

# “自然に健康になれる環境づくり”

## 取組事例紹介



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会

(事務局 千葉県健康福祉部健康づくり支援課)

令和6年9月



## ．．． はじめに ．．．

この度、自然に健康になれる環境づくりの取組事例紹介を発行することになりました。人々の健康を維持するためには、生活習慣など個々人の取り組みが大切なことは広く知られています。近年、それに加えてわたしたちを取り巻く環境の持つ影響力の大きさが、様々な研究から明らかになってきました。例えば、歩くことが健康に良いことはわかっていますが、なにかきっかけがないと歩く習慣をつけるのは難しい場合があります。そのような時に、近所に居心地がよく、安全で歩きやすい道ができたとすると健康のためという意識ではなくても、「行ってみよう」から、歩く習慣につながる場合があります。このように、歩きやすい、歩きたくなる街のことを「ウォーカブルなまち」といい、環境を整備することで、自然と健康により行動をとる人が増えていきます。つまり、わたしたちを取り巻く環境を変えることで、自然と健康により行動ができるような「仕掛け」が重要であることがわかります。

このような背景を踏まえて、令和6年度から開始された健康ちば21（第3次）には「自然に健康になれる環境づくり」という項目が設けられました。しかし、どのように現実社会に取り入れていくと良いのかというとなかなか難しい部分があります。先ほどの「ウォーカブルなまち」をみても、道や街の整備では都市計画や土木関連の部門、健康増進という視点では保健衛生関連の部門、といった複数の部門間の連携も重要になってきます。この「連携」は行政のみならず、民間企業や大学などの研究機関などを巻き込んだ連携が望まれます。

そこで、本検討会は健康ちば21（第3次）で示された「自然に健康になれる環境づくり」を具体的に推進することを目的に、県内自治体の側面支援としてどのようなことができるかを検討するために令和6年度に設置されました。さまざまな分野からの知恵を活用するために、栄養、運動、まちづくり、予防医学の専門家と県内自治体代表を構成メンバーとしています。検討会ではさまざまな議論がかわされ、多くのアイデアが出ています。その中で、具体的な取組事例を示すことで、県内各自治体の皆様が自分たちの自治体で取り入れたり、新たなアイデアのヒントにしてもらったりできるのではないかとということが提案されました。

本取組事例では産官連携、産官学連携、あるいは官の中での部局横断的な取組などの事例が紹介されています。県内自治体の皆様が、「自然に健康になれる環境づくり」の取組を推進していく際には、産学官連携や部局横断的な連携が重要となるため、このような事例を地域特性にあわせて参考にしていただければ幸いです。

令和6年9月

令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会  
会長 櫻井健一（千葉大学予防医学センター 教授）

# 目次

## ■ 栄養・食生活

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

### 行政×企業 “中食” を活用した食環境づくり . . . . . 1ページ

近年、共働き世帯や単身世帯の増加に伴い、「中食」の利用者が増加しています。「中食」とは、弁当や総菜、テイクアウト、デリバリーサービス等、家庭外で調理された食品を家庭に持ち帰って食べる食事形態を言います。その「中食」を活用して、行政と企業が連携して食環境づくりに取り組んだ事例です。

富津市

### スーパーと連携した食生活改善事業 . . . . . 3ページ

県の栄養事業をきっかけに、市単独で企業と連携して健康に配慮した弁当の販売や、様々な効果的な普及啓発を行い、さらにその活動が近隣他県エリアにまで波及した事例です。

### 栄養に関するコラム . . . . . 6ページ

## ■ 身体活動・運動

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

### 部局横断連携 階段利用を促す啓発チラシの作成 . . . . . 7ページ

庁舎管理部門と健康部門が部局横断連携して、階段利用を促す啓発チラシを共同作成した事例です。さらに官学連携により、専門家のエビデンスも情報提供しています。

イオンモール株式会社

### はじめよう！イオンモールウォーキング . . . . . 9ページ

大型商業施設の特徴を生かして、全国のイオンモールにおいて館内にウォーキングコースを設置しています。そのような健康づくりの“場”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

