康づくり機能の導入にあたり、背景となる高齢化の現状・課題や関連する国の計画、先進的な地方公共団体の計画や取組みを紹介するとともに、都市公園に期待される役割及び担うべき機能について整理した。また、高齢者の健康づくりにおいて都市公園に期待される役割を果たすための事業を進める際の基本的なポイントについて解説した。

1. 国及び地方公共団体の取組状況

(1) 高齢化の現状と課題

わが国における高齢化に関する現状と課題については、政府の白書等において以下のことなどが指摘されている。

- ・平成 30 (2018) 年 10 月 1 日現在、総人口に占める 65 歳以上人口の割合 (高齢化率) は 28.1% に達しているが、令和 47 (2065) 年には 38.4% に達して、国民の約 2.6 人に 1 人が 65 歳以上になると推計されている。(内閣府 令和元年版高齢社会白書¹⁾より)
- ・高齢化がさらに進展し、「団塊の世代」が 75 歳以上となる 2025 年の日本では、およそ 5.5 人に 1 人が 75 歳以上高齢者となり、認知症の高齢者の割合や、世帯主が高齢者の単独世帯・夫婦のみの世帯の割合が増加していくと推計されている。(平成 30 年版厚生労働白書²⁾より)
- ・一人暮らし高齢者の一層の増加が見込まれ、生活面や福祉面などで様々な課題が生じ、(中略) さらに、地域コミュニティの希薄化、長寿化に伴う資産面健康面の維持など新たな課題も生じてくる。(高齢社会対策大綱 (平成 30 年 2 月 16 日閣議決定)³⁾より)



(出典：内閣府 令和元年版高齢社会白書¹⁾)

図 1-1 高齢化の推移と将来推計

(2) 国の計画等

国における高齢者の健康づくりにかかる計画等のうち、都市公園における取組と関連するものについて紹介する。

①内閣府

内閣府では、高齢社会対策基本法（平成7年法律第129号）に基づき、高齢社会対策会議（会長：内閣総理大臣）において高齢社会対策大綱及び国会に対する年次報告（高齢社会白書）を作成するとともに、高齢社会対策に関する調査研究、国民に対する広報・啓発活動を行うなど、高齢社会対策の総合的な推進を図っている。⁴⁾

○高齢社会対策大綱（平成30年2月16日閣議決定）³⁾

- ・65歳以上を一律に「高齢者」と見る一般的な傾向はもはや現実的なものではなくなりつつあり、70歳やそれ以降でも、意欲・能力に応じた力を発揮できる時代が到来していること及び高齢化に伴う社会的課題に対応し、全ての世代が満ち足りた人生を送ることのできる環境をつくることを大綱策定の目的としている。⁵⁾
- ・健康・福祉の指針として、高齢期に健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、長寿を全うできるよう、個人間の健康格差をもたらす地域・社会的要因にも留意しつつ、生涯にわたる健康づくりを総合的に推進するとされている。
- ・また、健康づくりの総合的な推進についての目指すべき方向として、以下のことなどが示されている（p.12-13）。
 - ・生涯を通じた健康増進を図り、健康寿命の延伸を目指す
 - ・スポーツ・運動を通じた個人の主体的な健康増進の取組を促進することにより、健康寿命の延伸を目指す
 - ・地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う取組を推進する
 - ・高齢期も含めたライフステージに応じたスポーツ活動を推進する
 - ・高齢者が地域活動の担い手として、役割や生きがいを持てる地域社会の構築を行う
- ・都市公園に関しては、「高齢社会に適したまちづくりの総合的推進」のなかで、「誰もが身近に自然に触れ合える快適な都市環境の形成を図るため、都市公園等の計画的な整備を行う」や「誰もが安全・安心に都市公園を利用できるよう、バリアフリー化を推進する」と記述されている。また、都市公園における園路及び広場、駐車場、便所のバリアフリー化率の数値目標として、園路及び広場（49%（2015年度）→60%（2020年度））、駐車場（46%（2015年度）→60%（2020年度））、便所（35%（2015年度）→45%（2020年度））の目標値^{注)}が掲げられている。

注) 上記の数値目標の出典となっている移動等円滑化の促進に関する基本方針は、令和2年12月に改正され、子どもから高齢者、障害者等の多くの方が利用する規模の大きい概ね2ha以上の都市公園について、令和7年度までにバリアフリー化率を園路及び広場は約70%、駐車場は約60%、便所は約70%へ引き上げられている。なお、これ以外の都市公園についても、利用実態等に鑑み、地域の実情を踏まえて、園路及び広場、駐車場、便所のバリアフリー化を可能な限りを実施するとされている。

②厚生労働省

厚生労働省では、国民の健康福祉に関するさまざまな取組を実施しており、生活習慣病対策として、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づく「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（平成15年厚生労働大臣告示第195号）を改正し、「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次））」（平成25年度～平成34年度）を推進するとしている⁶⁾。

また、認知症施策推進関係閣僚会議において、「認知症施策推進大綱」が令和元年6月18日にとりまとめられた。

○健康日本21（第二次）⁶⁾

- ・「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」では、「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」として、以下の5点が提示されている。
 - i) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
 - ii) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）
 - iii) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
 - iv) 健康を支え、守るための社会環境の整備
 - v) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善
- ・同方針では、5つの基本的な方向に対応して、53項目にわたる具体的な目標を設定しており、身体活動・運動に関しては、10年間を目標とした目標として、「日常生活における歩数の増加（1日当たりの歩数を約1,200～1,600歩増加）」、「運動習慣者の割合の増加（約10%増加）」、「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加（平成24年17都道府県→平成34年47都道府県）」の3項目が設定されている。
- ・このほか、同方針では、「食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項」があり⁶⁾、基本的な考え方として、情報提供に当たっては、多様な経路の活用や複数の方法を組み合わせて行うことが重要であるとされており、ヘルスリテラシー^{※1)}にとって重要となる情報の提供や健康に対する意識啓発についても記されている。
- ・また、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）を推進することで健康日本21（第二次）の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定した「健康づくりのための身体活動基準2013」⁷⁾（「身体活動（生活活動及び運動）全体に着目することの重要性に鑑み、「運動基準」から「身体活動基準」に名称を改訂）が策定され、健康日本21（第二次）で目標として掲げている「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加」に係る具体的な内容として、「住民の運動習慣や身体活動の向上を主目的とした環境やサービスの整備を対象とし、具体的には、住民の身体活動の向上に関連する施設、公共交通機関、歩道等のインフラ整備、具体的な数値目標を伴った明確な施策の実施等が挙げられる」と記されている。

※1 ヘルスリテラシーとは、健康増進や維持に必要な情報にアクセスし、理解し、活用していくための、個人の意欲や能力を決定する認知的・社会的スキル（WHO, 1998）

○認知症施策推進大綱（令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定）⁸⁾

- ・認知症はだれもがなりうるものであるが、基本的考え方として、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」^{※2}と「予防」^{※3}を車の両輪として施策を推進していくこととしている。
- ・都市公園に関しては、「予防」に関する具体的な施策において、認知症予防に資する可能性のある活動の推進として、「地区の公民館や公園等の地域において住民主体で行う介護予防に資する取組である、例えば高齢者等が身近に通うことできる「通いの場」について、介護保険の保険者機能強化推進交付金^{※4}も活用し、更に拡充する」とある。

さらに、同大綱の別添資料1にある「身近な場における認知症予防に資する可能性のある各種活動を推進」の例として、前述した「通いの場」のほかに都市公園での自主的・継続的な運動プログラム等の取組の支援が記載されている。また都市公園に関係するものとして、高齢者の生きがいづくりに資する市民農園が例として記載されている。

※2 「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味

※3 「予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

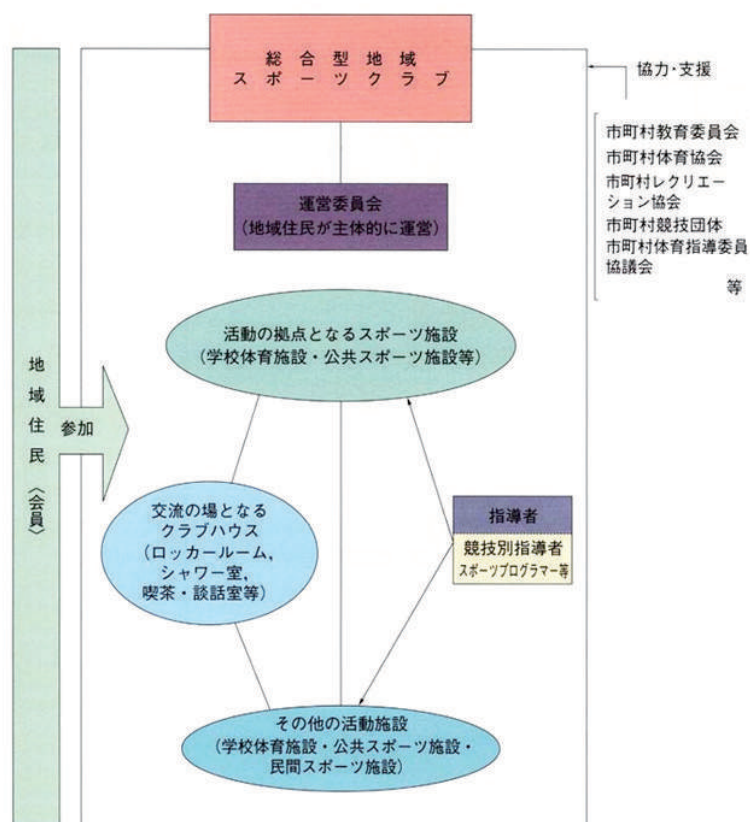
※4 保険者機能の強化に向けて、高齢者の自立支援・重度化防止等に関する様々な取組の達成状況に関する評価指標を設定した上で国が交付するもの。

③文部科学省

平成23年に公布、施行されたスポーツ基本法（平成23年法律第78号）の規定に基づき策定された第2期「スポーツ基本計画」⁹⁾（平成29年度～平成33年度）では、今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策としてスポーツ参画人口の拡大があげられており、その中で、「若年期から高齢期までライフステージに応じたスポーツ活動の推進」があげられている。同じく、「スポーツ環境の基盤となる「人材」と「場」の充実」では、スポーツ施設やオープンスペース等のスポーツを楽しむ場の確保や総合型地域スポーツクラブの質的充実があげられている。

○総合型地域スポーツクラブ

- 総合型地域スポーツクラブとは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、(1) 子どもから高齢者まで（多世代）、(2) 様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、(3) 初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブをいう。⁹⁾
- 平成27年7月現在で、全国では1,407の市区町村(1,741市区町村中)において、3,550のクラブが育成（創設及び創設準備）されている。¹⁰⁾
- 都市公園では、白河市東風の台運動公園^{※1}、伊勢崎市西部公園^{※2}、見附市見附運動公園^{※3}等を会場とした活動実施の事例が見られる。



総合型地域スポーツクラブの模式図¹¹⁾

※1 白河市HP <http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/page/page000235.html>（令和3年1月5日閲覧）

※2 NPO法人伊勢崎西部スポーツクラブHP <https://wind.ap.teacup.com/applet/seibusports/msgcate3/archive>（令和3年1月5日閲覧）

※3 NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブHP http://www.mitsuke-sports.com/mitsuke_sports/access.html（令和3年1月5日閲覧）

④国土交通省

国土交通省における健康福祉の取組として、これからのまちづくりの推進のなかで、超高齢化社会の到来に対応するために健康・医療・福祉の視点から必要な事業や施策へと大きく舵を切っていくことが必要となることから、「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン（技術的助言）（平成26年8月）¹²⁾」、「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン（平成29年3月）¹³⁾」や「健康・医療・福祉のまちづくりの手引き-地区レベルの診断と処方箋-（平成30年7月）¹⁴⁾」がとりまとめられている。

また、わが国の経済を牽引する地域であり、多くの国民が暮らす場でもある大都市において、都市の国際競争力強化、高齢者の急増といった大都市が直面する課題等を踏まえ、今後10年程度を見通した大都市政策のあり方をとりまとめた「大都市戦略～次の時代を担う大都市のリノベーションをめざして～（平成27年8月）¹⁵⁾」において、めざす大都市の姿の一つとして、「高齢者が住みやすく、子供が生まれるまち」を提示し、その実現に向けた施策の具体的な方向性等が取りまとめられている。

さらに、公園緑地分野では、少子高齢化や人口減少など都市を取り巻く社会状況の大きな変化を踏まえ、新たなステージに向けた緑とオープンスペース政策の展開に向け、平成26年11月に「新たな時代の都市マネジメントに対応した都市公園等のあり方検討会」を設置し、平成28年5月に最終報告書¹⁶⁾がとりまとめられた。また、多様な機能を有する都市公園のストック効果を伝えるための広報資料や地方公共団体向けの手引き¹⁷⁾を作成し、公開している。

○健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン（技術的助言）（平成26年8月）¹²⁾

- ・このガイドラインでは、地域包括ケアシステム^{※5)}の構築とまちづくりとの連携等により、地域全体で生活を支えあうことができる社会の実現に向けて、健康・医療・福祉の視点から都市政策を進めるための推進体制や必要な5つの取組等がとりまとめられている。
- ・モデル都市における先行事例や研究成果等から、「健康・医療・福祉のまちづくり」を進めるために、以下に示す5つの取組が効果的であることが明らかとなってきたとされている。①住民の健康意識を高め、運動習慣を身につける。②コミュニティ活動への参加を高め、地域を支えるコミュニティ活動の活性化を図る。③日常生活圏域・徒歩圏域に都市機能を計画的に確保する。④街歩きを促す歩行空間を形成する。⑤公共交通の利用環境を高める。
- ・日常生活圏等において必要な都市機能（①健康機能、②医療機能（一般、リハビリテーション）、③福祉機能（高齢者等介護福祉機能、子育て支援機能）、④交流機能、⑤商業機能、⑥公共公益機能）の確保や、歩行空間、公共交通ネットワークの充実などを一体的に取り組むことによって、都市構造のコンパクト化を進めることを基本としている。都市機能の①健康機能では、都市公園が施設例として挙げられている。
- ・平成30年7月には、「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン（技術的助言）」を踏まえた取組がより一層促進されるよう、地域の課題分析（診断）や対応施策の検討などについて、具体的な手法、手順等を、先進的な取組事例を織り交ぜながら、手引き書として「健

※5 地域包括ケアシステムとは、地域の実情に応じて、高齢者が、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び自立した日常生活の支援が包括的に確保される体制のこと。（詳しくは、厚生労働省 HP¹⁸⁾を参照。）

康・医療・福祉のまちづくりの手引き-地区レベルの診断と処方箋-（平成30年7月）¹⁴⁾」をとりまとめている。

「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン（技術的助言）」における都市公園の記述（抜粋）

○健康・医療・福祉のまちづくりの取組における留意事項

- ・健康意識や運動習慣は、社会環境との関係が指摘されており、歩行空間や公共交通機関へのアクセスの改善、公園や緑地環境の整備等の地域の社会環境の改善を進める必要がある。（p. 39）
- ・人々が集いやすい公園や広場、サロン等を活用し、継続的なイベント等を実施することは、街を歩くことへのきっかけづくり等として有効である。（p. 60）

○ヘルシーロード

- ・「ヘルシーロード」は、健康・医療・福祉に配慮した歩行者軸であり、歩ける範囲の商業施設や医療・福祉施設などをつなぐ「安心して歩ける歩行空間のネットワーク」の軸を形成する路線」で、「人が集まり、生活し、コミュニティの軸となる歩行空間」として歩行系ネットワークの主軸を構成すべき空間で、次のような区間が想定される。（p. 61）

（中心市街地）：徒歩でのアクセスが想定される主な施設（主な健康・医療・福祉施設、コミュニティ施設、社寺・公園、公開空地や多目的広場等）と主要動線を結ぶ経路など高齢者等の利用が想定される区間（アクセス動線）（p. 61）

（自宅周辺の居住地）：公園周辺等の散策や健康増進のためのウォーキング等に利用される歩行空間（日常生活動線）等（p. 61）

○「健康・医療・福祉まちづくり」のイメージ（住宅地イメージ）

- ・地域の拠点と公園や河川沿いの緑道等を結ぶ歩行ネットワークを構築する。（p. 91）
- ・近隣公園：健康の増進や介護予防の場として身近な公園や歩行空間などの社会環境を改善する。
公園や民地の空地等を活用してベンチや水飲場、公衆トイレ等を適切に配置する。（p. 91）

○取組が効果的であることを示す知見（③日常生活圏域・徒歩圏域に都市機能を計画的に確保する。）

- ・公園が「徒歩圏域」にある高齢者は運動頻度が高く、日常的に徒歩で公園を利用している人は利用していない人よりも一日の歩行数が多い。（p. 31）

○まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン

（平成29年3月）¹³⁾

- ・本ガイドラインは、「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン」の診断指標、取組効果のチェック、施策効果の把握を補完するものであり、地方公共団体において、健康増進効果に着目して、或いは健康づくり計画等と連携して、立地適正化計画等のまちづくりの計画を作成する際に活用することが想定されており¹³⁾、「歩く」ことによる健康増進効果に着目したまちづくりの取組と歩行量調査方法をまとめている。

○健康・医療・福祉のまちづくりの手引き— 地区レベルの診断と処方箋 —（平成30年7月）¹⁴⁾

- ・本手引き書は、「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン」を踏まえた取組がより一層促進されるよう、地域の課題分析（診断）や対応施策の検討などについて、具体的な手法、手順等を、先進的な取組事例を織り交ぜながらとりまとめたものである。
- ・地区レベルでの分析と課題の発見を行うための指標となる各種データを収集するとされており、収集する地区別データの指標例として4つの指標が挙げられている。そのうちの一つである都市基盤指標では交流空間として公園・広場・交流施設の分布を挙げており、都市公園、児童遊園及びこれらに類する広場、緑地、オープンスペース等は、屋外交流施設として位置

づけられている。

○大都市戦略～次の時代を担う大都市のリノベーションをめざして～（平成27年8月）¹⁵⁾

- ・第2章 めざす大都市の姿として、

第一に、「グローバルにビジネスがしやすいまち」

第二に、「高齢者が住みやすく、子供が生まれるまち」

第三に、「水や緑あふれ、歴史・文化が薫る美しいまち」

第四に、これらの前提となる「安全・安心なまち」

の4つが提示されている。

- ・第4章 戦略の実現に向けた施策の具体的方向性〔2〕大都市「コンパクト+ネットワーク」の形成（2）水と緑・農の保全・再生において、「社会資本整備重点計画^{※6)}に基づき、他のインフラとともに、多様な機能を有する公共施設である都市公園についても、地域のニーズに適確に対応し、高齢者の健康増進、子育て支援などの観点からの利活用を一層促進するとともに、必要に応じて、都市公園の配置と機能の再編を推進すべきである」と記されている。

○新たな時代の都市マネジメントに対応した都市公園等のあり方検討会 最終報告書（平成28年5月）¹⁶⁾

- ・高齢者関連の記載として、「都市公園の多機能性を地域の特性やニーズに応じて発揮するためには、都市公園の中だけを見るのではなく、健康・医療・福祉のまちづくり、子育てしやすいまちづくり、地域のにぎわい創出・地方創生など都市全体の取組の視点から考えることが必要（p. 25）」であり、「保育所の都市公園内への設置など、子育て支援、福祉、農業といった多様な分野とのハード面、ソフト面の連携の強化（p. 26）」を含めた多様な観点から「都市公園に設置できる施設の考え方を再整理するなど、地域の特性やニーズに応じた都市公園の整備、管理運営を促進することが必要（p. 26）」とされている。
- ・また、「社会資本が一定程度確保されたステージにおいては、整備された社会資本が機能することによって得られる効果である「ストック効果」を高めるという観点をより重視し、緑とオープンスペースが、社会状況の変化等に柔軟に対応した空間やサービスを提供し続けることが必要である」と記されている。

※6 当時作成中の第4次社会資本整備重点計画（計画案）（平成27年7月）

(3) 地方公共団体の計画や取組

地方公共団体において、計画に基づき都市公園を活用した高齢者の健康づくりに関する施策を行っている事例について、事例調査を行った地方公共団体を中心にその一部を紹介する。

①さいたま市ヘルスプラン21（第2次）平成25年度～平成34年度

（平成25年3月 さいたま市）

- ・本計画は、国の「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」の地方計画として策定した、市民、民間団体、事業者、行政などが一体となって健康づくりを推進するための計画¹⁹⁾である。「さいたま市保健福祉総合計画」の部門別計画として、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「さいたま子ども・青少年希望プラン（次世代育成支援対策行動計画）」、「さいたま市障害者総合支援計画」などの関連計画と整合を図りながら策定¹⁹⁾されている。
- ・本計画においては、「計画の基本方針及び基本的視点の下に、分野別の取組みを総合的に推進していくため、2つの重点目標を定め、これらを中心に積極的な施策の展開」を図るとされており、重点目標のひとつに「地域の環境や社会資源を活用した健康づくり」が挙げられ、以下のような記載がなされている。

・市内には、大宮公園や与野公園、別所沼公園や岩槻城址公園等大規模な公園が多数あるほか、スポーツジムやスイミングスクールも多く、身近なところで運動に親しめる環境があります。今後、本市の利点を活用したウォーキングや市民が親しみやすい運動を普及していくことで、生活習慣病予防や介護予防を図ります。

図 1-2 さいたま市ヘルスプラン21（第2次）に関する都市公園の記述（抜粋）

- ・ヘルスプラン21（第2次）に関する令和元年度の事業の取組事例として、さいたま市いきいき長寿推進課によるすこやか運動教室²⁰⁾がある。

○事業の目標：高齢者の健康維持・増進、運動の習慣化を図り、生きがいを保持し、自立した生活を営むことができるように支援します。

○取組の内容

- ・すこやか運動教室：運動器具（すこやか遊具）が設置されている、市内33か所の公園や小学校等において、事業者が講師を務める運動教室やボランティアの地域運動支援員による運動や体操などの自主活動を行っています。
- ・地域運動支援員派遣事業：高齢者の健康づくりや介護予防のため、自治会や老人クラブ等の依頼に応じて、ボランティアの地域運動支援員を派遣し、運動や体操の指導を行っています。

○取組の成果

- ・すこやか遊具が設置されている市内33か所の公園や小学校等にて、事業者による教室や地域運動支援員による自主活動を定期的に行うことで、体力の向上が期待できる。また自ら日常的に公園等に通うことで、高齢者自身にとって身体を動かす習慣化にもつながることから、地域の仲間との交流も兼ねた通いの場として、介護予防につながる取組となっている。

図 1-3 さいたま市いきいき長寿推進課によるすこやか運動教室の概要

②健康づくり公園事業（横浜市）

- 横浜市では、「横浜市中期4か年計画2014～2017」の「施策15 健康づくりと健康危機管理などによる市民の安心確保」の主な取組（事業）のひとつである「全市民で取り組む健康づくりの推進」に位置付けられている「公園・緑地の整備・活用などによる健康づくりの場の創出」を実現するため、環境創造局で、平成27（2015）年度からソフト・ハード両面による「健康づくり公園事業」を区民連携のもとに進めている²¹⁾。ソフト面では、公園愛護会が取り組む健康づくりの支援として、公園での健康づくり活動を支援する冊子「公園de健康づくり」（p.71事例参照）や「区役所等と連携した運動プログラム」の提供、ハード面では、「健康器具やトリムコースの設置」を行っている。
- 同様に、「横浜市中期4か年計画2018～2021」²²⁾の「政策15 健康づくりと健康危機管理などによる市民の安心確保」及び「政策28 シニアが活躍するまち」の主な施策（事業）のひとつである「継続的に取り組める健康づくり」では、「健康みちづくり（歩行空間等の整備）や健康づくり公園（健康器具や使い方看板等を設置）などによる健康づくりの場の創出」があげられており、引き続き事業を実施している。

2	継続的に取り組める健康づくりの推進 [◇]	所管	健康福祉局、道路局、 環境創造局、区
日常生活の中で楽しみながら継続的に取り組める仕組みにより、広い世代へ働きかけ、健康行動の習慣化や定着化を図り、介護予防へとつながるよう切れ目のない健康づくりを推進します。また、 <u>健康みちづくり（歩行空間等の整備）や健康づくり公園（健康器具や使い方看板等を設置）などによる健康づくりの場の創出</u> に取り組めます。			
想定 事業量	よこはまウォーキングポイント新規参加登録者数 15,000人/年 【直近の現状値】29年度：300,306人（累計）	計画上の 見込額	23億円

（出典：横浜市中期4か年計画2018—2021，横浜市，平成30年10月，p.61，<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/hoshin/4kanen/2018-2021/chuki2018-.html>²²⁾（令和3年1月閲覧））

図 1-4 継続的に取り組める健康づくり（横浜市）

③健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン（京都市）

- ・2013年3月に策定した「京都市民健康づくりプラン（第2次）」を、京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて推進していく「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン（2018年3月）」として改定した²³⁾。
- ・本プランでは、「柱3 健康づくりに取り組める環境の整備」の「だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり」として、「健康づくりサポーター^{※7}等との連携や健康遊具の利用など、健康づくりの場としての公園の活用」が明記されている。

柱3 健康づくりに取り組める環境の整備

① だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり

市民のだれもが、それぞれの年齢や心身の状況に応じて、身近に健康づくりに取り組めるよう、その環境づくりを行います。

〈主な取組〉

- 健康づくりサポーター^{※7}等との連携や健康遊具の利用など、健康づくりの場としての公園の活用 **充実**

※地域において主体的に健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を実践するボランティア

- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくり **充実**（再掲）
- みんなの健康づくり表彰制度（仮称）の創設 **新規**（再掲）
- ストレスマウンテン京都市版の配信

※直近6か月間のストレスの蓄積状況をウェブ上でチェックすることにより、うつ病等の危険度の確認とその対策や京都市内の相談窓口の情報を得ることができるウェブサービス

（出典：健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン²³⁾，京都市 HP https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/book_cmsfiles/373/book.html（令和3年1月7日閲覧））

図 1-5 だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり（京都市）


※7 地域において主体的に健康づくりに関する知識や技術の普及活動を実践するボランティア。市が主催する「健康づくりサポーター養成講座」を受講する必要がある。

④北九州市健康づくり推進プラン（北九州市）

- ・北九州市は平成25年3月に、次世代を担う子どもや若者、そして高齢者まで、すべての世代が地域のつながりの中で健やかで心豊かな生活ができる活力ある社会の実現を目指し、市の健康増進計画として「北九州市健康づくり推進プラン」を策定した。その後、平成30年3月には、内容を改訂して「第二次北九州市健康づくり推進プラン」を策定した²⁴⁾。
- ・「北九州市健康づくり推進プラン」では、基本施策「身近な地域で健康づくりに取り組める環境づくり」のなかで、「健康づくりを支援する公園整備事業」が重点事業として明記され、第二次の推進プランでも継続されている。
- ・また、基本施策「高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進」のなかで、未利用市街地や公園の一部を無償で地域の自治組織等に貸し出し、花壇、菜園やどんぐりの育成に活用してもらうことで、街なかの緑を増やすとともに、高齢者の生きがい、健康づくりや地域の多世代交流を図ることを目的とする「まちの森プロジェクト」が重点事業として明記され、第二次の推進プランでも継続されている。

92	まちの森プロジェクト ～環境首都 100 万本植樹～ (財政局 財産活用推進課) (保健福祉局 長寿社会対策課) (環境局 環境監視課) (建設局 緑政課)	未利用市有地や公園の一部を無償で地域の自治組織等に貸し出し、花壇、菜園やどんぐり苗の育成に活用してもらうことで、街なかの緑を増やすとともに、 <u>高齢者の生きがい、健康づくりや地域の多世代交流を図ります。</u>
96	健康づくりを支援する公園整備事業 (建設局 緑政課)	<u>専門家の助言のもと、市民の健康づくりの拠点となる公園（以下、拠点公園）に、介護予防に効果的な7種類の健康遊具をセットで配置します。</u> また、整備後には、保健福祉局が健康遊具の適切な使い方や効果的な運動方法を学ぶための運動教室などを実施することで、高齢者の健康づくりの支援を行います。

トピックス⑩ 公園で健康づくり！



▲健康遊具の整備後には、周辺住民に対して運動教室を開催しています。

～健康づくりを支援する公園整備事業～
 高齢者が介護予防に効果的な健康づくりを日常的に行えるように、医学・運動学の観点で専門家が監修した健康遊具コーナーの整備を進めています。また継続的な健康づくりを促すために、健康遊具を使用した高齢者のための運動教室・普及員養成講座を実施します。

図 1-6 「第二次北九州市健康づくり推進プラン」²⁴⁾における公園の関連箇所

⑤足立区基本計画及びあだち 公園☆いきいきプラン（東京都足立区）

- ・足立区基本計画（平成29～36年度）において、平成29年度の重点プロジェクト事業として介護予防事業があり、公園の既存施設を用いた運動教室「パークで筋トレ^{※8}」が事業の一つとして挙げられている²⁵⁾。

視点	柱立て	重点目標	重点項目
			重点プロジェクト事業 ※一部、他の重点項目にも再掲
くらし	いつまでも健康で住み続けられる	高齢者、障がい者などの生活のサポート体制を充実する	高齢者等の安心を確保
			地域包括ケアシステムの推進
			介護予防事業 (<u>パークで筋トレ</u> ・ウォーキング教室、はつらつ教室、はじめてのらくらく教室)
			孤立ゼロプロジェクト推進事業
			多様な支援サービスの提供による区民生活の安定・自立の推進
			生活困窮者自立支援事業
			発達支援児に対する事業の推進
			ひとり親家庭総合支援事業
			ユニバーサルデザイン推進事業
			就労支援・雇用安定化事業(あだち若者サポートステーション等)

(出典：足立区基本計画（平成29～36年度）（平成29年2月）p.111をもとに作成，足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/35554/kihonnkeikaku-detail.pdf> ²⁵⁾（令和3年1月7日閲覧））

図 1-7 平成29年度足立区基本計画における重点プロジェクト事業（抜粋）

- ・また、公園の整備および既設公園の利用と再生の視点を持ち、総合的に公園を楽しく魅力的にしていく取り組みを進めるための計画として、平成23年に「あだち 公園☆いきいきプラン」を同区は策定した²⁶⁾。
- ・同プランでは、管理運営の施策の中で、スポーツ・健康施策や高齢者施策による公園活用として、公園内で実施する運動教室やプログラムの取り組みが明記されており、これを受けて整備方針においても「公園を身近な健康づくりの場として一層活用できるようにしていくため、健康づくりに役立つ施設の拡充」を行うことを明記している。
- ・施策を進めるにあたり、スポーツ振興課や高齢サービス課等の関連部局も明記されており、地方公共団体内での連携が行いやすくなっている。
- ・なお、緑の基本計画の下位計画として策定された「あだち公園☆いきいきプラン」は令和2年12月に策定された第三次足立区緑の基本計画（令和2（2020）年度～令和11（2029）年度）に一本化された。

※8 足立区において公園の既存施設を用いて実施されている運動教室（p.61 事例参照）

②公園という場の活用

スポーツ・健康、子育て、高齢者、観光、防災、環境、福祉など、区の様々な施策を通じて公園を活用することで、区民が公園を訪れるきっかけを増やしていきます。

○各施策を通じた公園活用

【スポーツ・健康施策による公園活用】

公園の広場や健康器具などを活用できるようなスポーツ・健康づくりの施策を通じて、区民が公園を身近な健康・体力づくりの場として利用できる機会を充実させます。

	取り組み	区分	関連部署
管理・運営 (1)②-1	「パークで筋トレ」 公園の広場や健康器具を利用したストレッチやウォーキングなどの自主的な健康・体力づくりを支援する「パークで筋トレ」を開催します。	拡充	スポーツ振興課
管理・運営 (1)②-2	ウォーキング教室 ウォーキングコースを設定し指導員が歩き方の指導などを行うウォーキング教室を区内各所において開催します。	拡充	スポーツ振興課

■体操やウォーキングなどによる健康づくり



【高齢者施策による公園活用】

高齢者がいつまでも自分らしく元気な暮らしを送れるよう、公園の広場や健康器具などを活用して運動機能の維持・向上をはかり、介護予防につなげる取り組みを進めます。

	取り組み	区分	関連部署
管理・運営 (1)②-5	らくら教室¹⁴ 公園内の健康器具の安全で効果的な使用方法や、ウォーキングを指導する「らくら教室」を開催します。	継続	高齢サービス課

¹⁴ らくら教室：高齢者がいつまでも自分らしく元気に暮らし続けられるようにと区が進める介護予防事業。

(出典：あだち 公園☆いきいきプラン (平成 23 年 6 月 足立区) ²⁶⁾, p. 25-26)

図 1-8 あだち公園☆いきいきプランにおける公園活用の事例

⑥大和市健康都市プログラム（大和市）

- ・大和市は平成21年2月1日に「健康都市 やまと」宣言を行っており、同年に策定された「第8次大和市総合計画（平成21-30年度）」の後期の基本計画書「第8次大和市総合計画・後期基本計画書（2014-2018年度）」において、「人」「まち」「社会」の健康領域の向上を目指している²⁷⁾。また、「健康都市 やまと」を実現するために、健康に関する重点施策を編成した「大和市健康都市プログラム」²⁸⁾が平成21年7月に策定され、平成31年1月には平成30年度改訂版、令和2年3月には令和元年度 大和市健康都市プログラムが刊行され、平成30年度改訂版での5つのリーディングプロジェクトの一つである「身体を動かそうプロジェクト」における公園施設の整備に関する記述が引き継がれている²⁸⁾。
- ・本プログラムの平成30年度改訂版では、5つのリーディングプロジェクトの一つに「身体を動かそうプロジェクト」があり、3つの重点施策「ウォーキングの推進」「日常的な運動」「スポーツの機会の提供」がある。そのなかの「ウォーキングの推進」では、ウォーキングルートの緑化が明記されているとともに、「日常的な運動」では、公園の健康遊具や「やまといきいき健康体操^{※9)}」、身体への負荷の少ないスポーツなどの普及を図ることが明記されている。
- ・また、同市は、スマートウェルネスシティの構築を目指す地方公共団体の首長が集まって発足した、「スマートウェルネスシティ首長研究会」に参画している。
- ・このような「健康都市 やまと」の取組は、平成28年に健康都市連合国際大会において健康都市連合表彰を受ける²⁹⁾等、世界的にも評価されている。

スマートウェルネスシティ首長研究会³⁰⁾

- ・「我が国の超高齢・人口減社会によって生じる様々な社会課題を、自治体自ら克服するため、この危機感を共有する首長が集結し、健幸をこれからのまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行することにより、最新の科学技術や科学的根拠に基づく持続可能な新しい都市モデル『Smart Wellness City』の構築を目指す」という宣言のもと、「健幸」をまちづくりの基本に据えた、新しい都市モデル『Smart Wellness City』の構築を目指す首長の同志が集まり、平成21年11月に発足した。
- ・世界で未だ確立されていない「少子高齢・人口減社会」の克服を可能とするまちづくり「Smart Wellness City」の具体策を創造・構築することを目的とする。
- ・「Smart Wellness City」の実現に向けて、毎年2回の研究会を定期的開催している。
- ・Smart Wellness City 首長研究会には、43都道府県 106市区町村の地方公共団体が参画している（令和2年11月現在）。



出典：Smart Wellness City 首長研究会 HP³⁰⁾

スマートウェルネスシティ

※9 「平成20年度に、東海大学「USR型社会貢献プロジェクト・高齢者いきいきプロジェクト」として、大和市と東海大学との協働により作成した、大和市独自の健康体操³¹⁾である。座位でできる体操もあるなど、主に屋内で実施されるが、公園の健康遊具を使った運動と組み合わせた「健康遊具でプチトレセミナー」も開催されている。

2. 都市公園に期待される役割

(1) 高齢者の健康づくりにおいて期待される役割

世界保健機関（WHO）における健康に関する定義^{※10}及びこれまで紹介した内容等を踏まえ、高齢者の健康づくりにおいて都市公園に期待される役割を以下のとおり定義した。また、公園緑地の利用効果³²⁾と対比させてその位置付けを確認し、表 1-1 のとおりに整理した。

a. 身体健康づくり

i) 運動機能の維持

- ・介護予防等のために、運動機能を維持する

ii) 運動機能の向上

- ・健康寿命の延伸等のために、運動機能の向上を目指す

b. こころの健康づくり

i) 休養の達成

- ・こころの健康能力を高める
- ・高齢者が安らぎ、リラックスできる

ii) 生きがいの充足（人間的健康）

- ・人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する
- ・高齢者が自分の役割や生きがいを持つことができる

c. 社会的な健康づくり

i) 社会との関係の構築

- ・他人や社会と建設的でよい関係を構築する

ii) 引きこもりの防止

- ・高齢者が社会参加の機会を得ることで引きこもりを防止できる

表 1-1 公園緑地の利用効果と高齢者の健康づくり機能において期待される役割

公園緑地の利用効果	期待される役割
1. 休養・休息の場	b. こころの健康づくり i) 休養の達成
2. 子供の健全な育成の場	—
3. 競技スポーツ、健康運動の場	a. 身体健康づくり i) 運動機能の維持 ii) 運動機能の向上
4. 教養、文化活動等様々な余暇活動の場	b. こころの健康づくり ii) 生きがいの充足（人間的健康） （ほかに、左列5. などが該当すると考えられる。）
5. 地域のコミュニティ活動、参加活動の場	c. 社会的な健康づくり i) 社会との関係の構築 ii) 引きこもりの防止

※10 1947年に採択された世界保健機関（WHO）憲章の前文において、「健康」に関して、次のように定義している。「健康とは、単に、病気あるいは虚弱ではないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてにおいて良好な状態であることをいう。」

(2) 都市公園が担うべき機能

前述した高齢者の健康づくりにおいて期待される役割をもとに都市公園が担うべき機能を、以下の①～⑤として整理した。また、これらの機能の創出にあたり、施設の整備（ハード面）及び健康づくりの取組み（ソフト面）として考えられる具体的内容を掲載した。（表 1-2）

なお、⑤老人福祉センター等社会福祉施設（通所利用のみ）の占用の場は、平成29年の都市公園法の一部改正で占用対象として追加されたものである。

以下に、①から⑤について説明する。

①身近な自然（動植物）等を活かした癒しの場

主にこころの健康づくりの「休養の達成」に効果をもたらすために、身近な自然（動植物）等を活かした癒しの場や機会を提供する。施設の整備では、温浴施設等の設置を行う。また、健康づくりの取組では、動植物を活用した癒しのプログラムの開催を行う。

②誰もが身近に体操等を簡単にできる健康運動・スポーツの場

主に身体の健康づくりの「運動機能の維持」、「運動機能の向上」に効果をもたらすために、身近で運動・スポーツができる場やプログラムを提供する。

運動機能の維持のための施設の整備では、既存の公園施設の活用、健康器具系施設（健康遊具）、運動機能の向上では、ウォーキング又はジョギングコースの設置、ゲートボール場等の運動用施設の設置を行う。

運動機能の維持のための健康づくりの取組では、公園体操の実践、健康運動教室の開催、運動機能の向上では、総合型地域スポーツクラブの活用、ストリートワークアウトの受入れ等を行う。

③健康づくりに関する情報提供・啓発、きっかけづくりの場

主に身体の健康づくり、または、こころの健康づくりの「生きがいの充足」や社会的な健康づくりの「引きこもり防止」等に効果をもたらすために、健康づくりに関する情報提供・啓発、きっかけづくりを行う。施設の整備では、大規模都市公園での社会福祉健康運動施設の設置を行う。また、健康づくりの取組では、公園利用の支援を行う。

④高齢者等の地域活動や交流の場

主にこころの健康づくりの「生きがいの充足」に効果をもたらすために、または、社会的な健康づくりの「社会との関係の構築」「引きこもり防止」のため、高齢者が地域の活動への参加や交流ができる場や機会を提供する。施設の整備では、コミュニティ花壇（ガーデン）やゲートボール場等の運動用施設の設置を行う。また、健康づくりの取組では、地域活動の受入れや活動の支援を行う。

⑤老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場（特に必要と認められる場合）

要介護・要支援者の増加に対し介護施設の不足等が喫緊の課題になっているため、特に必要性が高く、都市公園の効用を阻害しない範囲内において、老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場とする。施設の整備では、施設の占用による老人福祉センター等社会福祉施設の設置を行う。

表 1-2 高齢者の健康づくりにおいて都市公園に期待される役割、担うべき機能及びその具体的な内容

期待される役割	都市公園が担うべき機能	施設の整備（ハード面）	健康づくりの取組（ソフト面）
a. 身体の健康づくり i) 運動機能の維持 ii) 運動機能の向上	①身近な自然（動植物）等を活かした癒しの場	・大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備	・動植物を活用した癒しのプログラムの開催
	②誰もが身近に体操等を簡単にできる健康運動・スポーツの場	・既存の公園施設の活用 ・健康器具系施設（健康遊具）の設置 ・ウォーキング又はジョギングコースの設置 ・ゲートボール場等の運動用施設の設置	・公園体操の実践 ・健康運動教室の開催 ・ウォーキングプログラムの開催 ・その他の取組（総合型地域スポーツクラブの活用ほか）
b. こころの健康づくり i) 休養の達成 ii) 生きがいの充足	③健康づくりに関する情報提供・啓発、きっかけづくりの場	・大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備（再掲）	・公園利用の支援
	④高齢者等の地域活動や交流の場	・コミュニティ花壇（ガーデン）の設置 ・ゲートボール場等の運動用施設の設置（再掲）	・地域活動の受け入れや支援
c. 社会的な健康づくり i) 社会との関係の構築 ii) 引きこもりの防止	⑤老人福祉センター等社会福祉施設の場	・老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供（特に必要と認められる場合）	—

（参考）健康づくり運動のための公園の有効利用

田中喜代次筑波大学名誉教授らは、都市公園を活用した健康づくりについて、下記の通りに述べている³³⁾。

○公園の有効利用

- ・ ストレスを軽減したり、欲求不満を解消させるには外に出ることが効果的である
- ・ 安全な公園に身を置くことで精神的緊張が和らぎ、心身ともにリラックスできる効果がある
- ・ 高齢者や病気（主に精神疾患）を持つ者が自宅や公園などで美しい草花に接することで心が癒される
- ・ 公園での健康づくり運動と園芸・菜園を組み合わせることが最善策の一つ
- ・ 運動教室では、高齢者向けの運動の4条件である①安全である、②やさしい、③楽しい、④効果が期待できる、ことを満たす運動を選定

○公園で健康づくりを推進するための運動教室の成果

- ・ 運動教室に参加したことによって、各体力要素（11項目※）が全般的に少しずつ改善され、その相乗効果が総合力（11項目の総合得点）に大きく反映された

○おわりに

- ・ これからの自治体は、従前にも増して住民と実質的な協働体制をとりながら、健康づくりのための人的環境、物的環境、社会的環境を整備していかなければならない
- ・ 国土交通省と厚生労働省・文部科学省などのより密接なる連携体制の強化と、自治体と住民の協働体制の推進により、新たな時代に対応した公園が生まれることを切に願う

※11項目の体力要素：閉眼片足立ち、8の字歩行、連続立ち上がり動作、握力、連続上腕屈伸、落下棒反応、豆運び、ペグ移動、起立時間、長座位体前屈、ファンクショナルリーチ

（出典：田中ら（2002）健康づくり運動の効果と必要性～公園の有効利用を視野に入れて～、公園緑地62(5)の内容より抜粋³³⁾）

【参考】公園利用による健康に関する効果

公園利用による健康に関する効果は、まちづくりの分野から歩行による医療費抑制効果、海外での医師の指導による公園処方プログラムの成果等から確認される。

- ・「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン¹³⁾」では、「歩く」ことによる医療費抑制効果等が示されている（表1-3）。
- ・国営昭和記念公園では、公園に来園された高齢者（65歳以上）対象に、歩数計による調査を行い、医療費抑制効果を試算した。その結果、対象者（459名）の平均的な滞在時間（約3時間）中に、男性では約6,600歩、女性では約6,100歩の歩行量があることがわかった。この結果を用いて、国営昭和記念公園を散策した運動量について、一定の仮定条件の下で高齢者医療費抑制効果に換算したところ、「年間で約2億円の効果がある」という試算結果が得られた³⁴⁾。
- ・運動の健康効果については、医療関係の学会ではガイドラインにおいて運動療法の指針が示されている³⁵⁾（表1-4）。
- ・海外の事例では、UCSFベニオフ子ども病院オークランド（UCSF Benioff Children's Hospital Oakland Primary Care Clinic）が東部湾岸地域公園区（East Bay Regional Park District（EBRPD））と協働して行う、公園処方プログラム（Park Prescription）がある。このプログラムは、身体と心の健康を向上させるため、公園やオープンスペースの管理者、医療や健康福祉に関わる団体、コミュニティ団体などが協働して作り、特に健康になることが必要な人々に対し、医師などの指導の下、公園でのプログラムを処方するものである³⁶⁾。
- ・また、カリフォルニア州立大学では、3 WINS Fitnessというプログラムを公園で実施している。3 WINS Fitnessとは、より健全な心身やコミュニティを構築することによって個々人の生活の質を向上させることを手助けする新しいムーブメントとされている³⁷⁾。アメリカでは、糖尿病が7番目の死因とされている（2015）が、ノースリッジ校の3 WINS Fitnessはロサンゼルスで最大の無料の糖尿病防止及び運動のプログラムである³⁸⁾とされている。このプログラムは、公園で実施され、身体的活動が低くその結果による健康の状態がよくない低所得のコミュニティをターゲットにしている³⁸⁾。3 WINS Fitnessは、①参加者の生活の質を高め、②運動生理学の学生には、教育の成果を生かし、専門的な経験を得るとともに指導技術を発達させ、③コミュニティにとっては、教育やプログラムを実施することにより身体的な不活発に関連する病気の身体的、経済的な負担を軽減させ、コミュニティの健全性の向上を図るものであるとされている³⁸⁾。

表 1-3 1日1歩あたりの医療費抑制効果

1歩あたりの医療費抑制額	研究・報告機関等 ^{※9}	算出方法
0.045円/歩/日	辻一郎 他 東北大学大学院医学系研究科教授	1日10分間の歩行(1,000歩)により1,341円/月の医療費抑制効果 ^{※2} より試算 ^{※10}
0.061円/歩/日	久野譜也 他 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授	新潟県見附市における健康運動教室参加者の医療費抑制効果から算出 ^{※5}
0.030円/歩/日 (入院外医療費)	駒村康平 他 慶応義塾大学経済学部教授	1日あたり歩行量(歩数)が1歩違うことにより年間の医療費(入院外医療費)11円/歩の医療費抑制効果 ^{※6} より試算 ^{※10}
0.0015円/歩/日	野田光彦 他 国立国際医療研究センター病院糖尿病・代謝症候群診療部	歩行量(歩数)と糖尿病を中心とした疾患の発症リスク低下の研究論文を集め、中年期の1,000人をモデルに試算、3,000歩により10年間で15.6百万円の医療費抑制効果より算出 ^{※8}
0.0044円/歩/日	厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会	1日1,500歩の増加は、NCD発症・死亡リスク約2%減少に相当するとのこと ^{※7} から、平成25年度国民医療費(厚生労働省)よりNCD医療費を45-74歳約6兆円とし試算 ^{※10}

【引用・参考文献】

- ※1 : Tsuji I, Takahashi K, Nishino Y, Ohkubo T, Kuriyama S, Watanabe Y, Anzai Y, Tsubono Y, Hisamichi S: Impact of walking upon medical care expenditure in Japan: the Ohsaki Cohort Study. *International Journal of Epidemiology*, 32(5), 809-814, 2003
- ※2 : 辻一郎: 健康長寿社会を実現する-「2025年問題」と新しい公衆衛生戦略の展望, 大修館書店, pp. 90-152, 2015
- ※3 : Nagai M, Kuriyama S, Kakizaki M, Ohmori-Matsuda K, Sone T, Hozawa A, Kawada M, Hashimoto S, Tsuji I: Impact of walking on life expectancy and lifetime medical expenditure: the Ohsaki Cohort Study. *BMJ Open*, 1(2), e000240, 2011
- ※4 : 福田佳奈子, 坂戸洋子, 難波秀行, 久野譜也: 自治体における民間サポート型健康づくり教室の有効性に関する研究1～参加継続者の医療費抑制、体力の向上効果を中心として～, 体力科学 57(6), pp. 883, 2008
- ※5 : 久野譜也: ICTと超高齢化対応の「健康都市」-Smart Wellness Cityによる健康長寿世界一の実現を目指して-, ICT超高齢社会構想会議第2回WG, 2013年1月24日
- ※6 : 隅田和人, 上村一樹, 白石憲一, 駒村康平: 健康ポイントが全国展開した時の波及効果シミュレーション, 第12回 Smart Wellness City 首長研究会, 2015年7月21日
- ※7 : 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会, 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2次)推進に関する参考資料, pp104-110, 平成24年7月
- ※8 : Kato M, Goto A, Tanaka T, Sasaki S, Igata A, Noda M: Effects of walking on medical cost: A quantitative evaluation by simulation focusing on diabetes. *Journal of Diabetes Investigation*, 4(6), 667-672, 2013
- ※9 : 論文・報告書等発表時の所属機関・部署等
- ※10 : 医療費抑制効果を1日1歩あたりの原単位として国土交通省により算出

(出典: まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン, p. 15)¹³⁾

表 1-4 国内学会のガイドラインにおける運動に関する指針の設定状況

関連学会 (出典)	運動療法に関する指針の概要
<p align="center">日本高血圧学会</p> <p>(高血圧治療ガイドライン2009)※1</p>	<p>●中等度の強さの有酸素運動を中心に、定期的に(毎日30分以上を目標に)行う。</p>
<p align="center">日本動脈硬化学会</p> <p>(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版)※2</p>	<p>●最大酸素摂取量の50%強度が効果と安全性の面から適している。</p> <p>●1日30分以上を週3回以上(できれば毎日)、または週180分以上を目指す。</p>
<p align="center">日本糖尿病学会</p> <p>(糖尿病治療ガイド2012-2013)※3 (糖尿病治療のエッセンス2012)</p>	<p>●運動の種類:インスリン感受性を増大させる有酸素運動と筋肉量を増加し筋力増強効果のあるレジスタンス運動がある。肥満糖尿病患者では、両者を組み合わせた水中歩行が膝への負担も少なく安全で有効な運動である。</p> <p>●運動強度:最大酸素摂取量の50%前後が推奨される。程度は心拍数で判定し、50歳未満では1分間に100~120拍、50歳以降は1分間100以内に留める。または「楽である」または「ややきつい」といった体感を目安にする。</p> <p>●運動負荷量:歩行運動では1回15~30分、1日2回、1日の運動量として歩行は約1万歩、消費エネルギーとしてはほぼ160~240 kcal程度が適当とされる。</p> <p>●運動の頻度:日常生活の中に組み入れ、できれば毎日、少なくとも1週間に3日以上頻度で実施する。</p> <p>●インスリンやスルホニル尿素薬(SU薬)を用いている人では低血糖に注意する。</p>

※1. 心血管病のない高血圧患者を対象として設定されている。

※2. 「運動療法の実施にあたっては、潜在性の動脈硬化疾患や骨関節疾患の合併を探索しておく必要がある」との記載あり。

※3. 運動療法を禁止した方がよい場合として、①糖尿病の代謝コントロールが極端に悪い場合(空腹時血糖値250mg/dL以上、または尿ケトン体中等度以上陽性)、②糖尿病網膜症(増殖網膜症・増殖前網膜症)による新鮮な眼底出血(眼科医に相談)、③顕性腎症後期以降の腎症(血清クレアチニン:男性2.5mg/dL以上、女性2.0mg/dL以上)、④虚血性心疾患や心肺機能障害(専門医の意見を求める)、⑤急性感染症、⑥高度の糖尿病自律神経障害がある。運動を制限した方がよい場合として ①骨・関節疾患(専門医の意見を求める)、②糖尿病壊疽、③単純網膜症、④重症高血圧(収縮期180mmHg以上、または拡張期血圧110mg/dl以上)がある。 53

(出典: 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書p. 53、厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>³⁵⁾ (令和3年1月7日閲覧))

3. 事業を進める際の基本的なポイント

高齢者の健康づくりにおいて都市公園に期待される役割を果たすための事業を進める際の基本的なポイントとして、①ニーズの把握、②上位計画等との整合性、③関係部局等との連携、④ハードとソフトの両面からの配慮、⑤高齢者への配慮、⑥関係法令や基準等の遵守が挙げられる。

(1) ニーズの把握

公園周辺地域において、高齢者の健康づくりに関するニーズ、関連施設の整備状況等の現状や課題を把握する必要がある。特に、少子高齢化に伴い、公園開園後に利用者や周辺住民の年齢構成やニーズ等に変化が生じており、これらに対応する必要がある。また、地域住民や利用者の意見を聴取することも必要である。

(2) 上位計画等との整合性

事業を進める際は、都市マスタープラン、緑の基本計画、健康関連施策等、地方公共団体が策定している上位計画や関連する計画と整合性のある内容とし、さらには、それらに位置付けて整備をすることも重要である。

(3) 関係部局等との連携

①関係部局等との連携

都市公園における高齢者の健康づくりの取組では、健康運動の実施等にあたり機能や効果の面で専門性が求められることが多いが、都市公園の整備・管理を行う公園緑地部局は高齢者の健康増進についての専門家ではない。

そのため、公園緑地部局自らが単独で事業を実施するのではなく、高齢者福祉、運動スポーツ等を主管する関係部局、高齢者の健康増進に関する専門知識やノウハウを持つ学識経験者、健康運動を活動目的とする民間団体等の多様な主体との連携・協働を通じて、事業を実施することが重要である。

その際、事業の実現可能性を高めるためには、予算や人員の確保等に関わる内容を、健康・運動・福祉等の関連部局と連携した上で、検討する必要がある。例えば、高齢者の健康づくり機能を導入した施設では、使用法や健康効果についての専門性が必要とされることも多く、関係部局等との連携による運営体制を確保することが求められ、運営体制を確保した後は、運営するなかで情報交換や連絡・調整を密にする必要がある。また、都市公園が高齢者の健康づくりの場として活用されるよう、これらの関係者に適宜施設の情報を提供するなどの働きかけを行うことも必要である。

以下に、事例調査から得られた具体的な事例について記載する。

- ・大規模な整備の場合は、基本計画を策定するために公園に関連する多方面の関係者を集めた

委員会等を組織することがある（事例集 4^{※11}）。

- ・機能性を確保するためには、導入する施設の機能や利用方法等の専門的な知識について、健康福祉を専門とする団体や保健師、理学療法士、健康運動指導士等の専門家の意見を取り入れている事例が多い（事例集 10、17、19、20、24、26）。

■事例（事例集4）

あいち健康の森公園の整備

愛知県

○「基本計画策定会議」の組織

あいち健康の森公園では整備の際に、「基本計画策定会議」を組織して審議していた。委員は、自治体、報道、教育、学術（医療、建築、造園等）、経済団体等の代表者をはじめとする 66 名で構成されていた。

②連携・協働にあたっての関係主体

前述の①で記述した連携・協働にあたっての関係主体は、地方公共団体、各公園や公園内の特定の施設を管理する指定管理者、民間団体、市民、専門家など多様である。各種の取組を進めていく上では、公園管理者だけでなく、これらの多様な主体が連携しそれぞれの役割分担を決めていくことが求められる。

以下では、各主体における特徴や留意点について示す。

i) 地方公共団体

- ・地方公共団体は、他部局や外部の専門家等との連携・協力により、高齢者の運動機能の維持・向上や生きがいの充足等に対して、機能の確保や効果の実証ができる体制をとることが望まれる。
- ・公園緑地部局が主体となってプログラムを作成する際には、運動等の内容について、研究者や専門団体等の専門家から監修を受けることが求められる。
- ・健康福祉部局の職員が企画のみ、企画及び実施まで関わることもあり、その際に、保健師、理学療法士等の専門的な資格を有している職員を参画させる場合もある。

ii) 指定管理者

- ・指定管理者は、地方公共団体の代わりに、自由な発想や有するネットワーク・資金等を活かして、公園利用等を活性化させることが望まれる。
- ・指定管理者は、公園でのボランティア活動、高齢者を対象とした各種イベント等の開催等を主体的に開発し実施することが可能である。
- ・公園以外の関連施設や地域内の団体等と連携した事業を行っている場合もある。

iii) 民間団体

- ・高齢者の健康づくりに関連する民間団体には、健康や体力づくりを目的とする財団法人や都市公園を活用した健康づくりを専門とする社団法人、スポーツに関連する民間企業等、様々な団体がある。
- ・民間団体は、地方公共団体や指定管理者からの依頼により指導等に関わる場合と、民間団体が主催となったプログラムもある。民間団体が有する資格としては、健康運動指導士（公益

※11 事例集の番号は、巻末の事例集の番号に一致。

財団法人健康・体力づくり事業財団 資格認定)、高齢者体力づくり支援士(公益財団法人体力づくり指導協会 資格認定)等がある。

- ・施設整備におけるPark-PFI(公募設置管理制度)の導入や協賛の受け入れ、管理運営における協定の締結等、民間団体が、より公園に参画しやすい仕組みを検討することが望まれる。

iv) 市民

- ・地方公共団体等からの公募により始まった(公園)ボランティア、自主的に公園での活動等を始めた団体等がある。
- ・地方公共団体や指定管理者等の公園側が、市民の活動を支援するとともに、市民へのルールの周知・徹底、安全管理等について、公園側が、関与することが求められる。

v) 専門家(大学等)

- ・各取組にはそれぞれ、適切な運動等のやり方や効果について十分な知識や経験を有し、大学・研究機関・専門団体等に所属する専門家(指導者)が存在する。
- ・専門家(指導者)には、地方公共団体や指定管理者が取組を導入する際に専門的な見地からの助言や監修、公園内で活動する市民等への指導等を行うことが求められる。

(4) ハードとソフトの両面からの配慮

施設を設置する際には、(3)で述べた関係部局との連携・調整を図りつつ、施設の設置及び利用目的を十分に吟味し、使い方(利用方法や利用指導)、集客性、施設運営等のソフト面を十分に配慮した上で行う。また、施設整備(ハード面)での対応に限界がある場合にはソフト面で補完する等、両面のバランスを考えて事業を進める必要がある。

(5) 高齢者への配慮

高齢者の健康増進に関する事業を進める際には、基本的事項として、バリアフリー化等のハード面はもとより、多世代交流、高齢者の引きこもり防止のための利用促進などのソフト面の対応が必要である。

①バリアフリー対応

高齢者は、歩行が困難であったり、視力や聴力の低下している場合が多いため、移動を円滑化する、情報認知やコミュニケーションを容易にするための配慮が必要となる(表 1-5)。

高齢者の特性について、「都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン」で定めた基準に則って設計を行い、都市公園内に必要な施設を整備、もしくは改修する。

高齢者の利用を想定したハード面のバリアフリー対応としては、新規整備もしくは再整備により、段差を解消した出入り口のスロープ、スロープ脇の手摺、園路の勾配を抑える、音声の出る案内板、見やすい文字の看板設置、身障者用(多目的)トイレの配備等が実施されている。

表 1-5 高齢者の特性

対象者	対象と想定するケースの例	おもな特性
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行が困難な場合 ・視力が低下している場合 ・聴力が低下している場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行が不安定 ・階段、段差の移動が困難な場合がある ・長い距離の連続歩行や長い時間の立位が困難な場合がある ・視覚・聴覚能力の低下により情報認知やコミュニケーションが困難な場合がある

(出典：都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン【改訂版】(平成24年3月)³⁹⁾)

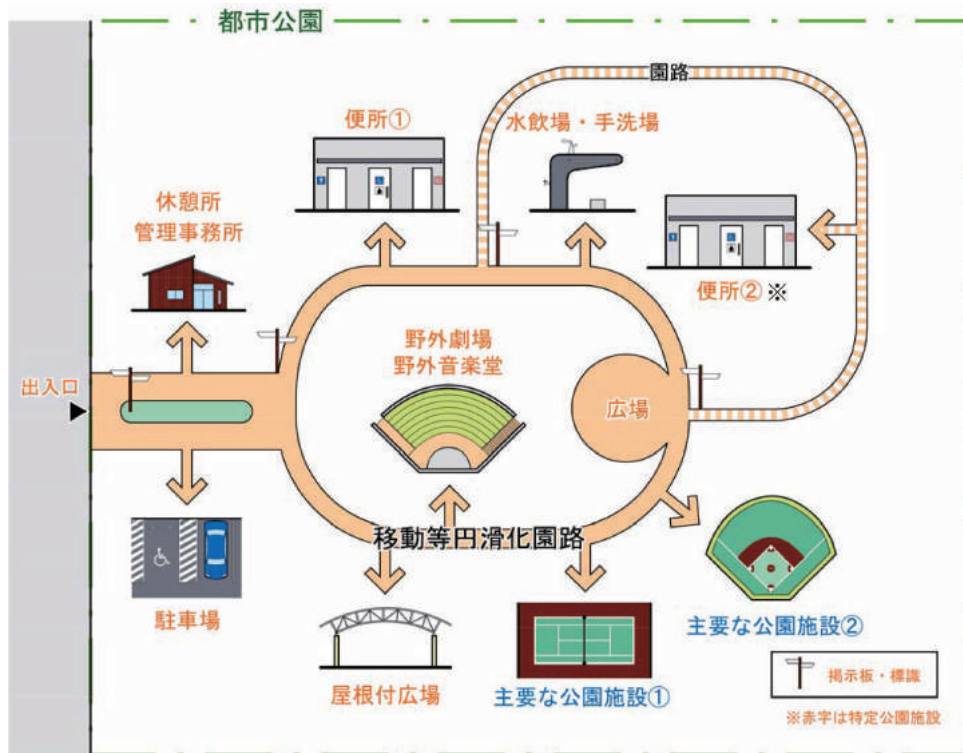


図 1-9 移動等円滑化園路の概念図
 (出典：都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン【改訂版】³⁹⁾)

■事例（事例集15）
 花畑公園の再整備

東京都足立区

○スロープと手摺の設置

足立区の花畑公園では、再整備に合わせて、スロープや手摺等を設置した。



スロープに設置された手摺

■事例（事例集11）

「福祉都市環境整備指針」に基づく再整備

愛知県名古屋市

○高齢者や障害者等に配慮する再整備

昭和45年に開園した名古屋市の千種公園では、平成3年11月に策定した「福祉都市環境整備指針」に基づき、高齢者や障害者等に配慮する再整備を行い、案内板や散策路等を設置した（なお、「福祉都市環境整備指針」は、平成29年3月に改訂している）。



音声付触知案内板

(出典：千種公園管理運営方針 (H27.11) <http://www.city.nagoya.jp/ryokuseidoboku/cmsfiles/contents/0000060/60436/tikusa.pdf>⁴⁰⁾ (令和3年1月12日閲覧))

②多世代交流

高齢社会においては、一人暮らし高齢者の増加も背景に、地域社会において多世代が交流することの意義が再認識されている。(高齢社会対策大綱³⁾p. 18)

都市公園における多世代交流としては、幼児と一緒に健康運動を行う、高齢者が昔遊び等のイベントの講師として活動する、等の事例がある。

③高齢者を対象とした利用促進

高齢者の引きこもり防止等、外出して公園での利用を促すためには、高齢者が利用しやすい環境を整える、高齢者の好む利用を用意することが必要となる。

都市公園における高齢者の利用促進としては、車椅子や老眼鏡の貸し出し、血圧計の設置、高齢者の利用が多いゲートボールの専用施設の設置、等の事例がある。

(6) 関係法令や基準等の遵守

公園施設を整備・管理する上では、都市公園法(昭和31年法律第79号)、バリアフリー法(高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律)(平成18年法律第91号)を始めとした関係法令や、「都市公園移動等円滑化基準」、「都市公園における遊具の安全確保に関する指針」等の遵守すべき基準を確認する必要がある。また、公園内に保育所等社会福祉施設の占用を許可する場合は定められた要件や技術的基準等を遵守しなければならない。

以下に関係法令を列挙する。

①都市公園法、都市公園法施行令、都市公園法施行規則

i) 都市公園の管理基準

公園施設の老朽化に起因する事故を防ぐための都市公園の管理基準についても述べる。

都市公園の管理は、政令で定める都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準に適合するように行うものとする。

○都市公園の管理基準(都市公園法第三条の二)

(都市公園の管理基準)

第三条の二 都市公園の管理は、政令で定める都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準(都市公園の修繕を効率的に行うための点検に関する基準を含む。)に適合するように行うものとする。

2 基本計画(地方公共団体の設置に係る都市公園の管理の方針が定められているものに限る。)が定められた市町村の区域内において地方公共団体が都市公園を管理する場合には、当該都市公園の管理は、前項に定めるもののほか、当該基本計画に即して行うよう努めるものとする。

○都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準（都市公園法施行令第十条）

（都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準）

第十条 法第三条の二第一項の政令で定める都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準は、次のとおりとする。

- 一 都市公園の構造、利用状況又は維持若しくは修繕の状況、都市公園の存する地域の地形、地質又は気象の状況その他の状況（次号において「都市公園構造等」という。）を勘案して、適切な時期に、都市公園の巡視を行い、及び清掃、除草その他の都市公園の機能を維持するために必要な措置を講ずること。
 - 二 都市公園の点検は、都市公園構造等を勘案して、適切な時期に、目視その他適切な方法により行うこと。
 - 三 前号の点検その他の方法により都市公園の損傷、腐食その他の劣化その他の異状があることを把握したときは、都市公園の効率的な維持及び修繕が図られるよう、必要な措置を講ずること。
- 2 前項に規定するもののほか、都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準は、国土交通省令で定める。

○都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準（都市公園法施行規則第三条の二）

（都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準）

第三条の二 令第十条第二項の国土交通省令で定める都市公園の維持及び修繕に関する技術的基準は、次のとおりとする。

- 一 遊戯施設その他の公園施設のうち、損傷、腐食その他の劣化その他の異状が生じた場合に当該公園施設の利用者の安全の確保に支障を及ぼすおそれがあるもの（次号において「遊戯施設等」という。）の点検は、一年に一回の頻度で行うことを基本とすること。
- 二 前号の点検の結果及び遊戯施設等について令第十条第一項第三号の措置を講じたときはその内容を記録し、当該遊戯施設等が利用されている期間中は、これを保存すること。

ii) 保育所等社会福祉施設の占用

都市公園法では、平成29年の都市公園法の一部改正で追加された社会福祉施設の占用許可について、第7条第2項において定められている。以下に、都市公園法7条第2項の「都市公園における保育所等社会福祉施設の占用の許可」、都市公園法施行令（第12条第3項）の「許可の対象となる施設」及び都市公園法施行令（第16条第1項第6号の2）の「保育所等社会福祉施設の占用に関する制限」について述べる。

○都市公園の占用の許可（都市公園法 第7条第2項）

公園管理者は、保育所等施設の占用の許可において、「許可の申請に係る施設が保育所その他の社会福祉施設で政令で定めるもの（通所のみにより利用されるものに限る。）に該当し、都市公園の占用が公衆のその利用に著しい支障を及ぼさず、かつ、合理的な土地利用の促進を図るため特に必要であると認められるもの」であって、「政令で定める技術的基準に適合する場合」に占用許可を与えることができる。

○占用物件（都市公園法施行令 第12条第3項第1号～第6号）

占用許可を与えることができる「社会福祉施設」の具体的な種類は、都市公園法施行令第12条第3項第1号～第6号において定められており、児童福祉法をはじめとする関係法令に基づき設置される以下の施設である（表 1-6）。いずれも通所のみにより利用されるものに限り、入所型の社会福祉施設は許可の対象外としている。

老人福祉法関係では、老人デイサービスセンターと老人福祉センターが該当している。

<p>第7条 (中略)</p> <p>2 公園管理者は、前条第一項又は第三項の許可の申請に係る施設が保育所その他の社会福祉施設で政令で定めるもの（通所のみにより利用されるものに限る。）に該当し、都市公園の占用が公衆のその利用に著しい支障を及ぼさず、かつ、合理的な土地利用の促進を図るため特に必要であると認められるものであつて、政令で定める技術的基準に適合する場合については、前項の規定にかかわらず、同条第一項又は第三項の許可を与えることができる。</p>

表 1-6 都市公園法施行令第12条第3項で定められる社会福祉施設

施行令第12条 第3項	施設の種類の	
第1号	○児童福祉法関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所 ・ 障害児通所支援事業（放課後等デイサービス、児童発達支援、医療型児童発達支援を行う事業に限る）の用に供する施設 ・ 放課後児童健全育成事業の用に供する施設 ・ 一時預かり事業の用に供する施設 ・ 小規模保育事業の用に供する施設
第2号	○身体障害者福祉法関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体障害者生活訓練等事業の用に供する施設 ・ 身体障害者福祉センター
第3号	○老人福祉法関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ 老人デイサービスセンター ・ 老人福祉センター
第4号	○障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害福祉サービス事業（自立訓練、就労移行支援又は就労継続支援、生活介護を行う事業に限る）の用に供する施設 ・ 地域活動支援センター
第5号	○就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供の推進に関する法律関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼保連携型認定こども園
第6号	都市公園ごとに、前各号に掲げるものに準ずる社会福祉施設として、地方公共団体が条例で定めるもの等	

(出典：都市公園法改正のポイント（国土交通省 都市局公園緑地・景観課）⁴¹⁾)

○占用に関する制限（都市公園法施行令 第16条第1項第6号の2）

都市公園法施行令第16条第1項第6号の2において、占用に関する制限として、社会福祉施設は、都市公園の広場又は公園施設である建築物内に設けることとされており、施設規模に関して、以下の基準が設けられている。

広場の場合	施設の敷地面積の合計が、公園の広場の敷地面積の30%以内
建築物の場合	施設の床面積の合計が、当該建築物の延べ床面積の50%以内

都市公園法施行令 第16条第1項第6号の2

第十六条 都市公園の占用については、次に掲げるところによらなければならない。

～中略～

六の二 第十二条第三項各号に掲げる社会福祉施設は、都市公園の広場又は公園施設である建築物内に設けること。この場合において、当該社会福祉施設を都市公園の広場内に設ける場合にあつてはその敷地面積の合計は当該都市公園の広場の敷地面積の百分の三十を、当該社会福祉施設を公園施設である建築物内に設ける場合にあつてはその床面積の合計は当該建築物の延べ面積の百分の五十を、それぞれ超えないこと。

②バリアフリーに関する法令、その他指針・ガイドライン等

高齢者の健康づくり機能導入に関して、通常の利用以外の法的な規制は少ないが、施設をバリアフリーにする際法律等があり、新規整備や再整備の際に留意する必要がある。

平成18年12月20日に「高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律（平成18年法律第91号）（バリアフリー法）」が施行された。これに伴い、都市公園についても、一定の公園施設の新設時等にバリアフリー化（移動等円滑化）の基準適合義務が課せられることとなり、「移動等円滑化のために必要な特定公園施設の設置に関する基準（都市公園移動等円滑化基準）」を定める省令が施行された。

i) 高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律（平成18年法律第91号）

○定義及び公園管理者等の基準適合義務等

（定義）

第二条 この法律において次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

（中略）

十四 公園管理者等 都市公園法第五条第一項に規定する公園管理者（以下「公園管理者」という。）又は同項の規定による許可を受けて公園施設（特定公園施設に限る。）を設け若しくは管理し、若しくは設け若しくは管理しようとする者をいう。

十五 特定公園施設 移動等円滑化が特に必要なものとして政令で定める公園施設をいう。
（以下略）

（公園管理者等の基準適合義務等）

第十三条 公園管理者等は、特定公園施設の新設、増設又は改築を行うときは、当該特定公園施設（以下この条において「新設特定公園施設」という。）を、移動等円滑化のために必要な特定公園施設の設置に関する条例（国の設置に係る都市公園にあつては、主務省令）で定める基準（以下この条において「都市公園移動等円滑化基準」という。）に適合させなければならない。

2 前項の規定に基づく条例は、主務省令で定める基準を参酌して定めるものとする。

（中略）

6 公園管理者等は、その管理する新設特定公園施設について、高齢者、障害者等に対し、これらの者が当該新設特定公園施設を円滑に利用するために必要となる情報を適切に提供するよう努めなければならない。

7 公園管理者等は、その管理する新設特定公園施設の利用者に対し、高齢者、障害者等が当該新設特定公園施設における高齢者障害者等用施設等を円滑に利用するために必要となる適正な配慮についての広報活動及び啓発活動を行うよう努めなければならない。

ii) 高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律施行令（平成 18 年政令第 379 号）

○特定公園施設

（特定公園施設）

第三条 法第二条第十五号の政令で定める公園施設は、公園施設のうち次に掲げるもの（法令又は条例の定める現状変更の規制及び保存のための措置がとられていることその他の事由により法第十三条の都市公園移動等円滑化基準に適合させることが困難なものとして国土交通省令で定めるものを除く。）とする。

- 一 都市公園の出入口と次号から第十二号までに掲げる公園施設その他国土交通省令で定める主要な公園施設（以下この号において「屋根付広場等」という。）との間の経路及び第六号に掲げる駐車場と屋根付広場等（当該駐車場を除く。）との間の経路を構成する園路及び広場
- 二 屋根付広場
- 三 休憩所
- 四 野外劇場
- 五 野外音楽堂
- 六 駐車場
- 七 便所
- 八 水飲場
- 九 手洗場
- 十 管理事務所
- 十一 掲示板
- 十二 標識

iii) 移動等円滑化のために必要な特定公園施設の設置に関する基準を定める省令（平成 18 年 12 月 18 日国土交通省令第 115 号）

- ・国土交通省は、高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律第 13 条第 1 項の規定に基づき、都市公園移動等円滑化基準を条例で定めるに当たって参酌すべき基準（国の設置に係る都市公園において、主務省令で定める基準）を定めている。

以下に趣旨のみ示すが、第三条から第十二条において、園路及び広場、屋根付広場、休憩所及び管理事務所、野外劇場及び野外音楽堂、便所、水飲場及び手洗場、掲示板及び標識についての基準が定められている。

○趣旨

高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律（平成十八年法律第九十一号）第十三条第一項の規定に基づき、移動等円滑化のために必要な特定公園施設の設置に関する基準を定める省令を次のように定める。

（趣旨）

第一条 この省令は、高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律第十三条第一項に規定する都市公園移動等円滑化基準を条例で定めるに当たって参酌すべき基準（国の設置に係る都市公園にあっては同項に規定する都市公園移動等円滑化基準）を定めるものとする。

iv) 都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン【改訂版】（平成 24 年 3 月 国土交通省）³⁹⁾

- ・バリアフリー法及び同法に基づく各法令の施行を受け、国土交通省では、公園管理者等が公園施設の整備を行う際のより具体的な指針として、平成 20 年 1 月に「都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン」を策定した。今般、バリアフリー法の施行から 5 年が経過し、都市公園におけるバリアフリー化は着実に進んでいるものの、本格的高齢社会においてバリアフリー化された生活環境は国民生活に不可欠の重要な共通社会基盤であり、引き続き着実な取

組が必要であることから、移動等円滑化の促進に関する基本方針の一部改正も踏まえ、ハード・ソフトの両面から都市公園におけるバリアフリー化をより一層推進するため、「都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン（改訂版）」を作成した。

v) 都市公園における遊具の安全確保に関する指針⁴²⁾

- ・都市公園における安全管理の強化を図るため、「都市公園における遊具の安全確保に関する指針」を平成14年3月に作成、平成20年8月に改訂し、地方公共団体等の公園管理者に対する国の技術的助言として周知している。
- ・平成26年6月30日に「都市公園における遊具の安全確保に関する指針（改訂第2版）」及び「都市公園における遊具の安全確保に関する指針（別編：子どもが利用する可能性のある健康器具系施設）」としてとりまとめ、平成26年7月11日に公園管理者等に対して通知した⁴²⁾。

vi) 公園施設の安全点検に係る指針（案）（平成27年4月 国土交通省）

- ・公園施設の安全点検を実施するに当たっての考え方等についてとりまとめた「公園施設の安全点検に係る指針（案）」を平成27年4月に策定し、周知している。

II 都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた施設の整備

本章では、都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた整備施設の分類を行い、それぞれの施設整備の内容、整備・管理上のポイントや留意点等を取りまとめた。

1. 高齢者の健康づくり機能のための整備施設の分類

運動・スポーツは約 200 種類あるとも言われている^{※12}が、スポーツ庁による平成 30 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成 31 年 1 月調査)⁴³⁾では、この 1 年間に行った運動・スポーツの種目として、高齢者に該当する 60 代・70 代は、ウォーキング、体操等の回答が多いため、対象はこれらのスポーツ施設やゲートボール等従来から公園で行われているスポーツの施設に限定した。

前述のスポーツ庁の調査結果及び p. 18 の表 1-2 で整理した結果をもとに、都市公園における高齢者の健康づくり機能を備えた施設について施設整備形態の観点から以下の 7 種類に分類した。

- (1) 既存の公園施設の活用
- (2) 健康器具系施設(健康遊具)の設置
- (3) ウォーキング又はジョギングコースの設置
- (4) ゲートボール場等の運動用施設の設置
- (5) コミュニティ花壇(ガーデン)の設置
- (6) 大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備
- (7) 老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供(特に必要と認められる場合)

なお、令和元年「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年 11~12 月調査)⁴⁴⁾では、この 1 年間に行った運動・スポーツの実施場所として、公園は 24.2%と道路、自宅または自宅敷地内に次いで多く回答されていた(表 2-1)。

表 2-1 この 1 年間に行った運動・スポーツの実施場所(複数選択可)(令和元年 11~12 月調査)

[基数: 直近 1 年運動・スポーツ実施者]

	n =	道路	自宅または自宅敷地内	公園	公共体育・スポーツ施設	山岳・森林・海・湖・川の自然環境	民営商業インフラ施設(フィットネスクラブ、ジム等)	民間商業アウトドア施設(ゴルフ場等)	職場または職場敷地内	学校体育施設	公民館	空き地	その他	わからない	%
全体	15912	45.3	28.2	24.2	20.6	18.4	16.3	11.5	9.3	6.0	3.1	2.8	4.3	5.1	
男性	8198	46.7	24.3	25.1	23.0	21.0	14.3	16.8	10.9	7.4	1.8	3.6	3.5	5.0	
女性	7714	43.8	32.3	23.2	18.1	15.8	18.5	5.9	7.5	4.6	4.4	1.9	5.0	5.2	
10代	422	41.5	27.7	22.0	31.3	10.7	11.1	7.6	9.0	34.4	2.6	5.2	4.0	7.3	
20代	2132	41.0	28.9	25.1	29.5	15.9	19.5	12.1	15.0	12.6	2.1	4.5	3.5	7.0	
30代	2436	43.8	29.9	25.6	21.3	15.2	16.3	11.1	11.9	6.9	1.7	2.2	3.0	6.1	
40代	2946	44.4	26.9	22.7	19.3	14.4	14.4	11.5	11.0	4.9	1.7	2.3	3.4	5.3	
50代	2474	44.9	25.2	19.8	15.6	18.8	15.4	11.4	10.3	3.6	2.1	1.9	4.1	5.1	
60代	2790	45.9	27.0	23.8	17.8	21.1	19.0	11.9	6.6	2.8	3.3	2.0	5.0	3.9	
70代	2712	51.1	31.4	28.7	20.2	20.9	15.9	11.8	2.4	2.5	7.4	3.8	6.4	3.3	

(出典: 平成元年「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年 11~12 月調査)⁴⁴⁾

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00001.htm

(令和 3 年 1 月 12 日閲覧)

※12 例えば、(公財) 笹川スポーツ財団では、「スポーツ辞典」⁴⁵⁾のなかで約 200 種類のスポーツの歴史や内容等を示している。

2. 施設整備の内容、整備・管理上のポイント及び留意点

前節であげた7種類に分類した施設について、施設整備の背景・目的、公園の条件、施設整備の内容、整備及び管理上のポイントや留意点を示す。なお整備上のポイントでは、施設を整備する都市公園の新設・再整備・改修の場面に応じた対応が異なる場合はその違い^{※13}についても示す。

※13 本技術資料では「新設」は新たな公園として整備するもの、「再整備」は既存公園の全体の施設内容やレイアウト等を変更するもの、「改修」は一部の施設の追加・取替や部材の改善等を実施するもの、を指す。

(1) 既存の公園施設の活用

①施設整備の背景・目的

- ・身近に体操等ができる場、誰もが簡単にできる運動のための場を提供することを目的とする。
- ・新たな施設を設置するのではなく、ベンチ、鉄棒、園路等の既存の施設を活かす。
- ・これらの既存施設を健康運動の道具として活用するほか、ラジオ体操の音楽等を放送施設で流す等により、高齢者の健康維持・増進に寄与する。

②公園の条件

- ・小規模から大規模な公園まで実施することが可能である。

③施設整備の内容

- ・園路を使ったウォーキング（事例集 19）、広場を使った体操（事例集 20）、階段を使った踏み台昇降（事例集 19）、手すり・鉄棒・ベンチを使ったストレッチ運動や筋トレ等（事例集 15）、既存の施設をそのまま健康運動用に使用する。

④整備上のポイントや留意点

- ・公園で健康づくりを行う際に、必ずしも健康遊具等専用の施設を整備しなくても、既存の施設を用いて健康運動を実施することが可能であることに留意する^{※14}。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・既存施設の使用法について、指導者もしくは園内表示等での案内が必要となる。
- ・運動教室の開催やプログラムの提供等を通じて利用者の自主的な取組を促すような支援が必要となる。
- ・施設の本来の利用や他の利用者との競合がないように、場合により利用指導、調整等が必要になることもある。
- ・施設の破損による事故（ハザード）防止のため、関連法令や指針等に基づき安全点検を実施する必要がある。（本技術資料 I 3.（6）関係法令や基準等の遵守 参照）

■事例（事例集15） 花畑公園の利用

東京都足立区

○鉄棒によるストレッチ

足立区花畑公園では、利用者が公園内の鉄棒を活用してストレッチ運動を行っている。この利用法は、当公園で開催された運動教室の「パークで筋トレ」のなかで指導されている。



鉄棒を使ったストレッチ運動

※14 例えば、横浜市「公園 de 健康づくり」⁴⁶⁾ のパンフレットのなかで、公園のベンチを用いたストレッチ、筋トレのやり方を掲載している。

(2) 健康器具系施設（健康遊具）の設置

①施設整備の背景・目的

- ・身近に体操等ができる場、誰もが簡単にできる運動のための場を提供することを目的とする。
- ・おもに高齢者を対象に、気軽に健康維持や体力づくりを図るために利用される公園施設として近年設置箇所が増えている健康器具系施設⁴⁷⁾（以下、「健康遊具」という）を整備する。
- ・高齢化の進んだ地域では、再整備により従来の遊具が中心の街区公園から、健康遊具を有する公園へ機能転換するよう、住民から要望が出されることもある（事例集8）。

②公園の条件

- ・小規模から大規模な公園まで導入することが可能であるが、公園再整備に伴って設置する際は他の公園利用との競合を防ぐため、設置するための空きスペースが必要である。

③施設整備の内容

- ・健康遊具は、多くの遊具メーカーにより開発され、種類、形状、内容、利用対象、利用方法、効果等の異なるさまざまな製品が提供されている。
- ・医学・運動学の観点から専門家が監修した新たな健康遊具を開発・配置⁴⁸⁾している地方公共団体もある（事例集24）。

④整備上のポイントや留意点

- ・健康遊具は、都市公園の新設・再整備・改修いずれでも導入が可能であるが、再整備により導入されている事例が多く見られるため、以下に主に再整備上の留意点を述べる。
- ・再整備により設置する場合には、設置場所において他の利用への影響や既存施設の撤去等が生じる可能性もあるため、あらかじめ公園利用者や誘致圏域を想定した公園周辺住民の合意を得ることが必要である（事例集10）。
- ・特に、地域住民から再整備の要望があった場合は、住民主体のワークショップを行って再整備の計画案を策定する等、住民の合意を得るためのプロセスをとる（事例集8）。
- ・設置場所の周辺は、他の利用者の安全に配慮するために、安全領域^{*15}を確保する必要がある（事例集10）。
- ・健康遊具の利用を促すために、転倒予防、歩ける身体を維持する等、目的や意図を明確にして設置することが重要であり、設置する健康遊具の選定に際しては、利用目的や内容、目指す効果等について、健康福祉部局等の関連部局との連携や、健康運動の専門家等による監修や助言を受けることが効果的である。その上で、既存の製品から上記の利用目的・内容・効果等を満たす機能を選定すること等により施工に必要な仕様を確定させる（事例集10）。
- ・健康維持・増進効果の向上を図るため、身体を伸ばす、筋力をつける、バランス感覚を養う等の複数の運動ができる構成とし、その運動を実施する順路や配置にも配慮する。一箇所の公園で運動を網羅できない場合は、近接する公園で遊具を分担することも検討する（事例集10）。
- ・健康遊具の配置について、主に空きスペース等に集中的に設置されている場合と、各健康遊具を巡りながら回遊的に利用して必要な健康効果を網羅できるように設置されている場合が

※15 「安全領域とは、健康器具の適正な利用と器具間の移動に必要なとされる空間であり、利用者が健康器具を利用する際に、利用者の身体または可動する製品の場合はその可動部などが、到達すると想定される範囲である。（「遊具の安全に関する規準 J P F A - S P - S : 2 0 1 4」⁴⁹⁾付属資料1（別編1：子どもが利用する可能性のある健康器具）より）

ある。また、ラジオ体操の開催会場のように、人が多く集まる場所に健康遊具を設置した方が、利用率が高まるという研究結果も出されている⁵⁰⁾。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・主として大人を利用対象としている施設であるが、子どもが利用する可能性があるため、安全確保について配慮する必要がある⁵¹⁾。
- ・設置された健康遊具が効果的に利用されるためには、利用方法を説明する看板を設置するのみならず、人を介した案内・解説が必要である（事例集10、13、24）。公園内に日常的に指導者を配置することが理想であるが、少なくとも設置後に1度は体験会・講習会等の開催により使用方法を周知することが求められる（事例集10）。また、地方公共団体のホームページに健康遊具の設置公園や紹介、使い方の説明動画を掲載している事例も見られる（事例集10）。

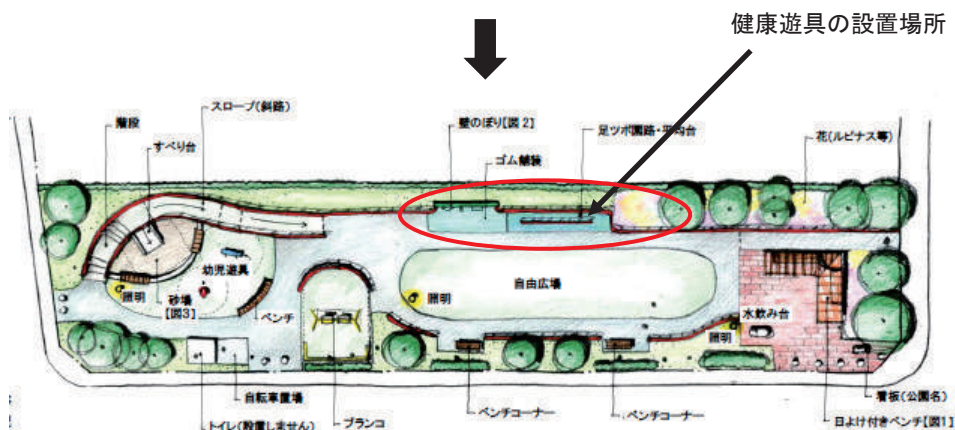
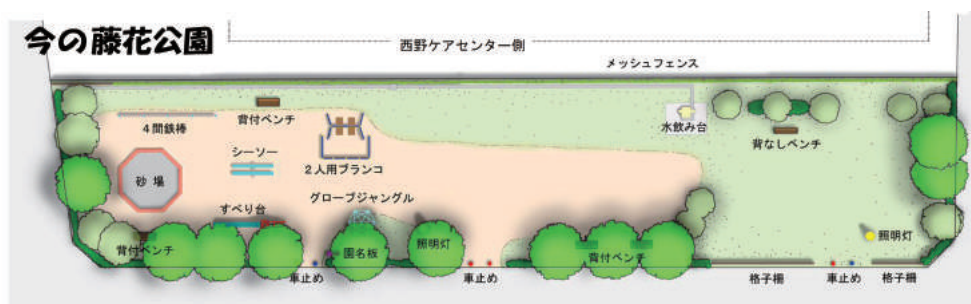
■事例（事例集8）

西野中央藤花公園の再整備

北海道札幌市

○市民参加によるワークショップを用いた公園の再整備

札幌市の西野中央藤花公園では、再整備を目的として市民が参加したワークショップが行われ、ユニバーサルデザインを重視した「フラットルート」、種々の健康遊具からなる「健康コーナー」等が設置された。



(札幌市提供)

■事例（事例集24）

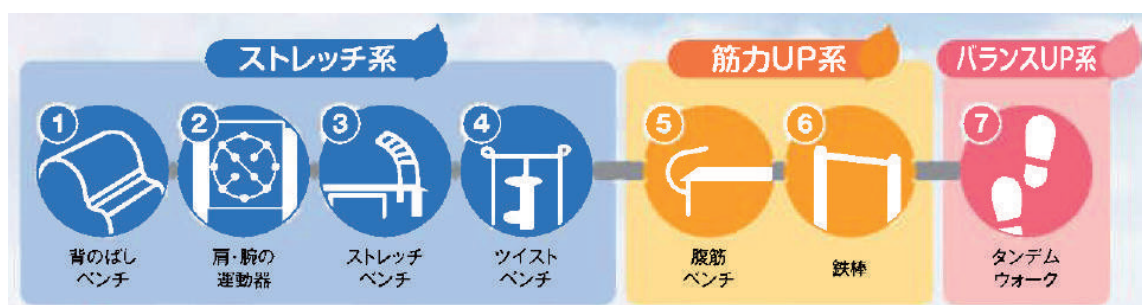
北九州市健康づくり推進プラン

福岡県北九州市

○地方自治体が主体的に開発

北九州市では、「北九州市健康づくり推進プラン」を基に、各区に7種類の健康遊具をセットで設置する拠点公園を整備し、高齢者の健康増進につなげていくことを目標としている（令和元年5月現在で23公園に設置）。健康遊具は、日常生活に必要な柔軟性、下肢筋力、バランス能力を高める目的から3区分に分類して設置している。

区分	健康遊具
ストレッチ系	背のばしベンチ、肩・腕の運動器、ストレッチベンチ、ツイストベンチ
筋力UP系	腹筋ベンチ、鉄棒
バランスUP系	タンデムウォーク



（出典：「公園で健康づくりパンフレット」北九州市保健福祉局健康推進課・建設局緑政課）

■事例（事例集10）

大和市健康都市プログラムの策定

神奈川県大和市

○関連部局との連携により健康遊具を選定

大和市では、「大和市健康都市プログラム」のなかで、既存の都市公園100箇所に4年間で303基の健康遊具を計画的に設置する際に、みどり公園課と高齢福祉課と連携しながら事業を進めた。特に、健康遊具の選定において、高齢福祉課の保健師からの助言が反映されている。

○複数公園による健康遊具の配置

健康遊具の設置の際、スペースの関係で2～3基程度しか健康遊具を設置できない小規模公園では、近隣の公園同士で異なる健康遊具を設置し、巡回することにより複数の健康運動をできるようにした。



（資料提供：大和市）

大和市健康遊具マップパンフレット

■事例（事例集17）

鈴ヶ森公園ほかの健康遊具の設置

東京都品川区

○専門家からの助言により健康遊具を選定

東京都品川区では、健康遊具の導入について、高齢者の体力づくりを専門とする法人（公益財団法人体力づくり指導協会）の助言を受け、高齢者に特化した「うんどう教室」で使用する、つまづかないうんどう、かいだんうんどう、ふらつかないうんどう、全身のびのびうんどうの4種類に用いられる健康遊具を設置している。これらの4つの運動は、高齢者が日常生活の中で運動を習慣化できるように、“簡単・優しい・続けられる”をテーマに、非常にシンプルで覚えやすい名称と運動内容としている。

	目的	詳細
つまづかないうんどう (下腿筋刺激)	足の疲れをとる	足首を柔らかくし、ふくらはぎの疲れをとり、股関節の可動域を広め、腰のストレスをとる
かいだんうんどう (腰・膝関節刺激)	下半身をしっかりさせる	足腰の働きをよみがえらせ、お尻の筋肉を締めることで失禁予防
ふらつかないうんどう (体幹部・肩関節刺激)	姿勢を改善し、腰を安定させる	腰痛予防、危機回避能力改善
全身のびのびうんどう (筋肉の疲労回復)	身体の疲れを取り除く	腰痛予防、肩関節可動域拡大、究極のストレッチ

(出典：「うんどう教室パンフレット」(公財)体力づくり指導協会⁵²⁾をもとに作成)



ふらつかないうんどうに使用する健康遊具（写真：品川区提供）

■事例

都立汐入公園ほかの健康遊具の設置

東京都荒川区

○回遊的に利用できるように健康遊具を配置

東京都荒川区の都立汐入公園では、複数ある健康器具（遊具）を使用する順番に従って設置するなど、回遊して運動できるように配置している。

また、解説板を設置することにより、各健康遊具の使用法の解説を行っている、



都立汐入公園における回遊的に利用する健康遊具

(3) ウォーキング又はジョギングコースの設置

①施設整備の背景・目的

- ・健康づくりを目的とした運動のなかで、歩くこと（ウォーキング）や走ること（ジョギング）の効果が指摘されている。
- ・ウォーキングやジョギングが可能な施設を整備することにより、誰もが簡単にできる運動のための場を提供することを目的とする。
- ・コースは、公園単体として公園内で設置している場合と公園等の地域の拠点や道路・河川・緑道等と一体となった歩行ネットワークとして設置している場合がある。

②運動の内容

- ・ウォーキングは、「ウォーキングが持つ身体運動に対する機能を活用し、運動不足で栄養過多などに起因する生活習慣病・メタボリックシンドローム等の予防・未病・疾患改善に役立て、心と身体の活力を促進し、健康寿命の延伸に役立てる⁵³⁾」とされている。また、緑地でのウォーキングが緑地以外でのウォーキングより疲労感が少ないなど人の心理に与える効果を示した研究⁵⁴⁾も発表されている。
- ・クロスカントリーの選手が夏の間体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」をノルディックウォーキング用のポールを使用した簡単な歩行運動として紹介したノルディックウォーキングがある⁵⁵⁾。誰でも季節を問わず簡単に始められ、効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズとなる⁵⁵⁾。
- ・ジョギングとは、「ゆっくりと快適なペースで走ることで、ウォーキングとランニングの間に位置する強度の運動」⁵⁶⁾であり、「ウォーキングでは少し物足りないと感じたり、ランニングはきつくて続かないと感じる場合に、有酸素運動として取り組むのに最適な種目」⁵⁶⁾といえる。また、高齢者が継続して取り組めるものとして、更にゆっくり走る「スロージョギング®」⁵⁷⁾も紹介されている。

③公園の条件

- ・公園単体として公園内で設置する場合は、周回コースを形成できるよう近隣公園以上の規模であることが望ましい。
- ・ネットワークとして設置する場合は、道路や河川等の既存ルートと公園を接続させることにより、利便性や選択性を高めるルートを設定する。また、自然環境や歴史・文化等の既存の地域資源の有効活用、周辺で開催されている健康づくりのイベント等の他の健康づくり施策との連携が可能なルート設定上の公園であることが望ましい。

④施設整備の内容

- ・公園内でウォーキング又はジョギングを行う際は、既存の園路や芝生地等を歩く・走ることも可能であるが、足（足首や膝関節）への負担軽減、他の利用者との重複を避けるためにも専用のコースが設置されていることが望ましく、利用の促進にもつながる。
- ・新設の公園だけではなく、再整備に合わせて未舗装の園路等を舗装する⁵⁸⁾、既存の園路における舗装材の変更等の改修により導入することができる（事例集15）。
- ・改修では、利用者の足の負担を軽減させるために、路面をゴムチップウレタン舗装（古タイヤ等の再利用もあり）に変更する場合がある（事例集9）。
- ・ウォーキング又はジョギングコースを導入する際には、コース表示等の看板や路面表示などの整備が必要な場合もある（事例集9）。

- ・ネットワークとして設置している際に、ウォーキングコースで共通する案内サイン（距離標やルート案内板）、ベンチ等の休憩施設、舗装、植栽の標準的な整備メニューを決めている場合もある。安全面からルート上の道路に歩道が整備された場合もある。

⑤整備上のポイントや留意点

- ・ウォーキング又はジョギングコースの近くに、ベンチや四阿等の利用者が休憩できる施設を有することが望ましい。
- ・コースに用いる舗装も機能に応じた多様な材料や工法があるため、利用者層や利用動線に合わせて適切に選択して設計する必要がある。
- ・病院や専門機関の協力・監修のもとで、循環器病予防を中心とする健康づくりに資する健康増進広場の整備の一環として、健康遊具やウォーキングコースを整備した事例もある（事例集5）。
- ・ネットワークとして設置する場合は、道路、河川等を所管する部局や国、都道府県等と連携して整備を進める。

⑥管理上のポイントや留意点

- ・説明看板の設置や路面表示等をする。また、コース上を一方通行にする、スパイクシューズの使用禁止等のルールを決めて周知している場合もある（事例集4）。
- ・台風や強風の後には、コース上に散乱した落木・落枝を撤去・清掃する必要がある。また、海浜部に近い公園では、堆積した飛砂の撤去・清掃が必要である。
- ・ネットワークとして設置する際は、交通ルールを守り、自動車に気をつける等、交通安全に対する注意喚起を行う。また、機能を適正に保つために、公園をはじめ、道路、河川等の事業に参画する市民等との連携・協働により、日常的な清掃や美化活動等を実施するなど、地域にとってより身近で親しみの持てる空間づくりに取り組むことが望ましい。

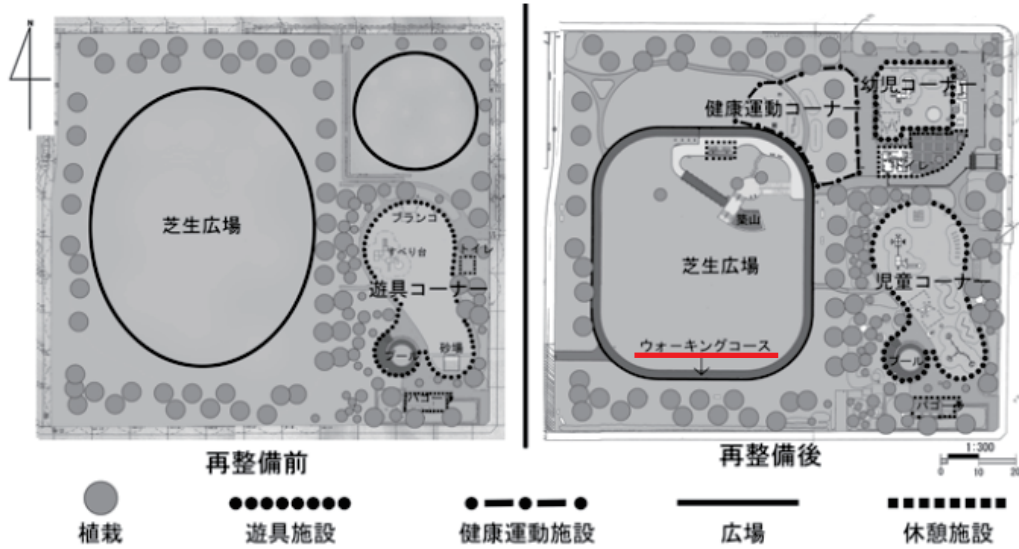
■事例（事例集15）

花畑公園の再整備

東京都足立区

○公園の全面的な再整備により公園内にウォーキングコースを設置

花畑公園では、再整備により以前は園路がなかった芝生広場の部分に新たに舗装を施した園路を設け、ウォーキングコースとした。



花畑公園の再整備による空間構成の変化

(出典：呉ほか（2011）公園再整備による空間構成の変化と利用者の利用形態及び満足度との関係に関する研究，日本緑化工学会誌 37（1），257-260⁵⁸⁾)

■事例（事例集9）

洞峰公園の改修

茨城県

○既存公園の園路を活用してジョギングコースを設置

洞峰公園では、再整備により元はアスファルト舗装のみであった園路幅の半分をゴムチップウレタン舗装に改修しジョギングコースとした。



ゴムチップウレタン舗装の構造



ジョギングコース案内図

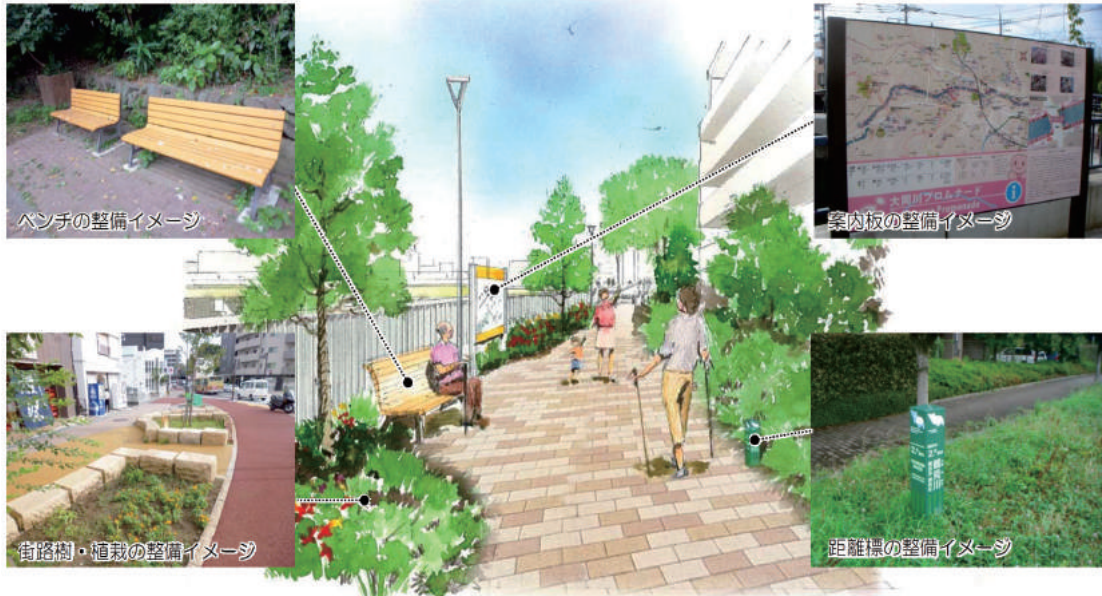
■事例（事例集19）

健康みちづくり推進事業計画

神奈川県横浜市

○公園を含んだ広域のウォーキングコース

横浜市では、公園緑地、道路、河川等の関係区局と連携しながら、ソフト・ハードの両面から健康増進や外出意欲の向上につながるような魅力的な歩行空間やウォーキングルートの整備を進めている。



（出典：健康みちづくり推進事業実施計画【概要版】横浜市 HP https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html ⁵⁹）

（令和3年1月13日閲覧）

標準的な整備メニュー（イメージ）

■事例（事例集23）

あしやウォーキングマップ

兵庫県芦屋市

○公園を含んだ広域のウォーキング

芦屋市では、公園を経路に入れて市内を歩くプログラムとして、令和元年9月に「あしやウォーキングマップ」を作成し、市のホームページに公開することで周知している。

また、芦屋市では、市内の公園や社会資源について、市のホームページで周知している。



（出典：芦屋市 HP https://www.city.ashiya.lg.jp/kenkou/documents/walkingmap_ashiya.pdf ⁶⁰）

（令和3年8月31日閲覧）

あしやウォーキングマップ

■事例（事例集4）

あいち健康の森公園の整備（新設）

愛知県

○新規開園時からジョギングコースを整備

あいち健康の森公園では、公園内にある池の周辺にある園路について、幅員5mのうち池側の2mをゴムチップ舗装し、ジョギングコースとしている。



あいち健康の森公園のジョギングコース

■事例（事例集5）

健都レールサイド公園の整備

大阪府吹田市

○医療機関と連携して公園内にウォーキングコースや健康遊具を設置

健都レールサイド公園では、国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院の協力・監修により、市民自ら予防医療・健康増進に取り組むことができる公園として整備。公園内の健康増進広場には、体力向上、健康維持など利用者の体力や歩く目的に応じた4つのウォーキングコースや運動強度の異なる27基の健康遊具を設置した。

メディカルウォーキングコース

利用者の体力や歩く目的等に応じた“楽しく歩けるメディカルウォーキングコース”がいくつか。国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院が協力・監修しています。自分にあったウォーキングをお楽しみください。

アップダウン! 体力向上コース
スロープだけでなく階段の上り下りもある。体力向上を兼ねたコースです。自分の体力にあわせて楽しみましょう。コース上の赤色のマーカーにそって歩きましょう。

運動負荷 ① 1周:約420m

はじめよう! 健康維持コース
スロープによるアップダウンが所を含むコースです。スロープを避け、平坦な道のみ歩くこともできます。コース上の青色のマーカーにそって歩きましょう。コース内には、定礎器や、けんりんマレットもあります。

運動負荷 ② 1周:約300m

ぐるっとパークコース
みどりの広場から健康増進広場まで、緑豊かな公園の外周を回るコースです。コース上の緑色のマーカーにそって歩きましょう。

運動負荷 ③ 1周:約490m

ゆったりマイペースコース
路面が青色(地面)上の黄色のコースです。ゆっくり自分のペースで歩きたい人向けです。最終予利用者や体力に自信のない人も利用されますので、周囲をよく見ながら歩きましょう。

運動負荷 ④ 1周:約200m

ワンポイントメモ

ウォーキングは、年齢や体力に応じて運動強度を調整できる有酸素運動です。適切な方法で長期継続することにより、循環器病を予防できます。

ウォーキングコースと健康遊具の配置の一例。ポイントは、運動強度を踏まえていることです。強度は標高差で決まるので、利用者が変えられるよう、園内の大時計には標高があります。運動する前に自己検断し、運動中の新拍が各強度の目安になるように取り組んでみてください。

医療機関が監修したウォーキングコース

(出典：公園パンフレット <https://www.city.suita.osaka.jp/var/rev0/0481/1781/railsidpark.pdf>⁶¹⁾

(令和3年1月13日閲覧)

(4) ゲートボール等の運動用施設の設置

①施設整備の背景・目的

- ・高齢者等誰もが公園を交流の場としてグループで利用でき、また、ゲーム的要素を盛り込むことで気軽に楽しみながら簡単に運動できる場とすることを目的としている。
- ・従来の遊具が中心の街区公園から、グラウンド・ゴルフ等の高齢者の好むレクリエーションを有する公園へ機能転換するよう、住民から要望が出された事例もある（例：北九州市 吉志ゆめ公園の再整備）。

②運動の内容

- ・公園の芝生地等の園地を使用して、高齢者等が気軽に利用できるスポーツのひとつとしてゲートボールがあり、同様の器具（クラブ）を使用するスポーツにパークゴルフ、グラウンド・ゴルフ、マレットゴルフがある。

■事例

青葉台公園の整備

埼玉県朝霞市

○専用のゲートボールコートを設置

朝霞市青葉台公園では、ゲートボール専用コートを設置している。



(出典：朝霞市HP <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/52/aobadaigateball.html>⁶²⁾

(令和3年1月13日閲覧))

公園のゲートボール場

■事例

大谷口公園の利用

埼玉県さいたま市

○多目的広場でのゲートボール利用

さいたま市大谷口公園では、専用のゲートボール場を持っておらず、多目的広場が利用されている。



(出典：さいたま市HP <https://www.city.saitama.jp/004/006/005/p038265.html>⁶³⁾

(令和3年1月13日閲覧))

多目的広場

(4-1) ゲートボール

①運動の内容

- ・ゲートボールは、1947年（昭和22年）に日本で発祥した5人1組で2チームに分かれ、各自が直径7.5cmのボールをT字型のスティックで打って3つのゲートを順番にくぐらせ、コート中央のゴールポールに当てるスポーツである。1980年代頃には高齢者を始めとして人気が高く、公園内でも行われてきたが、現在は利用者数が減少傾向にある。

②公園の条件

- ・プレー自体は、街区公園でも実施可能である。
- ・専用のコートを整備するには、近隣公園以上の規模が求められる。

③施設整備の内容

- ・ゲートボールは15m×20mの長方形の区画（インナーフィールド）とその外周を0.5～1m幅で囲んだ区画（アウターフィールド）で競技するスポーツであり^{64) 65)}、このスペースを確保できればゲートボール場（コート）を設置することができる。
- ・競技する地面は平滑であれば良いため、コートは屋内の体育館や屋外では芝生地だけでなく、土、ダスト舗装、人工芝のグラウンドに設置することもできる。