千葉大学予防医学センター

### 歩行者専用道に設置した柏の葉ウォーカブルサイン . . . . . 11ページ

歩きやすいまちづくりの推進のため、健康への気づきを得られるサインを歩行者専用道に設置しています。そのような“まちづくり”に着目して、大学や企業等と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

### 運動に関するコラム . . . . . 14ページ

## ■休養・睡眠

大塚製薬株式会社

### 自治体連携を通じたクーリングシェルターの事例 . . . . . 15ページ

昨今の気候変動の影響で国内における年平均気温は上昇しています。熱中症を正しく理解し、未然に熱中症を防止するための取組をしています。“熱中症対策”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

## ■歯と口腔の健康

株式会社ロッテ

### 咀嚼チェックガム・アプリ

### フーセンガムを活用した口腔機能発達・啓発活動 . . . . . 17ページ

楽しみながら“噛むこと”に気づきを与えたり、口腔機能の発達を促す取組をしています。歯と口腔の健康に関して、“噛むこと”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

## ■社会とのつながり

明治安田生命保険相互会社

### 「道の駅」での地域のみなさまの対する健康増進のご支援 . . . . . 23ページ

全国の道の駅と連携して、健康増進やつながり等を目的に健康イベントなどの取り組みをしています。そのような健康づくりの“機会”に着目して、企業と連携した健康づくりをお考えの場合に参考となる事例です。

## ■生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防

旭市

### 官・民・学で目指す「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」 . . 26ページ ～官民学の連携による糖尿病対策～

「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を目指し、政策に健康増進の視点を取り入れ、官民学連携や市内横断的なプロジェクトメンバーの企画立案等により、健康づくりに取り組んでいる事例です。

行動変容に関するコラム . . . . . 29ページ

令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会名簿 . . . . . 30ページ

# 行政×企業 “中食” を活用した食環境づくり

所在地 千葉県千葉市中央区市場町1-1 千葉県庁本庁舎 11階  
 管轄人口 6,266,320人(令和6年3月1日時点) 高齢化率 25.9%  
 主な業務 県民に対して健康づくりに関する普及啓発活動を実施し、県民の主体的な健康づくりの取組を支援する。都道府県健康増進計画である「健康ちば21」に基づく施策の展開。

## 背景

- 壮年期男女ともに肥満の割合が高く、特に壮年期前半は食事バランスに課題がある
- 共働き世帯や単身世帯が増加し、中食の利用者が増加

## 目的

○壮年期（働く世代：30～60歳代）の「減塩」「肥満予防」のため、スーパーマーケットなどの企業と連携して、バランスのよい食事を実践するための食環境整備を行う ※平成30年度～

## 実施体制

(令和5年度事業実績)

- 主幹部署：健康づくり支援課
- 連携：株式会社ランドロームジャパン、スーパー ランドローム富津店
- 連携団体：富津市、富津市食生活改善サポーター、君津保健所

## 補助金利用等

- 感染症予防事業費等国庫負担（補助）金 ※補助率2分の1

## 事業内容

○管理栄養士監修弁当の販売（県内スーパー ランドローム 18店舗） ※令和5年度事業実績



※野菜 120g 以上かつ  
食塩相当量 3.0g 未満

## 事業内容

○野菜摂取と減塩に関する普及啓発（スーパー ランドローム富津店） ※令和5年度事業実績



富津市食生活改善サポーターによる声かけ

## 効果

- 行政（県、保健所、市）と、企業（スーパー）が連携して行う食環境整備のきっかけづくりとなり、今後も継続して連携することとなった。
- イベントスペース等がない（又はスペースが小さい）地域にあるスーパーにおいて、どのような啓発ができるか、行政と企業で検討することができた。
- 地元で活動している富津市食生活改善サポーターが声をかけると、立ち止まって聞いてくれる利用者が多かった。啓発品や試供品等のインセンティブがあると利用者の興味をひいた。
- 塩分相当量 3.0g 未満でも「おいしそう」だと感じる機会を与えることができた。
- 減塩商品の展示紹介により、減塩商品を使用する機会の増加につながる可能性がある。