④整備上のポイントや留意点

- ・あまり大きな面積を必要とせず、コートも地面も多様に選択できるため、新設・再整備・改修いずれでも導入が可能である。
- ・ゲートボール専用のコートを有する都市公園も見られるが、専用のコートを設置しなくても、ソフトボールや少年サッカー等の他のスポーツ利用とともに「多目的広場」で利用できる場合もある。
- ・常設のコートとせずに、テープや白線等で仕切り、仮設のコート設置も可能である。
- ・街区公園等の身近な都市公園の空きスペースに仮設的にコートをつくって利用されることが多く見られたという報告もある⁶⁶⁾。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・街区公園等での仮設的な利用では、公園の場所をゲートボールの利用で占有することにより、他の利用者の利用を妨げている面もあることが報告されている⁶⁷⁾。一方、ゲートボールやガーデニング活動が行われている公園の維持管理状態が良好になっていることが多く、これは、組織された活動への参加者が、その活動の前後に自発的に維持管理活動をおこなっていることが推測されるという報告もある⁶⁷⁾。
- ・専用のコートがない場合の利用では、使用時間の厳守や使用後の原状回復等のルールを決めて、利用者に周知する必要がある。

(4-2) パークゴルフ

①運動の内容

- ・パークゴルフは、公園で幅広い年代の人が利用できるスポーツとして1983年（昭和58年）に北海道で考案され、近年人気が高まっている。
- ・クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競うゴルフ風のスポーツであり、専用のクラブとボール、ティーがあれば行うことができる。

②公園の条件

- ・コースの設定にもよるが、地区公園以上の規模が求められる。

③施設整備の内容

- ・パークゴルフでは、普通のゴルフコースと同様に芝生地にティーグラウンド、フェアウェイ、グリーン、ホールカップ、OBライン（杭打ち）、バンカー等を造成するため、パークゴルフ専用のコースを設置することが多い。

④整備上のポイントや留意点

- ・大規模な芝生地が必要であり、新設による導入が適切である（事例集2）。
- ・設置にあたっては、公益社団法人日本パークゴルフ協会によりコース設置基準が定められている⁶⁸⁾。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・通常のゴルフと同様のコースを提供する場合は、フェアウェイ、ラフ、グリーンにおける芝生の刈高を変える必要がある。
- ・専用コースでは、施設を運営する際にコースの利用料金を徴収していることが多い(事例集2)。

■事例（事例集2）

スカイパークこまつ翼の整備（新設）

石川県小松市

○新設によるパークゴルフ場、グラウンド・ゴルフ場の設置

スカイパークこまつ翼では、地域の高齢者の健康づくりを目的として、園内に4コース36ホールのパークゴルフ場、常設で4コース・32ホールのグラウンド・ゴルフ場が設置されている。



公園内のパークゴルフ場

(出典：スカイパークこまつ翼HP <http://kgs-skypark.com/>⁶⁹⁾ (令和3年1月14日閲覧))

(4-3) グラウンド・ゴルフ

①運動の内容

- ・グラウンド・ゴルフは、1983年（昭和57年）に鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心になり考案されたスポーツで、規格化されたコースを必要とせず、プレーヤーの目的、技能、環境などに応じて、河川敷、公園、運動場、庭などどこにでも自由にコースを設定することができる⁷⁰⁾。
- ・専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストとよばれる輪にホールインするまでの打数を競うスポーツである。

②公園の条件

- ・コースの設定にもよるが、近隣公園以上の規模が求められる。パークゴルフやマレットゴルフよりも小規模のコースでプレーできる。

③施設整備の内容

- ・グラウンド・ゴルフでは、専用のコースを設置している公園も見られるが、ゴルフのホールに相当する「ホールポスト」は穴を掘る必要がなく据え置くだけで、自由にコース設定ができるために、特段の整備を行わず芝生地や土、人工芝のグラウンド等を利用することも可能である。
- ・グラウンド・ゴルフのルールでは、標準コースは、「50m、30m、25m、15m 各2ホールの合計8ホールで構成する。」⁷¹⁾とある。

④整備上のポイントや留意点

- ・新設・再整備で導入が可能である。



(出典：グラウンド・ゴルフのルール，(公社)日本グラウンド・ゴルフ協会HP⁷¹⁾
<http://www.groundgolf.or.jp/about/tabid/79/Default.aspx> (令和3年1月14日閲覧))

図2-1 グラウンド・ゴルフの標準コース図(8ホール)

(4-4) マレットゴルフ

①運動の内容

- ・マレットゴルフは、福井県で誕生した、スティックとボールを使って、決められた地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れることを競うスポーツである。マレットが木づちを意味することから、木づちを用いてゴルフのルールで競技するという意味からマレットゴルフと名付けられた。体力をそれほど必要とせず、また、安価（数百円程度、公園等の公共施設の場合は無料が多い。）でゴルフのような感覚でプレイできることもあり、年齢・性別を問わず、楽しめるスポーツとなっている。⁷²⁾

②公園の条件

- ・コースの設定にもよるが、地区公園以上の規模が求められる。

③整備の内容

- ・マレットゴルフのコースは、ティーグラウンド、カップホール、OBライン(杭打ち)等を造成する。パークゴルフとの違いは、コースが芝を張ることが望ましいが、土でつくっても良いとしており、その代わりに、ティーグラウンドとグリーンは人工芝が望ましいとしている⁷³⁾。

④整備上のポイントや留意点

- ・ある程度の面積が必要であるが、既設の公園での導入も可能である。全面が芝生地でなくてもプレーできる。なお、東京都木場公園では、既存の植栽地等を利用してコースを設定している。

(5) コミュニティ花壇（ガーデン）の設置

①施設整備の背景・目的

- ・高齢者が地域の活動へ参画する機会をつくり、地域住民等の参加者同士が交流することを目的としている。
- ・コミュニティガーデンでは、「多様な利用者及び農的活動の許容性により、環境保全や高齢者や障がい者の社会参加、子どもの教育といった現在の多様な都市問題の解決可能性を有している」⁷⁴⁾との指摘がある。
- ・高齢者がコミュニティガーデン（花壇）の活動に参加することにより、地域コミュニティとの交流や自然との触れ合いがなされ、外出への促しや健康づくりに対する効果が期待できる。
- ・住民が共同で、都市内のオープンスペースに花や野菜等を植えて育てる、コミュニティガーデンの活動が盛んになっており、都市公園内でも導入事例が見られる（事例集29）。

②公園の条件

- ・地域コミュニティ活動の場として設置されるため、身近な公園である街区公園が望ましい。

③施設整備の内容

- ・事例調査を行った富山市の事例では、中心市街地の公園については、枕木等を用いた花壇を整備、それ以外の公園については、既存の植樹帯を利用して事業を実施している。

④整備上のポイントや留意点

- ・都市公園の再整備もしくは改修にて導入している場合が多い。公園の再整備に合わせてコミュニティガーデンづくりに取り組んでいる事例⁷⁵⁾もある（例：三鷹市）。
- ・既存の公園にコミュニティガーデン（花壇）を設置する場合は、設置場所に園内のある程度日当たりのよい空き地を選択する必要がある。
- ・コミュニティガーデン（花壇）を市民参加で協働で施工する場合は、人力でできる範囲を決めて、土の運搬等の重労働については作業効率を考え、外注による施工を行うこともある。

⑤管理上のポイントや留意点

- ・コミュニティガーデン（花壇）づくりに参加した地域住民等が、完成後も維持管理に参画する場合が多い。
- ・日常的に公園を管理する公園愛護会等と連携して維持管理を行う。
- ・ガーデン内で栽培された野菜等の収穫作業や収穫された作物を使った料理体験等をイベント化するなど、地域住民が参加・交流しやすいように工夫する（事例集29）。

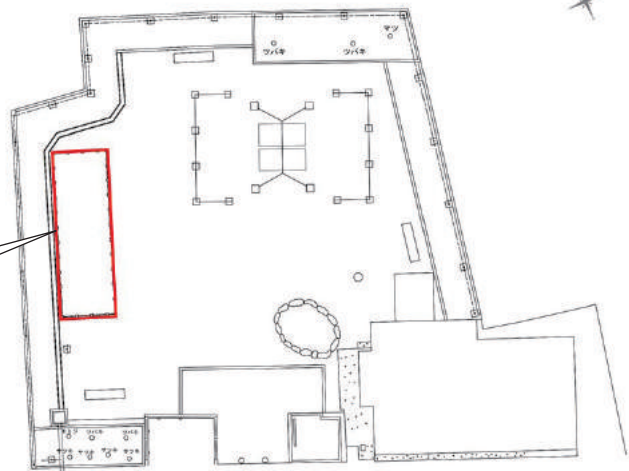
■事例（事例集29）

街区公園コミュニティガーデン事業

富山県富山市

○公園内にコミュニティガーデンを設置

富山市では「街区公園コミュニティガーデン事業」を行い、野菜の収穫などを通して地域コミュニティの再生を図っている。平成25年より事業を開始しており、現在、市内の7か所の公園で実施している。



コミュニティガーデンの形状

- ・面積：18.7㎡
- ・高さ：コンクリート擬木（約30cm）

（出典：富山市提供資料）

芝園町二丁目公園のコミュニティガーデン（赤線部分）

○白銀町公園におけるコミュニティガーデン（写真提供：富山市）



（着手前）



（完了）

・コミュニティガーデン整備

面積：15.8㎡

整備費用：約918,000円

整備内容：花壇地拵工、花壇枠設置工、基面整正、看板設置工、ベンチ移設・設置工、給排水設備設置工、業務用ドラムホース、肥料



コミュニティガーデン



収穫祭の様子

(6) 大規模都市公園等での健康・医療・福祉施設との一体的な整備

①施設整備の背景・目的

- ・近隣の健康（温浴施設、トレーニング施設等）、医療（病院等）、福祉（特別養護老人ホーム等）施設と一体的に整備（公園内に健康・福祉関連施設を整備する場合を含む）することにより、施設利用の促進、相互の施設利用者の利便性の向上、健康づくりに関する情報提供・啓発やきっかけづくり等を目的としている。
- ・温浴施設等を含む健康増進施設では、癒しや誰もが簡単にできる運動のための場とすることを目的としている。（事例集3、6）

②公園の条件

- ・多様な施設や機能を有するため、総合公園、運動公園、広域公園等の大規模な公園であるケースが多く、各種の施設を設置する場合は、10～100ha程度の広大な用地の確保が必要となる。
- ・街区公園でも、老人福祉施設（のほか、児童館や地域コミュニティセンター）に隣接している仙台市の東四郎丸公園⁷⁶⁾や市の福祉施設と近接して公園がある地域を選定し、高齢者や障がいのある人たちも楽しく利用でき、公園を介して地域のふれあいが生まれることを目的として公園の再整備を行った札幌市の西野中央藤花公園（事例集8）の事例がある。また、大規模公園ではないが、健康・医療のまちづくりのプロジェクトの一環として、公園のゾーンを緑のふれあい交流創生ゾーンとして位置づけ、健康づくりに資する健康遊具やウォーキングコースの設置を行っている健都レールサイド公園（事例集5）の事例がある。
- ・健康・医療・福祉に関連する上位計画や構想、施策等で一体的に整備することが公園サイドにもメリットがある箇所や相互に利便性の向上が図られる箇所が求められる。

③施設整備の内容

- ・公園全体や公園を含めた周辺地域の新規整備に関する基本計画を基に、都市公園内もしくは公園に隣接した社会福祉施設や健康運動施設と一体的に整備する。
- ・公園に隣接して健康・医療・福祉関連施設と一体的に整備されている場合、公園内にも大規模な健康・福祉関連施設が配備されている場合（事例集3、4、6）がある。
- ・開園以降に公園周辺の要望や地方公共団体の施策を受けて、追加開園で面積を拡張させたゾーンへの高齢者の健康づくり機能の導入や、健康、医療、福祉機能を有する施設と公園を一体的に新設で整備した場合もある（事例集1、3、4、5、6）。
- ・公園内の大規模な健康・福祉関連施設としては、健康ふれあい交流館（事例集3）や温泉健康センター（事例集6）など温浴施設、プール及びトレーニング施設を備えた施設や同一自治体内の健康福祉部局が所管する大規模健康施設を有する事例（事例集4）が見られた。

④整備上のポイントや留意点

- ・主に新設で導入することが多いが、再整備で導入される場合もある。
- ・新設の際は、他の施設整備に比べて多額の経費がかかるため、該当する補助金の有無の確認等予算確保についての検討が必要である。
- ・新設の際は、基本計画を策定するために、隣接する社会福祉施設や健康運動施設に関連する多方面の関係者を集めた委員会等を組織することがある（事例集4）。
- ・医療施設との一体的な整備については、公立病院の新築移転に伴う整備構想（病院、医療短大、公園、道路拡幅）の一部として整備を実施したことがある（事例集1）。

- 健康・医療・福祉施設との一体的な整備では、公園内のバリアフリー化には特に配慮しているとともに、公園内にウォーキングコースや健康遊具、運動施設を整備している場合が多い。また、公園に隣接した健康福祉施設と公園内の健康関連施設を一体的に整備している場合（事例集3）もある。
- 施設配置、利用動線、他施設との接続等の公園内でのレイアウトを決める際に、安全性や効果的な利用について留意する。神戸市のしあわせの村では高齢者・障がい者の自立や社会参加を支援する福祉施設と、緑豊かな自然の中で、すべての市民がリフレッシュできる都市公園を一体的に整備した複合施設となっており、高齢者や障がい者に配慮した施設配置や多様な施設間の有機的な連携を確保するための配慮がなされている（事例集6）。

⑤管理上のポイントや留意点

- 整備段階から、維持・修繕等の管理内容、利用やその周知等の運営方法、連携協力等の管理体制、必要経費等の開園後に必要となる管理運営計画を立案しておくことが望ましい。
- 公園内もしくは周辺にある関連施設の管理者と、情報交換、共同した広報・告知、イベントの共催等により連携を図る必要がある。
- 公園管理を担当する指定管理者と公園内の健康・福祉関連施設の指定管理者が異なる場合は、公園緑地部局が関連施設を管理する保健部局等と連携している事例もある（事例集4）。

■事例（事例集4）

あいち健康の森公園の整備

愛知県

○周辺の関連施設と一体となった整備及び公園内に健康関連公園施設を整備

100haにまたがる地域に保健・医療・福祉・生きがいなどの総合施設「あいち健康の森」を整備するに当たり、5つのゾーン（健康・運動・研究・生きがい・福祉）が設定され、運動と健康の機能を「あいち健康の森公園」が担っていた。公園内の健康関連施設に、健康対策課が所管する「あいち健康プラザ」、医薬安全課が所管する「薬草園」があり、指定管理者を含む公園緑地部局とこれらの関連部局が連携して事業を行っている。



あいち健康の森公園 平面図

（出典：あいち健康の森公園HP <https://www.aichi-koen.com/kenmori/kenmori-annai/park-map/>⁷⁷⁾

（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集1）

山形県健康の森公園の整備

山形県

○公園に隣接した医療施設との機能一体化による整備

山形県健康の森公園は、県立中央病院及び県立保健医療大学と景観的、機能的に一体となり、長寿社会への対応、心身の健康とリフレッシュへの対応を考慮した、健康で快適な緑地空間として計画された。各施設を機能的に結びつけて全体を園路で結ぶことにより、回遊性のある公園として敷地全体の景観を楽しめるものとしている。



健康の森公園 平面図（資料提供：山形県）

■事例（事例集3）

聚楽園公園における健康増進施設の整備

愛知県東海市

○温浴施設等の設置

聚楽園公園では、公園区域内にある、高齢者も利用できる健康増進施設である「健康ふれあい交流館」内に温水プール、温浴ゾーン、トレーニング室等がある。



聚楽園公園健康ふれあい交流館の温浴施設

（出典：東海市 HP <http://www.city.tokai.aichi.jp/3635.htm>⁷⁸⁾（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集6）

しあわせの村におけるの温泉健康センターの整備

兵庫県神戸市

○温浴施設等の設置

しあわせの村の都市公園ゾーンに設置されている温泉健康センターには、温泉・プール・体育館・トレーニングルーム等の施設がある。その温泉施設であるしあわせの湯は、緑があふれ、障がい者、高齢者の利用者にもやさしい、広々とゆったりとしたジャングル温泉になっており、また、入浴に際し、介護が必要な方の為の介護浴室もある。



しあわせの村温泉健康センターの温浴施設

（出典：しあわせの村 HP <http://www.shiawasenomura.org/relax/hotspring.html#kaiyoku>⁷⁹⁾

（令和3年1月18日閲覧）

(7) 老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供（特に必要と認められる場合）

①社会福祉施設の占用許可の背景・目的

- ・近年少子高齢化に伴い、要介護・要支援の増加に対し、介護施設の不足が喫緊の課題になっている。これらの増加を受け、平成27年7月15日の国家戦略特別措置法の一部改正により国家戦略特別区域内に限って都市公園における老人福祉センター等の社会福祉施設の設置が認められた。さらに、平成29年6月15日の都市公園法の一部改正により一般措置化され、一定の要件を満たす場合には、全国の都市公園に設置することが可能となった。
- ・老人福祉センター等社会福祉施設の占用の場の提供（特に必要と認められる場合）を目的とする。

②占用許可の条件

- ・平成29年6月施行の改正都市公園法により「保育所その他の社会福祉施設で政令で定めるもの（通所のみにより利用されるものに限る。）に該当し、都市公園の占用が公衆のその利用に著しい支障を及ぼさず、かつ、合理的な土地利用の促進を図るため特に必要であると認められるものであつて、政令で定める技術的基準に適合する場合」（都市公園法第7条第2項）には、公園管理者は占用を許可することが可能となった。

③設置施設の内容

- ・改正後の都市公園法に基づいて、都市公園法施行令第12条第3項で定められる都市公園内に身体障害者福祉法関係、老人福祉法関係、障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律関係の社会福祉施設について占用許可を与えることができることとなった。
(p. 27-29参照)
- ・いずれも通所のみにより利用されるものに限り、入所型の社会福祉施設は許可の対象外としている。
- ・老人福祉関係の施設の導入はまだ確認できないが、障害福祉サービス事業のように供する施設では導入事例（生駒山麓公園（奈良県生駒市））がある。（令和元年10月1日現在）

④設置上のポイントや留意点

- ・都市公園法施行令第16条第1項第6号の2に定める占用に関する制限の技術的基準に該当すること。（p. 27-29参照）

■事例

障がい者の福祉施設「生駒事業所」の設置

奈良県生駒市生駒山麓公園

○占用許可による障がい者福祉施設の設置

奈良県生駒市の生駒山麓公園では、障害福祉サービス事業（自立訓練、就労移行支援又は就労継続支援、生活介護を行う事業に限る）の用に供する施設として、生活介護と就労継続支援を実施する福祉施設「生駒事業所」を設置している。福祉施設の設置により、障がい者の作業としては、これまでのレストランでの食事提供にとどまらず、様々な生製品の公園外への販売なども行うことができるようになった。このことにより、冬場などの公園の閑散期にも業務ができることにより、安定的・継続的な作業が確保されるとともに、障がい者の活躍の機会が広がることも期待できる。



生駒山麓公園ふれあいセンターレストラン

(出典：生駒市 HP <http://www.city.ikoma.lg.jp/0000015191.html>⁸⁰⁾ (令和元年9月25日閲覧))

Ⅲ 都市公園における高齢者の健康づくりの取組

本章では、都市公園における高齢者の健康づくり機能の導入として、プログラムの実施等、ソフト面から取組を実施するにあたっての取組の内容や必要施設、留意点等を取りまとめた。

1. 取組の分類

p. 18 の表 1-2 で整理した結果をもとに、都市公園における健康づくりの取組について以下の7種類に分類した。

- (1) 公園体操の実践
- (2) 健康運動教室の開催
- (3) ウォーキングプログラムの開催
- (4) 動植物を活用した癒しのプログラムの開催
- (5) 地域活動の受入れや支援
- (6) 公園利用の支援
- (7) その他の取組

2. 取組の内容、必要施設及び留意事項

前節であげた7種類の取組について、取組の背景・目的、取組内容、必要施設及び留意点を示す。

(1) 公園体操の実践

①取組の背景・目的

- ・身近に体操等ができる機会及びプログラムを提供することを目的とする。

②取組の内容

- ・公園体操は、地域住民が体操等を行う場となるよう、公園で受け入れる取組である。
- ・公園にて、ラジオ体操や太極拳等の既存の体操や運動を実践する場合（事例集14）、各自治体で独自の運動や体操を考案して実践する場合（事例集20、26、30）がある。
- ・市民ボランティアが主体となって、公園を会場として運動をする活動を進めている事例もある（事例集20、30）。

③必要施設

- ・公園体操では、ラジオ体操のように音楽に合わせて実践する場合は、ラジオ放送や音楽を流す放送機器、ポータブルの音響機器等が必要である。

④留意点

- ・体操を実践する会場の近くに健康遊具を設置すると、健康遊具の利用率が高まるとの報告⁴⁸⁾がある。

表 3-1 都市公園における公園体操の内容（一例）

公園体操			
名称	地方公共団体	プログラム内容・進行	当日の指導者
ラジオ体操等の実践 (事例集 14)	船橋市	<ul style="list-style-type: none"> ・「公園を活用した健康づくり事業」として市内 33 箇所（平成元年 8 月現在）の公園等でラジオ体操等を実践している ・毎日午前 6 時 30 分からラジオ放送に合わせて「ラジオ体操」を実践。 	特になし（当日の運営は市民ボランティアである協力員が全て行う）
高津公園体操 (事例集 26)	川崎市高津区	<ul style="list-style-type: none"> ・15 分程度で有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟運動が組み込まれている ・軽快な音楽とテープの声に合わせた体操 	特になし（老人会の活動のなかで実践、初回のみ公園体操実施時に保健師から体操の説明等を行う）
公園ステキの会による健康運動（事例集 30）	四日市市	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ運動、レジスタンストレーニング（筋力運動）、ウォーキング（有酸素運動）等を行っている。 	ステキ健康サポーターの会（市民ボランティア）
健康づくりサポーターによる健康体操 (事例集 20)	京都市	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりサポーターの活動のなかで、公園での健康体操やウォーキングが実践されている。 ・健康体操は、各地域で活動する健康づくりサポーターが独自に創作する場合も見られる。（南区の「健康チャレンジャーみなみ〜ず」による公園体操） 	健康づくりサポーター（市民ボランティア）

■事例（事例集14）

身近な公園で健康づくり！

千葉県船橋市

○公園でラジオ体操等の実施

船橋市では、身近な公園で手軽にできる運動習慣を身につけるために、市内の公園 33 箇所（令和元年 8 月現在）でラジオ体操、気功、太極拳等を行っている。



公園でのラジオ体操（船橋市）

（出典：船橋市HP：<http://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/005/01/p043992.html>⁸¹⁾

（令和 3 年 1 月 18 日閲覧）

■事例（事例集20）

健康づくりサポーター

京都府京都市

○ボランティアが独自の体操を考案し実施

（概要）

京都市では、健康づくりサポーターの活動のなかで、公園での健康体操やウォーキングが実施されており、健康体操は、各地域で活動する健康づくりサポーターが独自に創作する場合も見られる。

（地域健康づくりグループ育成事業）

京都市内各区で、「健康」について考え、地域の健康づくりに貢献する「健康づくりサポーター」（ボランティア）を養成している。活動の分野は「身体活動・運動」「栄養・食生活」「歯の健康」「喫煙」「飲酒」「定期的な健康診査」「休養・こころの健康」であり、公園等を会場にした活動には、「身体活動・運動」分野の体操やウォーキングがある。



健康づくりサポーターの活動（京都市）

（出典：京都市健康づくりサポーター参加案内リーフレット⁹82)

(2) 健康運動教室の開催

①取組の背景・目的

- ・おもに、誰もが簡単にできる運動のための機会及びプログラムの提供を目的とする。
- ・地域住民等の参加者同士が交流できる機会の創出、健康づくりに関する情報提供・啓発の目的を果たすことも期待される。

②取組の内容

- ・健康運動教室は、効果のある運動や体操を組み合わせるプログラム化され、公園で主に指導者等の指導により開催されている取組である。
- ・オリジナルで開発する場合（事例集17）もあるが、ストレッチなどの一般的な運動について、健康遊具などの公園施設を使用して行われている場合（事例集10、12、15、19、24）が多い。
- ・健康運動の内容を、印刷物（WEBでの公開を含む）としてまとめている場合もある（事例集10、19、24）。
- ・屋内施設等を使用して座学での講座を行い、公園での実地を組み合わせる実施する場合もある。

③必要施設

- ・おもに健康遊具を使用することが多いが、公園の既存施設である園路、ベンチ、（高さの低い）鉄棒等を活用する場合もある（事例集15、19）。
- ・実施場所も、公園を中心に、小学校、公民館、福祉施設等の公園以外の公共施設を含んでいる場合がある（事例集12、15、17）。

④留意点

- ・教室の主催が、公園緑地部局ではなく高齢者福祉や運動関連部局となる場合が多く、これらの部局がイベントの指導者の派遣等を担っている場合が多い（事例集10、15、17）。
- ・教室を実際に進行・指導する指導者は、地方公共団体内の専門家（保健師や理学療法士）（事例集10）や外部から招聘した講師であることが多い（事例集15、17、24）ため、運営にかかわる人員や経費を確保する必要がある。
- ・運営進行・指導を、地方公共団体が養成した市民が主体となって行う場合（事例集12）や民間団体が受託して指導員の養成を行っている場合（事例集17）などもある。
- ・遊具メーカーから無償で健康器具（遊具）の使用法の指導について協力が得られる場合もある（事例集13）。

表 3-2 都市公園における健康運動教室の内容（一例）

名称	地方公共団体	プログラム内容・進行	当日の指導者
すこやか運動教室 (事例集 12)	さいたま市	<ul style="list-style-type: none"> 公園の運動遊具(すこやか遊具)を使用し、簡単な運動を行う教室 教室は90分間で健康チェック・準備体操・遊具での運動・整理体操(休憩含む)を実施 参加費無料 	地域運動支援員が運営
パークで筋トレ (事例集 15)	東京都足立区	<ul style="list-style-type: none"> 軽い筋トレ、ウォーキング、コミュニケーション運動、ストレッチ、体を使った脳トレ運動など 1時間の活動時間の中で準備体操、筋トレ、運動、ウォーキングを様々な組み合わせバランスよく運動を行う。 参加費無料 	区公認スポーツ指導員 [※] や委託を受けた総合型地域クラブなどの指導員が2名体制で運動を指導
いきいきうんどう教室 (事例集 17)	東京都品川区	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者の運動習慣化のために、つまづかないうんどう、全身のびのびうんどう、ふらつなかいうんどう、かいだんうんどうの4つの基本運動を行う 屋外に設置された健康遊具を使用している。 参加費は、一般参加者は令和2年度まで一部会場で有料、令和3年度から無料 	地域指導員(有償ボランティア、2000円/回)が各会場での指導を実施
公園 de 健康づくり (事例集 19)	横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ・筋トレ(タオル、健康器具、ベンチを使用)、ウォーキング、愛護会活動で健康づくり、清掃で体力アップを紹介 グループでチェックすることで効果を高める提案 対象は、公園愛護会及び公園利用者とし、参加費無料 	講習会講師は、外部指導者(健康運動指導士)
健康遊具体験会 (事例集 10)	大和市	<ul style="list-style-type: none"> 2時間の体験会では、ストレッチ等の準備運動・ウォーキング・公園での健康遊具の説明・個別体験・個別指導・アンケート記入など 健康遊具の説明だけでなく、日常生活の中に取り入れられる運動や認知症予防の運動も実施 参加費無料 	高齢福祉課の保健師、理学療法士
公園で健康づくり (事例集 24)	北九州市	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ系、筋力UP系、バランスUP系の運動 健康遊具を使用した運動 参加費無料 	専門の指導者が出向き、健康遊具を活用した介護予防運動の指導を実施

※「区民及び地域スポーツ団体や活動実践者、並びに学校部活動等を対象に指導する者で、スポーツ技術の向上や体力づくりだけでなく、スポーツ活動を通して良好な人間関係を形成し、地域づくり・まちづくりに貢献することを目指した区が認定・登録した指導員のこと」で、「言い換えると、スポーツボランティア」である。(出典：足立区公認スポーツ指導員⁸⁴⁾，足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/sidouin.html> (令和3年1月18日閲覧))

■事例（事例集10）

健康遊具体験会

神奈川県大和市

○健康遊具を用いた運動教室の実施

大和市では、健康遊具が新たに設置された公園において、効果的に健康遊具を活用してもらうことを目的に、高齢福祉課が健康遊具の正しい使用方法や使用する際のポイントを紹介する「健康遊具体験会」を年間で30回程度開催している。

なお、市では市のホームページにおいても健康遊具の効果や使用法を解説しているほか、使用方法についての動画も公開している。



健康遊具体験会（西鶴間1号公園・西鶴間二丁目公園）

（出典：大和市HP <http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211733.html>⁸⁵⁾

（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集15）

パークで筋トレ

東京都足立区

○公園の既存施設を用いた運動教室の実施

足立区では、主に高齢者を対象に公園や広場を利用して安全・気軽に健康づくりができる運動を指導する教室「パークで筋トレ」を開催している。おおむね65歳以上の方を参加者の対象とし、筋トレ、ウォーキング、コーディネーション運動*、ストレッチ、健康遊具を使用した運動、運動相談などを行っている。参加費は無料。教室は、おおむね、(1)準備体操、(2)ウォーキング、(3)筋トレといった順序で、バランスよく運動を行っている。当初、花畑公園をモデルとして始まった本事業は、区内の32箇所（うち都市公園は27箇所）で実施されるまでに広がっている。（令和3年2月現在）

プログラムの指導員は当初、区の公認スポーツ指導員でスタートしたが、現在では、区公認指導員の他、6つの総合型地域クラブや区スポーツ施設の指定管理者に依頼している。

※感覚の働きと体の動作を効率よく調和させ、状況にすばやく反応し、もっとも適切に体を動かすための運動



パークで筋トレの様子

（出典：足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/fukushi-kenko/kenko/kenkozukuri-park.html>⁸⁶⁾

（令和3年1月18日閲覧）

■事例（事例集12）

すこやか運動教室のための地域運動支援養成講座

埼玉県さいたま市

○地域運動支援員（市民ボランティア）の養成

さいたま市では、公園の健康器具を活用した高齢者のための運動教室である「すこやか運動教室」を開催している。あわせて、当教室の運営に協力する市民ボランティアの「地域運動支援員」を養成するために、都市公園で「地域運動支援員養成講座」を開催している。

※令和2年度においては、新型コロナウイルス感染拡大により開催中止とした。

高齢者のための地域運動支援員になりませんか

高齢者の健康づくりを支援する地域運動支援員の養成講座を開催します。

日時 ▶ 10月～12月の指定日（全12回、いずれも平日。実技指導、講義） 1回2時間程度

会場 ▶ 講義：大宮区役所他
実技：山丸公園（大宮駅東口から徒歩15分程度）他
※会場は変更になる場合があります。

対象 ▶ 区内在住の健康な方

定員 ▶ 5名（申込み多数の場合は抽選）

申込 ▶ 9月18日（火）までに、電話又はファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を区高齢介護課へ

※講座修了生は、地域運動支援員として登録され、自主活動グループへの派遣や「すこやか運動教室」のサポーター等として活動していただけます。

問合せ 区高齢介護課 ☎790-0169 FAX790-0267

講座の募集

（出典：「市報さいたま（岩槻区版）」2019年9月1日号 さいたま市HP https://www.city.saitama.jp/iwatsuki/001/002/005/015/p066645_d/fil/iwatsukikubanP2-3.pdf ⁸⁷⁾（令和3年3月29日閲覧）

■事例（事例集13）

健康遊具使用法の説明会

埼玉県三郷市

○遊具メーカーの協力による説明会開催

三郷市では、無償で遊具メーカーから健康遊具の使用法の指導について協力が得られた。

遊具メーカーは、15年ほど前から設置場所での説明会へ協力している。遊具メーカーの社員が指導員（高齢者体力づくり支援士（公益財団法人体力づくり指導協会 資格認定））の資格をとって取り組むようになったのは平成27年からということである。



遊具メーカーの協力による説明会開催
（写真：三郷市提供）

(3) ウォーキングプログラムの開催

①取組の背景・目的

- ・おもに、歩き方や走り方等、誰もが簡単に参加できる運動のための機会及びプログラムの提供を目的とする。
- ・地域住民等の参加者同士が交流できる機会の創出、健康づくりに関する情報提供・啓発の目的を果たすことも期待される。

②取組の内容

- ・正しい歩き方や走り方を学ぶ、道具（ポール）を使って歩くノルディックウォーキング、ゆっくり走るスロージョギング®を体験する等の多様な教室がある。
- ・公園を含んだ都市内を巡るウォーキングのプログラムについて、マップ化して情報提供している場合もある（事例集23）。
- ・屋内施設等を使用して座学での講座を行った後、公園での実地を組み合わせる実施する場合もある（事例集5）。

③必要施設

- ・公園施設としては、園路やウォーキングコース、芝生地や土のグラウンド等を使用する。
- ・実施場所として、公園のほかに道路、河川堤防等の公園以外の公共施設も含んでコースを設定している場合がある（事例集21）。

④留意点

- ・指定管理者が主体となってイベントやプログラムを実施していることがある（事例集21）。
- ・運営進行・指導を、地方公共団体が養成した市民が主体となって行う場合もある（事例集21）が、プログラムを実際に進行・指導する指導者は、外部から招聘した講師であることが多い（事例集22）。そのため、運営にかかる人員や経費を確保する必要がある。

表 3-3 都市公園におけるウォーキングプログラムの内容（一例）

名称	管理者 (実施公園名)	プログラム内容・進行	当日の指導者
ノルディックウォーキング教室 (事例集6)	神戸市(しあわせの村)	<ul style="list-style-type: none"> ・ノルディックウォーキングの基本練習 ・約3～4kmのウォーキング。 	ノルディックウォーキングの指導する資格を持ったインストラクター
日赤+走プロ (事例集25)	熊本県日本赤十字社熊本健康管理センター(熊本県民総合運動公園)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体と健康状態を知る(ケガの予防、ストレッチ法) ・正しいフォームで走る・歩く(フォームチェック、水分補給法、筋トレ、食事チェック) ・ペース感覚を身に付けよう(体調管理、セルフマッサージ法) ・調整方法を知ろう(体組成測定、コンディショニング) 	運動指導士、保健師、管理栄養士

■事例（事例集6）

ノルディックウォーキング教室

しあわせの村

○しあわせの村・温泉健康センター職員による健康プログラムの提供及び実施

しあわせの村では、特定非営利活動法人日本ノルディックフィットネス協会のインストラクターの資格を持つ温泉健康センター職員がインストラクターとなり、ノルディックウォーキング教室を開催している。

しあわせの村のノルディックウォーキングコースは、日本ノルディックフィットネス協会による認定を受けた公認コースで、初心者から上級者までが楽しむことができる3つのコース（3km、5km、8km）が整備されている。



（出典：しあわせの村 HP <http://www.shiawasenomura.org/participation/205488>）（令和3年3月31日閲覧）
ノルディックウォーキング教室（しあわせの村）

■事例（事例集25）

座学を含んだランニング教室の開催

熊本県民総合運動公園

○医療機関が主催する健康教室の開催

熊本県民総合運動公園では、医療機関である「日赤熊本健康管理センター」が初心者向けのランニング教室「日赤+走プロ」を開催した。教室では、健康スポーツ医、運動指導士、保健師、管理栄養士が関わり、座学と実地の両面から指導している。

回	日程	テーマ	メニュー	スペシャルワンポイント
1	平成27年 10月17日(土)	自分の体と健康状態を知る		【閉講式・メディカルチェック※1】 スポーツ中の危険を予防するために、医学的な検査を実施します。また、これから4か月の決意をみんなで共有しましょう。
2	10月24日(土)		LSD※2 (30min)	【フォームチェック】 長距離を楽に走るためのフォームのチェックをし、無理なく長く走ることに挑戦します。
3	11月 7日(土)	正しいフォームで走る・歩く	LSD (30～60min)	【ストレッチ】 前回よりも少し距離を伸ばして、美なゆっくりペースで30～60分走るとともに、ストレッチの方法を学びます。
4	11月14日(土)		LSD (60min)	【水分補給】 運動時の水分補給の役割を知り、実践しながら、筋力や心肺機能などの基礎体力を高めるLSD1時間に挑戦します。
5	11月28日(土)	長い距離に挑戦しよう	1時間走	【筋トレ・起伏走】 ランニングに必要な筋力トレーニングを行い、起伏を利用して、平坦地のトレーニングとは違った筋肉も使って走ってみます。
6	12月 5日(土)		10～15km走	【食事チェック】 自分の食事をチェックして、走るための食事を考えてみましょう。今回は、体力に合わせ10～15km走ります。
7	12月19日(土)		90分走	【マッサージ】 90分走ります。あわせて、トレーニングの疲労を効率よくとるため、セルフマッサージ法のノウハウをお伝えします。
8	平成28年 1月16日(土)	ペース感覚を身につけよう	2時間走	【体調を崩さないための食事】 食事にも試合に向けての「栄養戦略」があります。大会前の食事や栄養補給などの心構えを確認し、2時間のランニングを行います。
9	1月30日(土)		20km走	【ハーフマラソン】 今までの練習で力と自信がいたら、いよいよ今回は、ハーフマラソンへチャレンジです。
10	2月13日(土)	最終調整に向けて	10km走	【閉講式・コンディショニング】 実力を発揮するための直前の練習法を知り、コンディションをキープし、本番に臨みましょう。

「日赤+走プロ」の開催スケジュール
(日赤熊本健康管理センター提供)

(4) 動植物を活用した癒しのプログラムの開催

①取組の背景・目的

- ・おもに、動植物等を活かした癒しの機会を提供することを目的とする。

②取組の内容

- ・健康づくりを目的とした特別なイベント・プログラムでは、公園内で飼育する動物や育成管理している植物を活用して心身の健康づくりに寄与するイベント等がある。
- ・人と動物のふれあいにより、情緒的な安定、レクリエーション・QOLの向上等を主な目的とした活動に、動物介在活動（一般に「アニマルセラピー」とよばれる活動）⁸⁹⁾がある。動物とのふれあいは、公園内で飼育されているポニーに乗馬することや餌やり・ブラッシング等の飼育作業を体験することで、レクリエーションとして楽しむとともに、心身のリハビリテーション等にも役立つものである。
- ・植物とのふれあいは、ハーブ園や野菜畑等で植物を観察するほか、管理活動等を公園内で行い、レクリエーションとして楽しむとともに、心身のリハビリテーション等にも役立つものである。
- ・「医療や福祉の領域で支援を必要とする人たち（療法的かかわりを要する人々）の幸福を、園芸を通して支援する活動」として園芸療法⁹⁰⁾があり、公園のイベント・プログラムで一部を体験することもできる。

③必要施設

- ・動物とのふれあいでは、小動物とのふれあいができる動物園、ポニー等を飼育する牧場等が必要である（事例集16）。
- ・植物とのふれあいでは、花壇、野菜畑、ハーブ園等があり、見るだけでなく五感を活用する体験を提供できる施設が必要である（事例集31）。

④留意点

- ・動物、植物ともに公園内の施設等を活用する場合は、日常的な管理体制が構築されていることに加え、専門家によるイベントやプログラムの企画・内容監修、当日の実施における進行・指導・運営の体制も必要となる。
- ・動物は、公園で日常的に飼育していなくても、イベント・プログラムの開催時のみ持ち込むことも可能である。
- ・公園で動物を継続して飼育し展示する場合には、「動物の愛護及び管理に関する法律」（動物愛護管理法）を遵守し、管理体制等を確保する。
- ・どちらのプログラムも利用の対象者は高齢者に限定されず、障害者や子どもをはじめとして一般（大人）も参加できる。

■事例

園芸療法のイベント・プログラム

京都市梅小路公園

○園芸セルフケア教室の実施

京都市梅小路公園では、植物の世話を通して生活リズムを整え、心身のリフレッシュや仲間との学びの場となる教室を、1年間の連続講座として実施している。



園芸セルフケア教室

(出典：(公財)京都市都市緑化協会HP http://www.kyoto-ga.jp/event/2017/05/25_0941.html⁹¹⁾

(令和3年1月19日閲覧))

(5) 地域活動の受入れや支援

①取組の背景・目的

- ・高齢者が地域活動に参加することにより、地域内での交流による孤立防止や、やりがい・生きがいを持てる等により心身の健康づくりに寄与することが期待できる。
- ・主に、高齢者等が地域の活動へ参画する機会及び社会貢献としての労働の機会を提供することにより、高齢者はもとより、公園の活性化、及び維持管理にも寄与することも期待される。

②取組の内容

- ・地域活動の受入れや支援は、身近な公園を社会貢献の場として高齢者が行う地域活動の受け入れや労働の機会の提供を支援（地域活動の支援）するための取組である。
- ・高齢者が参加する地域活動としては、老人会、町会・自治会、ボランティア等による活動があり、公園ではこれらの活動を場所として受入れ、活動を支援することができる（事例集26）。
- ・老人会（老人クラブ、敬老会等）が、公園愛護会等として公園で清掃等の維持管理活動に従事している場合もある。なお、公園の維持管理の一部（清掃、除草、施設（遊具、照明灯、樹木等）の点検、異常時の通報等）をパークマネジメントの一環として公園愛護会等の団体をお願いしている地方公共団体は多数存在する。
- ・公園近隣のデイサービス施設（通所介護）が主体となり、地域と協力して公園での清掃活動および花壇整備を実施している場合もある（事例集27）。作業はすべて通所者が行っている。

③必要施設

- ・定期的な活動を受け入れる際には、道具等を保管できる小屋や物置等があることが望ましい。

④留意点

- ・公園での活動を受け入れる際は、公園の管理者、指定管理者、公園愛護会、子ども会等との連携が必要である。

■事例（事例集26）

高津公園体操

神奈川県川崎市高津区

○老人会活動による体操実施と活動支援

川崎市高津区では、区独自の健康体操として「高津公園体操」を考案し、老人会の活動のなかで実施している。地域の身近な公園を体操の会場することで、新たに会場を借りる必要がない、多くの人が参加できる、閉じこもりの人も誘いやすいなど、という意見をもとに始められた。

■事例（事例集27）

デイサービス施設の高齢者（通所者）による活動の受け入れ

神奈川県鎌倉市

○高齢者による社会貢献活動（清掃）の受入れ

鎌倉市吉ガ沢公園では、公園の近隣にあるデイサービス施設の通所者の高齢者による公園の清掃活動を受け入れていた。本取組により、高齢者が社会活動への参加の機会があることで、役割を持ち、いきいきと自分らしく、やりがいを持って過ごすことができる。そうすることで、認知症の進行防止や要介護状態の改善を図ることも期待されている。

(6) 公園利用の支援

①取組の背景・目的

- ・高齢者や障害者が外出する機会及びプログラムを提供することを目的とする。
- ・高齢者が家で引きこもりにならないためには、外出を促進することが必要であり、外出先として身近な公園の存在意義は大きいと考えられる。そのためには、高齢者にとって公園を行きたい、もしくは行きやすい場とすることが求められる。

②取組の内容

- ・公園利用の支援とは、高齢者や障害者が公園を利用しやすくするために、公園側で支援をする取組である。
- ・具体的には、ボランティアが付き添って公園の案内や利用を支援する取組（事例集31）がある。

③必要施設

- ・それぞれの活動により、必要な施設が異なる。

④留意点

- ・支援活動を実施する際は、公園のスタッフだけでなく市民ボランティアの参画により実施される場合が多く、そのために公園側はボランティア募集や継続的な活動支援が必要となる。
- ・活動を継続させるためには、支援するボランティアを養成する必要があり、公園側でボランティア養成のための講座等が開催されている事例もある（事例集31）。

■事例（事例集31）

ヒーリングガーデナー

大阪府営大泉緑地ほか

○ボランティアが付き添って公園の案内や利用を支援

大泉緑地では、市民ボランティアである「ヒーリングガーデナー」を募集して養成している。「ヒーリングガーデナー」は、独りで公園の花や緑などの自然を楽しむのが困難な高齢者や障がい者等の方々に対して、車椅子を押したり、安全に誘導しながら公園散策の支援をする公園ボランティアクラブである。活動場所は、ユニバーサルデザインをコンセプトにつくられた「ふれあいの庭」をはじめ、公園内の樹林地や季節の花々が咲く花壇などである。



（出典：公園の達人第6回，公園文化WEB，（一財）公園財団）
園内の花を見ながらの散策⁹²⁾

(7) その他の取組

その他の取組として、総合型スポーツクラブの活用やストリートワークアウト等のスポーツ愛好団体の活動受け入れ等がある。

(7-1) 総合型地域スポーツクラブの活用

①取組の背景・目的

- ・子どもから高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）という特徴を持ち、誰もが運動に参加できる機会及びプログラムを提供することを目的とする。
- ・総合型地域スポーツクラブ（p. 5の文部科学省の施策を参照）が公園を会場として使用することで、高齢者を始めとする地域住民のスポーツ振興や健康づくりに寄与することができる。

②取組の内容

- ・総合型地域スポーツクラブに関連するスポーツ教室等を、公園内を会場として実施する取組である。
- ・総合型地域スポーツクラブと公園との関わりでは、公園をクラブのスポーツ教室等の活動に利用している取組、公園（指定管理者）がクラブの主体となって運営する取組がある（事例集28（平成元年度までで終了））。

③必要施設

- ・それぞれのスポーツ教室の開催に必要な運動施設（テニスコート、グラウンド、サッカーコート等）。

■事例（事例集28）

総合型地域スポーツクラブの運営

神奈川県開成町

○総合型地域スポーツクラブの運営と公園での教室開催

開成水辺スポーツ公園の指定管理者が総合型地域スポーツクラブの事務局（平成元年度まで）となって、スポーツ教室・プログラムの受付を実施し、開成水辺スポーツ公園を始め、開成町内の施設である町民センター、福祉会館、自治会館、コミュニティセンターにて運動教室を実施していた。開成スポーツ公園では、走り方教室、トレーニング教室等の運動教室を開催しているが、高齢者だけでなく幅広い年齢層を利用対象としている。

ただし、平成2年度からは、一般社団法人開成町総合型地域スポーツクラブが設立され、総合型地域スポーツクラブの運営を担っており、公園の指定管理者は、関与していない。



コア（体幹）トレーニング教室

（出典：開成水辺スポーツ公園HP [http:// www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/2015/03?cat=4⁹³](http://www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/2015/03?cat=4⁹³)

（令和元年10月1日閲覧）

(7-2) スポーツ愛好団体等の活動の受け入れ

スポーツ愛好団体等の活動の受け入れとして、ストリートワークアウト等の特定の目的を持った愛好団体における公園での運動利用の受け入れ等がある（事例集 18）。

①取組の背景・目的

- ・ストリートワークアウトは、屋外にある施設等を使用して、筋力向上や運動によるパフォーマンスをする等を行うことを目的としており、公園で活動を受け入れることができる。

②取組の内容

- ・公園側がプログラムの提供や利用に対する支援を行わなくても、利用者が自発的に既存の公園施設を活用して運動をしている場合も見られる。
- ・特に、近年は街中の公園やグラウンドの遊具、手摺等を活用して屋外で身体を鍛える「ストリートワークアウト」が着目されている。
- ・通常は使用頻度が高くない、高鉄棒を使用して大車輪等のパフォーマンスをする場合もあり、利用上の安全管理に留意する必要がある。

③必要施設

- ・施設の活用法の例としては、鉄棒では懸垂や足あげ腹筋、段差・ベンチでは昇降運動や腕立て伏せを行っている。

④留意点

- ・誰もが参加し簡単にできる運動だけではないが、公園を場としたスポーツに親しむ機会を与えている。
- ・公園の指定管理者からは、大車輪等で使用される高鉄棒では、ボルトの緩みが早くなるとの指摘もある。

■事例（事例集18）

ストリートワークアウト

東京都立日比谷公園（ほか）

○ストリートワークアウト利用の受入れ

日比谷公園では、個人及び団体でのストリートワークアウトの利用が確認されている。個人では、年齢層は20～60代と幅広く、周辺の会社に勤める社員がほとんどで、平日や休日の昼に利用されている。団体利用では、毎週日曜日に草地広場の前に設置してある高鉄棒や吊り輪でトレーニングやパフォーマンスを実施する活動が確認されている。



高鉄棒（日比谷公園）

3. 取組の運営方法

高齢者の健康づくりの取組の運営方法における留意点について、おもに公園体操や健康運動教室をはじめとするプログラム等の実施に着目して示す。プログラム等については、企画・開発、準備・手配、実施、評価の流れに沿って行われる⁹⁴⁾ため、各項目についての留意点を示す。

(1) 企画・開発

- ・利用者や市民からの要望、施設の有無や地形等の公園特性に考慮しながら、プログラムを開発する。
- ・高齢者の利用支援を目的としたもの（本技術資料 III 2. (6) 参照）、公園での健康運動教室の際の雨天時に提供する屋内での座学プログラムなど、参加対象や活動内容が絞り込まれるため、きめ細かな配慮・調整が必要となる。
- ・健康運動教室などのイベント実施において、地域住民等の参加者同士が交流できる機会をつくることにより、高齢者にとって公園を利用しやすい環境をつくることができる。
- ・いつも高齢者同士の活動やイベント参加のみにならないように、若者や家族連れ等の異なる世代と交流できる機会もつくる。
- ・高齢者が地域の活動へ参画する機会をつくるため、都市公園を場とした公園愛護会、老人会等の活動を支援する。（本技術資料 III 2. (5) 参照）
- ・公園愛護会や老人会活動の一環として、準備運動のなかで健康づくり運動を実施するよう促す（事例集19）。
- ・健康づくり運動のプログラムの運営や指導に高齢者自身が参画できるような仕組みをつくる。

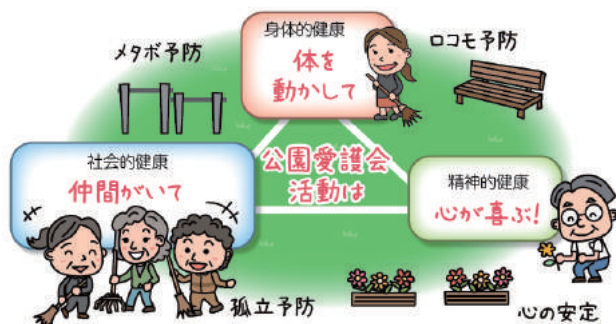
■事例（事例集19）

公園de健康づくり

神奈川県横浜市

○公園愛護会を通じた活動の実践

作成した冊子「公園 de 健康づくり」⁴⁶⁾を用いて、講習会等で活用方法を紹介・指導することで、公園愛護会での実践につなげている。健康づくりの取組は、公園愛護会等で実践し、活動を地域に広げることで地域コミュニティの醸成を図っている。冊子に記載されたプログラムを学んだ公園愛護会や保健活動推進員等と連携し、一般の市民にも健康づくりの輪を広げている。



公園愛護会活動と健康づくり



講習会の様子

(出典：左図 公園 de 健康づくり p. 40、右写真 横浜市提供)

(2) 準備・手配

- ・プログラムに関する情報提供・PRや実施のためのパンフレット・チラシの作成、ホームページ等での情報提供を行う（事例集26）。
- ・指導者等の人材の確保や健康づくりに関連する市民団体との調整を図るなど、実施のための体制づくりを行う。
- ・実施当日までに、会場までの案内などの必要な整備を行い、資機材や用具を手配する。

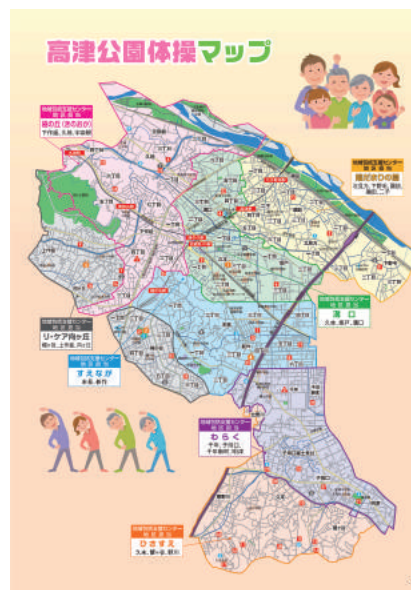
■事例（事例集26）

高津公園体操

神奈川県川崎市高津区

○印刷物等による広報

- ・高津公園体操は、「高津区オリジナルの体操で、運動の苦手な方やご高齢の方も無理なく気軽にできる体操」で、『「近くの公園で、自分たちでできる体操があるといいな」「近所の人と顔を合わせる機会を作ろう」と地域の方々の声から始まり、現在、区内39か所の公園で実施』している。
- ・区HPでの掲載のほか区役所内窓口で高津公園体操実施会場マップや、高津公園体操を含む地域の情報をまとめた「つどいの場ガイドブック」を配布している。



高津公園体操マップ

(出典:楽しい!高津公園体操, 高津区 HP <https://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000079088.html>⁹⁵⁾
(令和3年1月21日閲覧))

(3) 実施

- ・小雨程度なら実施可能なプログラム、雨天での実施は避けたほうがよいプログラムなどがあり、その選択については、指導者等と事前に打合せ、協議しておく。
- ・屋外で開催される場合が多いため、特に夏季には熱中症等の対策にも留意する。
- ・プログラムの内容によっては、利用者の傷害保険加入や外部指導者等のボランティア保険への加入をすすめる。健康遊具の事例では、健康遊具体験会運営の安全管理として、健康遊具自体にかけてある保険とは別にイベントに対して保険をかけているといった事例が見られた（事例集10）。
- ・高齢者を対象としているため、看護師の配置が必要なこともある。

(4) 評価

- ・プログラムの実施後、実施記録を作成し、指導方法、プログラムの内容などで運営上の問題や、危険な状況がなかったか、健康への効果などを評価し、プログラムの改良・開発に反映させる。
- ・できれば、プログラム利用者へのアンケートなど、利用者による評価や効果の確認も行う。

参考・引用文献

- 1) 令和元年版高齢社会白書, 内閣府HP
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf_index.html (令和3年1月5日閲覧)
- 2) 平成30年版厚生労働白書, 厚生労働省HP
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/18/dl/all.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 3) 高齢社会対策大綱(平成30年2月), 内閣府HP
https://www8.cao.go.jp/kourei/measure/taikou/pdf/p_honbun_h29.pdf (令和3年1月5日閲覧)
- 4) 高齢社会対策の総合的な推進, 厚生労働省HP
<https://www8.cao.go.jp/kourei/index.html> (令和3年1月5日閲覧)
- 5) 現行の高齢社会対策大綱 概要版, 厚生労働省HP
https://www8.cao.go.jp/kourei/measure/taikou/pdf/p_gaiyou_h29.pdf (令和3年1月5日閲覧)
- 6) 健康日本21(第二次), 厚生労働省HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html (令和3年1月5日閲覧)
- 7) 健康づくりのための身体活動基準2013
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html> (令和3年1月5日閲覧)
- 8) 認知症施策推進大綱について, 厚生労働省HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000076236_00002.html (令和3年1月5日閲覧)
- 9) スポーツ基本計画, スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413.htm (令和3年1月5日閲覧)
- 10) 平成27年度総合型地域スポーツクラブに関する実態調査結果概要, 文部科学省HP
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/04/26/1234682_12.pdf (令和3年1月5日閲覧)
- 11) 総合型地域スポーツクラブ育成マニュアル, 文部科学省HP
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/005.htm (令和3年1月5日閲覧)
- 12) 健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン, 国土交通省HP
http://www.mlit.go.jp/toshi/toshi_machi_tk_000055.html (令和3年1月5日閲覧)
- 13) まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001186372.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 14) 健康・医療・福祉のまちづくりの手引き-地区レベルの診断と処方箋-, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001247988.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 15) 大都市戦略~次の時代を担う大都市のリノベーションをめざして~, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001101681.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 16) 新たな時代の都市マネジメントに対応した都市公園等のあり方検討会最終報告書, 国土交通省HP
https://www.mlit.go.jp/toshi/park/toshi_parkgreen_tk_000064.html (令和3年1月5日閲覧)
- 17) 都市公園のストック効果向上に向けた手引き, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001135262.pdf> (令和3年1月5日閲覧)
- 18) 地域包括ケアシステム, 厚生労働省HP

- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/（令和3年1月5日閲覧）
- 19) さいたま市ヘルスプラン21（第2次），さいたま市HP
<https://www.city.saitama.jp/002/001/014/002/p021903.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 20) 令和元年度ヘルスプラン21（第2次）に関する事業の取組事例（いきいき長寿推進課），さいたま市HP
https://www.city.saitama.jp/002/001/014/002/p038992_d/fil/undou.pdf（令和3年1月7日閲覧）
- 21) 横浜市中期4か年計画2014－2017，横浜市HP
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/hoshin/4kanen/2014-2017/chuki2014-.files/2014-2017kakutei.pdf>（令和3年1月7日閲覧）
- 22) 横浜市中期4か年計画2018～2021（平成30年10月），横浜市HP
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/hoshin/4kanen/2018-2021/chuki2018-.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 23) 健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン，京都市HP
https://www.city.kyoto.lg.jp/digitalbook/book_cmsfiles/373/book.html（令和3年1月7日閲覧）
- 24) 第二次北九州市健康づくり推進プラン，北九州市HP
<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200303.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 25) 足立区基本計画平成29～平成36年度，足立区HP
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/35554/kihonnkeikaku-detalight.pdf>（令和3年1月7日閲覧）
- 26) あだち公園☆いきいきプラン，足立区HP
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/midori/machi/midori/ikikiplan.html>（令和元年9月10日閲覧）
- 27) 第8次大和市総合計画・後期基本計画書，大和市HP
http://www.city.yamato.lg.jp/web/seisaku/sougoukeikaku8kouki_pdf.html（令和3年1月7日閲覧）
- 28) 大和市健康都市プログラム，大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/soukei/HCprogram.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 29) 「第7回健康都市連合国際大会」において大和市が表彰 ～本市の取り組みが2部門で国際的な評価，大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kouhou/n20160831-2.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 30) スマートウェルネスシティHP <http://www.swc.jp/>（令和3年1月7日閲覧）
- 31) やまといきいき健康体操，大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211640.html>（令和3年1月7日閲覧）
- 32) 一般社団法人日本公園緑地協会（2018）公園緑地マニュアル 平成29年度版，一般社団法人日本公園緑地協会，p.5
- 33) 田中ら（2002）健康づくり運動の効果と必要性～公園の有効利用を視野に入れて～，公園緑地62（5）
- 34) 記者発表資料，国土交通省関東地方整備局HP
<http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/topics/170608showa.pdf>（令和3年1月7日閲覧）
- 35) 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書，厚生労働省HP
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>（令和3年1

- 月7日閲覧)
- 36) Park Prescriptions, ゴールデンゲート研究所HP
<http://instituteatgoldengate.org/projects/park-prescriptions> (令和3年1月8日閲覧)
 - 37) カリフォルニア州立大学サンバーナーディーノ校HP
<https://www.csusb.edu/kinesiology/student-resources/internships-field-experience/3wins>
(令和3年8月30日閲覧)
 - 38) カリフォルニア州立大学ノースリッジ校HP, <https://engage.csun.edu/colleges/health-and-human-development/fund-detail-3-wins-fitness> (令和3年8月30日閲覧)
 - 39) 都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン【改訂版】平成24年3月, 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/000224238.pdf> (令和3年1月8日閲覧)
 - 40) 千種公園管理運営方針 パークマネジメントプラン◆公園の特性を生かした公園経営の推進◆平成27年11月, 名古屋市HP <http://www.city.nagoya.jp/ryokuseidoboku/cmsfiles/contents/0000060/60436/tikusa.pdf> (令和3年1月12日閲覧)
 - 41) 都市公園法改正のポイント, 国土交通省HP <http://www.mlit.go.jp/common/001248733.pdf>
(令和3年1月12日閲覧)
 - 42) 「都市公園における遊具の安全確保に関する指針」について, 国土交通省HP
http://www.mlit.go.jp/report/press/city10_hh_000168.html (令和3年1月12日閲覧)
 - 43) 平成30年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成31年1月調査)」, スポーツ庁HP
http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963.htm (令和3年1月12日閲覧)
 - 44) 令和元年「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和元年11~12月調査), スポーツ庁HP
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00001.htm (令和3年1月12日閲覧)
 - 45) スポーツ辞典 一約200種類のスポーツ一覧一, 笹川スポーツ財団HP
<https://www.ssf.or.jp/dictionary/tabid/884/Default.aspx> (令和3年1月12日閲覧)
 - 46) 公園de健康づくり, 横浜市HP
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/midori-koen/koen/kouenkennkou.html> (令和3年1月13日閲覧)
 - 47) H28都市公園における遊具等の安全管理に関する調査, 国土交通省HP
http://www.mlit.go.jp/toshi/park/toshi_parkgreen_tk_000039.html (令和3年1月13日閲覧)
 - 48) 北九州市建設公園緑地部, 健康づくりを支援する公園整備事業: 北九州市公園の本, P84 北九州市HP <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kensetu/05900072.html> (令和3年1月13日閲覧)
 - 49) 遊具の安全に関する規準 J P F A-S P-S : 2 0 1 4, 一般社団法人 日本公園施設業協会
 - 50) 大島・橋元 (2013) 地域公園における運動利用の実態調査, 九州栄養福祉大学研究紀要10, 163-178
 - 51) H26都市公園における遊具の安全確保に関する指針(別編:子どもが利用する可能性のある健康器具系施設), 国土交通省HP
<http://www.mlit.go.jp/common/001259071.pdf> (令和3年1月13日閲覧)
 - 52) うんどう教室, (公財) 体力づくり指導協会HP
<http://www.tairyoku.or.jp/exercise-classroom/> (令和3年1月13日閲覧)
 - 53) (一社) 日本ウォーキング協会HP
<https://www.walking.or.jp/leader/health/role/> (令和3年1月13日閲覧)
 - 54) 増田・岩崎 (2011) : 緑地におけるウォーキングの心理的効果に関する基礎的研究: 日本緑化

- 工学会誌37(1), 249-252
- 55) (特非) 日本ノルディックウォーキング協会HP
<http://www.jnwa.org/about> (令和3年1月13日閲覧)
- 56) 健康に効果的なジョギング方法とは, (公財) 長寿科学振興財団HP
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/jogging.html> (令和3年1月13日閲覧)
- 57) (一社) 公園からの健康づくりネットHP
<https://parkhealth.jp/slowjogging> (令和3年1月13日閲覧)
- 58) 呉ほか(2011) 公園再整備による空間構成の変化と利用者の利用形態及び満足度との関係に関する研究, 日本緑化工学会誌 37(1), 257-260
- 59) 健康みちづくり推進事業実施計画【概要版】, 横浜市HP
https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html (令和3年1月13日閲覧)
- 60) あしやウォーキングマップ, 芦屋市HP
<http://www.city.ashiya.lg.jp/kenkou/walkingmap.html> (令和3年8月31日閲覧)
- 61) 健都レールサイド公園パンフレット, 健都レールサイド公園, 吹田市HP
<https://www.city.suita.osaka.jp/var/rev0/0481/1781/railsidepark.pdf> (令和3年1月13日閲覧)
- 62) 青葉台公園ゲートボール場, 朝霞市HP
<https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/52/aobadaigateball.html> (令和3年1月13日閲覧)
- 63) 大谷口公園, さいたま市HP
<https://www.city.saitama.jp/004/006/005/p038265.html> (令和3年1月13日閲覧)
- 64) (公財) 日本ゲートボール連合HP
http://gateball.or.jp/play/play_01.html (令和3年1月13日閲覧)
- 65) 世界ゲートボール連合HP <http://gateball.or.jp/wgu/> (令和3年1月13日閲覧)
- 66) 田中史郎(1984) 埼玉県におけるゲートボール活動とコートの対応関係に関する研究, 造園雑誌 47(5), 247-250
- 67) 高村学人(2009) コモンズとしての児童公園と法の新たな役割, 法社会学71, 40-57
- 68) コース設置基準, (公社) 日本パークゴルフ協会HP
<http://www.parkgolf.or.jp/course/standard.html#navi> (令和3年1月13日閲覧)
- 69) スカイパークこまつ翼HP <http://kgs-skypark.com/> (令和3年1月14日閲覧)
- 70) (公社) 日本グラウンド・ゴルフ協会HP
<http://www.groundgolf.or.jp/about/about/tabid/75/Default.aspx> (令和3年1月14日閲覧)
- 71) グラウンド・ゴルフのルール, (公社) 日本グラウンド・ゴルフ協会HP
<http://www.groundgolf.or.jp/about/tabid/79/Default.aspx> (令和3年1月14日閲覧)
- 72) (一財) 日本マレットゴルフ協会HP <http://www.jm-ga.jp/> (令和3年1月14日閲覧)
- 73) マレットゴルフ場の造り方について, (一財) 日本マレットゴルフ協会HP
<http://www.jm-ga.jp/tukurikata.shtml> (令和3年1月14日閲覧)
- 74) 新保奈穂美(2015) 「我が国の都市型農園と農的活動の変遷に関する研究」(東京大学大学院博士論文)
- 75) 三鷹市公園・緑地の適切な活用に向けた指針 ～ 市民に親しまれ魅力ある公園づくりを目指して ～ 平成30(2018)年5月, 三鷹市都市整備部緑と公園課, 三鷹市HP, p15
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/c_pubcome/071/attached/attach_71634_3.pdf (令和3年1月15日閲覧)

- 76) 仙台市太白区建設部公園課 (2015) 事例1 子どもからお年寄りまで身近になった街区公園, 公園緑地vol176(1), 12-13, (一社)日本公園緑地協会
- 77) 園内マップ・公園パンフレット, あいち健康の森公園HP
<https://www.aichi-koen.com/kenmori/kenmori-annai/park-map/> (令和3年1月18日閲覧)
- 78) 聚楽園公園, 東海市HP <http://www.city.tokai.aichi.jp/3635.htm> (令和3年1月18日閲覧)
- 79) 憩いたい, しあわせの村HP <http://www.shiawasenomura.org/relax/hotspring.html#kaiyoku> (令和3年1月18日閲覧)
- 80) 障がい者の働く場として生駒山麓公園を一層活用します, 生駒市HP
<http://www.city.ikoma.lg.jp/0000015191.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 81) あなたの力を地域の健康づくりに活かしませんか? ~身近な公園で健康づくり! ボランティア団体募集~, 船橋市HP
<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/005/01/p043992.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 82) 健康づくりサポーターと一緒に健康づくりに取り組みませんか, 京都市HP
<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/cmsfiles/contents/0000244/244036/kennkou.pdf> (令和3年1月18日閲覧)
- 83) 健康づくり情報冊子「ARUKU」, 四日市市HP
<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1540885819276/index.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 84) 足立区公認スポーツ指導員, 足立区HP <https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/sidouin.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 85) 過去の健康遊具体験会, 大和市HP
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211733.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 86) パークで筋トレ, 足立区HP
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/fukushi-kenko/kenko/kenkozukuri-park.html> (令和3年1月18日閲覧)
- 87) 「市報さいたま(岩槻区版)」2019年9月1日号 さいたま市HP https://www.city.saitama.jp/iwatsuki/001/002/005/015/p066645_d/fil/iwatsukikubanP2-3.pdf (令和3年3月29日閲覧)
- 88) ノルディックウォーキング教室, しあわせの村HP <http://www.shiawasenomura.org/participation/2054> (令和3年3月31日閲覧)
- 89) (公社)日本動物病院協会HP
<https://www.jaha.or.jp/hab/capp/> (令和3年1月19日閲覧)
- 90) 日本園芸療法学会HP
<http://www.jht-assc.jp/horticulture.html> (令和3年1月19日閲覧)
- 91) 園芸セルフケア教室, (公財)京都市都市緑化協会HP
http://www.kyoto-ga.jp/event/2017/05/25_0941.html (令和3年1月19日閲覧)
- 92) 公園の達人第6回, 公園文化WEB, (一財)公園財団,
<https://www.midori-hanabunka.jp/tatujin?term=t6> (令和3年1月19日閲覧)
- 93) コア(体幹)トレーニング教室, 公園だより(更新日:2015.03.15), 開成水辺スポーツ公園HP <http://www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/2015/03?cat=4> (令和3年1月19日閲覧)
- 94) (一財)公園財団編 公園管理運営研究所:公園管理ガイドブック改訂版
- 95) 高津公園体操ガイドマップ, 楽しい!高津公園体操, 高津区, 川崎市HP
<http://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000079088.html> (令和3年1月21日閲覧)

資料編

(事例集)

1. 調査事例一覧

以下に、平成29年度、30年度に、都市公園で高齢者の健康づくりを実施している地方公共団体へのヒアリング調査を実施した事例の一覧を表-1に示す。

表-1 調査事例一覧

区分	No.	特徴	公園名	公園種別	開園面積 (ha)	所在地	事例集での掲載頁
施設の整備 (ハード面)	1	医療施設との機能一体化による健康・福祉対策	健康の森公園	総合	10.5	山形県山形市	事例-8~9
	2	健康長寿社会の実現を目指し、パークゴルフ場等を設置した公園を整備	スカイパークこまつ翼	運動	17.7	石川県小松市	事例-10~11
	3	総合的な健康づくりを目的とした施設整備	聚楽園公園	緩衝緑地	18.9	愛知県東海市	事例-12~13
	4	周辺の関連施設と一体となった健康・運動をテーマとした都市公園の整備	あいち健康の森公園	広域	51.5	愛知県大府市ほか	事例-14~17
	5	医療機関の協力・監修により、健康遊具やウォーキングコースのある公園を整備	健都レールサイド公園	その他	2.5	大阪府吹田市	事例-18~20
	6	総合的な健康づくりを目指した施設整備と社会福祉施設の一体的な管理	しあわせの村	広域	127.1	兵庫県神戸市	事例-21~22
	7	鉄道高架下の公園の再整備による健康遊具の設置	札幌北6条エルムの里公園	特殊	0.3	北海道札幌市	事例-23~24
	8	住民のワークショップにより健康遊具のある公園に再整備	西野中央藤花公園	街区	0.1	北海道札幌市	事例-25~27
	9	ゴムチップウレタン舗装で歩きやすいジョギングコースに改修	洞峰公園	総合	20	茨城県つくば市	事例-28~29
	10	既存公園への計画的な健康遊具の整備と普及啓発の実施	西鶴間2号公園	街区	0.26	神奈川県大和市	事例-30~33
	11	福祉のまちづくり事業の一環で施設を再整備	千種公園	地区	5.94	愛知県名古屋市	事例-34~35
健康づくりの取組み (ソフト面)	12	市内の公園等にて高齢者対象の「運動教室」の開催、支援員の育成	山丸公園ほか	街区	0.28	埼玉県さいたま市	事例-36~38
	13	健康器具メーカーの協力による設置した健康器具の「利用説明会」の開催	二郷半用水緑道ほか	緑道	2.5	埼玉県三郷市	事例-39~40
	14	公園内でラジオ体操、太極拳、気功、3Q体操等の開催	小室公園ほか	近隣	2.7	千葉県船橋市	事例-41~43
	15	健康器具や一般の遊具を使用した健康運動「パークで筋トレ」の開催	花畑公園ほか	近隣	2.3	東京都足立区	事例-44~46
	16	ホースセラピーによる心身の健康づくりイベントの開催	碑文谷公園	地区	4.4	東京都目黒区	事例-47~49
	17	4つの基本運動を行う「うんどう教室」を公園等で開催	鈴ヶ森公園ほか	街区	0.3	東京都品川区	事例-50~52
	18	公園を使ったワークアウト（筋トレ）の利用	日比谷公園ほか	総合	16.16	東京都千代田区	事例-53~54
	19	市内の身近な公園を活用した「公園 de 健康づくり」の開催	洲崎公園ほか	街区	0.19	神奈川県横浜市	事例-55~58
	20	「健康づくりサポーター公園体操」の開催	明田公園ほか	街区	0.2	京都府京都市	事例-59~61
	21	公園を場とした多様な主体の健康づくりプログラムの開催	山田池公園	広域	73.7	大阪府枚方市	事例-62~64
	22	都市公園を活用した健康づくりを専門とする外部団体による健康づくりイベントの開催	淀川河川公園ほか	国営	240.6	大阪府大阪市、守口市ほか	事例-65~68
	23	公園もコース内に含まれる「あしやウォーキングマップ」の作成・配布	芦屋市総合公園ほか	総合	10.0	兵庫県芦屋市	事例-69~71
	24	市指定の健康遊具が設置された公園における「公園で健康づくり」の開催	勝山公園ほか	総合	20.1	福岡県北九州市	事例-72~74
	25	医療機関による健康づくりイベントの開催	熊本県民総合運動公園	運動	99.6	熊本県熊本市	事例-75~77
	26	老人会による公園清掃や健康体操の開催	子母口旭田公園ほか	街区	0.16	神奈川県川崎市	事例-78~79
	27	認知症患者による公園での清掃活動等の受入れ・支援	吉ガ沢公園	街区	0.14	神奈川県鎌倉市	事例-80~82
	28	公園が事務局となり住民主体の地域運動実施コミュニティの支援（平成元年度までで終了）	開成水辺スポーツ公園	その他	5.7	神奈川県足柄上郡開成町	事例-83~85
	29	高齢者の外出機会や生きがいの創出を目的とした「コミュニティガーデン」の活動支援	白銀町公園ほか	街区	0.27	富山県富山市	事例-86~88
	30	公園を会場とした健康づくりボランティアによる「公園ステキの会」の活動支援	南部丘陵公園ほか	総合	48.1	三重県四日市市	事例-89~91
	31	高齢者や障がい者の公園利用を支援するボランティア活動	大泉緑地	広域	101.5	大阪府堺市	事例-92~95

2. サブインデックスによる整理

事例集を参照、検索しやすくするために表-2のようにサブインデックスを設定し、事例集における31の掲載事例を施設の整備（ハード面）及び健康づくりの取組み（ソフト面）毎にサブインデックスにより、表-3、4のように整理した。

表-2 サブインデックスの設定

	サブ インデックス	整理の基準	整理区分
共通項目	①公園種別	都市公園の種別で区分する。	1 街区公園 2 近隣公園 3 地区公園 4 総合公園 5 運動公園 6 広域公園 7 国営公園 8 特殊公園 9 緩衝緑地 10 その他
	②実施場所	手法が実施された公園内の場所について、屋外、屋内の施設、その両方で区分する。	1 おもに屋外 2 おもに屋内 3 屋外と屋内の両方
	③新設、再整備、改修等 ^{注)}	新 設：新たな公園として整備するもの。 再整備：既存公園の全体の施設内容やレイアウト等を変更するもの。 改 修：一部の施設の追加・取替や部材の改善等を実施するもの。	1 新設の公園 2 既存公園に施設を再整備 3 既存公園の施設を改修 4 既存施設をそのまま活用
	④実施主体、連携先	設置された施設の計画・施工、プログラムの企画・実施等、該当する手法の実施主体となった組織等で区分する。 併せて、手法の実施に当たり連携した組織等があった場合も区分する。	1 地方公共団体（公園） 2 地方公共団体（公園以外） 3 指定管理者 4 民間団体・事業者 5 市民
期待される役割	⑤身体の健康づくり	高齢者の身体的な運動能力を維持・向上できる場や機会の提供がある場合。	1 運動機能の維持 2 運動機能の向上
	⑥こころの健康づくり	高齢者が休息の達成や生きがいを充足できる場や機会の提供がある場合。	1 休養の達成 2 生きがいの充足
	⑦社会的な健康づくり	高齢者が地域や社会とのつながりを持つ場や機会の提供がある場合。	1 社会との関係の構築 2 引きこもりの防止

注) 本技術資料では、新設、再整備、改修を上記のように定義した。

表-3 事例集における掲載事例のサブインデックスによる整理（施設の整備（ハード面））

区分	No.	特徴	①公園種別										②実施場所				③新設、再整備、改修				④実施主体、連携先					⑤身体の健康		⑥心の健康		⑦社会的な健康			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2						
			街区公園	近隣公園	地区公園	総合公園	運動公園	広域公園	国営公園	特殊公園	緩衝緑地	その他	主に屋外	主に屋内	両方	新設の公園	施設を再整備	施設を改修	既存施設をそのまま活用	地方公共団体（公園以外）	地方公共団体	指定管理者	事業者団体・市民	市民	運動機能の維持	運動機能の向上	休養の達成	生きがいの充足	関係の構築	防犯・安全	2		
	1	医療施設との機能一体化による健康・福祉対策	健康の森公園			○							○		○					◎	◎			○	○								
	2	健康長寿社会の実現を目指し、パークゴルフ場等を設置した公園を整備	スカイパークこまつ翼			○						○			○					◎	◎			○	○								
	3	総合的な健康づくりを目的とした施設整備	聚楽園公園								○				○					◎	◎	●		○	○								
	4	周辺の関連施設と一体となった健康・運動をテーマとした都市公園の整備	あいち健康の森公園				○								○					◎	◎			○	○								
	5	医療機関の協力・監修により、健康遊具やウォーキングコースのある公園を整備	健都レールサイド公園									○			○					◎	◎			○	○								
	6	総合的な健康づくりを目的とした施設整備と社会福祉施設の一体的な管理	しあわせの村												○					◎	◎			○	○								
	7	鉄道高架下の公園の再整備による健康遊具の設置	札幌北6条エルムの里公園							○					○					◎	◎		●	○	○								
	8	住民のワークショップにより健康遊具のある公園に再整備	西野中央藤花公園												○					◎	◎			○	○								
	9	ゴムチップウレタン舗装で歩きやすいジョギングコースに改修	洞峰公園												○					◎	◎			○	○								
	10	既存公園への計画的な健康遊具の整備と普及啓発の実施	西鶴間2号公園												○					◎	◎			○	○								
	11	福祉のまちづくり事業の一環で施設を再整備	千種公園												○					◎	◎			○	○								
	15	ストリートチルドレン等が可能な既存施設（鉄棒等）	花畑公園												○					◎	◎		●	○	○								
	15	全面的な再整備により公園内にウォーキングコースを設置	花畑公園												○					◎	◎		●	○	○								

注1) ④実施主体、連携先の◎は実施主体、●は連携先

注2) No.15の行は、健康づくりの取組み（ソフト面）で収集した事例であるが、施設の整備（ハード面）の面でも特徴が見られたため掲載した。

3. 事例集の見方

都市公園で高齢者の健康づくりを実施している地方公共団体へのヒアリング調査結果をもとに、以下の事項についてとりまとめた。

◆概要

高齢者の健康づくりを実施している該当公園の概要について、以下の項目を記載した。

項目	記載内容
公園名	施設の整備（ハード面）または健康づくりの取組み（ソフト面）が行われている公園の名称。なお、健康づくりの取組み（ソフト面）において、同様の取組が他の公園でも行われている場合は、特定の公園名の後に（ほか）と記載した。
公園種別	住区基幹公園（街区公園、近隣公園、地区公園）、都市基幹公園（総合公園、運動公園）、広域公園、国営公園、緩衝緑地等の種別
面積	計画面積及び調査時点での開園面積 例：52.1ha (40.5ha)（）内は開園面積
開園年月	最新の開園年月
所在地	該当する公園の所在地
公園管理者	自治体等の公園管理者。（）内は主な担当課
指定管理者	指定管理者がいる場合の指定管理者名
図面等	都市内での配置図、公園平面図、施設写真、健康づくりの取組み（ソフト面）ではイベント等の写真等
都市内での配置	該当公園の都市内での地理的位置や交通機関からのアクセス、周辺の土地利用や主要施設の状況など
公園の特徴	該当公園の健康福祉上の特徴

◆ハード面

項目	記載内容
背景と目的	主に、施設の整備（ハード面）の事例において、当該施設の整備にいたった背景及び目的
実施プロセス	当該施設の整備にいたるまでのプロセス
内容	当該施設の整備概要、事業費等

◆ソフト面

項目	記載内容
背景と目的	主に、健康づくりの取組み（ソフト面）の事例において、その実施にいたった背景及び目的
内容	当該取組みの実施概要
支援体制	当該取組みの実施にあたっての関連部局や関連団体等との連携や役割分担、支援体制

◆事業効果

施設の整備（ハード面）または健康づくりの取組み（ソフト面）の実施によって、利用者増や利用活性化などの事業効果の回答があった事例について記載した。

◆その他の取組状況

事例の対象とした施設の整備（ハード面）または健康づくりの取組み（ソフト面）以外に、特に補足しておくべき取組がある場合に記載した。

◆公園整備管理上の配慮事項

公園の整備及び管理上の配慮事項として、他部局、隣接している施設との連携、地域住民への配慮、バリアフリー化、高齢者の利用促進、健康づくりへの対応、人的なサポート等で補足しておくべき事項

がある場合に記載した。

◆課題

事例の対象とした施設の整備（ハード面）または健康づくりの取組み（ソフト面）の課題又公園全体の課題について回答があった場合について記載した。

◆備考

出典や用語の説明等補足的に説明が必要な場合、または、今後の展開等について回答があった場合に記載した。

◆（調査時点）

基本的に、平成 29 年 11 月又は平成 30 年 11 月に調査を行った内容であるが、公園管理者から新しい情報が得られた事例については、一部時点修正を行っているものもある。

4. 事例集

次ページ以降に表-1 で記した 31 事例について掲載する。

1. 医療施設との機能一体化による健康・福祉対策

公園名	健康の森公園	公園種別	総合公園	面積	10.5ha(10.5ha)	開園年月	平成 12 年 11 月
所在地	山形県山形市大字青柳			公園管理者	山形県（県土整備部都市計画課）		
				指定管理者	健康の森公園管理共同企業体		



健康の森公園 平面図（山形県提供平面図より作成）



健康の森公園全景



公園に隣接する県立保健医療大学



公園内の釣月池

（出典：山形県 HP https://www.pref.yamagata.jp/180019/kurashi/kendo/toshikoen/park02/park021_04.html（令和 3 年 3 月 16 日閲覧））

都市内での配置	JR 南出羽駅に隣接し、県立中央病院と県立保健医療大学に隣接して位置し、公園中央を村山高瀬川が流れる田園地帯内にある都市公園。
---------	---

公園の特徴		県立中央病院及び県立保健医療大学と景観的、機能的に一体となり、長寿社会への対応、心身の健康とリフレッシュへの対応を考慮した、健康で快適な緑地空間として計画された。
ハード面	背景と目的	(背景) 県立中央病院の新築移転(平成13年5月開院)に係る「県立中央病院改築整備構想」の一部(病院、医療大、公園、道路拡幅のうちの一つ)として、公園部分について都市公園として整備したもの。 (目的) 周辺施設を含めたエリアを「健康の杜ゾーン」と位置づけ、その中核となる公園として整備した。
	実施プロセス	景観に関わる大学の先生を専門家としてアドバイザーに迎え、助言を受けて周辺施設と連携した公園整備を行った。
	内容	「誰もがゆったりとくつろぎ、遊び、眺めることのできる水と緑の空間」の創造をコンセプトとして、各施設を機能的に結びつけると同時に、全体を園路で結ぶことにより、回遊性のある公園として、敷地全体の景観を楽しめるものとしている。 ・周辺建築物を景観資源とした良好な眺望の確保 ・バリアフリーの園路整備 →園路整備は高齢者に特定せず、身障者対応バリアフリーの考え方で園内を3段階のランクに分けて設計。 ランク1:盲人ブロックあり+段差なし ランク2:盲人ブロックなし+段差なし ランク3:盲人ブロックなし+段差あり ・病院利用者の観点に立った公園整備(休息スペースの確保、外来患者等の公園利用を考慮したスペースの確保) ・健康遊具の設置。
ソフト面	背景と目的	—
	内容	・県立中央病院の管理ケア病棟(がん患者の症状を緩和し、患者やご家族の生活の質を高めるための病棟)の気分転換プログラムの一つとして、病院スタッフや家族とともに公園内を散歩するというものがある。 ・病院入院患者のリハビリのための利用がある。
	支援体制	・健康、福祉関連部局との連携はない。
事業効果		—
その他の取組状況		・地元住民参加による、花壇等の花植えやグランドゴルフ大会の開催がある。
配慮事項		—
課題		—
備考		—

(平成29年11月調査時点)

2. 健康長寿社会の実現を目指し、パークゴルフ場等を設置した公園を整備

公園名	スカイパークこまつ翼	公園種別	運動公園	面積	17.7ha (17.7ha)	開園年月	平成 24 年 6 月
所在地	石川県小松市日末町や 1 番地 1	公園管理者	小松市 (にぎわい交流部スポーツ育成課)				
		指定管理者	岸・北森・鉄工団地組合共同体				



スカイパークこまつ翼 平面図 (<https://kgs-skypark.com/map.html> (令和 3 年 1 月 14 日閲覧) 平面図より作成)



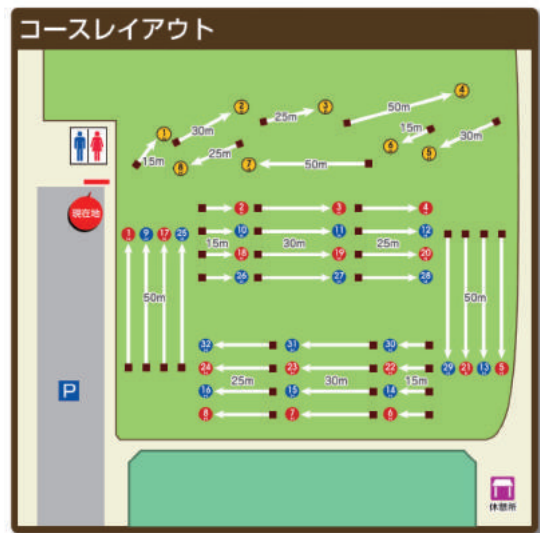
パークゴルフ場



グラウンドゴルフ場



パークゴルフ場 コースレイアウト



グラウンドゴルフ場 コースレイアウト

(スカイパークこまつ翼 HP <http://kgs-skypark.com/> (令和 3 年 1 月 14 日閲覧) より引用)

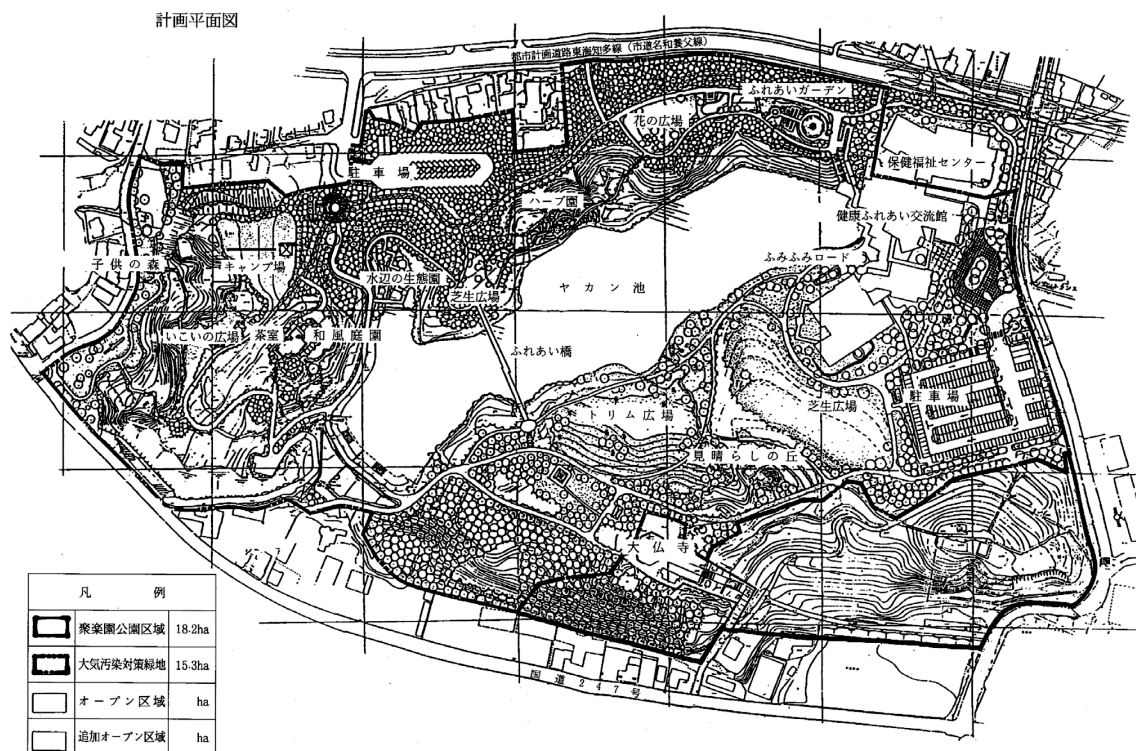
都市内での配置	・県道 20 号小松加賀線のそばに位置し、小松空港、北陸自動車道安宅スマート IC にも近く、市内外からのアクセスが良い。
公園の特徴	・多目的広場はパークゴルフ・グラウンドゴルフを楽しめるエリアと、ソフトボール・サッカー・ラグビーがプレーできるエリアがあり、子供から高齢者までたくさんの方々がスポーツを楽しみ、健康を推進し、生きがいを感じ、絆を深めることができる施設である。

ハード面	背景と目的	○背景及び目的 健康長寿社会の実現などの推進を図るため、高齢者のプレー人口増加対応、各協会からの要望など、地域のニーズを踏まえた新たな利活用として、パークゴルフ・グラウンドゴルフ場を整備。																		
	実施プロセス	平成 17～24 年度 防衛省が小松飛行場周辺財産（移転補償跡地）の有効活用のため 防衛施設周辺の生活環境の整備等に関する法律に基づき整備 平成 24 年 6 月 全面開園 平成 27 年 3 月 都市公園として開設																		
	内容	○施設 パークゴルフ場：4 コース・36 ホール、 グラウンドゴルフ場：5 コース・40 ホール（常設 4 コース・32 ホール）、 ソフトボール場：4 面、サッカー・ラグビー場：2 面、調整池及び附帯施設																		
	その他	○役割分担 ・防衛省：公園整備、国有財産法に基づく使用許可 ・指定管理者：管理運営・施設利用受付等 ・スポーツ育成課：公園所管課																		
ソフト面	背景と目的	—																		
	内容	○営業時間 3 月～10 月 平日 8:30～18:30、土日祝 8:00～18:30 11 月～ 2 月 平日・土日祝 8:00～17:00 ○パークゴルフ・グラウンドゴルフ利用 ・パークゴルフのルール、マナーは、NPO 国際パークゴルフ協会が定めた、「パークゴルフ規則」を適用。 ・利用前に管理棟で受付。年会員は会員証を提示。 ・道具一式の貸出は無料。 ・専用は、小松市グラウンドゴルフ協会、小松市パークゴルフ協会が主催または、主管する大会で市が認めた場合のみ可能。 <table border="1" data-bbox="539 1025 1259 1301"> <thead> <tr> <th colspan="2">区分</th> <th>使用料（市内在住者）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">個人（1 日）</td> <td>一般</td> <td>1,000 円（500 円）</td> </tr> <tr> <td>高校生以下</td> <td>600 円（300 円）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">専用（1 時間）</td> <td>一般</td> <td>6,200 円（3,100 円）</td> </tr> <tr> <td>高校生以下</td> <td>4,200 円（2,100 円）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">1 年定期（個人）</td> <td>一般</td> <td>10,200 円（5,100 円）</td> </tr> <tr> <td>高校生以下</td> <td>6,200 円（3,100 円）</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">※障害者手帳の掲示で使用料の 3 分の 2 免除</p> ○利用状況 ・平成 29 年度公園利用者数：49,960 人 ○利用促進 ・公園パンフレット、HP 開設、ブログ発信 ・指定管理者による年 2 回のグラウンドゴルフ大会を実施。 ・認知度向上のため、スポーツ大会の誘致。	区分		使用料（市内在住者）	個人（1 日）	一般	1,000 円（500 円）	高校生以下	600 円（300 円）	専用（1 時間）	一般	6,200 円（3,100 円）	高校生以下	4,200 円（2,100 円）	1 年定期（個人）	一般	10,200 円（5,100 円）	高校生以下	6,200 円（3,100 円）
	区分		使用料（市内在住者）																	
個人（1 日）	一般	1,000 円（500 円）																		
	高校生以下	600 円（300 円）																		
専用（1 時間）	一般	6,200 円（3,100 円）																		
	高校生以下	4,200 円（2,100 円）																		
1 年定期（個人）	一般	10,200 円（5,100 円）																		
	高校生以下	6,200 円（3,100 円）																		
支援体制	—																			
事業効果	・地域のスポーツ施設として活動している。																			
公園整備管理上の配慮事項	○バリアフリー ・身障者用駐車場 8 台、トイレ、水飲み施設。 ○高齢者の利用促進 ・各所に休憩施設を設置している。 ○地域住民に対する配慮 ・小松市内に住所を有する人が使用する場合、施設使用料は半額。 ・住民が参加できる大会等に公園を使用。 ○その他 ・心身障害者及び、精神障害者が所有する障害者手帳等を掲示して利用するときは、使用料の 3 分の 2 を減免。																			
課題	—																			
備考	—																			

（平成 30 年 11 月調査時点）

3. 総合的な健康づくりを目的とした施設整備

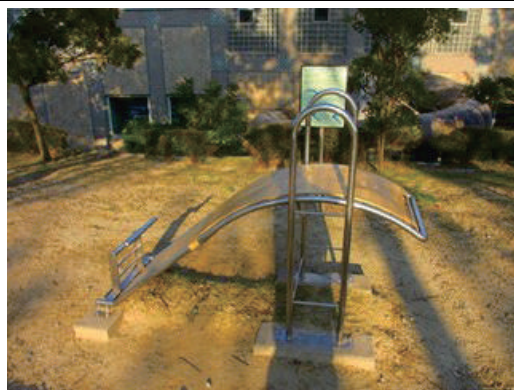
公園名	聚楽園公園	公園種別	緩衝緑地	面積	19.3ha(18.9ha)	開園年月	昭和 59 年 4 月
所在地	東海市荒尾町西廻間 2-1		公園管理者	東海市（花と緑の推進課）			
指定管理者（櫻鳴庵、健康ふれあい交流館、保健福祉センター（公園区域外））	アイコーサービス（株）		指定管理者（左記以外の公園部分）	東海市施設管理協会			



聚楽園公園 平面図（公園緑地 58(3)より引用）



トレーニング室



健康遊具



ふれあいガーデン



ウォーキングコース（高齢者利用）

都市内での配置		公園敷地は市街化調整区域内にあるが、周囲は土地区画整理事業等により開発された住居地域であり、近隣住民のみでなく、駐車場利用、鉄道駅利用等により、市内全域の市民が利用する地区公園相当の公園として親しまれている。
公園の特徴		池を中心に森や地形を生かした自然あふれる聚楽園公園と、健康ふれあい交流館（温水プール、温浴ゾーン、トレーニング室、レストラン等）と、保健福祉センター（健康診断・健康指導室、デイサービスセンター、福祉団体活動室等）が一体となり、「東海市しあわせ村」として、福祉サービス、健康増進、生きがいつくりの拠点として親しまれている。
ハード面	背景と目的	聚楽園公園は市の西側臨海部の工業地帯から、内陸部の住宅地域への大気汚染の軽減並びに地域住民の健康的な生活環境を確保するために設けられた緩衝緑地であり、あわせて、市民の健康と福祉の拠点として位置づけて、保健福祉センター並びに健康ふれあい交流館を整備した。
	実施プロセス	<ul style="list-style-type: none"> ・昭和 45 年に都市計画決定。 ・昭和 46 年から公害防止事業団（現環境再生保全機構）に、協働福利施設建設事業として委託した。 ・昭和 59 年 4 月に一部開園。 ・平成元年から環境事業団（現環境再生保全機構）に、大気汚染対策事業緑地建設事業を委託し実施してきた。 ・整備を進めるために検討委員会を設置し、検討結果として公園整備と一体的に核的公園施設として、健康、福祉、生涯学習、ふれあい交流をテーマとした「健康ふれあい交流館」を設置することとなった。 ・別事業で、隣接地に保健福祉センターを設置することで、より充実した健康・福祉拠点を形成することとなった。
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ・聚楽園公園内には、障害者や高齢者が園芸作業を行うことができるふれあいガーデンや、健康遊具、足つぼふみふみロード、健康の道（散策コース）等がある。公園区域内の健康ふれあい交流館は、高齢者も利用できる健康増進施設で、温水プール、温浴ゾーン、トレーニング室等がある。 ・公園整備には国庫補助金を活用
ソフト面	背景と目的	施設内では、健康増進プログラムを開発し、健康指導を実施している。
	内容	公園の自然観察イベントや、健康増進のための各種イベントを開催している。
	支援体制	保健師による健康増進プログラム（食事、運動等）の指導等を実施している。
事業効果		－
公園整備管理上の配慮事項		<ul style="list-style-type: none"> ○施設連携 <ul style="list-style-type: none"> ・公園管理と施設管理を一体的に管理できる指定管理者を選定している。 ○地域への配慮 <ul style="list-style-type: none"> ・市主催の公園イベントや健康増進イベント等を開催し、市広報等で周知を図っている。 ○バリアフリー化 <ul style="list-style-type: none"> ・自然の地形を生かしているため、高低差があり、バリアフリー化対応が困難な部分が多いが、公園内園路、トイレ、休憩施設等及び施設内について、できるかぎりバリアフリー化に対応するように配慮している。 ○高齢者の利用促進 <ul style="list-style-type: none"> ・公園内を周遊する健康の道ウォーキングコースを設置し、高齢者を含め、多くの市民に親しまれている。
課題		－
備考		－

(令和 3 年 2 月現在)

4. 周辺の関連施設と一体となった健康・運動をテーマとした都市公園の整備

公園名	あいち健康の森公園	公園種別	広域公園	面積	51.5ha (51.5ha)	開園年月	平成6年4月(一部) 平成27年4月(全面)
所在地	愛知県大府市森岡町九丁目300		公園管理者	愛知県(都市・交通局都市基盤部公園緑地課)			
指定管理者(あいち健康プラザ及び薬草園を除く)	(公財)愛知県都市整備協会						



(あいち健康の森公園 HP : <https://www.aichi-koen.com/kenmori/kenmori-annai/park-map/>
(令和3年1月14日閲覧) より引用)
あいち健康の森公園 平面図



健康ロード



あいち健康プラザ



イベント「生き生き長寿フェア」の様子



プログラム「いきいき体操」の様子

(下 : (公財)愛知県都市整備協会提供)

都市内での配置	<p>○周辺施設</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長寿医療センター、小児保健医療総合センター、老人ホームなど「医療」や「福祉」の施設が集積している。 <p>○アクセス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JR大府駅からバスで15分程度 ・大府東海IC（知多半島道路）から車で10分程度 ・名古屋南IC（伊勢湾岸道路）から車で20分程度
公園の特徴	<p>スポーツ施設や子ども向けの大型遊具、ランニング・ウォーキングコースを整備し、健康づくりをしながら、高齢者から子どもまで、全ての年齢層が楽しめる多目的で広大な都市公園である。また、同公園内に、県民の健康づくりを支援する中心施設として、あいち健康プラザも整備されている。</p>
ハード面	<p>背景と目的</p> <p>○背景</p> <p>昭和60年に、国立医療所中部病院が「老人（医療）総合センター構想」を発表、また愛知県医師会が「健康の森建設構想」を愛知県に提言した。この流れを受け、愛知県では昭和62年に「あいち健康の森構想」を策定した。</p> <p>その後「あいち健康の森基本計画」を策定し、この中で大府市と東浦町にまたがる約100haの地域に健康・運動・研究・生きがい・福祉の5つのゾーンに分け、施設配置の方向性が示された。</p> <p>「あいち健康の森公園」は、そのうち健康ゾーン及び運動ゾーン約51.5haを都市公園として整備したものである。なお、公園計画地には大府運動公園が整備されていた。</p> <p>運動ゾーン・健康ゾーンのテーマ及び活動イメージを設定し、公園の整備内容や施設配置を決めている。</p> <p>平成10年度に愛知県で開催された「ねんりんピック」（厚生労働省）に合わせて整備された側面もある。</p> <p>○目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人生80年時代を心身ともに健やかに充実して生きることが出来る長寿社会づくりのため、保健・医療・福祉・生きがいなどの総合施設「あいち健康の森」の5つのゾーンのうち健康ゾーンおよび運動ゾーンを都市公園として整備した。
	<p>実施プロセス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成2年度：基本計画 ・平成3年度：都市計画決定告示、基本設計 ・平成4年度：都市計画事業認可告示、実施設計 ・平成5年度：施設整備工事に着手 ・平成6年度～：順次開園区域を拡大 ・平成27年度：薬草園をオープンし全面開園
	<p>内容</p> <p>○整備の際の連携</p> <p>「基本計画策定会議」を組織して審議。委員は、自治体、報道、教育、学術（医療、建築、造園等）、経済団体等の代表者をはじめとする66名で構成されていた。</p> <p>○健康福祉関連の主な施設</p> <p>交流センター、大芝生広場、健康ロード、球技場、子どもの森、テニスコート、ベビーゴルフ場、管理棟・体育館、あいち健康の森健康科学総合センター（愛称：あいち健康プラザ）、薬草園</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園路沿いに健康遊具、鉄棒等の健康づくりのための公園施設を配置した「健康ロード」がある。 ・公園全体で55種類の遊具があり、子どもに人気がある。多くの遊具が老朽化しているので、更新や修繕をしているものもある。 ・ウォーキングコースはこれまでルールも定めずに利用させてきたが、スパイク禁止や、一方通行にしてコース（順路）を定めるようにした。 <p>○あいち健康プラザ（所管：保健医療局健康医務部健康対策課）</p> <p>自然光があふれる緑豊かなアトリウムを中心に、健康開発館、健康科学館（※）、健康宿泊館、健康情報館の4つの施設が一体となった大規模施設。</p> <p>※健康科学館は2020年9月をもって運営終了</p> <p>○事業費</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総事業費：約270億円（うち用地費146億円）※薬草園整備費を除く

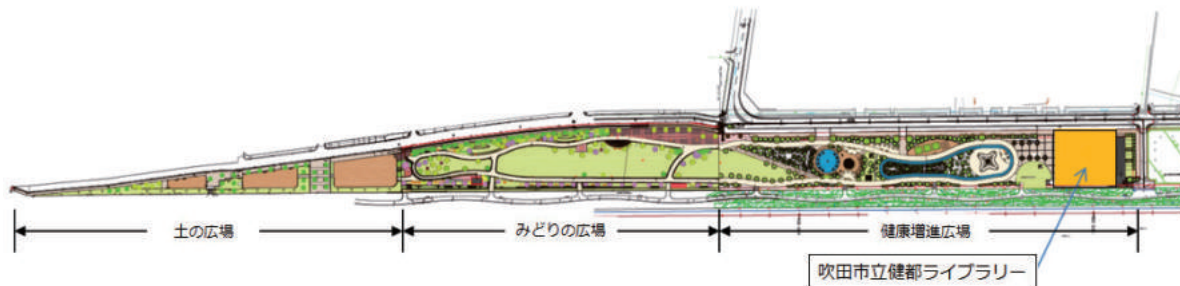
ソフト面	内容	<p>○健康づくりの取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向けの体操教室は室内（交流センター内）で実施している。 ・健康運動に関するボランティアとして、ノルディックウォーキング連盟が公園で活動し、公園の巡回や体験教室を実施している。 ・公園での健康づくりの取り組みとして、地元の団体によるヨガ教室、愛知県ウォーキング協会による健康づくりウォーキング教室等があり、開催を指定管理者がサポートしている。 ・公園をスタート・ゴールに使用した「東浦マラソン大会」を開催している。 ・公園の利用が少ない場合は、利用促進策として、地元の少年サッカー等の誘致等を行っている。 ・公園から近くの駅までの距離を示したウォーキングコース（公園内ウォーキングコースとは別）がある。 ・「あいち健康プラザ」では、健康づくりの講座が多く開催されている。現在、「あいち健康プラザ」の見直し計画が検討されている。当施設の所管は、保健医療局健康医務部健康対策課。 <p>○公園の利用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年間の利用者数は、130～140万人で推移。入園料・駐車料金とも徴収していない。（平成29年度公園利用者数：約135万人 ※あいち健康プラザは除く） ・入園者数は多くて1万人/日。入園者数の計測は駐車場利用台数と有料施設利用者をもとに係数を掛けて算出。 ・年4回利用者満足度調査を実施している。知多半島方面からの利用が多い。 ・高齢者から子どもまで全ての年齢層に利用していただいている。（多種のスポーツが気軽にできる有料施設が備わっており、年齢を問わず利用していただいている。） ・高齢者は健康遊具やウォーキングコースの利用が日常的に多い。 ・ファミリー層は遊具や芝生広場等の利用が多い。 ・隣接する「げんきの郷」は農畜産物直売所や入浴施設を有したJA関連の施設であり、人気が高い。本施設の利用者も公園に流れてくる。 <p>○管理運営</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園事務所の職員（スタッフ）は総勢で17名。その人員で受付から維持管理（植物、施設）まで実施している。園内清掃はシルバー人材に委託している。 ・公園で実施しているイベントとしては、アロマ教室やフリーマーケットは人気がある。 ・大芝生広場のベンチは移動可能なので、夏の暑い時期には、木陰に置くなどの工夫をしている。 <p>○利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・HP・フェイスブック・ブログ・情報誌掲載・市町村広報紙掲載・園内掲示により広報を行っている。近隣施設に当公園のパンフレットなどを設置している。
	支援体制	<p>○地域連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域連携としては、ウェルネスバレー推進協議会を活用している。協議会を通して情報交換を行っているほか、個別の団体でも商工会と一緒に花壇づくり等も行っている。 ・指定管理者において、ウェルネスバレー推進協議会における交流と賑わいの創出を担い、様々なサービス向上策の実施や、自主事業の充実など、公園の積極的な利用促進に努めている。 ・ウェルネスバレー推進協議会で共同したイベントとして、健康プラザ等の所属する各施設をめぐる「スタンプラリー」や、「あいち県民健康祭」を開催しており、近隣施設と当公園にお互いのイベントチラシやパンフレット等を設置しPRしている。 ・近隣にある至学館大学の学生にボランティアとして、維持管理、イベント実施の補助や新たなアイデア提供等で協力していただいている。
	事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・東浦マラソンを始めとした地域イベントの開催拠点として利用されている。

<p>公園整備管理上の配慮事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○バリアフリー化 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者や車イス利用者の対応として、最低限、公園の各ゾーン及び各エリアに行き来できることとし、幹線園路・支線園路の勾配を抑え、階段等の段差が生じない構造にしている。 (参考 園路の勾配 幹線園路：8%以下 支線園路：8.5%以下) ○高齢者の利用促進 <ul style="list-style-type: none"> ・車イスの貸出しを園内2か所で行っている。 ・管理棟において、血圧計の設置や老眼鏡の貸し出しを行っている。 ○健康づくりへの対応 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングコースの設置やウォーキング教室の開催等、県民の健康増進による健康づくり、自然体験、癒しなど、様々な利用者ニーズに対応した機会を提供している。 ○地域住民への配慮 <ul style="list-style-type: none"> ・イベントの開催や環境活動など、地域の方々の交流の場としての公園づくりや、地元ボランティア団体と連携した取組に努めている。 ○その他 <ul style="list-style-type: none"> ・園内全域を禁煙としている。
<p>課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○公園の課題 <ul style="list-style-type: none"> ・本公園は年間入園者数の入込を97万人と想定していたが、現在135万人の入園があるため、駐車場等が少ない状況である。 ・高齢者が安心して楽しめる公園づくりに向け、施設の老朽化等に伴う維持管理等の対応、看板等の老朽化の修繕は行う予定である。
<p>備考</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ウェルネスバレー <ul style="list-style-type: none"> ・あいち健康の森とその周辺健康関連施設が集まる地域を「ウェルネスバレー」と呼んでいる。 ・ウェルネスバレーでは、安心して幸せに年齢を重ねられる幸齢社会（こうれい社会）の実現に向けた取組を進めている。 ○イベント実施状況（令和3年度2月現在） <ul style="list-style-type: none"> ・生き生き長寿フェア、いきいき体操、東浦マラソン、あいち県民健康祭、スタンプラリー … 令和2年度は中止 ・健康づくりウォーキング教室 … 令和2年5月まで及び令和3年2月より中止

(平成30年11月調査時点)

5. 医療機関の協力・監修により、健康遊具やウォーキングコースのある公園を整備

公園名	健都レールサイド公園	公園種別	近隣公園	面積	2.5ha (2.5ha)	開園年月	平成30年3月
所在地	吹田市岸部新町		公園管理者	吹田市（土木部公園みどり室）			



(出典：北大阪健康医療都市（健都）のまちづくりポータルサイト
<https://kento.osaka.jp/area/green1/> (令和3年1月14日閲覧))
 健都レールサイド公園 平面図