## 担当者からのメッセージ

「中食（なかしょく）」とは、弁当や総菜、テイクアウト、デリバリーサービス等、家庭外で調理された食品を持ち帰って食べることです。令和5年度は企業（スーパー）と連携し、食情報の発信と、健康に配慮した中食を入手できる食環境づくりを行いました。「意識しなくてもおいしく自然に減塩」できるよう企業と行政の管理栄養士で検討し、できることから始めました。

【問合せ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課食と歯・口腔健康班 043-223-2667

富津市

## スーパーと連携した食生活改善事業

所在地 千葉県富津市下飯野 2443  
 管轄人口 40,844 人(令和6年4月1日時点) 高齢化率 39.81%  
 主な業務 乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた健康増進に取組み、市民が生涯を通じて、住み慣れた地域で、心も体も元気に、いきいきと暮らせるまちづくりを目指し、各施策に取組んでいる。

### 背景

○特定健康診査の結果、男女共に高血圧症、肥満の割合が高い。推算塩分摂取量が国の食塩摂取目標量より多い。

### 目的

○誰でも健康的なものが手に入りやすい食環境づくりを推進するための取組として、市内食品小売店と共同して健康に良い弁当の商品開発や減塩商品の販売促進などを実施する。

### 実施体制

- 主幹部署：富津市健康福祉部健康づくり課
- 連携：  
株式会社ランドロームジャパン、スーパーランドローム富津店、イオンリテール株式会社、イオン富津店
- 連携団体：富津市食生活改善サポーター、君津保健所

### 補助金利用等

○なし

### 事業内容 (令和6年6月事業実績) 連携：株式会社ランドロームジャパン

- 「野菜たっぷり&減塩弁当」販売 (スーパー ランドローム 県内19店舗 県外3店舗 (茨城県))
- 基準・健康ちば協力店取組基準の野菜 120g 以上、食塩相当量 3.0g 未満
- ・富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修「野菜たっぷり減塩レシピ」を使用 (今回のお弁当の中には「野菜とカニカマ炒め」を使用)



店内のデジタルサイネージにて、お弁当に採用の「野菜たっぷり減塩レシピ」動画を放映

○減塩・野菜摂取普及啓発 テーマ「おいしく減塩・野菜をプラス」(ランドロームフードマーケット富津店)  
減塩商品や野菜等に POP や「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布掲示



○イベント開催



(令和6年8月事業実績) 連携：イオンリテール株式会社

○健康に配慮したお弁当の販売(「イオン」「イオンスタイル」南関東全83店舗(千葉・東京・神奈川・山梨))

**基準**・健康ちば協力店取組基準の野菜120g以上、食塩相当量3.0g未満

・富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修「野菜たっぷり減塩レシピ」を使用

(今回のお弁当の中には「小松菜と人参のごま和え」を参考に「ほうれん草のごま和え」として使用)



○減塩・野菜摂取普及啓発 テーマ「おいしく減塩・野菜をプラス」(イオン富津店)

減塩商品や野菜等に POP や「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布掲示



○イベント開催



富津市食生活改善サポーターによる減塩商品使用のレシピ配布や声かけ、減塩料理試食提供



減塩商品ワゴン設置／食塩量順カップラーメン陳列（食塩量 POP 付）



展示コーナー



富津市おもてなしキャラクター「ふつつん」登場



健康測定体験コーナー（野菜摂取量測定・血管年齢測定・血圧測定）

効果

○スーパーと行政と市民が共同し、売られている商品の弁当が健康的なものになっていることで、味や量の確認が自然と可能となった。

○弁当の喫食アンケートより「これなら減塩を続けられる」や「野菜たっぷり嬉しい」という声が聞かれた。

○取組を市内で広げたことで、「ランドロームのお弁当美味しかったから、イオンのお弁当も買いに来た」と取組を知り、リピーターになってくれている方や「市考案のレシピが美味しかったので家で作った」等の声が聞かれ、家庭での広がりが感じられた。