土の広場



みどりの広場



健康増進広場（健康遊具）




健康増進広場（ウォーキングコース）

(出典：同上)

都市内での配置	JR吹田駅からJR千里丘駅にまたがるJR東海道本線の沿線、総計約30haの大規模プロジェクト「北大阪健康医療都市（健都）」の西端に位置する。
公園の特徴	<p>「公園から始まる健康づくり」として、国立循環器病研究センター及び市立吹田市民病院等の協力・監修を受けながら市民自ら予防医療を実践できる場であることをプラットフォームに据え、以下の3つを基本方針として整備している。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 自然に健康を「意識」する公園 (2) 「楽しみ」ながら健康になれる公園 (3) 健康のコツが「学べる」公園 <p>また、緑の遊歩道と連携する緑豊かな防災健康空間としつつ、3つのゾーン（①土の広場、②みどりの広場、③健康増進広場）分けをした上で整備している。なお、このゾーン全体で緑豊かな歩行者空間を整備し、緑の遊歩道と結節させることにより、回遊性を確保したうえで、季節を楽しみながらウォーキングを楽しむことができる空間として整備している。</p>

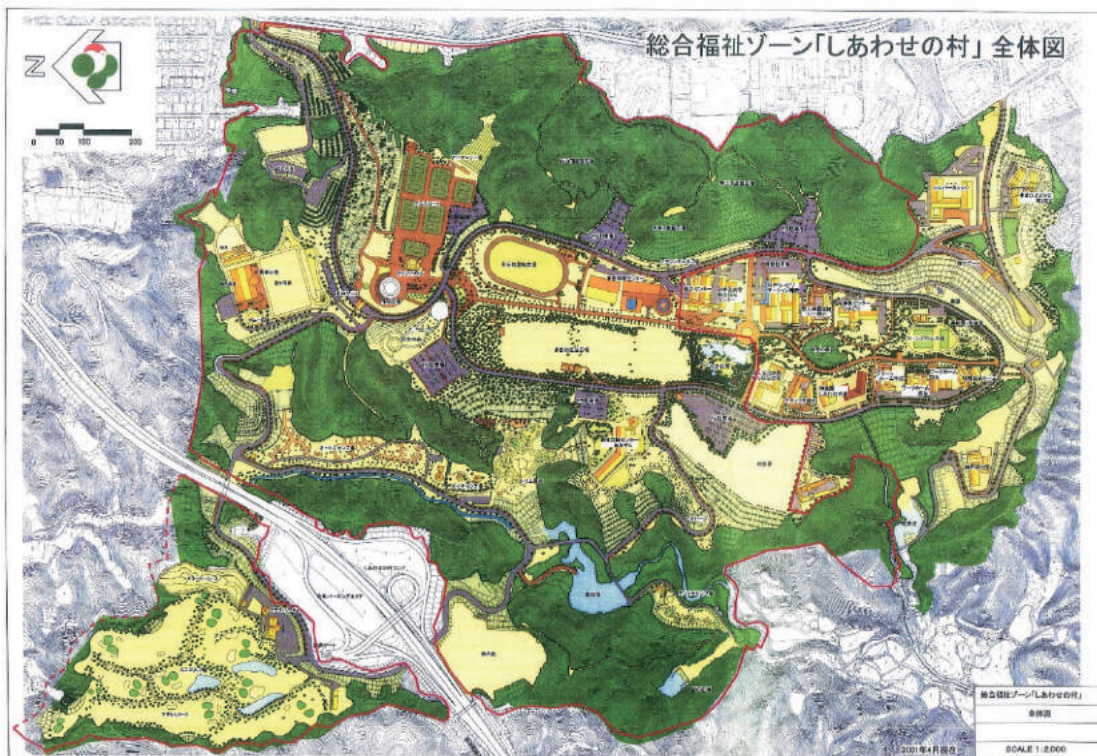
ハード面	背景と目的	<p>健都レールサイド公園が位置する「緑のふれあい交流創生ゾーン1」は、吹田操車場跡地の新たな土地利用転換を図るに当たり、吹田市南部地域に不足する緑の空間を確保するため、東部拠点のまちづくり計画（平成21年3月、吹田市）において「新たに生み出すまとまった緑の空間」として位置付け、コンセプトに沿った土地利用の検討を進めてきた。また、「健康・医療のまちづくり」基本方針（平成26年5月、吹田市）の策定を踏まえ、「健康」という特徴を有する公園等の土地利用を検討してきた。こうした経緯を踏まえ、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 防災機能を兼ね備えた多目的広場（みどりの広場）や、 ○ 健康増進広場 ○ 図書館機能をさらに多機能化した吹田市立健都ライブラリーを整備し、 <p>JR吹田駅側の緑地や街区公園（土の広場）と一体となり、緑の遊歩道と連携する緑豊かな防災健康空間として活用している。当公園の名称は、平成29年10月に「健都レールサイド公園」と決定した。</p>
	実施プロセス	<p>大正12年7月 吹田操車場操業開始 ※東洋一の規模を誇る物流拠点に 昭和59年2月 吹田操車場機能廃止 ※モータリゼーションによる役割縮小 昭和62年4月 国鉄分割・民営化 → 梅田貨物駅機能を吹田操車場跡地に全面移転する計画</p> <p>平成9年6月 移転機能の縮小（1/2）、まちづくり用地拡大の申入れ 平成19年11月 吹田操車場跡地地区（仮称）の整備に関する基本協定書を締結 平成20年 「吹田操車場跡地まちづくり全体構想」を策定 （まちづくり基本方針～「緑と水につつまれた健康・教育創生拠点」の創出） 平成21年 国立循環器病研究センターの移転誘致を開始 平成25年6月11日 吹田操車場跡地への移転を決定。 同地へ市立吹田市民病院の移転や医療関連企業・研究機関を誘致・集積し、国際級の医療クラスター（複合医療産業拠点）を形成する等、「健康・医療」のまちづくりを推進。</p> <p>平成26年5月 「健康・医療のまちづくり」基本方針策定（吹田市） 平成27年7月 地区の名称を北大阪健康医療都市（愛称：健都）に決定 平成30年3月 健康増進広場 供用開始 令和2年11月 吹田市立健都ライブラリー 供用開始</p>
	内容	<p>① 土の広場（5,400㎡） イロハモミジ、ハナミズキ、ツツジなどが植栽され、複合遊具や幼児が遊べる遊具を配置した広場があるまた、ボール遊びなど多目的に利用できる土のグラウンドも整備している。</p> <p>② みどりの広場（9,000㎡） 広場内は、防災機能として耐震性貯水槽や、吹田市南部地域をカバーする防災備蓄倉庫、緊急時には、トイレやかまどとして利用できる施設等を整備した防災機能を兼ね備えた広場となっている。</p> <p>③ 健康増進広場（11,200㎡） 国立循環器病研究センターや市立吹田市民病院の協力・監修を受け、循環器病予防を中心とする健康づくりに資する多種多様な健康遊具（27基）やウォーキングコースを設置するなど、市民自ら予防医療を実践できる広場である。</p> <p>④ 吹田市立健都ライブラリー（令和2年（2020年）11月供用開始） 健康増進広場内に、健康への「気づき」「楽しみ」「学び」をコンセプトに、健康、医療、スポーツの専門図書コーナーを充実し、健康チェックコーナー、健康講座が開催できる多目的のルームなど、図書館の機能を多機能化した吹田市立健都ライブラリーを整備している。</p>
ソフト面	背景と目的	—
	内容	<p>○整備後の展開 医療関係者との連携や柔軟な発想による運動プログラム及び健康イベント等の企画や開催を行う等、効率的で効果的な施設運営や質の高い管理を継続的に行うため、令和2年度より指定管理者による公園と吹田市立健都ライブラリーの一体的な運営及び管理を実施。</p>

	<p>○公園での主な開催イベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健都オープンイベント「健脚教室（ジョギング教室・ノルディックウォーキング教室）」 <日時>2018年12月8日（土） <イベント概要> 健都オープンイベント第三弾として、マラソン選手、グンゼスポーツのインストラクター、吹田市ノルディックウォーキング指導員を講師に招き講座を開催、また、ジョギング教室では効果的なランニングやストレッチの方法を学び、ノルディックウォーキング教室では実際にウォーキング体験をしながらボールの使い方を学んだ。また、公園内の健康遊具を使ったARスタンプラリー※も実施した。 ・健都オープンイベント（青空ヨガ、みらいパークなど） <日時>2018年11月18日（日） <イベント概要> 健都オープンイベント第二弾として、健都レールサイド公園（みどりの広場・健康増進広場）で青空ヨガや「みらいパーク（NTT西日本協力）」などの催しを行った。また、会場では、移動図書館や公園内の健康遊具を使ったARスタンプラリーも実施した。 ・健都・健康づくり講座 <日時>2018年4月20日（金）、5月18日（金）、6月10日（日）、9月26日（水）、10月28日（日） <イベント概要> 2018年3月にオープンした健都レールサイド公園・健康増進広場において、広場の整備に当たって監修・協力していただいた国立循環器病研究センターや市立吹田市民病院の医師等による健康づくり講座を開催。4月と5月は、国立循環器病研究センターの医師による循環器病を予防するウォーキングについて、6月は、市立吹田市民病院の医師によるノルディックウォーキングの効果や楽しみ方について、9月と10月は国立循環器病研究センターの理学療法士による効果的な健康遊具の使い方について、それぞれ実施した。
支援体制	—
事業効果	—
公園整備管理上の配慮事項	—
備考	<p>○北大阪健康医療都市</p> <p>吹田市と摂津市、両市にまたがる吹田操車場跡地において、国立循環器病研究センターの同地への移転を契機として「健康・医療のまちづくり」を進めている。同センターや市立吹田市民病院などの関係機関との連携のもと国際級の医療クラスターの実現に向けて取り組んでいる。</p> <p>健都レールサイド公園は、「緑のふれあい交流創生ゾーン1」に位置する。</p>  <p>エリアマップ</p> <p>（出典：北大阪健康医療都市（健都）のまちづくりポータルサイト https://kento.osaka.jp/（令和3年1月14日閲覧））</p>

（令和元年調査時点）

6. 総合的な健康づくりを目指した施設整備と社会福祉施設の一体的な管理

公園名	しあわせの村	公園種別	広域公園	面積	164.3ha (127.1ha)	開園年月	平成元年 4月
所在地	神戸市北区しあわせの村1番1号		公園管理者	神戸市(建設局公園部管理課)			
指定管理者	しあわせの村運営共同事業体						



注) 赤線(及び赤点線)は公園区域

しあわせの村 平面図(神戸市提供)



ノルディックウォーキング



乗馬教室では、高齢者のクラスを設置し、高齢者が安全に乗馬できるように配慮しており、小学生以下のこどもを対象としたポニー騎乗や体験騎乗事業では、特別支援学校などの障がい児も積極的に受け入れている。

馬事公苑



温泉健康センター



障がい者や高齢者とのふれあいを通じて福祉に対する理解と認識を持ち、福祉の心を育むため、しあわせの村の緑豊かな自然に親しみながら、車いすなどのガイドヘルプ体験やしあわせの村にある社会福祉施設での体験学習を実施している。

ふれあい体験学習

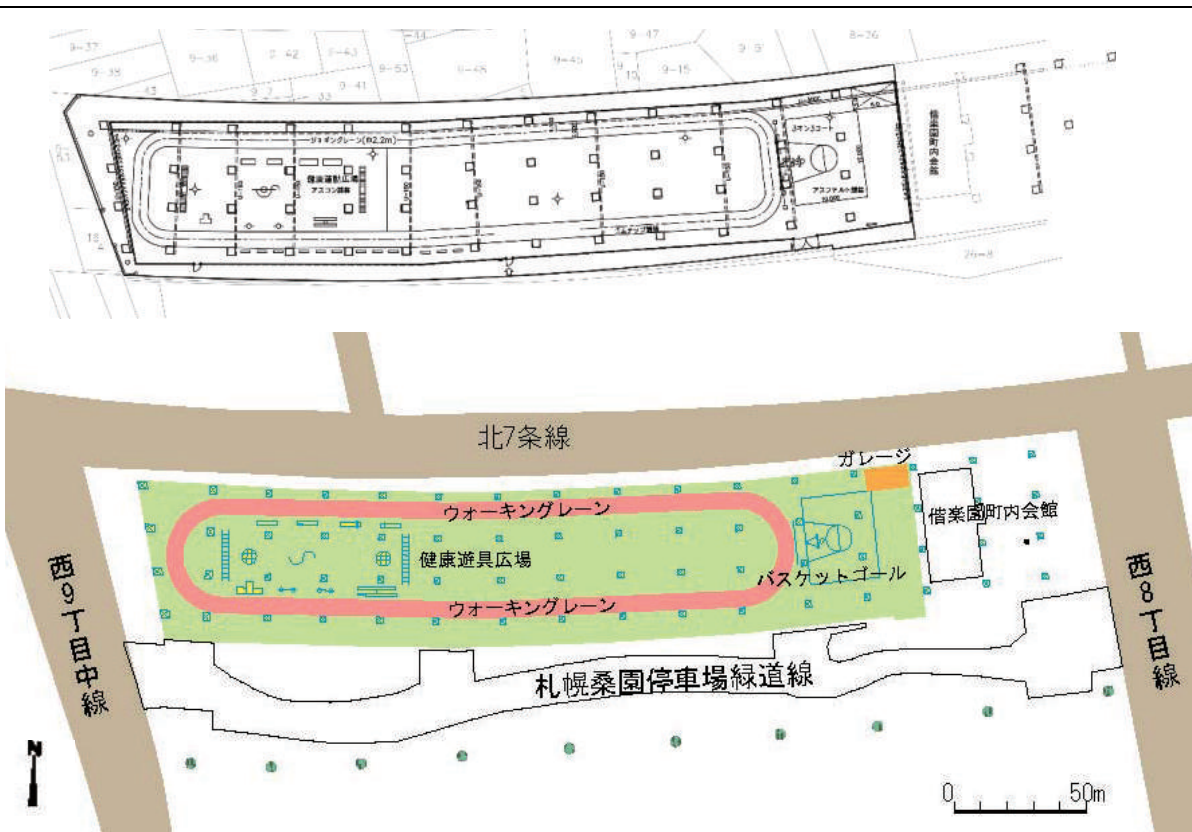
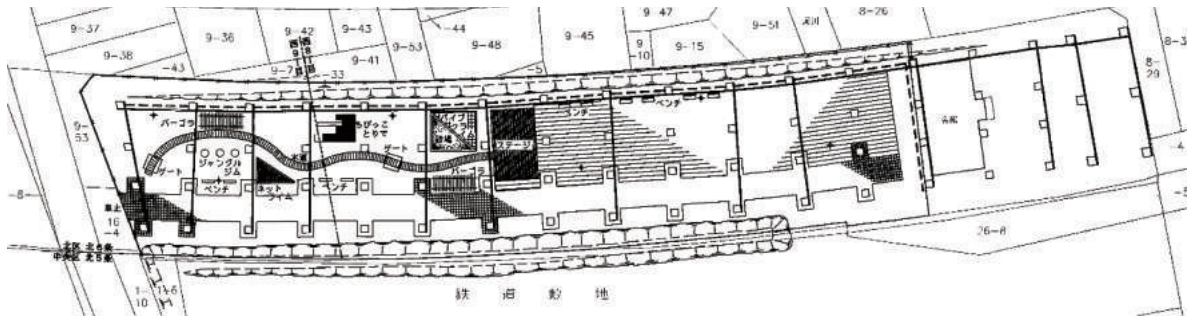
(出典: しあわせの村 HP <http://www.shiawasenomura.org/> (令和3年1月14日閲覧))

都市内での配置		六甲山の自然豊かな神戸市北区の郊外に設置している。
公園の特徴		公園施設と福祉施設の一体的な運営を行っている。高齢者や障がい者に配慮した施設配置や一般市民に向けた運動施設等の配置について配慮。
ハード面	背景と目的	<p>神戸市では、市民の誰もが等しく健康で文化的な生活を享受できる「市民福祉」の実現を目指し、「神戸市民の福祉を守る条例」が、昭和52年に制定され、障害者を含む全ての市民が暮らし交流できる福祉都市づくりを目指している。その拠点としたのが総合福祉ゾーン「しあわせの村」であり、都市公園「しあわせの森」と社会福祉施設「しあわせの郷」から構成され、神戸市制100周年記念事業として、平成元年4月23日に開村した。</p> <p>村は次の理念に基づき、一体的に整備している。</p> <p>①緑豊かな自然の中で、すべての市民にリフレッシュできる場を提供する。 ②全ての市民によるふれあいと相互啓発を図り、連帯感を育む場とする。 ③高齢者や障害者などハンディキャップを負った人々の自立及び社会参加を支援する。 ④関連分野の連携により、福祉サービスの総合化・体系化を図ること。</p>
	実施プロセス	<p>昭和46年 基本構想検討開始</p> <p>昭和52年 「神戸市民の福祉を守る条例」制定（1月）</p> <p>昭和55年 基本計画策定（10月）</p> <p>昭和56年 都市計画決定、事業認可（2月～3月）</p> <p>昭和56年 着工（11月）</p> <p>平成元年 開村（4月23日）</p>
	内容	<p>○しあわせの村</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体面積：約205ha （都市公園ゾーン[しあわせの森]164.3ha＋福祉施設ゾーン[しあわせの郷]40.7ha） ・事業費：約400億円 国庫補助活用 <p>○歳公園ゾーンの施設</p> <p>トリム園地、温泉健康センター（温泉・プール・体育館・トレーニングルーム）、芝生広場、運動広場、日本庭園、果樹園、農園、薬草園、馬事公苑、グラウンドゴルフ場、テニスコート、アーチェリー場、キャンプ場、ミニゴルフ場等</p> <p>○福祉施設ゾーンの施設</p> <p>本館・宿泊館（総合センター）、研修館、神戸市シルバーカレッジ、障害者支援施設、障害福祉サービス事業所、特別養護老人ホーム、居宅介護支援事業所、医療型障がい児入所施設・療養介護事業所、認知症疾患専門病院、リハビリテーション専門病院、介護老人保健施設、地域包括支援センター等</p>
ソフト面	背景と目的	－
	内容	<p>○イベントの開催 障がい者や高齢者向けスポーツ教室等の開催</p> <p>○各施設との連携</p> <p>障がい者と健常者がスポーツを通じて相互理解を深めることを目的とした障がい者スポーツ交流イベントを開催</p>
	支援体制	○各連携との連携 一体的な管理を行っている。
事業効果		－
公園整備管理上の配慮事項		<p>○バリアフリー化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・段差の解消、トイレ等車椅子対応施設の整備、全ての方に対し分かりやすい案内表示の実施している。 <p>○健康づくりへの対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康プログラムの実施（事例） <p>→しあわせの村「保養センターひよどり」では、栄養・運動・趣味講座、健康講話、軽スポーツを盛り込んだプログラムで、1泊2日の健康教室を開催している。専属のスタッフとスポーツインストラクターがサポートするので、どなたでも安心して参加することができる。緑豊かな自然の中、健康を意識し身体を動かすことの楽しみや人と交流することが楽しめる。</p>
課題		－
備考		－

(平成29年11月調査時点)

7. 鉄道高架下の公園の再整備による健康遊具の設置

公園名	札幌北6条 エルムの里公園	公園種別	特殊公園	面積	0.2757ha (0.2757ha)	開園年月 再整備年月	平成3年3月 平成15年3月
所在地	札幌市北区北6条西8丁目		公園管理者	札幌市（建設局）			

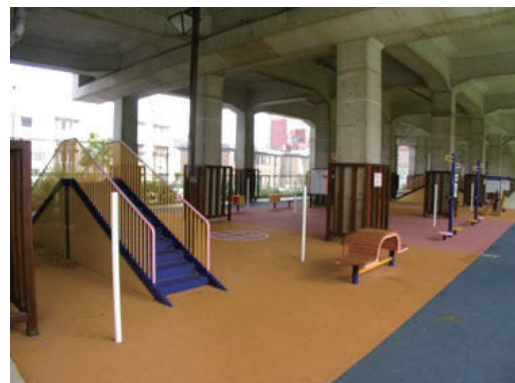


（図面出典：上段 札幌市提供、下段 札幌市公園検索システムの画像をもとに作成 http://www2.wagamachi-guide.com/sapporo_koen/apps/list.asp?mode=2&ID=300010#Photo（令和3年1月14日閲覧））

札幌北6条エルムの里公園 平面図（整備後）



園内の様子①



園内の様子②



園内の様子③

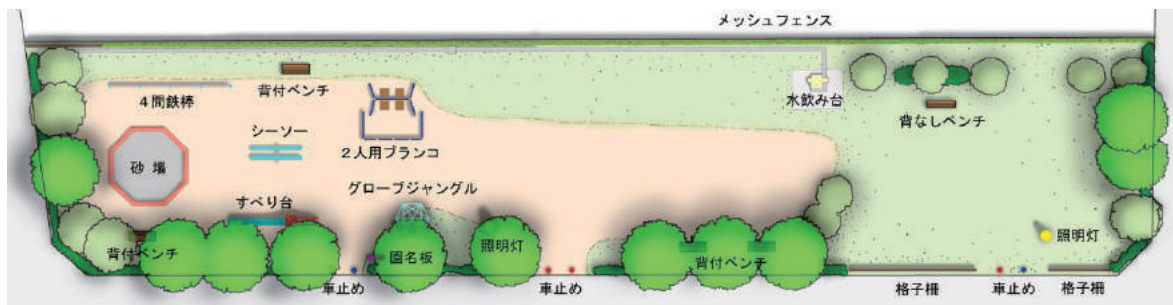
(出典：札幌市 HP http://www2.wagamachi-guide.com/sapporo_koen/apps/list.asp?mode=2&ID=300010 (令和3年1月14日閲覧))

都市内での配置	JR 札幌駅近くの高架下に位置している。当該地の鉄道高架は、北側の住宅地と南側のホテル・オフィスビル街を区分けするように位置しており、公園は、北側は住宅地、南側は JR の路線に沿って整備されている緑道と接している。また、公園敷地の東側（札幌駅側）の高架下には、飲食店やコンビニエンスストアなど店舗が軒を連ねている。	
公園の特徴	特別に高齢者利用を想定しているものではないが、運動施設、健康遊具が設置され、健康づくりのための公園となっている。高架下に位置し、フェンスで囲われた公園であることから、雨天でも利用することが可能。	
ハード面	背景と目的	地域からの要望がきっかけで再整備を実施した。
	実施プロセス	<ul style="list-style-type: none"> ○鉄道の高架下での整備 <ul style="list-style-type: none"> ・もともと国鉄民営化前から、鉄道高架事業の中で、高架下貸付可能面積のうち 10% を札幌市として利用することを計画しており、その一部として公園の設置も検討された。 ・国鉄民営化後もこの計画は引き継がれ、平成元年に、JR との間で、高架下利用に関する協定書を締結し、これに基づき、公園用地についても高架下の土地使用賃貸契約を結び、当公園の整備を行った。 ・無償借地、契約期間は高架施設存続中となっている。 ○再整備 <ul style="list-style-type: none"> ・再整備前、高架下部分は木製遊具および木道からなる遊具ゾーンが整備されていたが、全面的な再整備を行い、健康づくりのための施設を主とした公園となった。
	内容	190 m のウォーキングレーンの他、ウォーキングステップ、バスケットコート（片面）およびバスケットゴール、各種健康遊具など健康づくりのための施設がある。
ソフト面	背景と目的	—
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ○使用期間及び時間 <ul style="list-style-type: none"> ・使用期間 4 月上旬～11 月末まで ・使用時間 午前 8 時～午後 6 時まで ・高架下に位置し、フェンスで囲われた公園であるため、公園使用時間（午前 8 時から午後 6 時まで）以外は施錠を行っている。また、冬季（12 月から 3 月）は閉鎖している。 ○イベント <ul style="list-style-type: none"> ・市の主催では、イベント等を実施していない。 ・市民からの利用申請を受けているイベントでは、スラックラインのイベントなどがある。 ○地域への配慮 <ul style="list-style-type: none"> ・スケートボードの利用について、騒音に対する配慮から、現在は禁止している。
	支援体制	—
事業効果	—	
配慮事項	—	
課題	—	
備考	—	

(平成 29 年 11 月調査時点)

8. 住民のワークショップにより健康遊具のある公園に再整備

公園名	西野中央藤花公園	公園種別	街区公園	面積	0.10ha (0.0994ha)	開園年月 再整備年月	昭和 59 年 3 月 平成 23 年 3 月
所在地	札幌市西区西野 2 条 8 丁目			公園管理者	札幌市 (建設局)		



西野中央藤花公園 平面図 (整備前) (出典: ワークショップニュースレター 2 号)

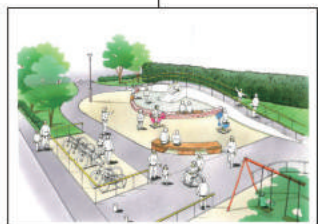
② 藤花公園の「完成予想図」を紹介します!

■藤花公園再整備の方針

～小さな子供から、お年寄りまで～

『気軽に健康づくりができる公園』

地域や福祉施設等と連携しながら、高齢者や障がいのある方の心と身体の機能回復、子供たちとのふれあいの場や、地域とのコミュニティの場を提供できる『リフレッシュふれあいパーク』づくりを進めています。



階段・スロープ

階段やスロープを使って、足腰の運動や歩行訓練などができます。また、子供も起伏のあるところを歩いたり、駆けたりするのが大好きです。

砂場・すべり台

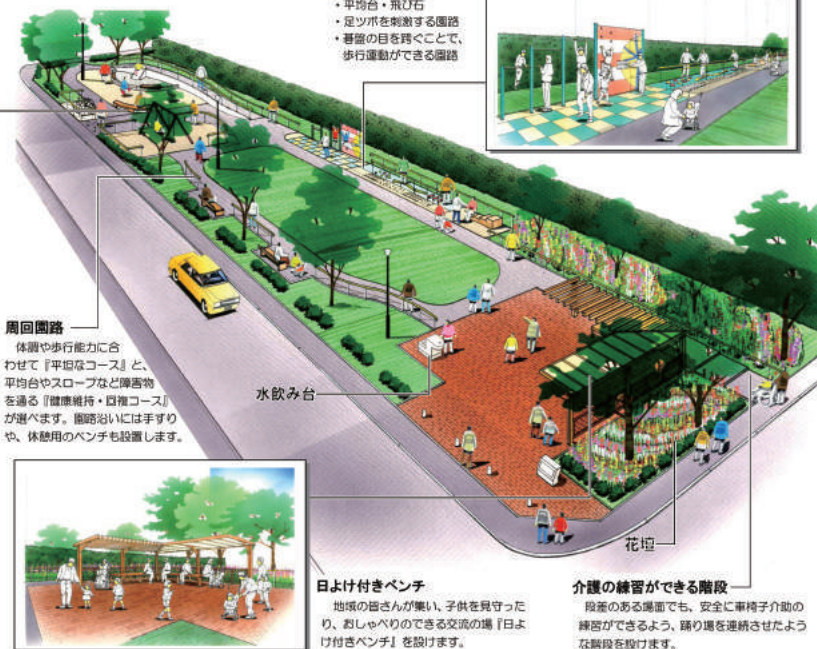
スロープを登りきると、幼児用のすべり台の乗り場があり、滑り降りた場所は砂場になっています。砂場の周りはベンチを置き、親が安心して子供を見守ることができるようにします。

プランコ

公園に欠かすことのできないプランコ。子供だけではなく、時には大人も乗りたいくなります。

幼児用遊具

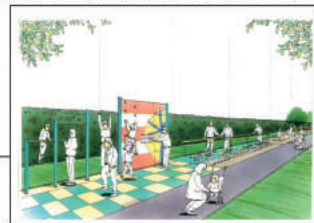
動物や乗り物の形をした揺れる遊具を置きます。



健康コーナー

ワークショップに参加した「西野ケアセンター」のスタッフの方々からのアイデアが詰まった健康づくりのコーナー。ここも健康だけではなく、鉄棒や壁のほりといった遊びの要素も兼ね備えています。

- 壁を使った柔軟体操器具
- 背筋を伸ばす鉄棒
- 立ち上り練習用のベンチ
- 平均台・飛び石
- 足ツボを刺激する園路
- 暮顔の目を踏くことで、歩行運動ができる園路



周回園路

体弱や歩行能力に合わせて『平均コース』と、『平均台やスロープなど障害物を通る『健康維持・目標コース』が選べます。園路沿いには手すりや、休憩用のベンチも設置します。

水飲み台



日よけ付きベンチ

地域の皆さんが集い、子供を見守ったり、おしゃべりのできる交流の場『日よけ付きベンチ』を設けます。

介護の練習ができる階段

段差のある場面でも、安全に車椅子介助の練習ができるよう、踏み場を連続させたような階段を設けます。

西野中央藤花公園 再整備後の完成予想イメージ図 (出典: ワークショップニュースレター 5 号)



健康遊具①



健康遊具②

(出典: 札幌市 HP http://www2.wagamachi-guide.com/sapporo_koen/apps/list.asp?mode=2&ID=870205#Photo)

(令和 3 年 1 月 14 日閲覧)

都市内での配置		公園のある西野地区は、西区の中でも老年比率が高い地域であり、公園に隣接して特別養護施設、ケアハウスがあるほか、札幌市が設置した介護予防センターが位置する。
公園の特徴		個人の運動能力に応じて健康づくりができる施設を設置し、体の健康づくりを行えるようにしたほか、子供たちの遊ぶ空間もあるため、遊んでいる子供たちに元気をもらい、心の健康づくりを行えるようにしている。
ハード面	背景と目的	<p>札幌市において、福祉施設と連携し、整備後の利活用の検討等も含めて整備された公園が少なかったことから、平成 19 年から平成 23 年に、福祉施設と近接して公園がある地域を選定し、高齢者や障がいのある人たちも楽しく利用でき、公園を介して地域のふれあいが生まれることを目的として公園整備を行う、「福祉と多世代のふれあい公園づくり事業」を実施した。本公園はその一環として、健康福祉機能のある施設を有する公園へと再整備を行った。</p> <p>近接して高齢者施設が存在すること、地域と高齢者施設の間で交流があったこと、西野地区の老年比率が高かったこと、同様の街区公園が近隣に数か所存在し、高齢者主体の施設内容とすることが地域に受け入れられやすいと考えられたことなどから、対象公園として選ばれた。</p>
	実施プロセス	<p>高齢者や体の不自由な方まで誰もが利用しやすい公園になるよう、高齢者施設の職員や地域のまちづくりセンターの所長、近隣の小学校および保育園にヒアリングを行ったほか、町内会や、高齢者施設の職員（理学療法士含む）および入所者らとともに、全 4 回のワークショップを開催し、広く意見やアイデアを聞き、取り入れながら再整備を行った。</p> <p>また、ワークショップとは別に計画を検討する場として、高齢者施設の職員、まちづくりセンター所長、町内会役員、地域の福祉のまち推進センターで活動を行っていた民生委員を含めたメンバーでの検討会も実施した。</p>
	内容	<p>「気軽に健康づくりができる公園」をテーマとし、小さな子供から高齢者まで同じ空間で健康維持・回復と遊びができるよう再整備を行った。</p> <p>体調や歩行能力に合わせて選択できる、ユニバーサルデザインを重視した「フラットルート」、平均台やスロープなど障害物を通る「トレーニングルート」という 2 種類の園路や、ワークショップに参加した高齢者施設の職員のアイデアが詰まった、種々の健康遊具からなる健康コーナーのほか、自由に体を動かせる広場、東西 2 か所の憩いの場を設けた。</p> <p>また、遊具については、周辺の既存公園では児童を対象とした遊具が多く置かれていたことから、幼児用のものを主体とした。</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康コーナーでは、下記の遊具が整備された。 <p>壁を使った柔軟体操器具（ストレッチウォール）、ウォールクライム、背筋を伸ばす鉄棒、立ち上り練習用の段差ベンチ、ステップ・平均台、足ツボを刺激する園路、碁盤の目を跨ぐことで歩行運動ができる園路（グリッドパターン）</p>
ソフト面	背景と目的	—
	内容	市の主催では、イベント等を実施していない。また、市で把握している限り、市民主催のものもない。
	支援体制	—
事業効果		
公園整備管理上の配慮事項		<p>○バリアフリー化</p> <ul style="list-style-type: none"> バリアフリー化は絶対条件とし、段差の解消や、芝生だけではなく舗装部の整備、バリアフリー化対応の施設の設置を行っている。また、車椅子介助の練習ができる段差付の園路も設けた。 <p>○多世代交流</p> <ul style="list-style-type: none"> 園路沿いに設置するベンチのわきには車いすやベビーカーを置くスペースを確保し、様々な世代間でのコミュニケーションが生まれやすいように配慮した。
課題		

備考	<p>(その他の健康福祉機能を整備した公園)</p> <p>福祉施設に隣接している公園としては、藤野むくどり公園（街区公園・745 m²）と白石東公園（近隣公園・10,7872 m²）がある。</p> <p>藤野むくどり公園の向かいには、視覚障がい児親子のふれ合い交流の場としてボランティア活動家の方が自宅を開放している。公園整備時、その方からの、視覚障がい児でも安心してのびのびと遊べる公園になれば、という相談がきっかけとなり、障がい者と健常者が分け隔てなく遊べるよう、バリアフリーに対応した様々な施設が整備されている。</p>
----	---

(平成 29 年 11 月調査時点)

9. ゴムチップウレタン舗装で歩きやすいジョギングコースに改修

公園名	洞峰公園	公園種別	総合公園	面積	20ha (20ha)	開園年月	昭和 55 年 7 月
所在地	茨城県つくば市二の宮 2-20		公園管理者	茨城県 (土木部都市局都市整備課)			
指定管理者	洞峰都市整備グループ						



洞峰公園 平面図

(筑波都市整備株式会社 HP <http://www.tsud.co.jp/dohofacilities/> (令和3年1月14日閲覧) より引用)



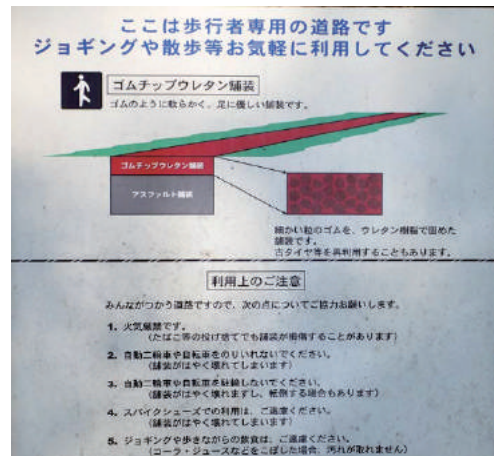
園路 (茨城県提供)



利用風景



ジョギングコース案内図



ゴムチップウレタン舗装の案内図

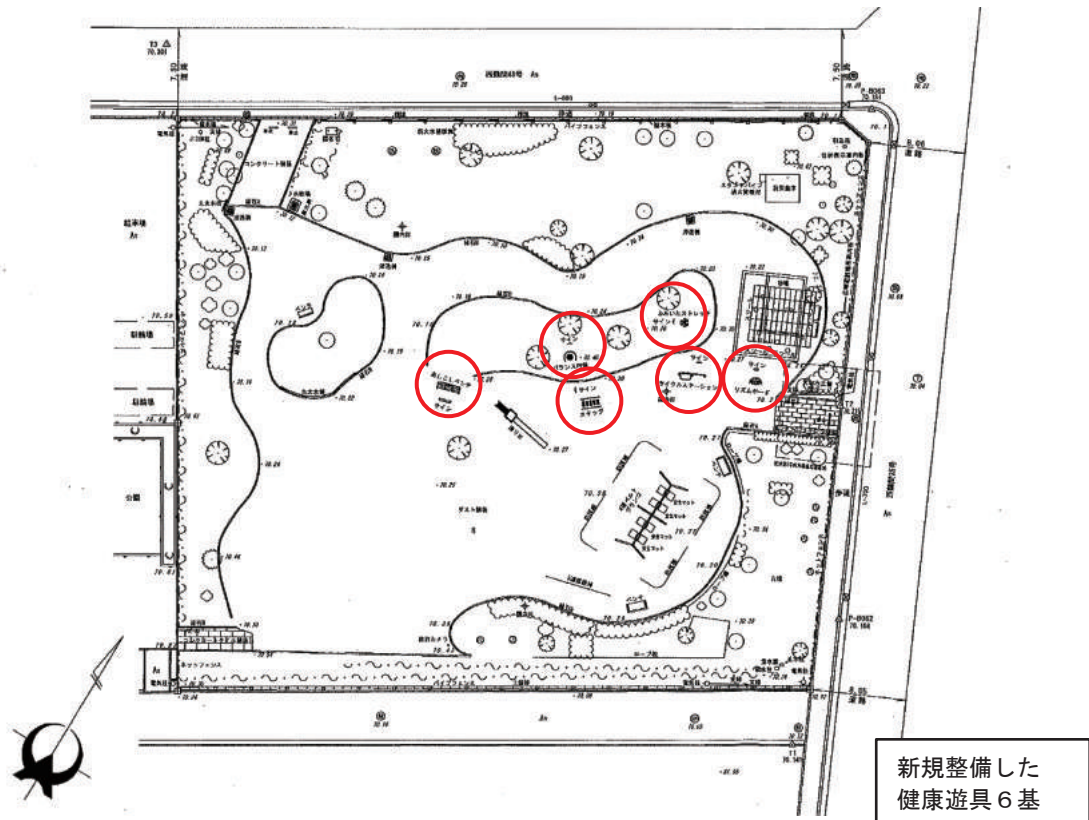
都市内での配置	つくばエクスプレスつくば駅より約2kmに位置し、周辺は住宅地・研究施設。
---------	--------------------------------------

公園の特徴		洞峰沼を中心としたウォーキング・ジョギングコースが整備され、四季折々の樹木や草花や水鳥が観賞できる多くの人々にとっての憩いの場となっている。また、屋内プールや体育館、テニスコート、多目的グラウンドがありスポーツやレクリエーション活動が楽しめる。
ハード面	背景と目的	研究学園都市にふさわしい総合公園として、スポーツや様々なレクリエーション活動が楽しめる都市のオアシスになるよう、水鳥を観察できる洞峰沼を中心に、昭和55年の開園当初からテニスコートや温水プールなどのスポーツ施設とジョギングコース（当初はアスファルト舗装のみ）が整備された。
	実施プロセス	平成11年に元はアスファルト舗装のみであったジョギングコースを、コース幅の半分をゴムチップウレタン舗装に改修した。
	内容	（ジョギングコース） ○施設概要 ・3つの周回コースがある（A=1,050m、B=1,550m、C=1,630m） ・ジョギングコース案内板を設置し、園路に距離ペイント表示（A400m等） ・園路幅の半分がウォーキングやランニングに適したゴムチップウレタン舗装となっている。 ○ジョギングコース利用以外の公園利用者に対して配慮事項 ・ジョギング利用者向け利用マナー掲示（スピードセーブ、反時計回り、1列走行） ・学校持久走には走行コースに案内板設置
	その他	○公園内の他施設（アリーナ等）との連携 ・平成29年度から体育館棟更衣室内のシャワーを無料に変更した。（以前の料金は100円/1回で、ジョギング利用者へのサービス向上を目的に無料化を実施した。）
ソフト面	背景と目的	－
	内容	（ジョギングコース） ○他部署との連携 県保健福祉部保健予防課にて指定している「いばらきヘルスロード（※）」に平成22年から登録されている。 ○ジョギングコースを活用したイベント ・マラソン谷川真理選手レッスンイベント（平成25年） ・つくば市ウォークの日／二の宮小学校持久走大会／常総学院持久走大会／筑波大学なないろ駅伝／茨城YMCAチャリティラン
	支援体制	－
事業効果		
その他の取組状況		○高齢者の公園利用促進・健康づくりの取り組み ・公園ボランティア活動（花壇、清掃） ・オリエンテーリング大会／グラウンドゴルフ大会／ベテランテニス大会／野鳥観察会 ・健康、高齢者向けスポーツ教室の開催 （健康水泳教室、ハワイアンダンス教室、卓球教室、シニアバドミントン教室など）
公園整備管理上の配慮事項		○バリアフリー ・駐車場から施設経路へのバリアフリー化／電動車いす2台設置／車いす利用可能の水飲み台／多目的トイレ整備
備考		※いばらきヘルスロード 県民が家庭、地域、職域において家族や仲間とウォーキングを行い、新たな発見と健康増進にチャレンジ出来、子どもや高齢者、障がいのある方も安心して歩ける「いばらきヘルスロード」を349コース(1,206.3km)指定している（平成30年3月末現在）。 参照：茨城県 HP http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/herusuro-donituite.html#herusuro-dotoha （令和3年1月14日閲覧）

（平成29年11月調査時点）

10. 既存公園への計画的な健康遊具の整備と普及啓発の実施

公園名	西鶴間2号公園 (ほか)	公園種別	街区公園	面積	0.26ha (0.26ha)	開園年月	昭和56年3月
						健康遊具設置	平成28年4月
所在地	神奈川県大和市西鶴間二丁目3428番9		公園管理者	大和市(環境農政部みどり公園課)			



西鶴間2号公園 平面図 (大和市提供平面図より作成)

新規整備した
健康遊具6基



健康遊具 (サイクルステーション)



使用法の掲示 (サイクルステーション)



健康遊具 (バランス円盤)



健康遊具 (ステップ)

(上左, 下写真 出典: 健康遊具で介護予防!, 大和市 HP

<http://www.city.yamato.lg.jp/web/kourei/kourei01211650.html> (令和3年3月18日閲覧))

都市内での配置	<ul style="list-style-type: none"> ・小田急江ノ島線鶴間駅より南西 0.5km に位置。 ・道路の向かい北側に大和市障害福祉センター、西・南側を囲んで神奈川県住宅供給公社のマンション、また西側 30m には大和市立西鶴間小学校が立地。 	
公園の特徴	<p>加齢で特に衰えやすい持久力・下肢筋力・バランス力・柔軟性にそれぞれ効果がある 6 種類の健康遊具を設置し、ひとつの公園で様々な目的の運動を行える。また、ゲーム感覚も取り入れた遊具も設置。</p>	
ハード面	背景と目的	<p>○背景 大和市の総合計画では、「健康創造都市やまと」を標榜しており、そのうちの 1 つの柱として「人の健康」を掲げ、「一人ひとりがいつまでも元気でいられるまち」を目指している。</p> <p>○目的 高齢の方の介護予防の推進、外出の機会の創出、地域の交流促進等を目的としている。</p> <p>○計画について ・総合計画である「第 8 次大和市総合計画・後期基本計画書」では、「人」「まち」「社会」の健康領域の向上を目指している。当計画をもとに「人の健康」を補完するものとして、アクションプランの「大和市健康都市プログラム」がまとめられた。 ・「高齢化」をめぐる課題として「孤立化」「介護予防」「医療費の削減」がある。高齢者自らが積極的に健康増進に取り組んで頂くことは「介護予防」「医療費削減」にも大きくつながることより、健康都市プロジェクトの重要施策の 1 つとして身近な公園での健康遊具設置事業が位置づけられた。 (大和市健康都市プログラム) リーディングプロジェクト「身体を動かそうプロジェクト」 ー重点施策 1ー2 「日常的な運動」 ー健康遊具の普及 健康遊具設置事業：みどり公園課 一般介護予防事業：健康づくり推進課</p>
	実施プロセス	<p>(西鶴間 2 号公園) 平成 25 年度 計画 平成 26 年度 基本設計・実施設計・工事・供用開始 ○事業費：約 4,000 千円 補助金：なし</p>
	内容	<p>○整備事業概要 ・事業（平成 26～29 年度）では市内 238 公園中、新規で 100 公園に 23 種類 303 基の健康遊具を設置。まちをウォーキングしながら健康遊具を利用しただけのような公園の選定をしている。市内公園の約 40% に健康遊具を設置。 ・1 公園あたり初年度は平均 6 基、それ以降は 2～3 基設置。ただし、総合公園である大和ゆりの森には 11 基設置。1 公園に 2～3 基しか設置できない場合は、2～3 公園で 6 基入れられるように計画し、他公園とのバランスに考慮。 ・既存公園に健康遊具を設置するため、平成 26 年度は 2,000 m² 以上の大きな公園を対象とし、その後、小さな公園にも試し、子供向け遊具の安全領域を確保、面的な利用がある場所を避けるなどして設置公園内での配置を検討。 ・設置にあたっては、各公園の愛護会や自治会に対して調整や説明を実施。 ・事業として健康遊具の設置は終了したが、市民からの個別の要望や新規公園の整備があれば設置する場合がある。</p> <p>○健康遊具 ・すでに健康遊具が設置されていた公園を含めると 109 公園、32 種類。 ・健康遊具メーカーは 5 社（メインは 3 社）であり、単価契約で入札。 ・健康づくり推進課では、保健師が中心となり、高齢の方が加齢で特に衰えやすい下肢筋力・バランス力・柔軟性に効果があり、耐久性が高く、事故等の危険性が低い健康遊具をなるべく選定するように心がけている。 ・健康遊具は、健康づくり推進課が選定（メーカーは複数社）し、みどり公園課へ伝えているが、最終的に仕様書等を決定しているのはみどり公園課で設置公園のスペース等の関係で必ずしも、希望の遊具が設置されるとは、限らず、購入時は入札となるので同等の機能があれば、希望メーカー以外の遊具に決定することもある。 ・平成 28 年に市民を対象に行ったアンケートの結果（複雑な動きの健康遊具は壊れやすい等の回答があった）も取り入れながら選定。</p>

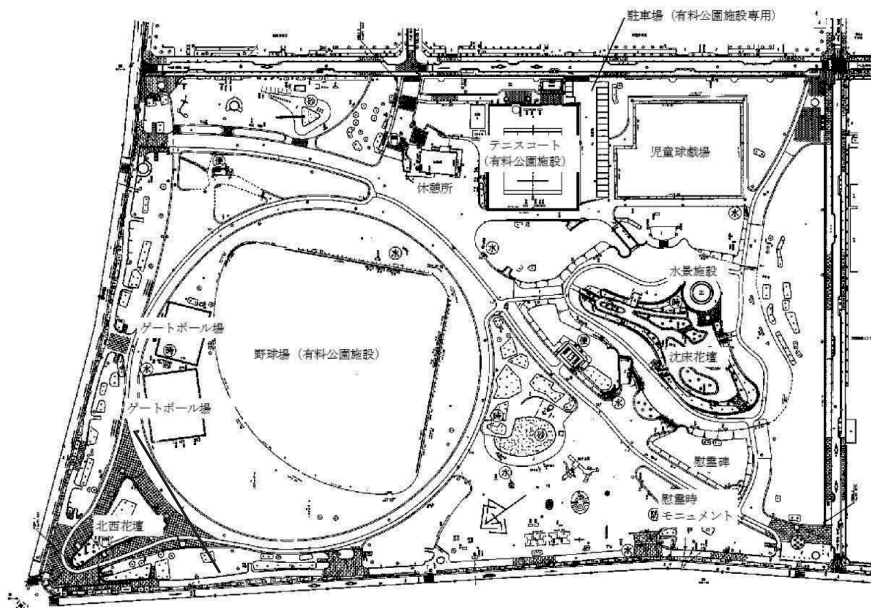
		整備年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	計
		工事費（実績）	61,719 千円	52,157 千円	58,212 千円	46,474 千円	218,562 千円
		整備箇所数	15 箇所	30 箇所	30 箇所	25 箇所	100 箇所
		設置遊具数	90 基	75 基	75 基	63 基	303 基
※平成 29 年度は特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用							
ソフト面	背景と目的	—					
	内容	<p>（健康遊具体験会）</p> <p>○事業概要</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康遊具が設置された公園では、効果的に健康遊具を活用して頂くことを目的に、健康遊具の正しい使用方法や使用する際のポイントを紹介する「健康遊具体験会」を順次開催。年間で 30 回程度実施し、平成 30 年 11 月現在、100 公園でほぼ一巡した。今後は、市内の地域のバランスを考慮して開催していく。 <p>○体験会の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 時間の体験会では、ストレッチ等の準備運動・ウォーキング・公園での遊具の説明（複数公園の場合は、公園から公園へウォーキングにより移動）・個別体験・個別指導・アンケート記入など。体験会では、看板に掲示されている使用法以外の応用的な使い方まで教えている。 講師は健康づくり推進課の保健師・理学療法士が務めており、健康遊具の説明だけではなく、日常生活の中に取り入れられる運動や認知症予防の運動も実施。また、体験会の中では参加者の身体状況等に合わせた個別的指導・助言を行っていることも特徴である。 集合場所は基本屋内とし、雨天の場合に備えている。雨天時は健康遊具の使い方の動画を見たり、栄養などについて学んだり、健康全般に関するプログラムを提供。 設置数の少ない公園で体験会を実施する場合は、複数公園を回ることで運動を補完できるプログラムとしており、コースの考慮もしている。 <p>○事業費</p> <ul style="list-style-type: none"> 体験会実施経費は、介護保険事業特別会計の「地域支援事業・介護予防・日常生活支援総合事業」から支出。 体験会運営の安全管理として、健康遊具自体にかけてある保険とは別に、イベントに対して保険をかけている（人生 100 年推進課）。 <p>○利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康づくり推進課所管の「健康普及員」が考案・作成した「大和市ウォーキングマップ」に健康遊具設置公園を明示した。複数のコースが記載された「大和市ウォーキングマップ」は冊子化し、駅や公共施設で配布しているが、人気があり、ラックに入れるとすぐになくなる。 健康遊具の紹介パンフレットを地域に広く配布。 健康遊具設置公園を明示したウォーキングコースの看板を市内 7 駅（9 箇所）、公園（1 箇所）に設置。 市ホームページにも設置公園や遊具の紹介、遊具の使い方の説明動画（市が独自に作成）を掲載。 アンケートで「体験会があれば参加したい」と回答した方には DM や電話で広報。さらに、体験会以外でも地域で自主的に遊具を活用した事業を行っていただくため、地域の健康普及員等にご参加いただき、地域包括支援センター職員や近隣の病院の理学療法士等に事業の開催や講師を依頼している。 今後は自治会や公園愛護会など、キーパーソンとなる市民に使い方や教え方を伝え、広めていく予定。 <p>○地域住民に対する配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康づくり推進課の遊具体験会の開催を広報する際に、近隣自治会等と事前に調整してから、自治会回覧、市の広報誌等を活用。自治会、老人クラブ等からの体験会開催の依頼に随時対応。 <p>（公園管理）</p> <ul style="list-style-type: none"> 従来は直営で管理していたが、平成 28 年度から市内の造園業者に順次委託し、平成 31 					

	年度末には全域で業務委託に移行。
支援体制	(健康づくり推進課) 健康遊具体験会の運営、利用促進 (みどり公園課) 健康遊具の設置及び管理費の支出
事業効果	○利用状況 ・公園は早朝や午前は高齢者の利用(ウォーキング等)が多く、午後は近隣小学校の利用が目立つ。利用者数は把握していない。 ・体験会は、特に参加対象者を限定していないが、近隣の高齢者の割合が高い。 ・お祭りなどの自治会活動が盛んな公園は、普段から利用が活発な傾向にある。 ○事業効果 ・地域の健康運動活動の拠点となった。 ・参加者数：これまで約2,000人(110回開催)1回あたり約18人、年間約500人 ・平成28年に体験会参加者に対して、その後の使用頻度などを確認するアンケート調査を実施。 →・回答者121名中継続使用は約50%、男性の継続使用率は56%、女性の継続使用率は43%だった。
その他の取組状況	○介護予防サポーター ・別事業で養成している「介護予防サポーター」(ボランティア)の講座の中で健康遊具体験会の紹介をしている。 ・フォローアップとして、今年度から全12回の「プチトレセミナー」を実施。プチトレセミナーでは体力測定を行い、健康遊具の健康効果を調査する計画。 →個人の感覚によるアンケートで健康遊具の効果をはかるのは難しいと感じていた。 →健康づくりに熱心な利用者は多様な運動等もしているので、健康遊具のみの健康効果がはかりにくいかもしれない。 ○健康普及員 ・「健康普及員」は自治会にある役割やグループの一つで、昔からある仕組み。 ・「健康普及員」を対象とした遊具の使い方の講座も行い、「健康普及員」の活動にも取り入れてもらっている。(例：長距離のウォーキングのコースの間に遊具設置公園を入れてもらい、休憩もかねて遊具でストレッチ等を行うなど)
公園整備管理上の配慮事項	○バリアフリー ・神奈川県みんなのバリアフリー街づくり条例に基づいて公園を整備。 ・健康遊具設置事業では該当なし。
課題	・公園の役割の多様化や人口分布(高齢者の割合等)によってそれぞれの公園に対して求められる施設や運営の在り方が様々であり、それらの地域特性に則した公園の整備、管理していくことが課題。
備考	

(平成30年11月調査時点)

1.1. 福祉のまちづくり事業の一環で施設を再整備

公園名	千種公園	公園種別	地区公園	面積	5.94ha(5.94ha)	開園年月	昭和 45 年 4 月
所在地	愛知県名古屋市千種区若水一丁目		公園管理者	名古屋市（緑政土木局緑地部） 管理運営業務委託者：大島造園土木株式会社			



千種公園 平面図

(出典：千種公園管理運営方針（平成 27 年 11 月）名古屋市 HP <http://www.city.nagoya.jp/ryokuseidoboku/cmsfiles/contents/0000060/60436/tikusa.pdf>（令和 3 年 1 月 14 日閲覧）



音声付触知案内板



園路に埋め込まれた視覚障害者の案内パイプ

(出典：千種公園管理運営方針（平成 27 年 11 月）同上)

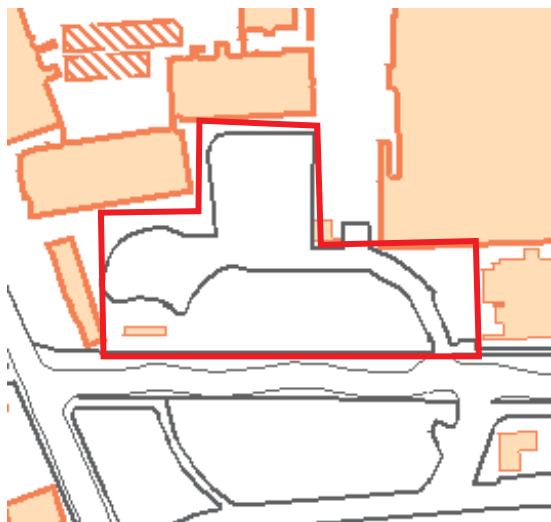
都市内での配置	千種公園周辺には、名古屋市東部医療センターをはじめ、保育園、警察署等の公共施設が多い。また、福祉関係施設や盲学校・聾学校を含めた小中学校等の教育施設も分布しており、市内においては高齢者や障害者等の利用頻度が高い施設が集まっている。	
公園の特徴	名古屋市にて平成 3 年に策定した「福祉都市環境整備指針」に基づき、高齢者や障害者等に配慮することで、すべての市民が憩いの場として、自由かつ安全・快適に利用できるような公園の整備を行った。	
ハード面	背景と目的	<ul style="list-style-type: none"> 千種公園の周辺状況からすると、高齢者等の車いす使用や視覚・聴障害の潜在的な利用ニーズはかなり高いと思われ、動線の起点となる地下鉄駅から千種公園まで、および高齢者・障害者等がよく利用する公共施設に至るまでの、車いす使用者や視覚障害者の移動動線の確保等の面的総合的な整備が期待できるため。 健康福祉機能のある施設が福祉のまちづくり事業のモデル地区として整備されていることから、通常の公園ではあまり見られないバリアフリーに配慮した施設を設置。
	実施プロセス	平成 3 年 名古屋市において「福祉都市環境整備指針」を策定 平成 6 年 千種公園周辺地区を福祉のまちづくり事業のモデル地区として指定

	平成7年 基本計画策定と基本設計、平成8年 実施設計、平成8～10年 整備工事
内容	<p>(福祉のまちづくり事業の一環での再整備)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用の多い出入口に音声付触知案内板の設置 ・主園路に白杖で伝って移動することができる案内パイプを埋め込み ・車いす利用者もいっしょに遊べる遊具の設置 <p>(公園全体の健康づくりへの対応)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康増進コーナーの設置 (開園10年後の昭和55年10月設置) ・散策路の設置 ・スポーツ広場 (ゲートボール場) の設置
背景と目的	福祉施策を推進している区役所と公園管理を行っている土木事務所とが連携し、福祉型公園である千種公園を活用して、高齢者、障がい者を対象としたユリまつりを開催。イベントを通じて公園利用のきっかけ作りを提案し、健康増進や公園の利用促進を目指す。
ソフト面	<p>○福祉ユリまつり in 千種公園 (千種区制施行80周年記念)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開催日:平成29年6月12日 ・内容:ユリの花の鑑賞 (見ごろとなったユリ園で花の説明、グランドゴルフ (ホール・イン・ワンゲームの実施、グランドゴルフの体験会)、ウォーキングで健康増進 (公園内にウォーキングコースを設定して、ウォーキングで健康に)) <div data-bbox="406 757 1391 1473" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">福祉ユリまつり in 千種公園会場図</p> <p style="text-align: center;">(名古屋市 HP より引用 http://www.city.nagoya.jp/chikusa/cmsfiles/contents/0000093/93958/tirashi-ura.pdf (平成30年2月閲覧))</p> <p>○公園利用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白杖を使って移動する利用者の姿が見られる。 ・野球場周囲のウォーキングコースは視覚障害を持つ方が凡走者とともに走っている。 <p>○公園利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園ボランティアによる清掃活動が行われており、利用促進につながっている。
支援体制	区役所と土木事務所
事業効果	—
公園整備管理上の配慮事項	<p>○隣接施設との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園の外周歩道 (北側、西側) を一体的に整備している。 <p>○事業費: 国庫補助の都市公園事業を一部活用</p>
課題	
備考	・「福祉都市環境整備指針」は、平成29年3月に改訂されている。

(平成29年11月調査時点)

12. 市内の公園等にて高齢者対象の「運動教室」の開催、支援員の養成

公園名	山丸公園（ほか）	公園種別	街区公園	面積	0.28ha (0.28ha)	開園年月	昭和41年7月
所在地	さいたま市大宮区吉敷町1-120-1		公園管理者	さいたま市（都市計画部都市公園課）			
指定管理者	（公財）さいたま市公園緑地協会						



山丸公園平面図（国土地理院地図、航空写真撮影日：2007年4月29日より作成）



山丸公園全景



山丸公園内のすこやか遊具



すこやか運動教室



すこやか運動教室

（出典：（左下）さいたま市 HP <http://www.city.saitama.jp/kita/001/002/002/p053405.html>

（令和3年1月14日閲覧）

（右下）さいたま市 HP 中央区介護予防に関するパンフレット https://www.city.saitama.jp/007/007/002/p053614_d/fil/_8P_H29.pdf（令和元年10月3日閲覧）

都市内での配置

・大宮駅より南東約700mの商業地域に位置し、近接には市民会館おおみやがあり、また現在、大宮区役所がオープン（令和元年5月7日）した。

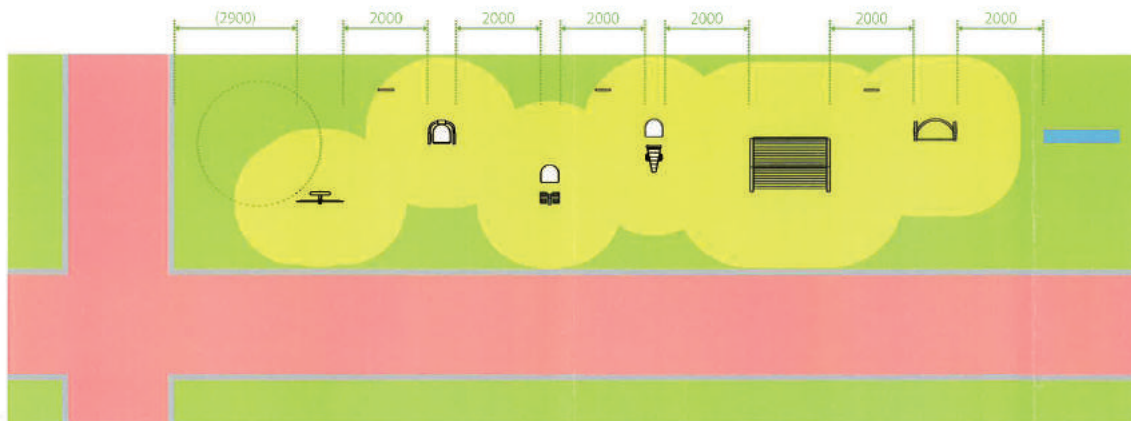
公園の特徴		・すこやか遊具を活用したすこやか運動教室を開催している。
ハード面	背景と目的	・市民全体を対象とした健康づくりのために平成8年から設置をはじめた。
	実施プロセス	<ul style="list-style-type: none"> ・健康遊具とすこやか遊具がある。 ・健康遊具は、市民全体を対象とした健康づくりのために平成8年から設置をはじめた。 ・すこやか遊具は、高齢者の健康を目的に保健福祉局の予算（直轄）で設置されたもので、平成20年から高齢福祉課に移管された。 ・すこやか遊具への名称変更は、平成29年1月からであるが、既存の健康遊具がすこやか遊具として移管したものと、新設のものがあると思うが、すこやか遊具の多くが、設置から15年以上経過しており、過去の経緯は不明。
	内容	<p>（さいたま市）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すこやか遊具はさいたま市内10区においてバランスを考慮し、各区3～5か所に設置している。 <p>（山丸公園）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防のために高齢者が健康運動を行うことを目的としたすこやか遊具を設置している。 ・すこやか遊具7基（大転盤、ユッタリステップ、のびのびサークル、スイスイ屈伸、腰捻器、ソロソロ平均台、背のばしチェアー）と表示板4基
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・すこやか運動教室を開催する公園など、一部のすこやか遊具は平成20年から保健福祉局高齢福祉課に移管され、保健福祉局で管理・設置を行っている。（合わせて、公園の指定管理者が一括して管理・点検を実施） ・すこやか遊具は、鉄製のもの。
ソフト面	背景と目的	・高齢者の生活機能低下の予防を図る観点から、すこやか遊具を用いた運動等の実施による運動の習慣化を推進するため、平成21年から支援員を養成している。
	実施プロセス	<p>平成19年 運動教室の開催開始（当初は委託業者による運営だと思われる。）</p> <p>平成20年 介護保険法の改正をうけて地域支援業務として高齢福祉課の担当に変更（組織改正により、現在はいきいき長寿推進課が所管）</p> <p>平成19年 支援員の養成を開始</p>
	内容	<p>① 高齢者のための「すこやか運動教室」の開催</p> <p>（さいたま市）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園や小学校などに設置されたすこやか遊具を使い、専門の指導員や地域運動支援員による高齢者（市内在住で、65歳以上の方）を対象とした運動教室 ・教室は90分間で健康チェック・準備体操・遊具での運動・整理体操（休憩含む）を実施。 ・各会場での運営については以下の3つの形態がある。 自主教室：地域運動支援員が運営 市主催：委託業者が運営 派遣教室：65歳以上の5人以上の団体から場所指定で依頼があれば支援員を派遣 ・すこやか運動教室開催場所（33カ所 令和2年度現在） 西 区：プラザ中央公園、滝沼川第2遊水地、植水公民館 北 区：領家中央公園、稲荷第二公園、本郷第六公園 大宮区：大平公園、寿能公園、山丸公園 見沼区：東大宮中央公園、青葉南公園、観音寺下公園 中央区：与野公園、与野中央公園、大戸公園、八王子公園 桜 区：新開小学校、田島氷川公園、千貫樋水郷公園 浦和区：調公園、針ヶ谷小学校、鹿島台公園 南 区：谷田小学校、浦和競馬場、神明丸公園 緑 区：三室シルバーワークプラザ、東浦和中央公園、美園臨時グラウンド、尚和園、松芝公園 岩槻区：槻寿苑、岩槻文化公園、慈恩寺親水公園 <p>（山丸公園）</p> <p>令和2年度日程 実施曜日：第2・4木曜日/実施時間：午後2時～3時30分/雨天中止/ 参加方法：事前申込不要/持ち物：タオル、帽子、飲み物 ※動きやすい服装</p>

	<p>※会場によって開催日、時間、雨天時の会場等が異なる。</p> <p>参加者実績：平均 11 人前後</p> <p>② 地域運動支援員養成講座の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域運動支援員養成講座及びフォローアップ講座を定期的実施し、人材育成に努めている。 ・すこやか運動教室を運営する地域運動支援員を養成するために講座を開催。 対象：60 歳以上の健康な方／内容：実技指導、講義（各回 2 時間、全 12 回） ・地域運動支援員養成講座は、市が主催し、講座運営は業務委託契約により外部委託。 ・支援員の数は市全体で 150 人以内に規程。欠員が出た場合は補充。 ・支援員は令和 2 年度現在 13 期生。 ・支援員のフォローアップ研修を毎年 1 度（5 回ワンセット）開催。地域（市北：旧大宮市・旧岩槻市、市南：旧浦和市・旧与野市）や期に分けて実施。（フォローアップ研修を受講する支援員側としては 5 年に一度くらいのペースで受講することとなる。） 令和元年度は、2 期生、7 期生、12 期生が受講 ※12 期生は平成 31 年度から活動を始めており、1 年間の活動を踏まえたフォローアップをしている。 （安全面での配慮） ・地域運動支援員設置要綱にすこやか遊具の安全点検を行うことを規定しており、すこやか遊具を使用する前には支援員が点検し、危険個所があれば市に報告するように規定している。 <p>○利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市報の区版にすこやか運動教室の予定を掲載している。
支援体制	<p>（保健福祉局いきいき長寿推進課）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・都市公園課から行為許可をうけてすこやか運動教室を運営 ・地域運動支援員のフォローアップ研修 （地域運動支援員） ・すこやか運動教室の開催（市による委嘱） （各区役所高齢介護課） ・すこやか運動教室の活動状況の管理
事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の運動の習慣化ができた。 ・地域運動支援員地域における健康づくりの中核として育っていくことを期待している。
公園整備管理上の配慮事項	<p>○安全面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前述 <p>○地域住民への配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昭和 44 年より旧日本国有鉄道から蒸気機関車（SL）を貸借し公園内に展示しており、市民に親しまれている。（暫定措置）
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・すこやか遊具の老朽化に伴う修繕費用の高騰 ・地域運動支援員の派遣依頼が増加し、負担が大きくなってきている。
備考	

（平成 29 年 11 月調査時点：一部時点更新）

13. 健康器具メーカーの協力による設置した健康器具の「利用説明会」の開催

公園名	二郷半用水緑道 (ほか)	公園種別	緑道	面積	2.5ha (2.5ha)	開園年月	平成6年4月
所在地	三郷市栄三丁目、栄五丁目、戸ヶ崎一丁目、地先			公園管理者	三郷市 (みどり公園課)		



二郷半用水緑道 健康器具配置場所平面図 (三郷市提供)



利用説明会①



利用説明会②

(三郷市提供)

都市内での配置	水路に沿って約 1.6km に渡って整備された緑道	
公園の特徴	桜やツツジなどの季節の花々を楽しみながらウォーキングができる。	
ハード面	背景と目的	・健康器具設置に関して、地元からの要望が以前よりあった。
	実施プロセス	・平成 26 年度に市北部の早稲田公園に健康遊具を設置したため、平成 27 年度は市南部の二郷半用水緑道に設置した。 ・場所の選定は、ウォーキングロードであること。 ・健康遊具を設置するちょうど良い平場があった。 ・市は、近隣の町会長にヒアリングを行い、どの健康遊具がよいのか選んでもらった。その際に、いくつか候補を提示した。(①少し運動強度の高いもの。②ストレッチや軽い運動強度のもの。など)
	内容	○再整備による健康器具 (遊具) の設置 (二郷半用水緑道) ・設置した健康器具はスプリングバー、背のばしベンチ、ジワジワ前屈、足首ストレッチャー、ツイストツール、グルグル肩回旋。使い方を説明するピクトパネルも設置している。
ソフト面	背景と目的	—
	内容	○健康器具の利用説明会の開催 ・開催日：平成 28 年 3 月 24 日 (木) ・内容：健康器具 (遊具) を納入した遊具メーカーと利用説明会を開催した。健康器具の使い方を中心に、運動の取り組み方や注意事項などのアドバイスを行う説明会を行った。指

	<p>導員のアドバイスのもとで参加者が実際に健康器具を（遊具）使用していただいた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者：公園周辺の住民が 20 名参加した。 ・参加者の感想：「久しぶりに体を動かしたけど、やっぱり気持ちが良い」「毎日使いたい」等、好評であった。 ・指導員：「高齢者体力づくり支援士」の資格を持つ遊具メーカー社員が、運動の順番や効果的な使い方、気をつける点などを説明した。 ・遊具メーカーは、15 年ほど前から設置場所での説明会へ協力している。社員が指導員の資格をとって取り組むようになったのは平成 27 年から。 <p>（関連事業）</p> <p>○「公園で健康づくりマニュアル」の作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用説明会を開催した遊具メーカーでは、健康器具（遊具）の使用をはじめ、公園で健康づくりについて解説したマニュアルを作成している。当マニュアルを説明会時に使用した。 ・監修：3 群体操の考案者（女子栄養大学教授）が内容を監修。 ・3 群体操：ストレッチにより柔軟性（1 群）、有酸素運動により持久力（2 群）、筋力トレーニングにより筋力（3 群）が発達する。この 3 つの要素はそれぞれアンチエイジングに非常に効果的で、組み合わせて行うことで相乗効果が生まれるという体操。 <div data-bbox="411 763 858 1391" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">表紙</p> <div data-bbox="884 763 1347 1391" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">説明会の案内</p> <p style="text-align: center;">（出典：公園で健康づくりマニュアル、日都産業（株））</p>
支援体制	<ul style="list-style-type: none"> ・説明会の参加募集は、自治体（三郷市みどり公園課）にて行った。
事業効果	—
その他の取組状況	<p>この緑道は市が推奨するウォーキングコースになっており、三郷市長寿いきがい課主催で平成 28 年 5 月 28 日（土）にウォーキングイベントを行っており、その際にも健康器具の使い方説明指導員としてメーカーから 1 名参加し協力した。</p>
配慮事項	—
課題	
備考	—

（平成 29 年 11 月調査時点）

14. 公園内でラジオ体操、太極拳、気功、3Q体操等の開催

公園名	小室公園（ほか）	公園種別	近隣公園	面積	2.7ha（2.7ha）	開園年月	昭和55年3月
所在地	千葉県船橋市小室町3313		公園管理者	船橋市（都市整備部公園緑地課）			



小室公園 平面図（船橋市提供平面図より作成）



健康器具広場



遊具のある広場

小室公園

船橋市公園を活用した健康づくり事業

身近な公園で健康づくり！

みんなで一緒に
体操しませんか？
初めての方でもご自由に
ご参加いただけます。

参加無料

会 場：小室公園（陸上競技場集合）

日 時：毎日
午前6時30分～

内 容：ラジオ体操

♪ 予約不要、直接お越しください。
♪ 動きやすい服装、運動靴を着用してください。
♪ 雨天、悪天候時、会場の状態が悪い時は中止になります。
♪ 飲み物は各自ご用意いただき、体調に気を付けながらご参加ください。

効果的な運動や健康づくりができるよう、協力団体の会員が協力員として来てくれます！

問合せ先：船橋市保健所 地域保健課
☎047-409-3274（平日9時～17時）
共 催：船橋市・船橋市自治会連合協議会
協力団体：小室みんなのラジオ体操同好会

ラジオ体操チラシ

（写真：船橋市提供、チラシ：船橋市 HP https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/iryuu/005/01/p036358_d/fil/komuro.pdf（令和元年10月3日閲覧）より引用）

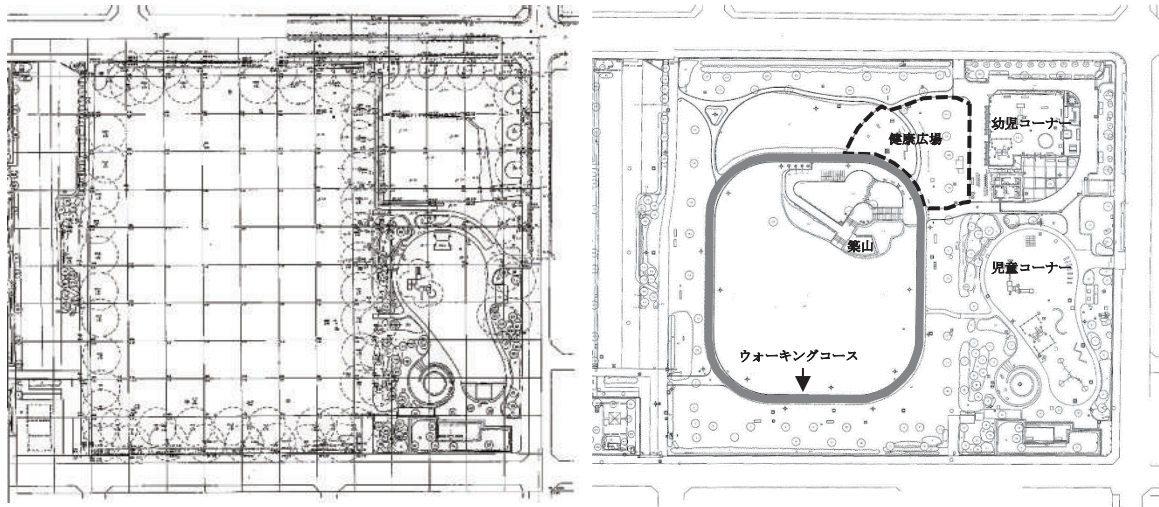
都市内での配置		・北総線小室駅より北へ約 0.4km に位置しており、周辺は宅地開発が進んでいる。
公園の特徴		・平成 28 年 10 月から「公園を活用した健康づくり事業」としてラジオ体操を実施。 ・公園内にはブランコ、すべり台等の遊具及び健康器具 6 基が設置されており、多目的広場や自由運動広場も整備されている。
ハード面	背景と目的	高齢者の公園利用促進
	実施プロセス	(地域住民に対する配慮) 平成 29 年度に整備した健康器具設置については、整備前に地元町会等と設置場所や設置器具について打合せを行い、整備を進めた。
	内容	(小室公園) ・平成 29 年度に健康器具 6 基 (うであげアーチ、ふみいたストレッチ、ぶらぶらストレッチ、ダブル踏み台昇降、バランス円盤、腕のばし測定) を設置し、地元町会へ正しい利用方法について説明会を実施した。 ・また、近隣公園規模の大きな公園では、公園利用者の滞在時間が長くなることから、トイレのバリアフリー化を行った。 (健康器具を設置した公園) ・健康器具の設置については、器具の安全領域を確保できる近隣公園等、規模の大きな公園に設置を行っている。 ・最近健康器具を設置した主な公園：薬円台公園、長津川調節池、坪井近隣公園、西船近隣公園、ふなばし三番瀬海浜公園、大穴近隣公園
ソフト面	背景と目的	○背景 ①「ふなばし健やかプラン 21 (第 2 次)」のために実施した市民意識調査で、「身近な場所に運動できる場があれば時間がなくても運動習慣が持てる」と考える人が多いとわかったこと、②各保健センターで実施している運動教室は 2~4 回コースで終了となり、市民が継続して通い、運動習慣を身につけられる場の構築が課題となっていたことがあげられる。 ○目的 生涯にわたり、市民が身近な公園で手軽にできる運動習慣を身につけ、自主的な健康づくりが推進される。
	実施プロセス	平成 26 年度 「公園を活用した健康づくり事業検討会議」を設置 平成 27 年度 市内 3 か所の公園でモデル事業実施 平成 28 年度 事業を拡大し、市内 15 か所の会場で実施。 ・小室公園は平成 28 年 10 月から「公園を活用した健康づくり事業」として実施。 小室公園でのラジオ体操は平成 18 年 7 月から有志の市民グループが自主的に実施している。
	内容	○「公園を活用した健康づくり事業」 ・令和元年 8 月現在、小室公園を含めて市内 37 か所の会場で実施している。そのうち公園は 33 か所) ・小室公園では毎日午前 6 時 30 分から自由運動広場でラジオ放送に合わせて「ラジオ体操」を実施。 ※実施内容は各会場の協力員が提供可能なものとしている。 ・参加は年齢問わず無料で自由参加。雨天・荒天時は中止。 ・当日の運営は市民ボランティアである協力員 (小室公園は小室みんなのラジオ体操同好会) が全て行う。 ・体操実施前に目印となるのぼり旗を立て、協力員は黄色いビブスを着用。 ・協力員は毎月、実施回数、参加者数、協力員数を市へ報告。 ・市は消耗品等に係る費用を委託料で支払い、広報やホームページ、町会・自治会等の地区組織との連携により周知を行い、活動を支援。 (利用状況) ・小室公園の平成 29 年度公園を活用した健康づくり事業実績： 実施回数 336 回、参加者延べ 15,627 人、協力員延べ 1,099 人 ・気候の良い時期は 1 日平均 50 人前後が参加。 ・夏休み期間中は子どもたちの参加が増え、参加者数が倍増する。年間を通しての参加者は高齢者が多い。

	<ul style="list-style-type: none"> 公園の規模が大きいこと、平成 18 年 7 月から地域住民が自主的に活動しているため、活動が地域に定着し、住民に認知されていること等が考えられる。 (利用促進) 「公園を活用した健康づくり事業」については、地域へチラシの回覧、ポスターの掲示を行っている。
支援体制	<ul style="list-style-type: none"> ○船橋市公園を活用した健康づくり事業検討会議について <ul style="list-style-type: none"> 平成 26 年度に立ち上げ、初年度は事業内容検討のため 5 回開催。 運動指導を専門とする者、運動に関する市民団体の代表、その他、市民組織、社会福祉関係事業者等の代表や市職員で構成。 令和元年度は進捗管理や課題の検討等のため年 3 回開催。 運動に関する市民団体や関係機関の代表が検討段階から入ることで、事業実施時に主体的に関わっていただけた。関係各課とも連携がとりやすい。 ○検討会議の関係各課 <ul style="list-style-type: none"> 地域保健課：公園を活用した健康づくり事業の担当課。検討会議の開催、事業の立ち上げを実施。 健康政策課：船橋市の健康増進計画「ふなばし健やかプラン 21（第 2 次）」の担当課。ふなばし健康ポイント事業を所管し、公園を活用した健康づくり事業をポイントの対象事業とする等、連携している。 生涯スポーツ課：運動に関する市民団体の担当課。事業実施会場のひとつである、まちかどスポーツ広場を所管。 公園緑地課：公園の整備・管理、健康器具設置等の担当課。公園を活用した健康づくり事業の実施が可能な公園を確認、公園利用申請団体へ公園を活用した健康づくり事業を案内、健康器具説明会の開催等、連携している。 市民協働課：市民活動団体支援の担当課。市民活動のための総合補償制度の利用等で連携している。
事業効果	<ul style="list-style-type: none"> 「公園を活用した健康づくり事業」参加者アンケート、協力員アンケートを年度末に実施。
公園整備管理上の配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ○バリアフリー <ul style="list-style-type: none"> 「船橋市都市公園に係る移動等円滑化のために必要な特定公園施設の設置に関する基準を定める条例」に基づき整備。 トイレのバリアフリー化 ○健康づくりへの対応 <ul style="list-style-type: none"> 「公園を活用した健康づくり事業」が行われている小室公園などの近隣公園等に健康器具を設置。 ○地域住民に対する配慮（再掲） <ul style="list-style-type: none"> 平成 29 年度に整備した健康器具設置については、整備前に地元町会等と設置場所や設置器具について打合せを行い、整備を進めた。
課題	<ul style="list-style-type: none"> 運営を行う市民ボランティアの高齢化とその後継者の不足。
備考	

(平成 30 年 11 月調査時点)

15. 健康器具や一般の遊具を使用した健康運動「パークで筋トレ」の開催

公園名	花畑公園（ほか）	公園種別	近隣公園	面積	2.3ha (2.3ha)	開園年月	昭和 59 年 9 月
所在地	東京都足立区花畑四丁目 4 番 1 号		公園管理者	足立区（みどりと公園推進室公園管理課）			



花畑公園平面図（部分）（左：改修前、右：改修後）（足立区提供図面より作成）



ウォーキングコース



鉄棒を使ったストレッチ運動



健康器具



コースでのウォーキング

都市内での配置	<ul style="list-style-type: none"> ・UR 団地と戸建住宅に囲まれた公園。
公園の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・都内有数の桜の名所のひとつとして区民に親しまれている。 ・健康づくりに活用できる施設を整備するとともに、「パークで筋トレ」という高齢者向けの健康づくりプログラムを定期的実施している。

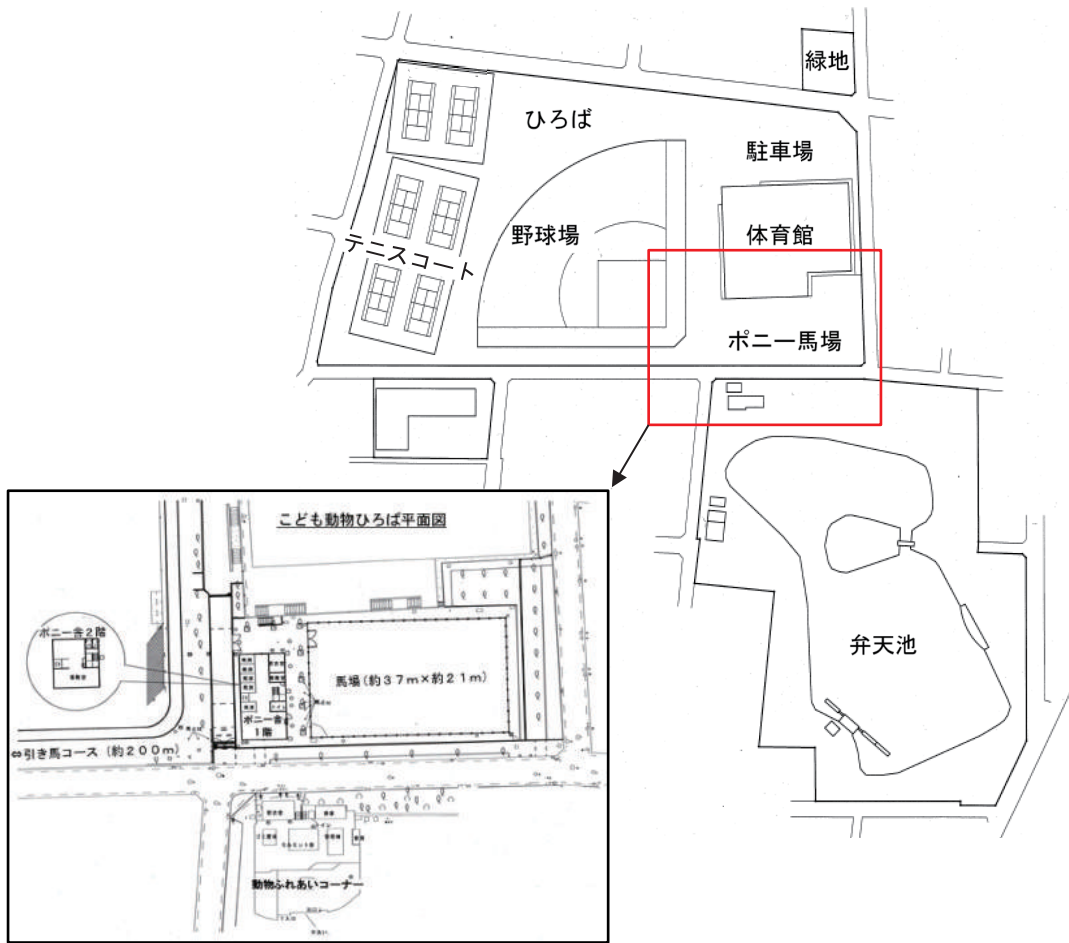
ハード面	背景と目的	<ul style="list-style-type: none"> ・「高齢社会の到来、生活習慣病の増加による医療費の増大」、「外遊びの減少による子どもの基礎体力の低下」という行政課題を解決するため、平成20年から始まった。 ・それまでは、スポーツセンターを中心とした屋内施設で健康指導を行っていたが、屋外を活用してみるようになった。
	実施プロセス	<ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケート調査、近隣住民を対象とした説明会を経て整備を実施した。住民説明会前に実施したアンケートでは、足立区生物園、花畑地域学習センター、花畑公園桜花亭、総合スポーツセンターに調査票を設置し、回答していただいた。 (アンケート結果) ・ウォーキングコースの設置について →日頃健康のために行っている運動として、手軽にできるウォーキングや散歩の回答が多かった。自由意見として、ウォーキングコースの設置を希望する回答が多かった。 ・健康器具の設置について →9割の方が利用したいと回答。希望する健康器具の種類にはバラつきがあった。 <p>平成20年2月 住民説明会を実施 平成20年3月 設計書が完成 平成21年3月 改修工事完了</p>
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに活用できるウォーキングコースや築山を利用した階段・スロープ、健康器具などを整備。 ・花畑公園の再整備（区画整理）に合わせ、組合の建物があった場所に、健康遊具を設置。
	その他	<p>(「パークで筋トレ」プログラムと公園整備)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花畑公園は「パークで筋トレ」の最初の事例として健康遊具やゴムチップ舗装のウォーキングコースを整備したが、特別な施設がなくても、既存の公園施設で実施できるようなプログラムを実施している。 ・少しの段差や起伏があれば、プログラムは十分実施できる。保木間公園では白線を引いただけでも様々な運動ができる。 ・公園内の周回コースは需要が高いため、整備を進めていきたい。ウレタン舗装は補修が難しいため、今後整備する公園は、透水性アスファルトにする予定。 ・パークで筋トレを実施する公園を改修する場合等には、プログラムが実施しやすいように、スポーツ振興課と相談しながら計画し、みどり推進課で改修している。 ・スポーツ振興課としては、雨よけや日陰が必要であると考えている。 ・足立区はスポーツ施設の稼働率が高く、全ての人が利用できる状況ではないため、既存公園の利用など、施設に頼らないプログラムを提供していきたい。 (バリアフリー) ・東京都福祉のまちづくり条例に準じてバリアフリー化している。
ソフト面	背景と目的	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の健康づくりを根付かせていくためには、ハード整備だけでは不十分であり、継続的なソフト事業が欠かせないとの考えから実施。 ・介護保健事業として位置づけ、身近で気軽に参加ができる公園で活動を行っている。
	内容	<p>(パークで筋トレ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラムでは指導案をもとに、区公認スポーツ指導員等が2名体制で1時間ほど筋トレ、ウォーキング、コーディネーション運動を指導。プログラムの実施だけでなく、健康遊具やウォーキングコースを活用した効果的な運動方法や健康に関するアドバイスを行っている。 ・公園や講師によって、基本のプログラムは同じだが、力を入れている部分が異なるため、特色がある。複数の公園をまわる参加者もいる。 ・利用者が多い公園は毎週プログラムを実施しているが、その他の公園は隔週で実施している。 ・花畑公園では毎週土曜日の午前10時～11時に開催。 (運営方法) ・プログラムの指導員は当初、区の公認指導員だけだったが、現在では、区公認指導員の他、6つの総合型地域クラブや区スポーツ施設の指定管理者等に依頼している。 (担当する講師は公園ごとにスポーツ振興課が指定。任期は1年間で更新)

	<ul style="list-style-type: none"> ・パークで筋トレを実施している最中は、のぼり旗を会場に設置している。 ・区広報やチラシの配布で活動をアピールしているが、ロコミが一番のアピールになる。 ・スポーツ振興課主催で年に一度「パークで筋トレ」指導者連絡会を行い、各会場の指導案発表や外部講師による熱中症対策講演など、指導者のスキル向上と指導者間の情報共有をはかっている。 <p>○利用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花畑公園をモデルとして、令和3年2月現在、全32か所（うち区立公園は27か所）で実施しており、年間で述べ1万5千人程度が参加している。 ・参加者の対象はおおむね65歳以上としているため、70歳前後の方が中心。 ・リピーターが多く、各公園の参加者数の平均は30人ほど。（10～50人の幅がある） ・プログラムの参加者は大半が女性だが、日常的な利用は男性も多くみられる。平日の昼間は男性の利用が目立った。
支援体制	<p>（区公認スポーツ指導員）現場での運営 （スポーツ振興課）「パークで筋トレ」担当課 （地域包括ケア推進課、地域包括ケアセンター）対象となる高齢者への事業周知 （公園管理課）健康遊具・ウォーキングコースの整備</p>
事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラムが行われない週も、自主的に運動をする習慣を身につけるため、自宅で行える運動を指導することで、個人でサークル的に集まって運動している団体も見られるようになった。 ・公園課の中だけでは、年に1度のイベントは行えるが、日常的に公園を活用するのは難しいため、プログラムの実施はありがたい。
その他の取組状況	<p>（まちなかを歩くウォーキングイベントの実施）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「パークで筋トレ」の他に、まちなかを歩く「ウォーキング教室」を実施している。
配慮事項	—
課題	
備考	足立区公認スポーツ指導員 参照：足立区 HP https://www.city.adachi.tokyo.jp/sports/sidouin.html （令和3年1月14日閲覧）

（平成29年11月調査時点）

16. ホースセラピーによる心身の健康づくりイベントの開催

公園名	碑文谷公園	公園種別	地区公園	面積	4.4ha (4.4ha)	開園年月	昭和 25 年 10 月
所在地	東京都目黒区 6-9-11		公園管理者	目黒区 (都市整備部みどりと公園課)			
指定管理者	(公財) ハーモニセンター (「こども動物広場」の運営管理のみ)						



碑文谷公園 平面図 (目黒区提供資料をもとに作成)

秋のミニイベントのお知らせ

びびご家族で!

あそびながら一緒に! 家族あそびを体験!

10月8日(日) 10時半~12時 (ポニー舎にて)

「秋だ! ポニーを描こう!」

馬場(運動場)を自由に通りながらポニー舎、ついでに広場で中々の「見て楽しもう!」とさせていただきます。
 楽しませるポニー乗車! 乗馬(乗馬経験のある方)に馬場を30分ほど、馬場の2回乗車!
 ※雨天決行(設置にあるポニーを乗ります)

10月22日(日) 10時~12時 (不れあいコーナーにて)

「動物たちの総選挙!」

目黒公園では、動物たちの写真対決コンクールを開催しています。
 今年は、その写真対決だけでなく、動物たち(モルモット、ウサギ、犬、猫)の人気総選挙を行います!
 動物たちの写真対決のコンクールを開催! あそびあそび! ※雨天中止

10月29日(日) 10時~11時半・13時半~15時 (引き馬コースにて)

「ポニーとハロウィン気分を楽しもう!」

いつもと少し違う、ポニーとハロウィン気分を楽しもう!
 この日、ポニーとハロウィン気分を楽しませます! 完全予約制です。お申し込みください!
 ※雨天中止 ※引き馬は、中学生までの親子で体験です。

ミニイベントチラシ

大人もポニーに乗ろう!

大人・親子乗馬デー

2017年12月3日(日)

~特別プログラム~

- 大人(高校生以上)の乗馬 300円
- 大人と子ども(小1未満)の2人乗り 500円
- にんじんあげ 100円
- グッズ販売 カレンダー・缶バッジ等...

時間: 10時00分~12時00分 (最終受付 11時30分)
 13時30分~14時45分 (最終受付 14時30分)

~通常プログラム~

- 子ども(中学生まで)の乗馬 200円

時間: 10時00分~11時30分
 13時30分~15時00分

※どちらの乗馬プログラムも、スタッフが引く馬にお乗りいただくスタイルです。

※悪天候の場合中止

お問い合わせ: 目黒区都市整備部みどりと公園課
 電話: 03-6271-9196

大人乗馬デーチラシ

(指定管理者提供)

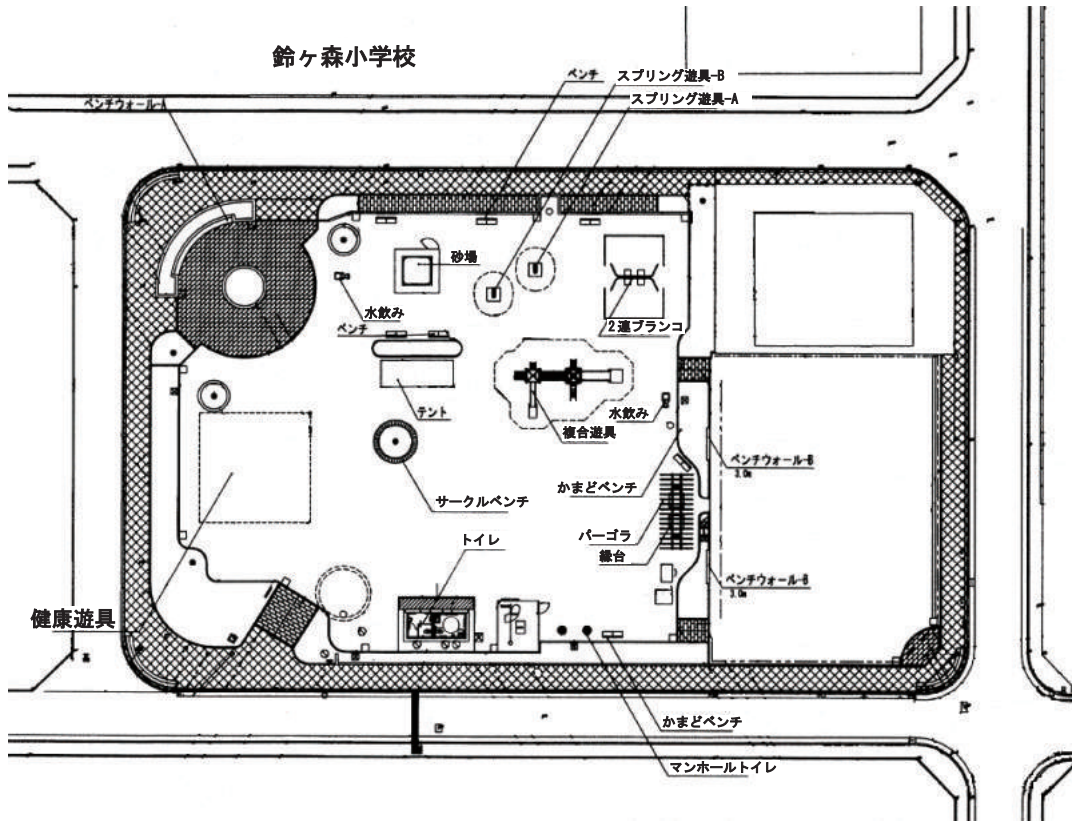
都市内での配置	周辺は住宅地（第一種低層住居専用地域）で、東急東横線学芸大学駅から徒歩6分と交通アクセスが良い。
公園の特徴	中学生以下を対象にした「ポニー乗馬（引き馬）」「ポニー教室（個人）（団体）」「小動物（ウサギ・モルモット、犬等）とのふれあい」を行っている。
ハード面	背景と目的 －
	実施プロセス 昭和8年 東京市により碑文谷公園開園。 昭和25年 目黒区に移管される。 以後、一部をシカ、サル、タヌキ等を飼育・展示するミニ動物園として整備。 昭和55年 改修時に小動物とふれあえる「こども動物広場」の整備開始。 昭和56年 こども動物広場開園。管理運営は(財)ハーモニセンターに委託。 平成7年 碑文谷公園のポニー教室（団体）で障害児団体の利用受入れ開始。 平成11年 第一勧銀グラウンド跡地（のちの碑文谷公園拡張用地）の利用計画に関し、区内の障害者団体から陳情提出「跡地でのこども動物広場の拡充整備等」。議会の所管委員会で障害者団体から提出された陳情「グラウンド跡地での動物広場の拡充整備について」が全会派一致で採択。 平成12年 第一勧銀グラウンド跡地を碑文谷公園拡張部として整備開始。 平成13年 碑文谷公園拡張部 開園。 平成18年 (財)ハーモニセンターがこども動物広場の指定管理者となる。 ※ハーモニセンターへ委託した経緯： 区民まつり（駒場公園）の際のポニーをリースしたことで付き合いがあった。ハーモニセンターから目黒区の公園で常設的にポニー事業ができないか打診があった。ポニー教室等のプログラムが情操教育的であり、また、その運営ノウハウを有している事などから、ハーモニセンターに委託することに決定。
	内容 ○こども動物広場 ・小動物とのふれあいコーナー、ポニー引馬コース、ポニー園
	その他 －
ソフト面	背景と目的 高齢者にも対応したイベント実施 ○背景 2016年の碑文谷公園の池での死体遺棄事件をきっかけに、地域全体でみんなと協力する機運が生まれ、広場のイベントでも積極的に子供以外の参加も受け入れて行こうと考えた。 ○目的 ポニー教室は主にレクリエーションを目的としている。身体への効果は、副産物のようなもの。馬の動きは人の動きに近いので、車椅子を利用する人に効果がある。視点も高くなり、リフレッシュになる。
	内容 ポニー教室運営のなかで、障害を持つ方の受け入れも行っている。 (ポニー教室・個人) 小学生及び中学生を対象とした馬の世話を含めた乗馬教室を行う。小学生は軽乗を基本とした練習、中学生は、単独騎乗等を基本とした練習を行う。当該教室は3ヶ月の単位で毎日2時間実施する。 対 象：小学校1年生～中学校3年生 参加方法：コースごとの事前登録制（会員制） 期 間：1コース3か月（年4コース実施） 活動時間：各コースの毎週火曜日から日曜日で参加できる日の15:00～17:00 定 員：抽選にて各コースとも145名（うち中学生は15名まで） 利 用 料：1期 2,400円/1人 申込方法：年4回（前々月中旬）、「めぐろ区報」「目黒区ホームページ」等で募集記事を載せるほか、こども動物広場にも掲示。各期とも募集期間内に往復はがきで応募。応募者多数の場合は抽選。 (ポニー教室・団体) 中学生以下の子どものグループを対象とし、馬の世話及び乗馬等を組み合わせた個別のプ

	<p>プログラムを実施（1週間につき9教室）。</p> <p>対 象：保育園や幼稚園の園児、小・中学生の団体</p> <p>利用人数：5人以上</p> <p>利用料金：1教室（1時間30分）4,800円</p> <p>利用時間：①火～土 10:00～11:30 ②水・金・土 13:30～15:00 ③火 15:00～16:30</p> <p>教室内容：乗馬の際の注意点説明、乗馬、ニンジンあげ、ポニーへのブラシがけ、ポニーのエサ作り、馬小屋掃除、小動物のふれあいコーナー利用など</p> <p>受付日時：利用したい日の前月1日、午前10:00から</p> <p>受付場所：碑文谷公園こども動物広場ポニー舎</p> <p>受付順位：①区内の障害者団体②区外の障害者団体③区内の一般団体④区外の一般団体⑤その他全ての団体</p> <p>※利用の注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1教室で一人あたりの乗馬時間はおよそ15～20分程度 ・このプログラムはレクリエーションを目的としており、乗馬での療法・療育や、個人の乗馬技術の向上のための教室ではない。 ・障害を持つ子どもの乗馬には介助が必要。動物広場の職員だけではなく、団体の引率の大人にもサイドウォーカー（馬の横での介助役）として協力いただく。 <p>（高齢者にも対応したイベント）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2017年10月からミニイベントで大人（高齢者含む）に対してアプローチするものを取り入れはじめた。ミニイベントはもともと閑散期の真夏や冬に行っている。月によって開催回数は異なる。 ・ポニーを近くで見る、餌やり、写生など。 ・イベントとしては、大人でも乗馬できる日を2～3ヶ月に一度設けている。 ・高齢者でも十分乗馬できるが、遠慮、躊躇する人が多い。 ・そのような高齢者にも、馬ともっと触れあってほしいという思いがミニイベントにも含まれている。 <p>（利用状況）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用割合は障害児団体：約70%、健常児団体：約30% ※平成29年度上半期（4月～9月）の利用団体数より平均を算出。 ・広場の利用は主に幼児だが、その親や祖父母も多く来園する他、地域住民や近隣の高齢者施設の利用者が散歩で訪れている。 <p>（利用促進）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報は、目黒区と相談しつつ、碑文谷公園内にポスターなどを掲示している。
支援体制	<p>指定管理者がプログラムを運営。</p> <p>ただし乗馬の際の「サイドウォーカー」に関しては引率者などへ協力を依頼。</p>
事業効果	—
その他の取組状況	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援事業・障害児支援事業として、東京都からの補助金を委託費に充当している。 ・地域主催の公園のお祭りに、体験乗馬などの特別メニューで、こども動物広場も参加している。
公園整備管理上の配慮事項	<p>○バリアフリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東京都福祉のまちづくり条例に基づく整備を行っている。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ハーモニセンターとしては“ライディングフォーオール”の思いがあるが、碑文谷公園で高齢者の乗馬を教室のような形で行うには、まだまだ調整が必要になる。
備考	<p>○こども動物広場（碑文谷公園）</p> <p>（目黒区 HP https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/sports_koen_yoka/koen/omoshiro/dobutsu_hiroba.html）（参照：令和3年1月14日）</p>

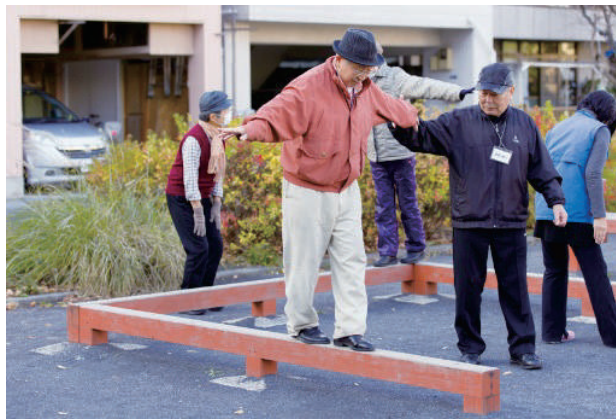
（平成29年11月調査時点）

17. 4つの基本運動を行う「うんどう教室」を公園等で開催

公園名	鈴ヶ森公園（ほか）	公園種別	街区公園	面積	0.3068ha (0.3068ha)	開園年月	昭和35年2月
所在地	東京都品川区南大井4-18-14		公園管理者	品川区（防災まちづくり部公園課）			



鈴ヶ森公園 平面図 (H21年3月) (品川区提供図面をもとに作成)



うんどう教室 (写真提供: 品川区)

都市内での配置	・JR大森駅から徒歩15分ほどの住宅地に位置し、小学校が隣接している。	
公園の特徴	・健康遊具を設置し、高齢者の運動の習慣化のために、運動教室を実施している。	
ハード面	背景と目的	<ul style="list-style-type: none"> ・社会福祉法人ロイヤルサニーの施設屋上に法人が主体となり、公益財団法人体力づくり指導協会が推奨する健康遊具を設置した。それをきっかけに、公益財団法人体力づくり指導協会が同健康遊具の設置とうんどう教室の運営を1つのパッケージとした事業を品川区にアピールし、区内の公園で展開することになった。 ・鈴ヶ森公園への設置は、雨水調整池（完成平成19年）の設置にともなう改修工事に合わせて行った。
	実施プロセス	<p>平成21年3月27日 鈴ヶ森公園リニューアルオープン</p> <p>平成21年4月10日 鈴ヶ森公園でいきいきうんどう教室初回開催</p>

	<p>内容</p>	<p>○施設概要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8基の健康器具（つまずかないうんどう用遊具、かいだんうんどう用遊具、ふらつかないうんどう用遊具、全身のびのびうんどう用遊具、背中と腰を伸ばすうんどう用遊具、腕立て伏せうんどう用遊具、腹筋・背筋うんどう用遊具、上腕うんどう用遊具）が設置されている。 ・鈴ヶ森公園の整備後は京陽公園、北浜公園にそれぞれ4基の健康遊具を設置。 →面積の関係で今後新たに新設する場合は、4基の設置を予定している。 ・健康遊具は公益財団法人体力づくり指導協会独自の製品だが、設置工事について指定はない。
	<p>その他</p>	<p>○予算等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東京都の補助金を活用しながら、当初は公園課の予算で整備した。 ・平成30年度に新設する八潮公園については、予算は高齢者地域支援課だが、執行委任で管理は公園課。
ソフト面	<p>背景と目的</p>	<p>－</p>
	<p>内容</p>	<p>○うんどう教室について（平成30年度に「いきいきうんどう教室」から名称変更）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の運動の習慣化のために、下記の公園に設置された健康遊具を使用し、おおむね65歳以上の区民を対象に各会場月2回90分間の教室を無料で開催。 ▶鈴ヶ森公園(健康遊具8基、3,068㎡、南大井4-18-14)第2、4金曜/14時～15時30分 ▶京陽公園(健康遊具4基、1,441㎡、平塚2-12-3)第2、4金曜/10時30分～12時 ▶北浜公園(健康遊具4基、1,795㎡、北品川2-28)第1、3木曜/10時30分～12時 <p>○プログラム内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月1回は本教室として、基本うんどうの内容を重視した活動を行い、もう1回は週間日としてうんどうのおさらいをしたり、各自のやりたいうんどうをしたりと、現場の状況に応じて指導員がカリキュラムを組んで実施している。 <p><基本うんどう></p> <ol style="list-style-type: none"> ①つまずかないうんどう：後ろ足のひざとひじを伸ばし、おへそを柱に近づけて10数える。 ②全身のびのびうんどう：鉄棒の真下に入り、腰を前後左右に動かす。 ③ふらつかないうんどう：背筋を伸ばしておなかをへこませた姿勢を意識してまっすぐに歩く。 ④かいだんうんどう：柱を活用しながら台に上り、片足を台から離し、体を支えている膝を曲げてゆっくり下りる。 <p>○運営面での配慮事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(利用促進)品川区から、うんどう教室での運動や活動日を確認できる「健康ノート」を参加者に無料配布し、教室がない日でも運動する意識を持てるように配慮している。 ・参加者同士の声かけや指導員が個人へ声かけする際に有効であるため、参加者にはネームホルダーをつけてもらっている。緊急時に氏名を確実に認知するのも必要であると考えている。 ・参加者には会場ごとに名前と住所、年齢を登録してもらっている。(強制ではなく、特に退会もない) ・指導員が中心となり、参加者に寄り添いながら活動している。 <p>○利用状況</p> <p>参加者数(平均)・指導員数/回</p> <p>鈴ヶ森公園：参加者27人、指導員9人</p> <p>京陽公園：参加者26人、指導員7人(別に養成講座受講者3人)</p> <p>北浜公園：参加者20人、指導員8人(別に京陽公園から2人出向)</p> <p>○広報及び利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者地域支援課がチラシの作成・配布及び区広報紙にて参加者募集記事を掲載。 ・今年度からうんどう教室開催中は、会場にのぼり旗を設置。

	支援体制	<p>○運営について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域指導員（有償ボランティア、2,000 円／回）が各会場での指導を実施している。 ・事務的要員として、各会場 1 名を配置。会場の近隣にある社会福祉法人へ業務を委託している。 <p>○地域指導員について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域指導員の養成は公益財団法人体力づくり指導協会に委託 ・公益財団法人体力づくり指導協会の 2 年間の養成講座（うんどう教室でのサポート含む）を受けた区民を、品川区が地域指導員としている。 →養成にかかる費用は区が負担している。養成期間中のうんどう教室サポートは無償。募集の条件は区内在住の 20 歳以上としている（現在 30～70 代の指導員が活動） ・指導員のフォローアップとして、公益財団法人体力づくり指導協会が年 4 回講習を実施している。 <p>○関係団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ・品川区高齢者地域支援課、公園課 ・公益財団法人体力づくり指導協会 ・地域指導員 ・公園周辺の社会福祉法人等
	事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・公園に健康器具を設置しているため、教室に参加することで外出の動機づけとなる。 ・個人の活動だけでなく、教室に参加することで、仲間と活動する機会となる。 ・高齢者に配慮したつくりの健康遊具であるため、安全な使用を見込める。
	公園整備管理上の配慮事項	<p>○部署間の連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園を活用した高齢者の活動であるため、公園課と高齢者地域支援課の連携は欠かせない。 <p>○地域への配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教室中は、参加者が他の公園利用者を圧倒することがないように、また、他の利用者の活動が教室参加者への妨害にならないように配慮している。 ・新規公園となる八潮公園については、自治会の会長・副会長に説明している。
	課題	<ul style="list-style-type: none"> ・健康遊具の設置可能な公園の確保や設置後のメンテナンスが課題としてあげられる。
	備考	<p>○今後の展開</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成 30 年度から八潮公園に 4 基の健康遊具を新設し、うんどう教室を実施（平成 30 年度 12 月より事業開始） ・健康遊具や「うんどう教室」がない場合でも自主的に運動できるようにする。 <p>○公益財団法人体力づくり指導協会（http://www.tairyoku.or.jp/（令和 3 年 1 月 14 日閲覧））</p>

（平成 29 年 11 月調査時点）

18. 公園を使ったワークアウト（筋トレ）の利用

公園名	日比谷公園（ほか）	公園種別	総合公園	面積	（16.16ha）	開園年月	明治36年6月
所在地	東京都千代田区日比谷公園		公園管理者	東京都（東部公園緑地事務所）			
指定管理者	（公財）東京都公園協会						



日比谷公園 平面図

健康遊具設置場所

（日比谷公園マネジメントプラン <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/content/000021378.pdf>

（令和3年1月18日閲覧）より引用）



草地広場前の高鉄棒



草地広場前の吊輪



草地広場内の遊具



健康広場

都市内での配置		・皇居や省庁、商業ビルが隣接する、市街地の公園
公園の特徴		・公園内の遊具で筋力トレーニングを行う人が多数みられる。
ハード面	背景と目的	－
	実施プロセス	－
	内容	○施設概要 ・日比谷公園北側の健康広場、草地広場および周辺園路に健康遊具が設置されている。 ・園路脇に設置された健康遊具は高鉄棒や吊り輪など、運動強度が高い。 ・健康広場は平成 27 年にリニューアルされている。
	その他	(指定管理者) 健康遊具の管理点検 ・年 2 回の点検 ・毎月 1 回以上、遊具点検の講習を受けた職員による点検 ・一般的でない利用が多い高鉄棒はボルトのゆるみが通常より早いため、より注意して点検・管理している
ソフト面	背景と目的	－
	内容	(ストリートワークアウト※) ○個人利用について ・健康広場に設置してある健康遊具で筋力トレーニングを実施している。(主に個人) 年齢層：20～60 代と幅広い 男女比：9 割以上が男性。女性の利用は休日にグループで来る程度 所 属：周辺の会社に勤める会社員がほとんど 時間帯：平日の昼、休日の昼 人 数：グループの利用がある時は 10～20 人程度。個人のみだと 5～6 人程度 ○団体利用について ・草地広場の前に設置してある高鉄棒や吊り輪でトレーニングやパフォーマンスを実施している。(主に団体) ・サークル活動に対して利用届はお願いしていないので、把握しきれていないが、下記団体は認識している。 ストリートワークアウト東京 毎週日曜日、13 時から (冬季は 11 時から) 活動。自由参加、自由解散、参加費無料。 ※ストリートワークアウト 公園や公共施設の遊具等を活用して、屋外で身体を鍛えること。 鉄棒では懸垂や足あげ腹筋、段差・ベンチでは昇降運動や腕立て伏せが行える。
	支援体制	・危険で、一般的でない利用 (大車輪やヒューマンフラッグ) がみられる場合のみ、指定管理者から声がけをしている。
事業効果		一般的な健康遊具や器具の利用は以前から見られるが、団体のパフォーマンスは動画サイト (Youtube) への投稿をきっかけに、参加者や取材が増えている。
配慮事項		－
課題		
備考		ストリートワークアウトジャパン (SWJ) https://sw-japan.jimdo.com/ (令和 3 年 1 月 25 日閲覧) NHK おはようビタミン (2018 年 1 月 22 日放送)

(平成 29 年 11 月調査時点)

19. 市内の身近な公園を活用した「公園 de 健康づくり」の開催

公園名	洲崎公園（ほか）	公園種別	街区公園	面積	0.1913ha (0.1913ha)	開園年月	昭和42年7月
所在地	神奈川県横浜市金沢区洲崎町23		公園管理者	横浜市（環境創造局公園緑地維持課）			



洲崎公園 平面図

（国土地理院地図、航空写真撮影日：平成26年9月29日 より作成）



講習会の様子（金沢区緑の環境リーダー会 HP <http://mkankyuu.exblog.jp/21649117/>（令和3年1月18日閲覧））



1 公園 de 健康づくりを進めよう
—公園でできるみんなの健康づくり—

公園を地域の皆さんの健康づくり拠点に
地域の中心となる公園に地域の皆さんが利用し、地域のつながりや健康づくりの場を創出できると、公園が地域の健康づくりの拠点となることにつながります。
地域のみなさんと、公園を健康づくりの拠点として、健康づくりの場を創出することで、健康づくりを進めよう。



12

健康器具の使い方

公園の健康器具が利用できるように、ここで紹介する4種の健康器具の使い方を紹介します。



健康づくりの場を創出しよう！

33

4 健康づくりプログラムを活用しよう
—グループで行う公園での健康づくり—

健康づくりのグループが活用する健康器具です。それぞれ、公園で活用するための、工夫や注意点が異なります。それぞれの特徴や活用方法を紹介します。



36

冊子「公園 de 健康づくり」より抜粋（上段右、下段）（出典：横浜市 HP https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/midori-koen/koen/kouenkennkou.files/0042_20190305.pdf（令和3年1月18日閲覧））

都市内での配置		<ul style="list-style-type: none"> 眺望が抜群だが、海風が強い立地。 平潟湾沿いの海に面したほぼ正方形の公園。 												
公園の特徴		<ul style="list-style-type: none"> 公園愛護会が清掃活動等を実施している。 公園愛護会を中心に「公園 de 健康づくり」の活動を行っている。 												
ハード面	背景と目的	—												
	実施プロセス	—												
	内容	ハード面として、公園へ健康器具を設置したり、トリムコースを整備する取組みを行っている。												
	その他	—												
ソフト面	背景と目的	<p>○「公園 de 健康づくり」の取組の経緯</p> <p>横浜市中期4か年計画（2014～2017）に位置付けている「公園・緑地の整備・活用などによる健康づくりの場の創出」を実現するため、環境創造局では、平成27年度から、ソフト・ハード両面による「健康づくり公園事業」を、区局連携のもと進めている。その一環で、公園での健康づくり活動を支援する冊子「公園 de 健康づくり」を作成した。</p> <ul style="list-style-type: none"> 横浜市中期4か年計画（2014～2017）の施策15 健康づくりと健康危機管理などによる市民の安心確保 <table border="1" data-bbox="422 824 1372 992"> <tr> <td>1</td> <td>全市民で取り組む健康づくりの推進</td> <td>所管</td> <td>健康福祉局、環境創造局、道路局【区】</td> </tr> <tr> <td colspan="4">「第2期健康横浜21」などに基づき、食育の取組や運動などによる生活習慣の改善と、がん検診と特定健診の普及など生活習慣病の重症化予防への取組を推進します。また、健康みちづくり（歩行空間等の整備検討）や公園・緑地の整備・活用などによる健康づくりの場の創出に取り組みます。</td> </tr> <tr> <td>想定事業量</td> <td>第2期健康横浜21などによる事業推進【直近の現状値】25年度：推進</td> <td>計画上の見込額</td> <td>187億円</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> 関連事業…健康福祉局事業の「つながり de 健康づくり」等の事業、道路局の健康みちづくり推進事業、金沢区第3期地域福祉保健計画（平成28年度～平成32年度） <p>（参考）</p> <p>○健康みちづくり推進事業（横浜市）</p> <div data-bbox="422 1232 1372 1355" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>健康みちづくり推進事業とは健康増進や外出意欲の向上に資する歩行空間を整備することにより、楽しみながら健康づくりに取り組める場を創出するとともに、一人ひとりの健康寿命を延ばし、いきいきと楽しく暮らせる活力ある横浜を創ることを目的とした事業です。</p> </div> <p>出典：横浜市 HP https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html（令和3年1月18日閲覧）</p> <div data-bbox="858 1370 1364 1675" style="text-align: center;"> </div> <p>出典：健康みちづくり推進事業実施計画【概要版】，横浜市 HP 同上 横浜市健康みちづくり推進事業の基本的な考え方</p>	1	全市民で取り組む健康づくりの推進	所管	健康福祉局、環境創造局、道路局【区】	「第2期健康横浜21」などに基づき、食育の取組や運動などによる生活習慣の改善と、がん検診と特定健診の普及など生活習慣病の重症化予防への取組を推進します。また、健康みちづくり（歩行空間等の整備検討）や公園・緑地の整備・活用などによる健康づくりの場の創出に取り組みます。				想定事業量	第2期健康横浜21などによる事業推進【直近の現状値】25年度：推進	計画上の見込額	187億円
	1	全市民で取り組む健康づくりの推進	所管	健康福祉局、環境創造局、道路局【区】										
「第2期健康横浜21」などに基づき、食育の取組や運動などによる生活習慣の改善と、がん検診と特定健診の普及など生活習慣病の重症化予防への取組を推進します。また、健康みちづくり（歩行空間等の整備検討）や公園・緑地の整備・活用などによる健康づくりの場の創出に取り組みます。														
想定事業量	第2期健康横浜21などによる事業推進【直近の現状値】25年度：推進	計画上の見込額	187億円											
内容	<ul style="list-style-type: none"> 公園を活用した健康づくりに役立てるために、冊子「公園 de 健康づくり」を作成（横浜市 HP からダウンロード可能）し、講習会等で活用方法を紹介・指導することで、公園愛護会での実践につなげている。 公園愛護会等で実践し、活動を地域に広げることで地域コミュニティの醸成を図っている。 プログラムを学んだ公園愛護会や保健活動推進員等と連携し、一般の方へも健康づくりの輪を広げている。 <p>○「公園 de 健康づくり」の講習会の実施状況</p>													

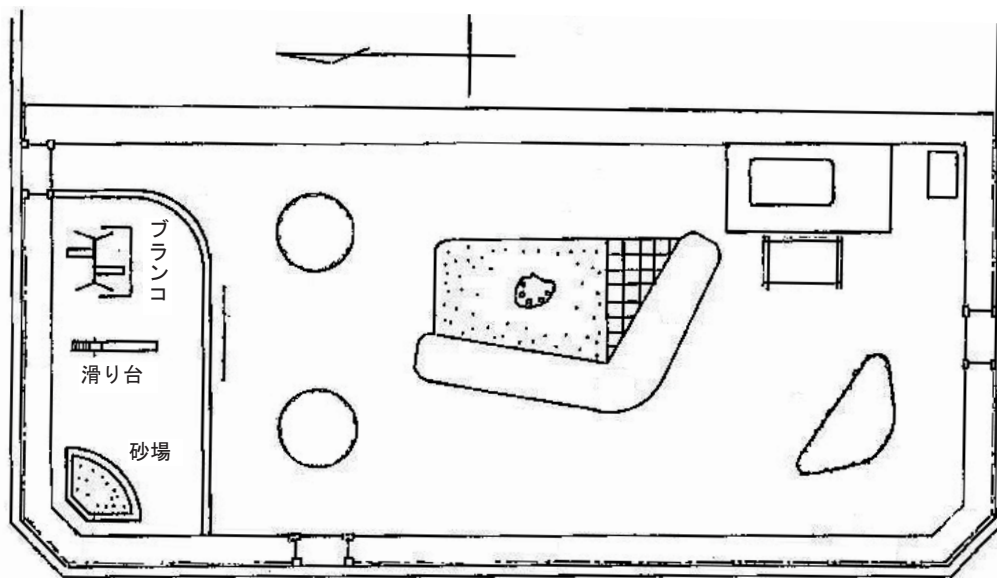
	<p><対象：公園愛護会></p> <ul style="list-style-type: none"> ・現地講習会 平成 28 年 3 月 22 日金沢区洲崎公園講習会 平成 28 年 10 月 15 日瀬谷区二ツ橋公園講習会 平成 29 年 8 月 23 日旭区大原西公園講習会 ・公園愛護会表彰式 平成 25 年～平成 28 年（毎年 11 月開催、全 4 回） ・公園愛護会のつどい 平成 25 年度 旭区、泉区 平成 26 年度 南区、保土ヶ谷区、磯子区、金沢区、港北区、都筑区、戸塚区、泉区 平成 27 年度 神奈川区、南区、旭区、青葉区、戸塚区、泉区 平成 28 年度 神奈川区、栄区 <p><対象：その他></p> <p>平成 28 年 4 月鶴見区食生活等改善推進員総会 平成 28 年 6 月栄区保健活動推進員全員研修会 平成 28 年 8 月保健活動推進員全体研修会</p> <p>○洲崎公園の愛護会の概要や活動内容</p> <p><愛護会の概要や活動内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週火曜日の 8 時から 9 時まで、清掃活動を実施。 ・愛護会の仲間の結束が固く、いつも一致協力して活動している。愛護会と自治会がよく連絡を取り、行事を公園で行うことが多い。 ・焼き芋大会や樹名板付け、堆肥づくり、3 か所の花壇づくり、パパと凧揚げ大会など、工夫を凝らした様々な行事を通して世代を超えた交流が行われている。 ・公園の立地特性から、平潟湾からの海風が公園のグラウンド表面の砂を公園の北側に吹き飛ばすので、以前は常に砂を公園中央まで一輪車やリヤカーで運ぶ作業に努めていた。愛護会が高齢化して重労働である砂運びを解消するため、平成 25 年度、改修工事でグラウンド全面に芝を張った。平成 26 年 7 月に芝のグラウンドがオープンし、愛護会では緑の芝を維持するため、こまめに小さな草でもみんなで取り、夏場は 2 日に 1 回、交代で芝生に水をやるなど活動の工夫をしている。 <p><公園 de 健康づくり></p> <ul style="list-style-type: none"> ・洲崎公園での活動は平成 26 年度公園愛護会表彰式で黒田先生の講演を聞いた会長から、ぜひ自分たちの公園でやってほしい、という要望があったため始まった。
<p>支援体制</p>	<p>○「公園 de 健康づくり」の作成にあたって、連携を行った部署や関係機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横浜市健康福祉局 ・黒田恵美子氏（NPO 法人けつあつ会常務理事、東海大学医学部客員准教授）
<p>事業効果</p>	<p>○「公園 de 健康づくり」のプログラムの実施における成果や課題など</p> <p><成果></p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園愛護会が中心となり、地域ぐるみの健康づくり活動に取り組んでいただくことにより、活動中の怪我予防も期待でき、また公園愛護会の裾野の拡大につながるとともに、地域交流の推進、さらには地域コミュニティの醸成にも発展することが期待できる。 <p><課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・冊子の活用方法 冊子は、単なるばら撒きになってしまうと、冊子をもらったという満足感のみでうまく活用されないという懸念がある。公園で活用して頂くことで効果が上がると考えているので、公園を活用した健康づくりに対して配布している。しかし、冊子が欲しい、活用したいという声が多くあるため、市のホームページからダウンロードできるようにした（横浜市 HP 同上）。また、公園以外の場所で使うものについては、健康福祉局で増刷したものを配布している。 ・公園愛護会や地域に対する普及方法 まだまだ、公園での健康づくりを取り入れて活動を行っている方は少ない状況である。そこで、健康づくりに長けている保健活動推進員と公園愛護会が連携し、公園で健康づくりを行うような仕組みができると良いと考えている。例えば、公園愛護会に対して、維持課

	<p>の専門職員が様々な活動のサポートを行う技術支援というメニューがあるため、その中に、健康づくり講習会も加えることで、周知や活用が図られるのではないかと考えている。</p>
その他の取組状況	<ul style="list-style-type: none"> ・瀬谷区：パークで筋トレ 健康遊具を使って楽しくストレッチや筋力トレーニングをする方法をプロのインストラクターが紹介する。 ・各区で様々なウォーキングマップが発行されており、公園を中継地点としていることが多い。
配慮事項	—
課題	「公園 de 健康づくり」のプログラムの実施における課題は前述
備考	—

(平成 29 年 11 月調査時点)

20. 「健康づくりサポーター公園体操」の開催

公園名	明田公園（ほか）	公園種別	街区公園	面積	0.2ha (0.2ha)	開園年月	昭和16年3月
所在地	京都府京都市南区東九条南烏丸町12		公園管理者	京都市（建設局南部みどり管理事務所）			



明田公園 平面図（京都市提供平面図より作成）



明田公園①



明田公園②



明田公園③



明田公園④

（京都市提供）

都市内での配置	・地下鉄の駅やバス停から近くアクセスがよい。また、市民グラウンドに隣接しており、付近には小中学校がある。
公園の特徴	・南区の健康づくりサポーター（健康チャレンジャーみなみ〜ず）が公園で体操を行っている。

ハード面	背景と目的	－																																																												
	実施プロセス	－																																																												
	内容	－																																																												
ソフト面	背景と目的	<p>○背景</p> <p>京都市健康づくりサポーターは、平成20年3月の「京都市民健康づくりプラン」の見直しにより、ヘルスプロモーションの理念を基本とし、市民一人ひとりが主体となった健康づくりをより一層推進するため、養成を開始した。</p> <p>京都市健康づくりサポーターは住民の身近な場所を活動の場としており、その1つとして公園での活動を展開している。</p> <p>○目的</p> <p>京都市健康づくりサポーターの養成・支援は、地域において健康づくりに関する知識や技術の普及啓発を实践できるボランティアを養成し、そのグループが地域で活動することにより、市民相互で支えあって健康づくりに取り組める環境づくりを目的としている。</p>																																																												
	実施プロセス	・公園での活動開始年月については、各公園により異なる。																																																												
ソフト面	内容	<p>○地域健康づくりグループ育成事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・京都市内各区で、「健康」について考え、地域の健康づくりに貢献する「健康づくりサポーター」（ボランティア）を養成。 ・活動の分野は「身体活動・運動」「栄養・食生活」「歯の健康」「喫煙」「飲酒」「定期的な健康診査」「休養・こころの健康」。 ・活動方法は個人での「ロコミ・普及啓発型」、「保健福祉センター事業協力型」のほか、「自主活動型」では、サポーター自ら市民が参加する事業の計画・運営を実施。 ・公園等を会場にした活動には、体操やウォーキングがある。 																																																												
	内容	<p style="text-align: center;">表 各区の活動（京都市提供資料）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>週</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1週目</td> <td>午前</td> <td>山科 ウォーキング 右京 さが体操</td> <td>上京 橋公園 ウォーキング・体操 右京 おむろ体操</td> <td>北 シルクウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操</td> <td>右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場</td> <td>山科 ウォーキング 南 竹京公園体操 右京 梅津体操</td> <td rowspan="8" style="text-align: center; vertical-align: middle;">※2019年8月時点の情報です。 会場等が変更になっている可能性がありますので、御注意下さい。</td> </tr> <tr> <td>午後</td> <td>深草 深草がんちゃん体操</td> <td></td> <td>南 久世西老人福祉センター体操 左京 さくらちゃん体操</td> <td></td> <td>右京 サンサ体操</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2週目</td> <td>午前</td> <td>山科 ウォーキング 右京 さが体操 南 ヘルスピア21体操 下京 有職公園体操</td> <td>上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操</td> <td>北 二水楽歩会 ウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操</td> <td>下京 老人福祉センター体操 南 明田公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場</td> <td>山科 ウォーキング 右京 梅津体操</td> </tr> <tr> <td>午後</td> <td></td> <td>西京 はなぶさ保育園体操</td> <td>左京 さくらちゃん体操</td> <td></td> <td>中京 みつばち体操 右京 サンサ体操</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3週目</td> <td>午前</td> <td>山科 ウォーキング 右京 さが体操 西京 竹エクスサイズ</td> <td>上京 橋公園 ウォーキング・体操 南 南老人福祉センター体操 右京 おむろ体操 西京 老エクスサイズ</td> <td>山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操</td> <td>南 山ノ本公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場</td> <td>山科 ウォーキング 右京 梅津体操</td> </tr> <tr> <td>午後</td> <td></td> <td></td> <td>左京 さくらちゃん体操</td> <td></td> <td>右京 サンサ体操</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">4週目</td> <td>午前</td> <td>北 キタエちゃん体操☆ひろば 山科 ウォーキング 右京 さが体操 下京 有職公園体操</td> <td>上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操</td> <td>山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 西京 ウォーキング 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操</td> <td>右京 笑顔ランド体操</td> <td>山科 ウォーキング 南 久世橋公園体操 右京 梅津体操</td> <td>北 菜々会体操</td> </tr> <tr> <td>午後</td> <td></td> <td></td> <td>左京 さくらちゃん体操</td> <td></td> <td>中京 みつばち体操 右京 サンサ体操</td> </tr> </tbody> </table>	週	月	火	水	木	金	日	1週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操	上京 橋公園 ウォーキング・体操 右京 おむろ体操	北 シルクウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 南 竹京公園体操 右京 梅津体操	※2019年8月時点の情報です。 会場等が変更になっている可能性がありますので、御注意下さい。	午後	深草 深草がんちゃん体操		南 久世西老人福祉センター体操 左京 さくらちゃん体操		右京 サンサ体操	2週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操 南 ヘルスピア21体操 下京 有職公園体操	上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操	北 二水楽歩会 ウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	下京 老人福祉センター体操 南 明田公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 右京 梅津体操	午後		西京 はなぶさ保育園体操	左京 さくらちゃん体操		中京 みつばち体操 右京 サンサ体操	3週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操 西京 竹エクスサイズ	上京 橋公園 ウォーキング・体操 南 南老人福祉センター体操 右京 おむろ体操 西京 老エクスサイズ	山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	南 山ノ本公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 右京 梅津体操	午後			左京 さくらちゃん体操		右京 サンサ体操	4週目	午前	北 キタエちゃん体操☆ひろば 山科 ウォーキング 右京 さが体操 下京 有職公園体操	上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操	山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 西京 ウォーキング 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	右京 笑顔ランド体操	山科 ウォーキング 南 久世橋公園体操 右京 梅津体操	北 菜々会体操	午後			左京 さくらちゃん体操	
週	月	火	水	木	金	日																																																								
1週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操	上京 橋公園 ウォーキング・体操 右京 おむろ体操	北 シルクウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 南 竹京公園体操 右京 梅津体操	※2019年8月時点の情報です。 会場等が変更になっている可能性がありますので、御注意下さい。																																																							
	午後	深草 深草がんちゃん体操		南 久世西老人福祉センター体操 左京 さくらちゃん体操		右京 サンサ体操																																																								
2週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操 南 ヘルスピア21体操 下京 有職公園体操	上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操	北 二水楽歩会 ウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	下京 老人福祉センター体操 南 明田公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 右京 梅津体操																																																								
	午後		西京 はなぶさ保育園体操	左京 さくらちゃん体操		中京 みつばち体操 右京 サンサ体操																																																								
3週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操 西京 竹エクスサイズ	上京 橋公園 ウォーキング・体操 南 南老人福祉センター体操 右京 おむろ体操 西京 老エクスサイズ	山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	南 山ノ本公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 右京 梅津体操																																																								
	午後			左京 さくらちゃん体操		右京 サンサ体操																																																								
4週目	午前	北 キタエちゃん体操☆ひろば 山科 ウォーキング 右京 さが体操 下京 有職公園体操	上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操	山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 西京 ウォーキング 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	右京 笑顔ランド体操	山科 ウォーキング 南 久世橋公園体操 右京 梅津体操		北 菜々会体操																																																						
	午後			左京 さくらちゃん体操		中京 みつばち体操 右京 サンサ体操																																																								
内容	<p>(健康づくりサポーターの育成について)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりサポーターは、各区・支所保健福祉センターで養成・支援を実施している。 ・各区役所・支所保健福祉センターにより、年1回は養成講座を実施している。また、最新 																																																													

	<p>の知識・技術の習得を目的として、スキルアップ講座も実施している。</p> <p>→保健師、医師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等から、身体、栄養、口腔衛生、体操技術等の基礎知識と技術を学ぶ（参加は申込制・無料）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・隔月に1回、各区の健康づくりサポーター代表者が集まり、情報交換を行う代表者連絡会を実施しているほか、年1回全市の健康づくりサポーターが集まり、交流を行っている。 <p>(明田公園)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週第2木曜日開催。雨天の場合は元東和小学校北校舎多目的ホール 10:00～ <p>(その他実施公園)</p> <p>小川公園、橘公園、梅小路公園、有隣公園、琵琶塚公園、竹尻公園、久世橋公園、山ノ本公園、明田公園、山ノ内赤山公園</p> <p>○高齢者の利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりサポーター活動紹介リーフレット[※]等を幅広く配布している。
支援体制	<p>健康プログラム担当課1：京都市健康福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課</p> <p>健康プログラム担当課2：各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課</p> <p>健康づくりサポーター連絡会：京都市健康づくりサポーター代表者連絡会事務局</p> <p>各活動の計画・運営：健康づくりサポーター</p> <p>(連携体制)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成28年度からは、公園に設置されている健康遊具の積極的活用に着目するため、健康づくりサポーターに公園の健康遊具に対する理解を深めていただくよう、公園管理部門と連携を図っている。
事業効果	—
公園整備管理上の配慮事項	—
課題	—
備考	<p>※健康づくりサポーターと一緒に健康づくりに取り組みませんか</p> <p>(出典：京都市 HP https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000244036.html (令和3年1月18日閲覧))</p>

(平成30年11月調査時点)

2 1. 公園を場とした多様な主体の健康づくりプログラムの開催

公園名	山田池公園	公園種別	広域公園	面積	75.8ha(73.7ha)	開園年月	昭和 54 年 10 月
所在地	大阪府枚方市山田池公園 1-1		公園管理者	大阪府	指定管理者	(一財) 大阪府公園協会	



山田池公園平面図

(出典：山田池公園 HP : <http://yamadaike.osaka-park.or.jp/yamadaikemap> (令和 3 年 1 月 18 日閲覧))



ボランティアによるウォーキングイベント



指定管理者による健康づくりイベント
(ヘルシージョイクラブ)

(出典:写真左 枚方市 HP : <https://www.city.hirakata.osaka.jp/0000001812.html> (令和 3 年 1 月 18 日閲覧)
写真右 (一社) 公園からの健康づくりネット提供)

都市内での配置	<ul style="list-style-type: none"> ・枚方市のほぼ中央に位置する。公園の東側および北側は新しい住宅地が整備されているが、南側には農地や樹林地が残されている。公園の西側には枚方市立競技場および総合体育館が立地している。
---------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ・最寄駅の JR 学研都市線藤阪駅から 700m で、第二京阪道路「枚方東 IC」から車で約 10 分の距離にある。 ・山田池公園の南東には、民間の温浴施設（スパリゾート・スーパー銭湯）がある。 	
公園の特徴	山田池とその周りの豊かな自然を生かした公園であり、園内には水生花園、花木園をはじめ、四季折々の花と緑を楽しめるスポットが点在している。秋にはどんぐり拾いもでき、都市のなかのリラクゼーション・スペースとして多くの人に親しまれている。	
ハード面	背景と目的	－
	実施プロセス	－
	内容	<p>○公園内をジョギング・ウォーキングしやすいコース設定と情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・園路はほとんどが舗装されており、疲れた時には休憩所や水飲み場、自動販売機が各所に設置され、トイレも整備されている。南地区に設置されている、走ったり、歩いたりする速さを計測できる S J メイト（路面距離シート）を使うと、ご自分のスピード（無理せず十分な運動強度を得られる“ニコニコペース”）や体力レベルを確認できる。 ・スロージョギング®（“ニコニコペース”のジョギング）の How to 看板を設置。 ・「ニコニコノート」（“ニコニコペース”記録ツール）を作成、配布中。 ・コースの組合せによってさまざまな距離のコースを選ぶことができる。平坦なコースもあれば、アップダウンのあるコースを設定することもできる。（モデル周回コースを 6 タイプ設定。コースを示すチラシを園内で配布中、また、山田池公園 HP でも公開中。） ・ジョギングなどで着替えたり、荷物を預けたりするときは、パークセンターの更衣室・貸しロッカーが利用できる。
ソフト面	背景と目的	
	内容	<p>「多様な主体による健康づくりプログラムの取り組み」</p> <p>○市民ボランティアによる取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枚方市保健センターで養成された健康づくりボランティアグループ「健康リーダー」は、中学校校区でボランティアとして市民の健康づくりのために、生涯学習市民センターなどを活動場所とし、健康料理講習会や健康体操を開催するなど、地域で活動している。 ・健康リーダーのグループに、「はつらつ City」があり、枚方市全域にわたって「運動」に関する活動を展開しており、平成 17 年度より枚方市内のウォーキングイベントを開催しており、山田池公園も会場として活用している。 ・平成 29 年度ではイベントとして、「観梅ウォーク」が平成 30 年 2 月 26 日に開催され、JR 長尾駅（東口）～王仁公園～JR 藤阪駅～山田池公園東入り口～美月橋～梅林園（解散）のコースで歩いた（歩行距離 約 6km）。イベントの主催者は、健康リーダー及び枚方市保健センター（当日は職員も同行する）。 <p>○指定管理者による取り組み</p> <p>山田池公園では、地域住民の健康づくりを目的としたイベントやプログラムを、指定管理者が主体となって実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スロージョギング教室（平成 25 年 11 月 16 日、平成 26 年 2 月 22 日、平成 27 年 4 月より毎月定期実施） ・公園でからだにいいこと DAY（平成 26 年 4 月 5 日） ・ゆっくり走ろう会（平成 27 年 4 月より毎週定期実施。サークル化） ・ヘルシージョイクラブ山田池公園（フラダンス、ヨガ、ウォーキング、太極拳、ジョギングなど各種エクササイズを毎日実施、平成 28 年 11 月～） <p>○民間施設による取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山田池公園から 2km 南東にある温浴施設（スパリゾート・スーパー銭湯）では、健康づくり活動を利用者に提供しており、平成 24 年頃まで山田池公園を活用したウォーキング教室を実施していた。 ・有料で実施したイベントであり、温浴施設利用とセットにする等のサービスも行っていましたが、参加者があまり集まらないイベントであったため、平成 29 年度現在は実施されていない。

支援体制	・市民ボランティアの活動に対して、枚方市（保健センター）がイベントの広報、当日運営の支援等を行う。
事業効果	－
公園整備管理上の配慮事項	<p>指定管理者がヘルシージョイクラブ山田池公園をはじめ、山田池公園を地域の健康づくりの場として、各種の健康づくりイベントやプログラムを実施するにあたって、以下の点に配慮。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターはできるだけ地元で探す ・多くの人に参加し、継続してもらえるように、すべて初心者向けの内容 ・継続のきっかけ（成功体験）として自分の身体の変化を客観的に知ってもらえるように、体組成計を園内（パークセンター）に設置 ・地元のFM局やミニコミ誌と連携して、健康づくりの取組を市民へ広く情報発信
課題	
備考	<p>大阪府営山田池公園ホームページ http://yamadaike.osaka-park.or.jp/ （令和3年1月18日閲覧）</p>

（平成29年11月調査時点）

2.2. 都市公園を活用した健康づくりを専門とする外部団体による健康づくりイベントの開催

公園名	淀川河川公園（ほか）	公園種別	国営公園	面積	1,216ha (240.6ha)	開園年月	昭和48年7月
所在地	大阪府守口市、枚方市、寝屋川市、摂津市、高槻市、三島郡島本町、京都府乙訓郡大山崎町、八幡市			公園管理者	国土交通省近畿地方整備局 淀川河川事務所		
運営維持管理業務受託者	H28-31 淀川河川公園運営維持管理業務淀川河川公園管理グループ共同体						



(淀川河川公園 HP <https://www.yodogawa-park.go.jp/> (令和3年1月18日閲覧) 引用平面図より作成)
淀川河川公園（背割堤地区）平面図



(淀川河川公園 HP <https://www.yodogawa-park.go.jp/> (令和3年1月18日閲覧) 引用平面図より作成)
淀川河川公園（枚方地区）平面図



現役選手、OB 選手指導のラグビー教室（枚方地区）



ナチュラルヨガ教室（背割堤地区）



プロ野球 OB 選手による野球教室（枚方地区）



専門学校生とのドッジボール体験（枚方地区）

(淀川河川公園管理グループ共同体提供)

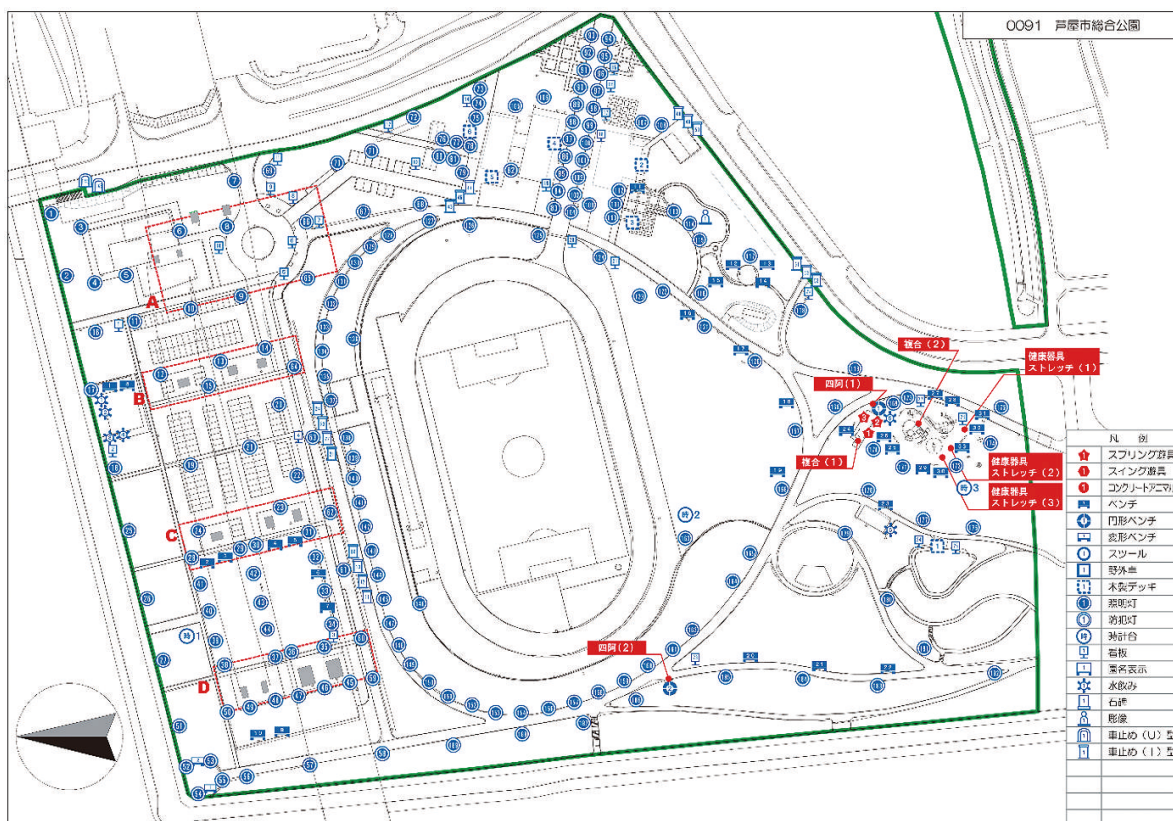
都市内での配置		<ul style="list-style-type: none"> ・淀川河川公園は大阪市・京都市をはじめとする中核都市を流れる淀川沿いの公園で、全川的に市街地や多くの住宅が近接している。 ・名神高速道路・新名神高速道路といった自動車専用道が沿川に集中し、国道2号、23号や国道1号・171号などの広域幹線道路が淀川を横断。JR線、阪急・京阪・近鉄などの鉄道網も発達している。そのため公園へのアクセスがよく、駅から徒歩圏内の地区も複数ある（背割堤・枚方・太子・豊里・西中島・十三地区など）。
公園の特徴		<ul style="list-style-type: none"> ・公園での健康づくりを促進するため、園路が長い、広場が多い等の公園の利点を活かし、ヨガ等の教室を開催している。
ハード面	背景と目的	—
	実施プロセス	—
	内容	—
ソフト面	背景と目的	<p>○背景</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本公園は東京オリンピックを契機として日本人の体育の向上を目的に運動施設を多数配置した公園として開園した。また、近年の健康意識の高まりと利用ニーズの拡大にあわせ、長大な園路や広場を有する公園の特徴を活かし、利用者の増加を図る事となった。 <p>○目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健康＝公園」というイメージ定着を図ることにより、公園の存在価値、利用価値を高め、利用者増につなげるもの。
	実施プロセス	<p>○ナチュラルヨガ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成29年度 4月計画、5月実施計画、7月から毎月第3日曜日に実施開始 →公園でのスポーツ活動普及という目的が、「公園からの健康づくりネット」^{注1}と運営維持管理業務受託者で一致したため、公園主催で活動を開始した。ナチュラルヨガは枚方地区で持込イベントとして実施していたものを、さくらであい館のある背割堤地区（八幡市）での実施をお願いし、講師として招いている。 <p>○よどちゃんと健康チャレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成29年度4月計画、7月実施計画、10月から公開開始。 <p>○よどがわこどもスポーツスクール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成29年9月計画、10月実施計画、平成30年1月実施開始（平成30年1月、3月、10月実施。5、9月は雨のため中止） →在阪のプロスポーツチームやスポーツ愛好団体、スポーツ系の専門学校等の協力を求めて実現した。
	内容	<p>○ナチュラルヨガ教室（同日開催）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「公園からの健康づくり」と題し、ナチュラルヨガの教室を定期的に開催。 日 時：毎月第3日曜日 午前中の1時間程度 会 場：淀川河川公園 さくらであい館 または 背割堤地区 定 員：ヨガ15名 参加費：1,000円/回（事前予約制） <p>○よどちゃんと健康チャレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「よどちゃんと健康チャレンジ」は、淀川河川公園内をウォーキング（ジョギング）やサイクリングで巡りながら、距離数や消費カロリー数を記録できる無料のWEBアプリで、iPhone、Androidに対応している。公園内等に設置されたチェックポイントにチェックイン後、運動していただくと、移動した距離数や消費カロリー数を記録することができる。 <p>○よどがわこどもスポーツスクール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもを対象にカラダづくりを応援する「よどがわこどもスポーツスクール」を開催 内 容：各回専門の指導者がスポーツを教えてくれるもの。これまでに野球・ラグビー・ドッジボール、運動会種目の徒競走・体操・大玉ころがし等、3種目ずつのプログラムを実施。 時 間：休日の昼間3時間程度 会 場：淀川河川公園 枚方地区 対 象：年中児～小学4年生（保護者から離れて1人で参加できる）

	<p>定員：150名 参加費：500円（保険料含む）</p> <p>○利用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者によるウォーキング、ジョギングの利用者は非常に多い。 ・緊急河川敷道路を通行するサイクリストの利用者は非常に多い。 ・春、秋は学校等が昼食休憩場所として利用される。 ・秋から冬にかけては学校のマラソン大会開催場所として活用されている。 <p>○利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベント情報チラシ「よしぶえ」を年4回発行し、淀川沿江市町の小中学校の児童・生徒に配布している。 ・公園ホームページやSNS公式ページを管理し、情報の定期更新に努めている。
支援体制	<p>(公園)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・都市公園法に基づき、行為許可申請及び占用許可申請等必要に応じて申請書の提出をお願いし、審査の上で受理。その後、運営手法等の確認を行って、当日のイベント運営が安全に実施されるよう配慮している。 <p>○ナチュラルヨガ教室</p> <p>(ひらよが) ナチュラルヨガ教室講師担当 (八幡市健康部) 開催場所である市の後援と広報活動協力</p> <p>○よどちゃんと健康チャレンジ^{注2)}</p> <p>(一般社団法人公園からの健康づくりネット) アプリ開発</p> <p>○よどがわこどもスポーツスクール</p> <p>(オリックス野球クラブ) 野球教室講師担当 (ガンバ大阪) サッカー教室講師担当 (NTTドコモレッドハリケーンズ) ラグビー教室講師担当 (ミズノスポーツサービス) かけっこ教室講師担当 (大阪府フライングディスク協会) フライングディスク教室講師担当 (大阪体操クラブ) 体操教室講師担当 (大阪リゾート&スポーツ専門学校) イベント運営補助</p>
事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもスポーツスクールについては、プロスポーツチーム等の協力をいただき、子ども対象ということで人気も高く、参加者が多い。
その他の取組状況	<ul style="list-style-type: none"> ・「淀川寛平マラソン」等の大型マラソンイベント（持込） ・京阪電車、阪急電車等が企画する駅からのウォーキングイベント（持込） ・ウォーキング愛好者向けにウォーキングコースの紹介と距離表示を行っている地区がある。(枚方、大塚、太間)
公園整備管理上の配慮事項	<p>○バリアフリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・斜路の整備 ・身障者用トイレの配備 ・車いす専用の進入防止策の整備 <p>○健康づくり対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マラソン利用者用に距離標を設置（太間地区・枚方地区） <p>○地域住民に対する配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近隣住民にイベント開催の告知がなされるように、淀川沿江市町の小中学校の児童生徒にイベント情報チラシ（よしぶえ）を配布している。
課題	
備考	<p>注1) 一般社団法人 公園からの健康づくりネット https://parkhealth.jp/ (令和3年1月18日閲覧)</p> <p>都市公園を活用し、健康づくりに取り組むためのプログラム支援、セミナー、計画・運営事業を行う法人。大阪府を中心に活動。</p> <p>○公園からの健康づくりネットによる事業実施公園</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝屋川公園、服部緑地、万博記念公園、山田池公園、大阪城公園、長居植物園、八幡屋公園、鶴見緑地、枚方市民の森、大仙公園、日比谷公園、新宿中央公園、所沢航空記念公園など <p>注2) 淀川河川公園で健康づくり！「よどちゃんと健康チャレンジ」(嬉しい機能が拡大！)</p>

	淀川河川公園 HP https://www.yodogawa-park.go.jp/news/yodochanhealthychallenge/ (令和3年1月18日閲覧) (平成30年11月調査時点)
--	--

2.3. 公園もコース内に含まれる「あしやウォーキングマップ」の作成・配布

公園名	芦屋市総合公園（ほか）	公園種別	総合公園	面積	10.0ha (10.0ha)	開園年月	平成 15 年 4 月
所在地	兵庫県芦屋市陽光町 10 番地 1 他		公園管理者	芦屋市（都市建設部道路・公園課）			
指定管理者	ミズノ・芦屋市体育協会・理研グリーン共同体						



芦屋市総合公園 平面図（芦屋市提供）



写真 ノルディックウォーキング教室



写真 ゲートボール

（出典：写真左 公園 HP <https://www.mizuno.jp/facility/hyogo/ashiyashisogokoen/school.aspx> より引用

写真右 「公園お楽しみガイドブック」より引用 芦屋市 HP <http://www.city.ashiya.lg.jp/douro/kouenichiran.html>（令和 3 年 1 月 18 日閲覧）

都市内での配置	埋立地である南芦屋浜地区（住宅地）内にある。	
公園の特徴	健康遊具がある。	
ハード面	背景と目的	-
	実施プロセス	-
	内容	・健康遊具は 3 基設置している。

ソフト面	内容	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの取組 <ul style="list-style-type: none"> ・健康エクササイズ教室（指定管理者の自主事業） ○公園お楽しみガイドブックの取組 <ul style="list-style-type: none"> （概要） ・芦屋市の都市公園を紹介するガイドブックのなかで、「公園めぐりで健康づくり」など、市内の複数の公園をウォーキングでめぐって楽しむ提案をしている。 ・HPで公開されている。 （目的） ・公園ごとの特徴をPRし、利活用を促すために作成された。 （広報、周知方法） ・道路・公園課の窓口に配架 ○公園の健康遊具ガイドマップの取組 <ul style="list-style-type: none"> （概要） ・芦屋市内にある33公園、123基の健康遊具の配置状況（平成23年3月現在）について紹介している。 ・HPで公開されている。 ○あしやウォーキングマップ <ul style="list-style-type: none"> （概要） ・こども・健康部健康課（保健センター）にて単独で作成された。 ・健康づくりのために、芦屋市内を歩く2コースを紹介している。 ・健康づくりの場として、市内の公園や社会施設の紹介もしている。 ・HPで公開されている。 （背景） ・平成30年3月に「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定し、だれもが手軽に健康づくりができるまち「みんなで健やか 元気なあしや」の実現をめざし、健康増進に向けた取り組みを進めている。 ・「あしやウォーキングマップ」は、平成26年11月に発行した「新・あしやウォーキングマップ」の改訂版として令和元年9月に発行した。一部コースを見直し、市内のおすすめウォーキングルートを見どころとともに紹介している。 ○公園利用 <ul style="list-style-type: none"> ・土日祝日の利用者が多い ○利用促進 <ul style="list-style-type: none"> ・指定管理者にて様々な自主事業の実施、またその事業の広報誌やホームページへの掲載。
------	----	--



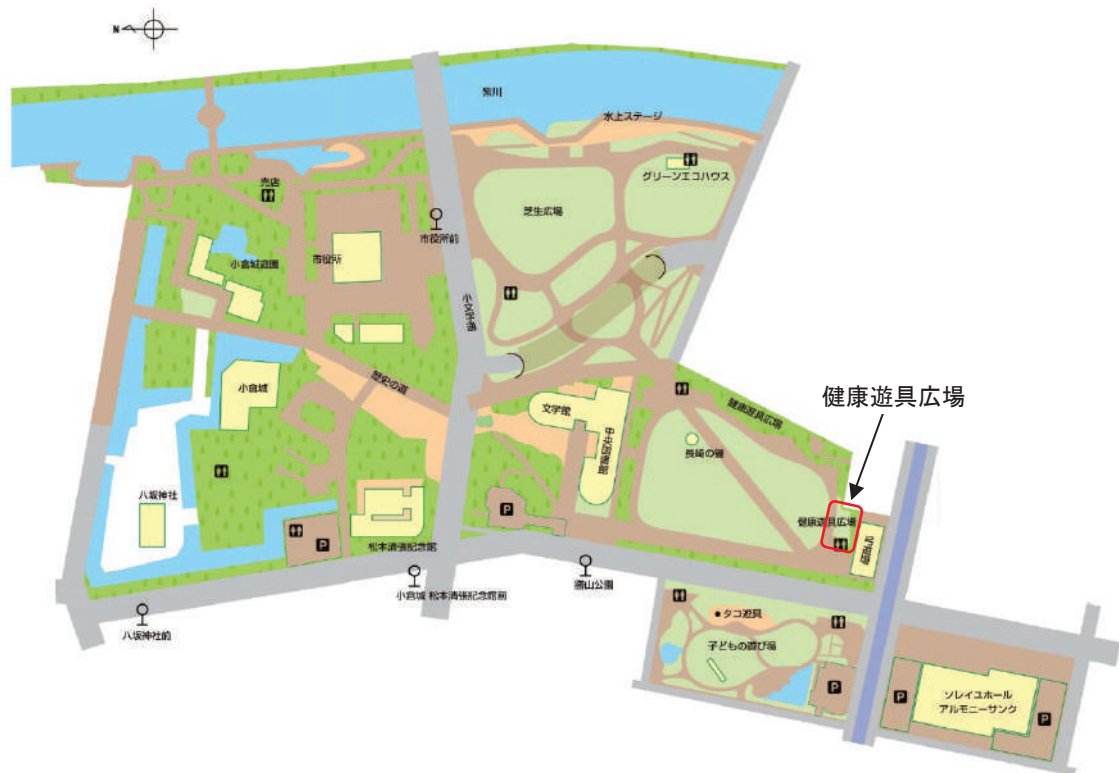
図 あしやウォーキングマップ(子どもも大人も楽しもうコース)
 (出典：芦屋市 HP https://www.city.ashiya.lg.jp/kenkou/documents/walkingmap_ashiya.pdf (令和3年3月19日閲覧))

支援体制	・こども・健康部健康課が、「あしやウォーキングマップ」のなかで公園を紹介
事業効果	・特になし
公園整備管理上の配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> (バリアフリー化) ・主要施設での段差解消等。(高齢者の利用促進) ・多目的トイレの設置。(健康づくりへの対応) ・公園内に散策路や健康遊具がある。(地域住民への配慮) ・市や指定管理者が主催のイベントを実施している。 ・年に1回遊具の点検を行い、利用者の安全確保を図っている。
課題	
備考	—

(平成30年11月調査時点)

2.4. 市指定の健康遊具が設置された公園における「公園で健康づくり」の開催

公園名	勝山公園（ほか）	公園種別	総合公園	面積	22.1ha (20.1ha)	開園年月	昭和32年4月
所在地	北九州市小倉北区内2番1号		公園管理者	北九州市（建設局公園緑地部みどり・公園整備課）			



（出典：北九州市公園の本 P47～48 北九州市 HP <https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kensetu/05900072.html>
（令和3年1月18日閲覧））

勝山公園平面図



（出典：北九州市公園の本 P84 北九州市 HP 同上）

健康遊具広場

都市内での配置	小倉北区の中心市街地に位置し、諸官庁、百貨店、商店街等に近い。
公園の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・細川、小笠原両氏の居城であった小倉城を中心とした公園で、紫川と一体となった都心部の憩いの場として、多くの市民に親しまれている。 ・「シンボル公園」として、都市の顔として都市レベルから全国レベルまでの様々な行事や催しに対応する。 ・都心の新たなオアシス空間として、周辺の河川や道路と一体的に整備しており、市役所南側エリア（約 4.0ha）においては、多彩なイベントができる大芝生広場や水上ステージ等を開設した。
背景と目的	<ul style="list-style-type: none"> ・北九州市では平成 25 年 3 月に、平成次世代を担う子どもや若者、そして高齢者まで、すべての世代が地域のつながりの中で健やかで心豊かな生活ができる活力ある社会の実現を目指し、北九州市の健康増進計画として、「北九州市健康づくり推進プラン」を策定した。その後、平成 30 年 3 月には、内容を改訂して「第二次北九州市健康づくり推進プラン」を策定した。 ・「北九州市健康づくり推進プラン」では、身近な地域で健康づくりに取り組める環境づくりのなかで、重点事業として健康づくりを支援する公園整備事業が明記され、第二次の推進プランでも継続されている。
実施プロセス	<ul style="list-style-type: none"> ・北九州市では、特に高齢者の健康づくりのため、医学的・運動学的観点から新たな健康遊具を開発し、日常的に運動が行える公園を整備している。今回、高齢化に伴い弱っていく身体のことや、健康を維持するための正しい運動方法などに詳しい、九州栄養福祉大学リハビリテーション学部長の橋元隆教授の監修のもと、高齢者の健康づくりに効果的な健康遊具を開発・配置した。 <p>（出典：北九州市公園の本 P84 同上）</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ハード面</p> <p style="text-align: center;">内容</p>	<p>○健康づくりを支援する公園整備事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康遊具の整備：背伸ばしベンチ、肩・腕の運動器、ストレッチベンチ、ツイストベンチ、腹筋ベンチ、鉄棒、タンデムウォークの 7 種類を整備 ・北九州市が推奨する健康遊具 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ系：背のばしベンチ、肩・腕の運動器、ストレッチベンチ、ツイストベンチ ・筋力 UP 系：腹筋ベンチ、鉄棒 ・バランス系：タンデムウォーク ・北九州市の各区に健康遊具（7 種）を設置する拠点公園を整備し、高齢者の健康増進につなげていくことを目標としている。また、健康遊具の使い方を知る市民を増やし、街区公園など身近な公園で自発的な健康増進活動が行われていく社会を目指している。 <div data-bbox="534 1400 1284 1915" style="text-align: center;"> </div> <p>（出典：北九州市公園の本 P84 同上）</p> <p style="text-align: center;">高齢者の健康づくりに配慮した遊具配置・プログラム（イメージ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○全種類の健康遊具が設置されている公園（令和元年 5 月時点）：24 公園 ○勝山公園における健康遊具の設置

		<ul style="list-style-type: none"> ・弓道場北側に高齢者の健康づくりに配慮した遊具を設置した健康広場がある。また、図書館南側にも健康遊具を配置した広場がある。
ソフト面	背景と目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ハード面に同じ
	内容	<p>○健康づくりを支援する公園整備事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北九州市では、特に高齢者の健康づくりのため、医学的・運動学的観点から新たな健康遊具を開発し、日常的に運動が行える公園を整備している。また、継続的な健康づくりを促すために、健康遊具を使った高齢者のための運動教室も保健福祉局と連携して行っている。 (公園で健康づくり) ・市民が身近な地域で健康づくりや介護予防に取り組めるよう、健康遊具を開発し、公園に設置している。 ・市民が主催する公園での運動教室に、専門の指導者が出向き、健康遊具を活用した介護予防運動の指導を行っている。北九州市が推奨する健康遊具が1種類以上設置されている公園を使用して行う。(出前教室) ・新規に健康遊具を設置した公園を対象に、健康遊具の使用方法や、介護予防に効果的な運動方法や正しいウォーキング方法を学べる教室を開催している。(公園で運動教室(普及教室)) (公園で健康づくり普及員養成講座) ・公園に設置している健康遊具を活用した介護予防運動の方法や指導ポイントを健康運動指導士等や専門家から学び、地域でみなさんに伝えるコツが習得できる内容の講座。 ・修了後は地域の公園で『公園で健康づくり普及員』として活動できる。 (全4回) <ul style="list-style-type: none"> ①健康遊具の使い方の紹介(実技) ②介護予防の基礎知識と普及活動について(講義) ③健康遊具による健康づくりの指導方法(実技) ④実技講習のまとめ、修了式(実技) ・対象:公園の健康遊具を活用した地域での健康づくりに興味のある方、40歳以上の健康上問題のない方
	支援体制	北九州市保健福祉局 認知症支援・介護予防センターが窓口になり、運動教室の指導者を派遣している。教室の実施担当者は、NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会
	事業効果	利用者からは好評を得ており、公園で運動教室も継続して開催されている。
配慮事項		
課題		
備考	—	

(平成29年11月調査時点)

25. 医療機関による健康づくりイベントの開催

公園名	熊本県民総合運動公園	公園種別	運動公園	面積	99.6ha(99.6ha)	開園年月	昭和 53 年
所在地	熊本県熊本市東区平山町		公園管理者	熊本県（教育委員会体育保健課）			
指定管理者	（一財）熊本県スポーツ振興事業団						



熊本県民総合運動公園 平面図

（熊本県民総合公園 HP : http://www.kspa.or.jp/sougou_charge/（令和 3 年 1 月 18 日閲覧）より引用）



芝生広場



多目的グラウンド

（引用：熊本県民総合運動公園 HP 同上）

都市内での配置	市街地から約 30～40 分、熊本空港からタクシーで約 10 分のアクセス。	
公園の特徴	総合的なスポーツ・レクリエーション施設を有し、東西に長い敷地（99.6ha）を持ち、西側から「リフレッシュゾーン」「フィットネスゾーン」「アスリートゾーン」の 3 つのゾーンで構成され、それぞれのコンセプトに沿った形で県民に幅広く日常的に利用されている。	
ハード面	背景と目的	—
	実施プロセス	—
	内容	—

ソフト面	背景と目的	<p>○健康ランニング教室「日赤+走プロ-RUNPRO-」※の取組 ※現在、日赤+総プロ RUNPRO の事業は行っていない。</p> <p>(背景)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「生涯を通じた健康支援」を進める上で、近年関心度が高い「走ること」に着目した。 <p>(目的)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・比較的若い年齢層への健康づくりの普及啓発を目的としている。 																					
	内容	<p>(概要)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4ヶ月間にわたり、日本赤十字社熊本健康管理センターが主催によりマラソン初心者向けのランニング教室を開催した。 ・走ることを通して「完走」という新たな目標達成への後押しに加え、「栄養」「運動」「休養」の健康づくりへの意識づけを行った。 ・ランニング中は周回コースで管理しやすく工夫し、スタッフによる観察を行いながら、必要時は無理のないよう休憩を促すなどの声かけをして安全に配慮した。 <p>(経緯)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成26年度から開催され、平成29年度まで開催されている。 <p>平成26年度：全11回、平成26年10月17日～平成27年2月6日、延べ273人参加 平成27年度：全10回、平成27年10月17日～平成28年2月13日、 延べ194人参加 平成28年度：全6回、平成28年11月19日～平成29年2月4日、延べ174人参加 平成29年度：全6回、平成29年10月17日～平成30年2月10日、延べ194人参加</p> <p>(詳細内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラム内容（平成29年度） <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>テーマ（ワンポイント）</th> <th>参加者数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1回</td> <td>自分の体健康状態を知る（メディカルチェック・ストレッチ）</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>2回</td> <td>正しいフォームで走る・歩く（フォームチェック・水分補給）</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>3回</td> <td>正しいフォームで走る・歩く（筋トレ・起伏走・食事チェック）</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>4回</td> <td>ペース感覚を身につけよう（体調管理）</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>5回</td> <td>ペース感覚を身につけよう（マッサージ）</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>6回</td> <td>最終調整に向けて（コンディショニング）</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> <p>○公園利用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成29年度 利用者数 942,519人 ・早朝・夜間のランニング・ウォーキング。土日、祝日の利用が多い。 <p>○公園利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オフィシャルホームページ、オフィシャルブログ、季刊誌の発行 ・施設内での情報提供（掲示板、展示コーナー等） ・マスメディアの活用（新聞、テレビ、ラジオ、フリーペーパー等） ・利用機会の拡大（共用日・共用時間の延長・拡大） 		テーマ（ワンポイント）	参加者数	1回	自分の体健康状態を知る（メディカルチェック・ストレッチ）	34	2回	正しいフォームで走る・歩く（フォームチェック・水分補給）	34	3回	正しいフォームで走る・歩く（筋トレ・起伏走・食事チェック）	33	4回	ペース感覚を身につけよう（体調管理）	30	5回	ペース感覚を身につけよう（マッサージ）	33	6回	最終調整に向けて（コンディショニング）	30
		テーマ（ワンポイント）	参加者数																				
	1回	自分の体健康状態を知る（メディカルチェック・ストレッチ）	34																				
2回	正しいフォームで走る・歩く（フォームチェック・水分補給）	34																					
3回	正しいフォームで走る・歩く（筋トレ・起伏走・食事チェック）	33																					
4回	ペース感覚を身につけよう（体調管理）	30																					
5回	ペース感覚を身につけよう（マッサージ）	33																					
6回	最終調整に向けて（コンディショニング）	30																					
支援体制	<p>○健康ランニング教室「日赤+走プロ-RUNPRO-」の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本赤十字社熊本健康管理センター健康支援課によるイベント主催 ・健康スポーツ医・マラソン経験豊富な運動指導士・保健師・管理栄養士によるサポート 																						
事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・施設改修（人工芝化）による利用者数の増加。 																						
その他の取組状況	<p>○健康福祉のためのイベント等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然とふれあう事業（登山教室、門松づくり教室、庭木の手入れ教室） ・あらゆる世代のニーズに応えるスポーツプログラムの実施 <p>（キッズ教室、働く世代へのプログラム、高齢者へのプログラム、障がい者へのプログラム）</p>																						

<p>公園整備管理上の配慮事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○連携先 <ul style="list-style-type: none"> ・熊本県 体育保健課、都市計画課、土木課 ○バリアフリー化 <ul style="list-style-type: none"> ・ユニバーサルデザインの推進 ○高齢者の利用促進 <ul style="list-style-type: none"> ・受付での老眼鏡の貸出、車いすの貸出等 ○健康づくりへの対応 <ul style="list-style-type: none"> ・あらゆる世代のニーズに応えるスポーツプログラムの提供 ・遠方の各市町村へ派遣指導 ○近隣施設との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・大会・イベント受入れ時等で、年間予約状況において当施設で受け入れが不可能の際、熊本市のスポーツ施設の空き状況を確認するなど互いに連携を行っている。 ○地域住民への配慮 <ul style="list-style-type: none"> ・地元自治会と連携 ・近隣清掃活動や騒音、落ち葉等の清掃。
<p>課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○公園の課題 <ul style="list-style-type: none"> ・予算の確保や優秀な人材の確保 ・大会・イベント時における駐車場混雑、及び禁止区域による路上駐車
<p>備考</p>	

(平成 30 年 11 月調査時点)

26. 老人会による公園清掃や健康体操（高津公園体操）の開催

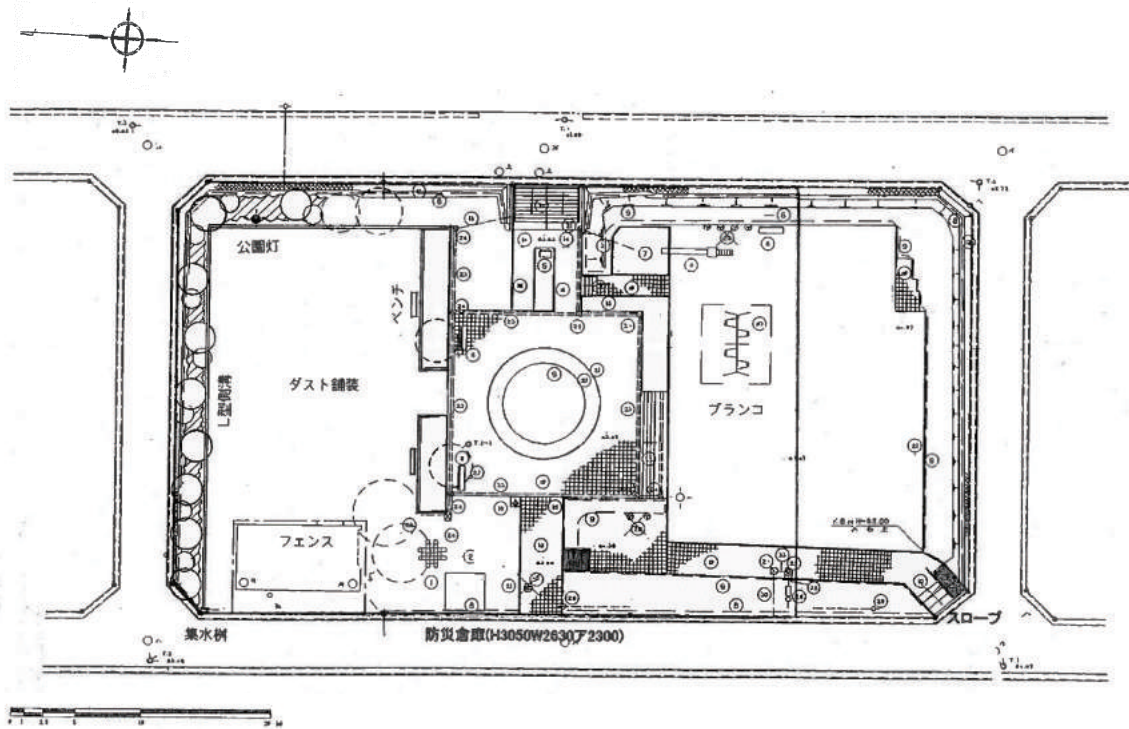
公園名	子母口旭田公園（ほか）	公園種別	街区公園	面積	1,592 m ² (1,592 m ²)	開園年月	平成 19 年
所在地	神奈川県川崎市高津区子母口 826-29		公園管理者	川崎市 (建設緑政局緑政部みどりの協働推進課)			
							
<p>子母口旭田公園 平面図 (国土地理院地図、航空写真撮影日：平成 21 年 4 月 27 日 より作成)</p>							
							
高津公園体操の様子①				高津公園体操の様子②			
(出典：高津区 HP http://www.city.kawasaki.jp/takatsu/cmsfiles/contents/0000035/35874/katu23_003.html				(令和 3 年 1 月 18 日閲覧))			
都市内での配置	子母口旭田公園も含めて高津区内の 37カ所の公園で実施しており、集合住宅敷地内の広場や、住宅街の公園など様々な場所で行っている。						
公園の特徴	比較的、健康度が高い方が参加している。体操だけでなく、参加者のコミュニケーションや見守りの場となっているため、地域交流の役割も担っている。						
ハード面	背景と目的	-					
	実施プロセス	-					
	内容	-					
ソフト面	背景と目的	・体操をみんなでやりたいが会場が借りにくい、身近な公園で体操ができると閉じこもりの人も誘いやすいなどの声があり、高津公園体操が実施されることになった。					
	実施プロセス	・住民の声をもとに、誰でもできる運動を健康運動指導士の先生に考案してもらい、カセットなどの音源を作成し、音楽を流しながら体操を実施している。					

	内容	<p>○高津公園体操 (内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高津公園体操は、音楽に合わせ「有酸素運動」「筋力トレーニング」「柔軟運動」の運動の3大要素が組み込まれた15分間の誰でもできる簡単な体操。 ・川崎市高津区内37か所の公園で実施している。 <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・継続することで健康増進、介護予防につながる。 ・参加することで顔見知りが増えて、ご近所付き合いが快適になる。 ・生活リズムが整って、外気浴にもなる。 <p>(公園で「高津公園体操」の活動を開始するまでの手順)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操できる広さがある公園であれば開催可能。 ・新しく公園体操を立ち上げたい方がいた場合、初回の公園体操実施時に、保健師から体操の効果や説明等を行い、ラジカセを貸与して設備もバックアップしている。機会がある毎に、公園体操を普及するためにPR活動を行っている。 <p>(活動のフォローアップについて)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォローアップ研修、リーダー研修を行っている。随時、保健師が公園体操の実施状況を確認しており、なにかあれば相談できる体制にある。 <p>(公園を活動の場とするメリット・デメリット)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メリット：身近な場所で行うため、参加しやすいこと。近所の方と顔見知りになれる。 ・デメリット：天候に左右されやすい。 <p>(その他)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操を実施する前に、参加者で公園内を掃除しているところが多い。
	支援体制	<p>○公園部局との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要があれば、公園の整備について道路公園センターと連携。 ・団体への補助金の支援は行っていない。 ・公園体操のリーフレット作成時や新規立ち上げ時に、区の道路公園センターに連絡し共有している。 ・公園内の健康遊具の情報共有。
	事業効果	-
	公園整備管理上の配慮事項	<p>○住民配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どなたでも参加できることをPR。 ・区役所で普及啓発イベントを開催。 <p>○高齢者への活動参加の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町会や老人会等でその都度案内している。スタンプカードを作って参加賞として粗品を渡しているグループもある。 <p>○その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多世代交流が図れるように、保育園児などの子供や若い世代へのPRにも尽力している。 ・乳幼児健診の際にリーフレットを配布している。 ・公園体操だけでなくラジオ体操などを行っているところもあり、それらも含めた啓発活動を行っている。
	課題	
	備考	<p>高津公園体操, 川崎市 HP http://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000079088.html (令和3年1月18日閲覧)</p>

(平成29年11月調査時点)

27. 認知症患者による公園での清掃活動等の受入れ・支援

公園名	吉ガ沢公園	公園種別	街区公園	面積	0.14ha (0.14ha)	開園年月	昭和51年10月
所在地	神奈川県鎌倉市今泉台4丁目6		公園管理者	鎌倉市（都市景観部みどり公園課）			
指定管理者	公益財団法人鎌倉市公園協会						



吉ガ沢公園（平成20年ごろ）平面図（鎌倉市提供）



吉ガ沢公園入り口



今泉台町内会館（公園内）



吉ガ沢公園



吉ガ沢公園広場

（鎌倉市提供）

都市内での配置		・今泉台住宅街の中に位置し、自治会館や商店街に隣接している。
公園の特徴		・ワーキングデイわかばが清掃活動や花壇整備を実施。 ・平日日中は隣接する今泉台町内会館が開館しており、人目がある。午後には子どもの利用が日常的にある。
ハード面	背景と目的	－
	実施プロセス	－
	内容	－
ソフト面	背景と目的	<p>○背景 若年性認知症や前期高齢者認知症の人の中には、社会に参加したい、役に立ちたい、役割が欲しいといったニーズがあり、高齢化の進んだ住宅地の課題に視点を当て、認知症の人たちとともに解決していくことが可能だと考えた。</p> <p>○目的 地域の人々と交流したり、地域に貢献することで、役割、生きがい、やりがいを創出し、要介護の状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう機能訓練を実施する。</p> <div data-bbox="922 495 1385 853" data-label="Diagram"> </div> <p style="text-align: right;">ワーキングデイわかばの取組の考え (出典：ワーキングデイわかば HP https://sakura-kamakura.com/?page_id=43 (令和3年3月30日閲覧)</p>
	実施プロセス	<p>平成22年12月 系列施設「ケアサロンさくら」（介護サービスの種類：認知症対応型通所介護^{注1}）開設</p> <p>平成24年2月 「ケアサロンさくら」が認知症対応型通所介護（デイサービス）として鎌倉市の指定を受ける。 →認知症の人たちの上記の背景に記載した観点について、町内会に相談し、ボランティアでの公園清掃なら大歓迎という意見が得られ、近隣の公園を見下見。</p> <p>平成28年9月 「ワーキングデイわかば」開設 清掃活動開始、花壇整備開始</p>
	内容	<p>○ワーキングデイわかば（介護サービスの種類：地域密着型通所介護^{注2}）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園近隣のデイサービス施設「ワーキングデイわかば」が主体となり、地域と協力して公園での清掃活動および花壇整備を実施。 ・作業は全て通所者が行っている。 <p>（清掃活動）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週実施。 ・遊具の清掃、草刈、落ち葉掃き等 <p>（花壇整備）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年1回の花植え作業・毎週の手入れ作業 ・花植えは地域子ども会、町内会、近隣高校ボランティア部と協力して実施。
	支援体制	<p>（ワーキングデイわかば） 清掃作業、花壇整備 （町内会） 花苗の提供</p>
事業効果	<p>（鎌倉市都市景観部みどり公園課）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・花壇の手入れ、公園の清掃等で、公園管理者や、自治会等の活動だけでは行き届かない部分を、良好に保っている。 <p>（ワーキングデイわかば）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・要支援者、要介護者、認知症患者のやりがいの創出および症状の改善・進行防止。 ・地域ニーズと介護ニーズのリンクによる相乗効果。 	
その他の取組状況	地域子ども会による清掃活動が月に1回行われている。	

配慮事項	—
課題	
備考	<p>注1) 認知症対応型通所介護 「認知症対応型通所介護は認知症の利用者を対象にした専門的なケアを提供するサービスで、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、認知症の利用者が通所介護の施設（デイサービスセンターやグループホームなど）に通い、施設では、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供することにより、自宅にこもりきりの利用者の社会的孤立感の解消や心身機能の維持回復だけでなく、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。 施設は利用者の自宅から施設までの送迎も行います。」 出典：厚生労働省 HP 介護サービス情報公表システム http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/publish/group10.html（令和3年1月18日閲覧）</p> <p>注2) 地域密着型通所介護 「地域密着型通所介護は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅にこもりきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。 利用者が地域密着型通所介護の施設（利用定員19人未満のデイサービスセンターなど）に通い、施設では、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供します。施設は利用者の自宅から施設までの送迎も行います。」 出典：厚生労働省 HP 介護サービス情報公表システム http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/publish/group25.html（令和3年1月18日閲覧）</p>

（平成30年11月調査時点）

28. 公園（指定管理者）が事務局となり住民主体の地域運動実施コミュニティの支援（平成元年度までで終了）

公園名	開成水辺スポーツ公園	公園種別	その他 (都市公園以外)	面積	5.7ha	開園 年月	平成6年4月
所在地	神奈川県足柄上郡開成町吉田島 2710		公園管理者	神奈川県足柄上郡開成町（教育委員会生涯学習課）			
指定管理者	開成スポーツパートナーズ（湘南造園株式会社（代表企業）、NPO 法人湘南ベルマーレスポーツクラブ（構成員）、横浜緑地株式会社（構成員））						
							
開成水辺スポーツ公園位置図（国土地理院地図より作成）							
							
開成水辺スポーツ公園平面図							
（出典：公園 HP： http://www.kanagawaparks.com/kaiseimizube/guide/ （令和3年1月18日閲覧））							
							
走り方教室				親子サッカー教室			
（出典：開成町総合型スポーツクラブ HP： http://kaisei-ssc.net/?p=1 （令和3年1月18日閲覧））							
都市内での配置	足柄平野の中心を流れる酒匂川沿いに位置する。						
公園の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・パークゴルフをはじめとする幅広いスポーツを楽しむことのできる公園。 ・都市公園法上の公園ではない。 						

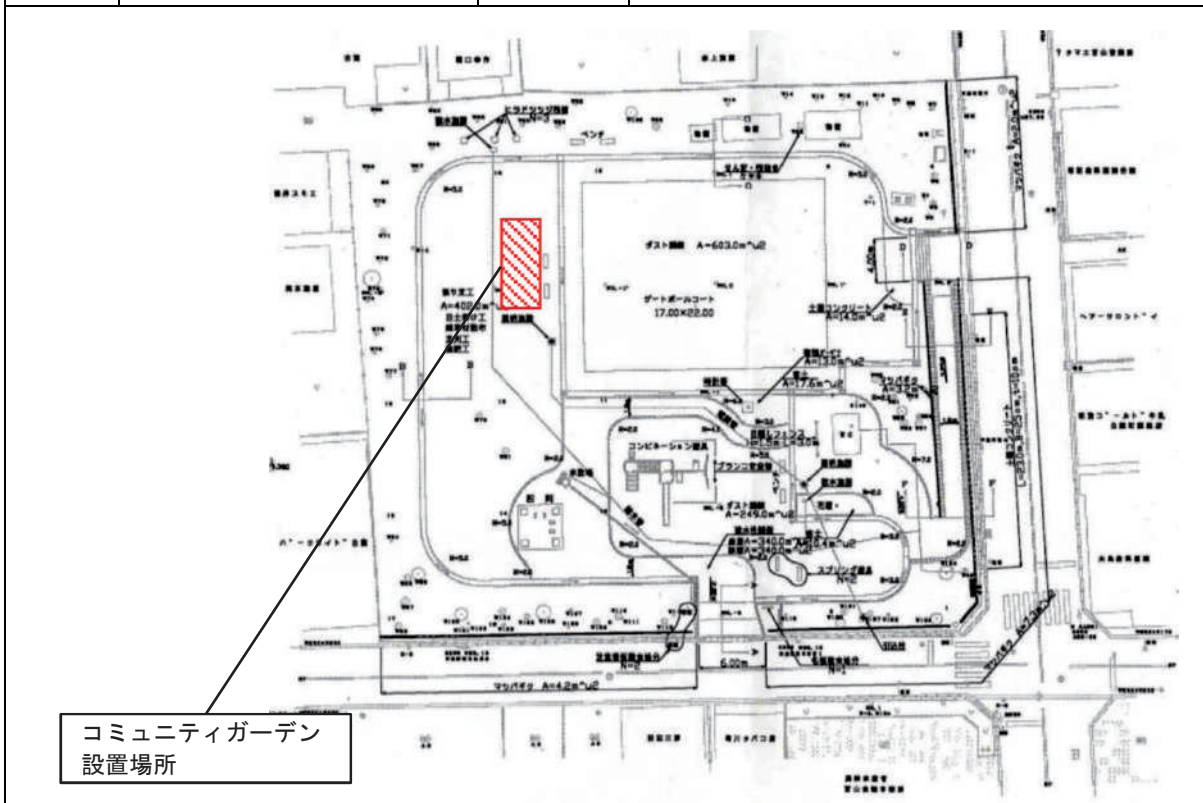
ハード面	背景と目的	－
	実施プロセス	－
	内容	<p>○パークゴルフ場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開成で初めて整備されたパークゴルフ場で神奈川県唯一の27ホールのコース。年間で約10万人が利用する。 <p>○軟式野球場、ソフトボール場、サッカー場</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サッカー場は指定管理者が2011年に日本サッカー協会のグリーンプロジェクトを活用して、天然芝生化をしている。オーバーシードを行っており、エバグリーンピッチを実現しており、Jリーグのジュニアユースチームのリーグ戦や、湘南ベルマーレのトップチームの臨時練習場などとしても活用されている。
ソフト面	背景と目的	<p>○総合型地域スポーツクラブ※)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開成水辺スポーツ公園の指定管理者で運営をしている「総合型地域スポーツクラブ」は、文部科学省が平成7年から始めたスポーツ振興施策の一つである。幅広い世代の人々が、各自の興味関心・競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する試みで、スポーツ振興計画の中で、全国市町村に一つずつクラブを設立することを目標とされた。 ・その流れに則り、神奈川県開成町では、開成町、地域有識者、指定管理者が中心となって平成26年3月29日に設立された。 ・ただし、平成2年度からは、一般社団法人開成町総合型地域スポーツクラブ（当初から設立を想定）が設立され、総合型地域スポーツクラブの運営を担っており、公園の指定管理者は、関与していない。
	内容	<p>○「総合型地域スポーツクラブ」の運営（取組みの内容）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開成水辺スポーツ公園が事務局となって、スポーツ教室・プログラムの受付を実施しているほか、運動町内の施設である町民センター、福祉会館、自治会館、コミュニティセンターと合わせて、開成水辺スポーツ公園でも運動教室を実施している。 ・開成水辺スポーツ公園では、走り方教室、湘南ベルマーレ presents 幼児運動プログラム、ラグビー教室を開催している。 ・総合型地域スポーツクラブ全体としての教室等の開催回数は、月に約30教室、1教室当たり、平均で12名程度の参加がある。 <p>(運動の内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> → 幼児向け(3~5歳) → 親子サッカー教室 親子サッカー教室 ・小学生向け → 走り方教室、 ・中学生向け → ソフトテニス教室 ・高校生以上 → ヨガ、ストレッチハイキング等 <p>※ ヨガを中心に40代以上の女性をターゲットにしたプログラムを充実させている。</p> <p>(地域とのつながり)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域住民11名から成る運営委員会が定期的に開催され、意思決定機関の役割を担っている。(体育協会、スポーツ推進員、指定管理者、地域少年スポーツ団体等)
	支援体制	<p>(自治体)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オブザーバーとして施設の利用確保、プログラムの町内回覧、イベントの協力(指定管理者) <p>・代表企業の湘南造園(株)から公衆衛生の知見・地域スポーツクラブの運営経験があるクラブマネージャーを配置するとともに、現地公園に事務局員を専従で配置している。また、指定管理者の構成企業のNPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブのコンテンツを活用。</p>
事業効果	<p>(本取組みの効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不活動であったと考えられる参加者の定期的な運動習慣(週1回、60分/回を実践)の獲得 <p>→ 2016年度から実施したヨガが定着し、40代以上の女性を中心に70名程度の不活動者が運動習慣を獲得した。</p>	

配慮事項	—
課題	<p>(財源の確保)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受益者負担の意識が大分根付いてきているが、都市部に比べてスポーツは無料である、という意識が強いため、組織を維持するための最低限の価格設定が受け入れられない。 <p>(利用調整)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラムが増え、公園および地域の施設利用も増えることで、他団体の施設利用回数が少なくなることによる軋轢が生じつつある。 <p>(効果の測定)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な運動習慣の獲得者が増加したことによる地域へのインパクトが厳密に調査できていない、調査の準備ができていない。(例) 医療費の削減 等 <p>(マンパワーの不足)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マンパワーの不足に起因し、行動変容のステージ、ドライバーが特定できておらず、参加者の誰が、行動変容理論のどのステージにいて、なぜクラブのプログラムに参加したのか、明確になっていない。その為、介入方法も散発的になっている。効果的でないこともあると考えられる。
備考	<p>※総合型地域スポーツクラブ</p> <p>「総合型地域スポーツクラブは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子供から高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多目的）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。</p> <p>我が国における総合型地域スポーツクラブは、平成7年度から育成が開始され、平成29年7月には、創設準備中を含め3,580クラブが育成され、それぞれの地域において、スポーツの振興やスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。」</p> <p>(出典：スポーツ庁 HP http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371972.htm (令和3年1月18日閲覧))</p> <p>注) 公園(指定管理者)が総合型地域スポーツクラブの主体となって運営する取組は、平成元年度までで終了し、平成2年度からは、一般社団法人開成町総合型地域スポーツクラブが設立され、総合型地域スポーツクラブの運営を担っており、公園の指定管理者は、関与していない。本事例の調査内容については、平成29年11月調査時点のものである。</p>

(平成29年11月調査時点)

29. 高齢者の外出機会や生きがいの創出を目的とした「コミュニティガーデン」の活動支援

公園名	白銀町公園（ほか）	公園種別	街区公園	面積	0.27ha (0.27ha)	開園年月	昭和51年11月
所在地	富山県富山市白銀町6-29		公園管理者	富山市（建設部公園緑地課）			



白銀町公園 平面図（富山市提供平面図より作成）



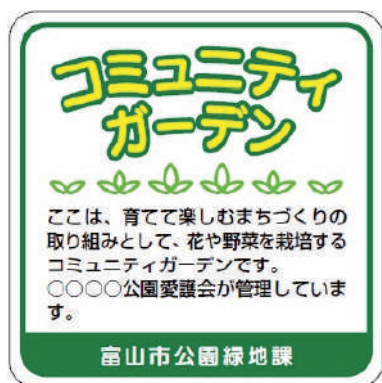
（着手前）

コミュニティガーデン設置前



（完了）

コミュニティガーデン設置後



コミュニティガーデンに設置された看板



コミュニティガーデン



収穫祭の様子①



収穫祭の様子②

(資料提供：富山市)

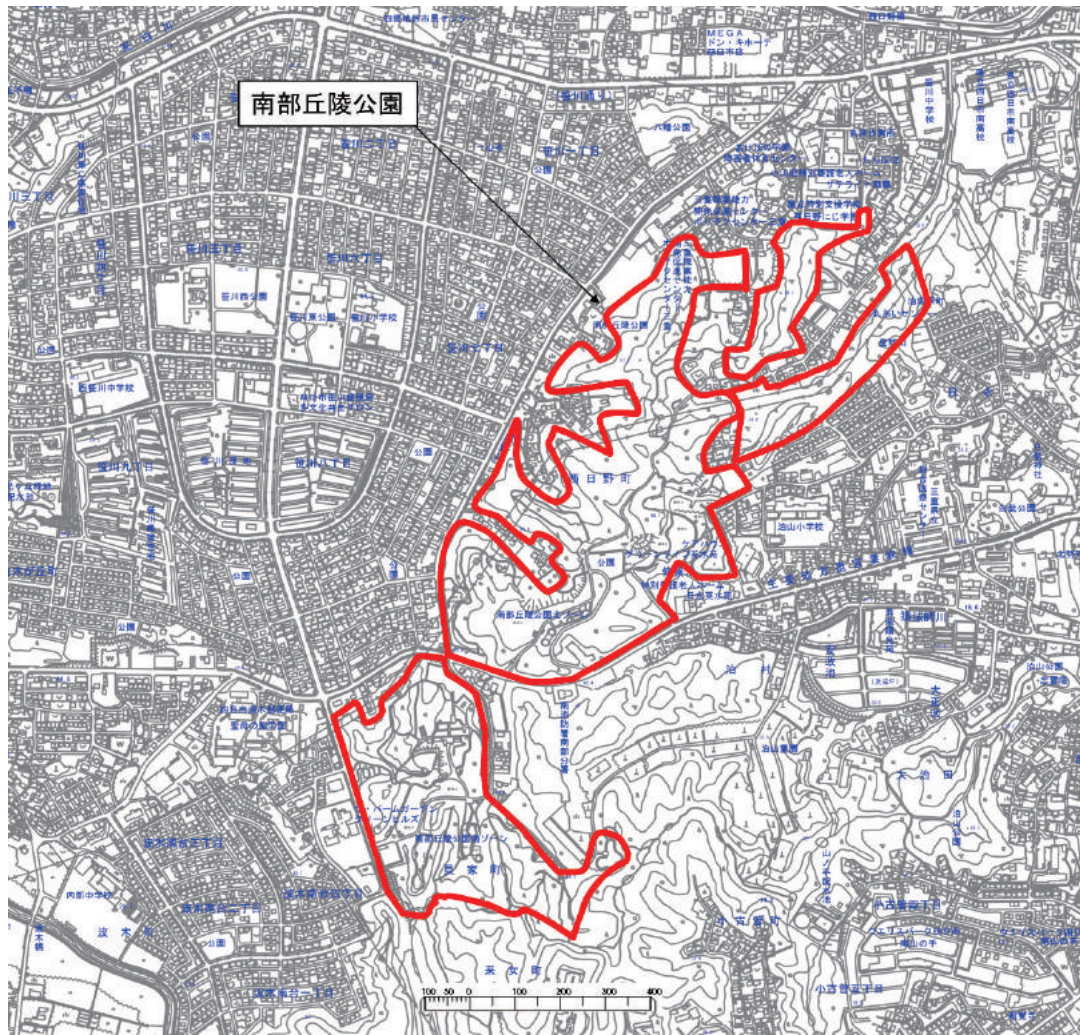
都市内での配置	市街地にあり、新しいマンションと昔からの住宅が点在する住宅街に位置している。	
公園の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティガーデンを設置している。 ・コミュニティガーデンは緑の空間として、マンション住民と昔から住む住民との交流の場となっている。 	
ハード面	背景と目的	ソフト面に記載
	実施プロセス	ソフト面に記載
	内容	<p>○コミュニティガーデン整備 (白銀町公園) 面積：15.8㎡ 整備費用：約918,000円 整備内容：花壇地拵工、花壇枠設置工、基面整正、看板設置工、ベンチ移設・設置工 給排水設備設置工、業務用ドラムホース、肥料 (その他の街区公園) ソフト面に記載</p>
	その他	ー
ソフト面	背景と目的	<p>○コミュニティガーデン事業 (背景) 少子・高齢化社会となったことにより公園の役割があいまいになっており、公園の利用者が減っていた。また、公園周辺に新たに建設されたマンションの入居者と旧住民の交流機会が少なかった。</p> <p>(目的) コミュニティガーデンにおいて、花や野菜を育てることにより高齢者の外出機会や生きがいを創出するとともに、地域住民での収穫の喜びを分かちあうことで地域コミュニティの再生を目的とするもの。</p> <p>コミュニティガーデン事業は下記の計画に目標を達成するための取組みなどに位置づけられている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンパクトシティ政策を中心とした包括的アプローチによる富山市地域再生計画 ・第2次富山市環境未来都市計画 ・富山市高齢者総合福祉プラン(高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画) ・富山市緑の基本計画
	実施プロセス	<p>○コミュニティガーデン事業 平成24年度 ・「富山市 環境未来都市計画」平成24年5月計画策定。 ・課題・目標「高齢者が健康で自立した生活を営むことができる暮らしの実現」の一つの取り組み内容「地域コミュニティ主体の交流空間の整備」としてコミュニティガーデン事業を実施。 ・自治振興会等へのヒアリング、実施可能な空き地の状況等の調査 平成25年度 中心市街地の3公園で実施開始</p>

	<p>(白銀町公園) 平成 27 年度花壇整備、平成 28 年度供用開始</p>
内容	<p>○コミュニティガーデン事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・富山市内の街区公園等において、新たにコミュニティガーデンを整備し、野菜の収穫などを通して地域コミュニティの再生を図るもの。 ・町内会や公園愛護会等の地域コミュニティが主体となり、中心市街地等の街区公園、角川介護予防センター及び民有の空き地を庭園や農園等として活用するコミュニティガーデンを通じて、高齢者の外出機会や生きがいを創出するとともに、ソーシャルキャピタルの醸成を図る。 ・平成 25 年より事業を開始しており、平成 30 年 3 月現在、呉羽新富田町第 2 公園、芝園町二丁目公園、白銀町公園、中野新町公園、花園町三丁目公園、文京町第 1 公園、南新町公園の 7 か所の地域住民の交流の場となる街区公園で実施。(そのほか、角川介護予防センター1 箇所) ・中心市街地の公園については、枕木等を用いた花壇を整備、それ以外の公園については、既存の植樹帯を利用して事業を実施。 ・実施団体は、町内で設立している街区公園の草むしり・清掃等の管理を行う公園愛護会としている。 ・コミュニティガーデンを活用したイベント(苗の植付、収穫祭等)では町内の子供から大人まで幅広い世代で取り組むことで、世代間、新旧の住民の交流が来ている。また、公園によっては、小学校の地域活動の一環として取り組んでいる場合もある。 <p>(白銀町公園)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公園愛護会が主体となり、野菜の植付作業や収穫祭等を実施。 ・収穫祭は、子供から大人までの町内の参加者で芋を掘り、参加者や希望者へ芋を配布。 <p>○利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町内会による近隣住民へ収穫会などイベントの広報。 <p>○公園愛護会について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動は年 10 回程度の管理作業。 ・コミュニティガーデンがある公園は、植付、収穫等の活動を行っている。 ・町内会を愛護会としていることが多く、町内会の人数が愛護会の人数となる。
支援体制	<p>(公園愛護会) コミュニティガーデンの整備 (富山市建設部公園緑地課)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・従来は、民地と公園で分けをしていたため、民地での事業は市民生活相談課、公園での事業は公園緑地課で個別に実施していたが、平成 30 年度よりコミュニティガーデン事業は、一括して公園緑地課で取扱うこととなり、民地についても公園緑地課が事業を取り扱っている。
事業効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ソーシャルキャピタルの醸成 主にイベントで交流を図り、普段の作業中に公園に遊びに来た子供との交流もある。 ・高齢者の外出機会の増大 愛護会の活動回数が増えことで、新旧の住民の交流ができ、公園の利用する機会が増えたと好評。 ・シビックプライドの醸成
公園整備管理上の配慮事項	<p>○地域住民に対する配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・耕運機等の貸し出し ・栽培指導
課題	
備考	—

(平成 30 年 11 月調査時点)

30. 公園を会場とした健康づくりボランティアによる「公園ステキの会」の活動支援

公園名	南部丘陵公園	公園種別	総合公園	面積	87.9ha (48.1ha)	開園年月	昭和55年
所在地	三重県四日市市波木町、貝家町、西日野町、大字日永、大字泊村 地内		公園管理者	四日市市（都市整備部市街地整備・公園課）			



南部丘陵公園 平面図（出典：四日市市提供）

南部丘陵公園



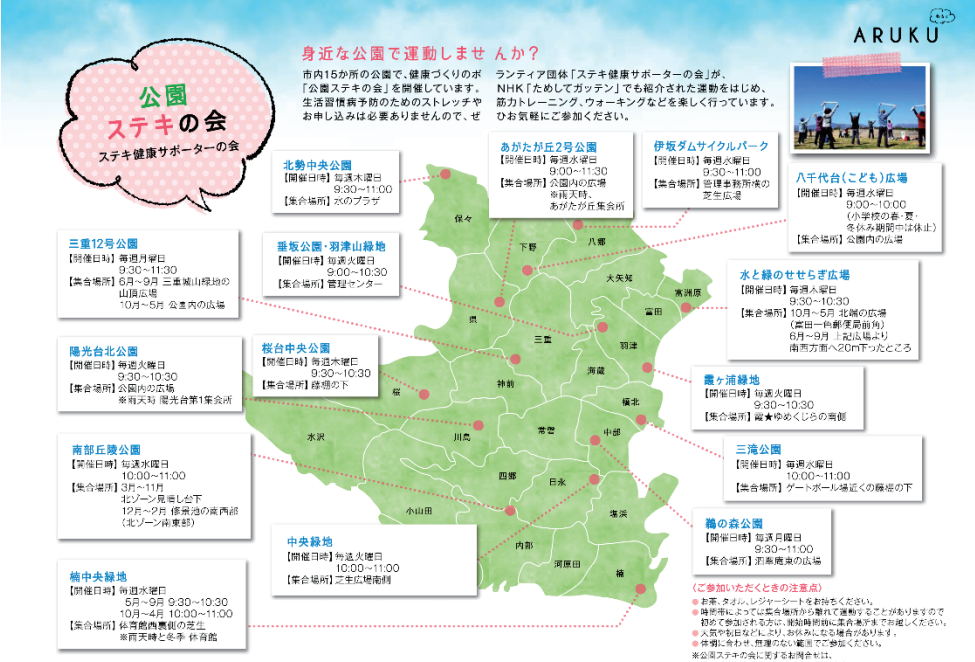
健康遊具



（四日市市提供）

都市内での配置

四日市市南部の住宅団地に隣接した丘陵地に位置している。

公園の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 様々な階層が遊戯、散策、休養、自然鑑賞、軽スポーツ等の多種多様な利用ができる総合公園である。 南部丘陵公園は北ゾーンと南ゾーンに分かれている丘陵地であり、尾根道（南部アルプス縦走路）は全長約 6.0km の散策路となっており、十分な歩き甲斐がある。 遊戯広場に健康遊具を設置している。
ハード面	<p>背景と目的</p> <p>実施プロセス</p> <p>内容</p>
背景と目的	<p>○背景</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康日本 21 においては、生活習慣病の一次予防に重点が置かれ、四日市市の健康づくり計画においては、市民と協働で健康づくりを広めていくことを目標に掲げていた。 <p>○目的</p> <ul style="list-style-type: none"> 市民の健康づくりの機会を増やし、生活習慣病予防につなげる。
実施プロセス	<ul style="list-style-type: none"> 三重県四日市市健康づくり課では、平成 16 年から 18 年の 3 年間、厚生労働省の事業指定を受け、生活習慣病予防に効果のあるプログラムの開発を目的に「国保ヘルスアップモデル事業」を実施した。 このモデル事業では、運動や食生活の指導だけではなく、「いつでもどこでも」、「ステキにかっこよく」、「仲間とともに」といったキーワードが盛り込まれ、「楽しく継続する」という視点で運営が行われた。 「国保ヘルスアップモデル事業」修了を目前に、参加者から「自分達が学んだことを地域の人へ伝えたい」という声が上がったのがきっかけで、平成 19 年に「ステキ健康サポーターの会」を発足し、市内の公園 2 箇所での開催からスタートした。 南部丘陵公園での活動は、平成 20 年度から開始。 平成 30 年現在で、市内の箇所 15 所の都市公園で開催されている。
ソフト面	 <p>身近な公園で運動しませんか？</p> <p>市内 15 か所の公園で、健康づくりのボ「公園ステキの会」を開催しています。生活習慣病予防のためのストレッチやお申し込みは必要ありませんので、ぜひお気軽にご参加ください。</p> <p>ランティア団体「ステキ健康サポーターの会」が、NHK「ためてガッテン」でも紹介された運動をはじめ、筋力トレーニング、ウォーキングなどを楽しく行っています。お気軽にご参加ください。</p> <p>公園ステキの会 ステキ健康サポーターの会</p> <p>ARUKU</p> <p>（ご参加いただくときの注意）</p> <ul style="list-style-type: none"> お着替えのレジャーシートを準備してください。 お昼食については各会場から販売していることがありますが、自分で準備される方は、参加費に含まれていません。 大雨や台風などの天候により、お休みの日になる場合があります。 体調に合わせて無理のない範囲でご参加ください。 必ずマスクを着用し、手洗いを徹底してください。 必ずマスクを着用し、手洗いを徹底してください。 必ずマスクを着用し、手洗いを徹底してください。 <p>9</p> <p>10</p> <p>（出典：健康づくり情報冊子「ARUKU」 四日市市 HP https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1540885819276/index.html（令和 3 年 1 月 18 日閲覧））</p> <p>公園ステキの会の実施場所・日程</p> <p>○「公園ステキの会（ステキ健康サポーターの会）」の取組（概要）</p> <ul style="list-style-type: none"> 身近な公園で運動する機会をつくるために、市内 15 箇所の都市公園にて、ボランティア

		<p>団体が生活習慣予防のためのストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどを楽しく行い、参加者を募っている（申し込みの必要はなし）。</p> <ul style="list-style-type: none"> 平成 19 年に「ステキ健康サポーターの会」を発足。市内 2 カ所の公園から徐々に開催公園を増やし、平成 30 年 4 月現在、15 ケ所の公園にて公園ステキの会を開催している。その他、市内の各地域においても、文化祭・サロン等の行事に参加し、健康づくり情報の伝達や運動指導等を実施している。 平成 30 年 4 月 1 日現在 ボランティア登録者数 121 人。 平成 29 年度年間実績 実施回数 1,913 回、市民参加者数 33,610 人、ボランティア参加者数 6,639 人 <p>(総事業費)</p> <ul style="list-style-type: none"> 公園ステキの会委託料 473,000 円 (平成 30 年度)。補助金は受けていない。 <p>(南部丘陵公園における活動概要)</p> <ul style="list-style-type: none"> 実施場所： 3～6 月・9～11 月は北ゾーン見晴し台下、7～8 月デイキャンプ場、12～2 月修景池の南西部 年間実施回数：平成 29 年度の年間実施回数 37 回 (毎週水曜日 10:00～11:00 に実施) 運動の内容：ストレッチ、レジスタンス運動、ウォーキング等 参加者数：平成 29 年度年間実績 市民参加者数 1,264 人、ボランティア参加者数 418 人 <p>○公園利用状況</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝・夕は高齢者の利用が多く、ランニングやウォーキング利用が日常的に多い。また、近隣保育園の遠足の場としても有名である。さらに、デイキャンプ場や小動物園もあることから、各世代に人気がある。 <p>○公園利用促進</p> <ul style="list-style-type: none"> 最寄駅から徒歩で公園利用していただくよう、尾根道 (南部アルプス縦走路) の整備や案内看板の設置を行っている。
	支援体制	<p>健康づくり課：公園ステキの会参加者募集、健康ボランティア募集 市街地整備・公園課：通常の公園の維持管理 ステキ健康サポーター：公園ステキの会運営</p>
	事業効果	<ul style="list-style-type: none"> 市内でも 1 位 2 位を争う人気の公園であり、朝昼夕どの時間帯でもにぎわっている。
	公園整備管理上の配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ○連携先 <ul style="list-style-type: none"> 財務省東海財務局 ○バリアフリー化 <ul style="list-style-type: none"> どの入口においても、基本的には車いすの方が入れるスロープを設置している。また、トイレも高齢者や体が不自由な方でも利用できるよう段差がなく広いスペースを設けている。 ○高齢者の利用促進 <ul style="list-style-type: none"> 高齢者の健康増進のため、公園の一部をボランティア団体に管理してもらっている。 ○健康づくりへの対応 <ul style="list-style-type: none"> 公園内に散策路や健康遊具がある。 ○地域住民への配慮 <ul style="list-style-type: none"> 公園に隣接する家が多くあるため、毎年境界部における樹木の剪定や伐採を行っている。また、公園内についても芝生の刈込を行い、利用者が快適に使用できるよう配慮している。 年に 1 回遊具の点検を行い、利用者の安全確保を図っている。
	課題	<ul style="list-style-type: none"> ○公園の課題 <ul style="list-style-type: none"> 隣接する家に支障となる樹木の管理が行き届かず、課題となっている。
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ○本公園の他に高齢者健康福祉機能の向上のために再整備した公園や新規整備した公園 ・霞ヶ浦緑地、中央緑地、垂坂公園・羽津山緑地など、市内 16 公園に健康遊具を設置している。

(平成 30 年 11 月調査時点)

3 1. 高齢者や障がい者の公園利用を支援するボランティア活動

公園名	大泉緑地	公園種別	広域公園	面積	123.0ha(101.5ha)	開園年月	昭和 47 年 4 月
所在地	大阪府堺市北区金岡町 128 地内外		公園管理者	大阪府（都市計画室公園課）			
指定管理者	大泉緑地指定管理グループ（代表法人 一般財団法人大阪府公園協会）						



（出典：一財 大阪府公園協会 HP <https://www.osaka-park.or.jp/nanbu/oizumi/images/map-20180425.png6>（令和 3 年 9 月 7 日閲覧））
大泉緑地平面図



園内の花を見ながらの散策



笑顔で車椅子を押す会員

（出典：公園の達人第 6 回，公園文化 WEB，（一財）公園財団 <https://www.midori-hanabunka.jp/tatujin?term=t6>（令和 3 年 1 月 18 日閲覧））

都市内での配置	<ul style="list-style-type: none"> ・大阪中心市街地より南に15km堺市内北部に位置する。堺市と松原市にまたがる。 ・大阪四大緑地（服部、鶴見、久宝寺、大泉）の一つ。 										
公園の特徴	平成9年に開園した大泉緑地内「ふれあいの庭」は、ユニバーサルデザインを基本コンセプトとし、五感を通して憩いや安らぎを感じられ、あらゆる人々が楽しめる公園施設としてつくられた。										
ハード面	背景と目的	大阪府では1970年代から府営公園に“盲人コーナー”を設置するなど、ユニバーサルデザインに対する対策を講じており、この一連の政策のなかで「ハートフルパーク実施計画」が1993年（平成5年）に策定された。同計画に基づき、各公園の施設改修などを進める「新ハートフル事業」がスタートし、大泉緑地内の「盲人コーナー」のリニューアルとして「ふれあいの庭」が誕生した。									
	実施プロセス	<p>○事前調査</p> <p>①視覚障がい者等に配慮した公園整備を進めるためのヒアリング調査 →視覚障がい者、福祉団体等計6カ所にヒアリングし、色の対比、照明設備、材質、配置などへの配慮が設計に反映されるとともに、静かな水音で流れるカナル、触って楽しめる彫刻、手触りや香りを楽しめる植物などを取り入れる。</p> <p>②健常者が障がい者の公園利用をどうとらえているかに関する意識調査 →一般来園者約100名にアンケート調査を実施し、健常者と障がい者が相互に理解し合うためには、両者が歩み寄れるプログラムやボランティア援助システムが必要であることが明らかになった。</p> <p>③公園の整備、改修に当たって、公園を利用する人がどういう公園を求めているかを把握するワークショップ →聴覚障がい者、車イス使用者、健常者の参加によるワークショップを実施し以下のことが検討された。</p> <p>花壇：車イス利用者が草花に近づきやすい天端の高い花壇 案内板：触知板と音声案内の設置、触知板には園内の順路、主要施設の位置などが点字、文字で併記 誘導施設：ふれあいの庭を一周できるステンレスのラインで誘導</p> <p>④先進事例調査（アメリカの植物園内の3庭園） シカゴ・センサリー・ガーデン、デンバー植物園（モリソン園芸展示センター）、サンフランシスコ・ゴールデンゲート公園（ストライビング植物園） →四季を通して色彩、香り、手触り、音などが楽しめる様々な特色ある植物の配置、来園者が植物に親しめるような配慮（レイズドベッド・解説ボランティア）が設計に反映</p>									
	内容	<p>○ふれあいの庭概要 開園：平成9年 面積：0.2ha（大泉緑地内） 基本コンセプト：五感を通じて憩いや安らぎを感じられるユニバーサルデザイン 基本コンセプトをもとに設計された5つのゾーン</p> <table border="1" data-bbox="411 1527 1366 1917"> <tr> <td data-bbox="411 1527 624 1641">①エントランスゾーン</td> <td data-bbox="624 1527 1366 1641">園内の幹線道路に面して花壇を配し、庭園の雰囲気、親しみやすさ、入口の分かりやすさを表現。音声案内、触知案内板により利用方法を伝える。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 1641 624 1693">②キッチン庭</td> <td data-bbox="624 1641 1366 1693">ハーブ、野菜など味覚に関する植物を集め、実際に触れて楽しめる。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 1693 624 1767">③香りの庭</td> <td data-bbox="624 1693 1366 1767">ハーブを中心に香りのする植物を集め、香りにより安らぎや、季節感、爽快感を感じる。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 1767 624 1841">④色の庭</td> <td data-bbox="624 1767 1366 1841">階段状のボーダー花壇に、四季の彩り豊かな草花が植えられ生垣、芝生、ボーダー花壇と調和する様に配色された。</td> </tr> <tr> <td data-bbox="411 1841 624 1917">⑤音の庭</td> <td data-bbox="624 1841 1366 1917">修景池の水や水性植物に触れたり、壁泉、水琴窟などの水の音とのふれあいを楽しむ。</td> </tr> </table>	①エントランスゾーン	園内の幹線道路に面して花壇を配し、庭園の雰囲気、親しみやすさ、入口の分かりやすさを表現。音声案内、触知案内板により利用方法を伝える。	②キッチン庭	ハーブ、野菜など味覚に関する植物を集め、実際に触れて楽しめる。	③香りの庭	ハーブを中心に香りのする植物を集め、香りにより安らぎや、季節感、爽快感を感じる。	④色の庭	階段状のボーダー花壇に、四季の彩り豊かな草花が植えられ生垣、芝生、ボーダー花壇と調和する様に配色された。	⑤音の庭
①エントランスゾーン	園内の幹線道路に面して花壇を配し、庭園の雰囲気、親しみやすさ、入口の分かりやすさを表現。音声案内、触知案内板により利用方法を伝える。										
②キッチン庭	ハーブ、野菜など味覚に関する植物を集め、実際に触れて楽しめる。										
③香りの庭	ハーブを中心に香りのする植物を集め、香りにより安らぎや、季節感、爽快感を感じる。										
④色の庭	階段状のボーダー花壇に、四季の彩り豊かな草花が植えられ生垣、芝生、ボーダー花壇と調和する様に配色された。										
⑤音の庭	修景池の水や水性植物に触れたり、壁泉、水琴窟などの水の音とのふれあいを楽しむ。										

ソフト面	背景と目的	<p>○ヒーリングガーデナー」が創設された背景</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成9年「高齢者や障がい者」の方々が公園を楽しめるようお手伝いをする「公園ボランティア養成講座」がきっかけで始まり、現在に至る。 <p>○経緯（プロセス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「公園ボランティア養成講座」にて大学講師による講座や体験実習を実施し、誘導法やプログラムのつくり方を学び、養成講座修了生による活動が行われている。 <p>講座内容：ボランティア論、各障がいに応じたサポート法（車椅子、視覚障がい者の誘導）、公園の自然に関する案内方法、活動プログラムの作り方など</p>
	内容	<p>○ヒーリングガーデナーの取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お年寄りや障がいのある方々にとって、公園が「癒され、安らげ、生きがいを感じる場所」となるために、公園の良さを感じるプログラムを作成し、「花や緑、自然」を楽しむためのサポートを行う。活動場所は、主にふれあいの庭をはじめ、公園内の樹林地や季節の花壇などを案内している。 ・毎月第2・4土曜日が活動日でゲストをお迎えして園内を案内する。 活動日：毎月第2・第4土曜日 案内時間：午後1時30分～3時30分 ゲストの定員：約15人 車椅子：10台 来園施設：毎年約10施設 会員年会費：1,500円 注意事項：ゲストは公園まで車で送迎可能な施設・団体で施設の職員も何名か同行していただくこと。 ※ヒーリングガーデナーのボランティアグループをヒーリングガーデナークラブという。ヒーリングガーデナークラブでは、お迎えする高齢者や障がいのある方を「ゲスト」と呼んでいる。 ・2年に1回「ヒーリングガーデナー養成講座」を開催している。 (申込から当日の流れ) ・大泉緑地内の花と緑の相談所に希望日と内容を申し込む ・当日の午後1時から打合せ ・事前にお迎えするゲストの健康状態を確認するための「健康メモ」を施設職員から受け取る。 ・ゲスト一人につき、会員が一人付添い、園内の散策 ・会員による反省会 (基本プログラム) ・園内の散策を中心にして自然観察、協力ボランティアによる演奏や合唱、園内で飼育されている羊とのふれ合い、落ち葉やドングリ拾いのほか、室内での花束やリースづくりといったプログラムがある。 <p>○その他ヒーリングガーデナー実施公園</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浜寺公園、山田池公園、久宝寺緑地、住之江公園、住吉公園
	支援体制	<ul style="list-style-type: none"> ・大泉緑地内の「花と緑の相談所」が窓口となり、ゲストとなる施設や団体からの参加希望や、ヒーリングガーデナークラブへの入会希望の受け付けを行っている。 ・養成講座の講師は、社会福祉法人堺市社会福祉協議会や一般社団法人大阪脊髄損傷者協会、一般財団法人大阪府視覚障害者福祉協会からお招きしている。「ボランティア論」は桃山学院大学にお願いしている。
事業効果		

<p>公園整備管理上の配慮事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○他部署との連携や補助金の活用について <ul style="list-style-type: none"> ・特になし ○公園利用者や地域住民等 <ul style="list-style-type: none"> ・社会福祉事務所に登録し、ボランティア活動の紹介や会員数の確保に努力している。 ○バリアフリー <ul style="list-style-type: none"> ・園内は基本バリアフリー化されているので、車いすを活用している。 ○「ヒーリングガーデナー」活用促進 <ul style="list-style-type: none"> ・養成講座の開設、地域の大学との協働に積極的に取り組んでいる。 ○健康づくりへの対応 <ul style="list-style-type: none"> ・季節の自然を肌で感じていただけるように、屋外で活動し五感を刺激することで、体調の活性化を図る。 ○人的なサポート体制 <ul style="list-style-type: none"> ・養成講座の講師には、大学講師の方々に依頼している。 ・地域の大学（社会福祉学部）と連携し、学生さんのフィールドワークの体験場所として一緒に活動を行っている。 ○利用されている福祉施設との連携等 <ul style="list-style-type: none"> ・お迎えゲストの関係施設の方々ともコミュニケーションを取り、年間スケジュールの調整やプログラムの要望などを聞き、活動プログラムに反映している。
<p>課題</p>	
<p>備考</p>	<p>参考文献：中国地方整備局ユニバーサルデザイン＞参考事例 No. 21 (中国地方整備局 HP http://www.cgr.mlit.go.jp/universal/pdf/02_jireisyokai.pdf (令和3年1月25日閲覧))</p>

(平成29年11月調査時点)

国土技術政策総合研究所資料
TECHNICAL NOTE of N I L I M
No. 1176 December 2021

編集・発行 ©国土技術政策総合研究所

本資料の転載・複写の問い合わせは
〒305-0804 茨城県つくば市旭1番地
企画部 研究評価・推進課 TEL 029-864-2675