○イベント時に富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修の減塩商品使用のレシピの配布や試食提供と合わせて減塩商品を集めた減塩ワゴンを設置し、近くで声かけすることで、減塩商品の売り上げの増加につながった。購入した本人や家族への減塩の実践の波及効果が期待できることや企業側のメリットにもなった。

○イベント時に野菜摂取量測定等の健康測定を行ったことで、野菜不足を感じ、野菜摂取量増加や減塩の実践への可能性が伺えた。

○市の広報をはじめ、報道発表等のPRをしたことで、新聞等に取り上げられ、広く市民へ周知でき、購買行動へつながり、市民の健康と行政と企業のメリットにもなった。

担当者からのメッセージ

今後も市内各地域に取組を広げ、買い物の拠点となる近所のスーパー等で健康的なものが手軽に手に入りやすい食環境づくりの取組を推進し、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目指します。

【問合せ先】富津市健康福祉部健康づくり課 0439-80-1265

自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が栄養に関するエビデンスを紹介します！

坂口 景子氏

淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 講師

## 野菜を多く食べている人は食塩摂取量に要注意

みなさん、「野菜をたくさん食べましょう！」とよく聞きますが、普段野菜はどのように食べていますか？実は、野菜を多く食べている人は食塩摂取量も多いという研究結果が報告されています（Miura K, et al. 2010, Okuda N, et al. 2017）。野菜料理は薄味を心がけ、素材のおいしさを楽しめるとよいですね。また近年は食品加工技術が進歩し、美味しい減塩調味料もたくさん開発されています。地域の中で減塩調味料（しょうゆ、味噌、ドレッシング等）や減塩食品（漬物等）の品揃えが多く入手しやすい店舗が増えることが期待されています。

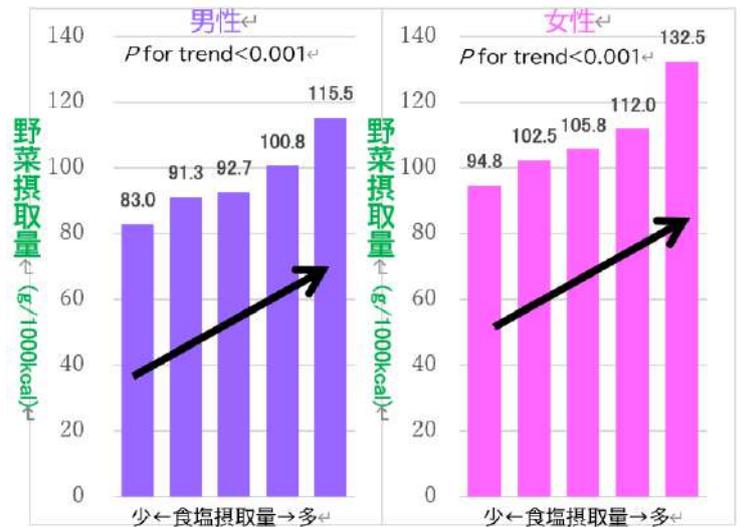


図 食塩摂取量と野菜摂取量との関連  
【参考】 Miura K, et al. J Epidemiol (2010)

## 昼食1食を減塩するだけでも効果あり？

スマートミール®（主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事）の基準（しっかり）：1食あたり食塩相当量3.5g未満、野菜類140g以上、650～850kcalの弁当を導入した事業所では、1年後に、従業員の食塩摂取量が10.7gから9.3g（-1.4g）に有意に減少しました（Sakaguchi K, et al. 2021）。これは、昼食1食のみ減塩することで1日の食塩摂取量を減少できるというオランダの先行研究（Janssen Am, et al. 2015）とも一致する結果でした。千葉県健康ちば協力店（食塩ひかえめ）では、食塩相当量を3.0g未満にできるメニューやサービスを提供しています。自然に健康になれる環境づくりのためには、地域の中でそうした食事が入手しやすい店舗が増えることが期待されています。



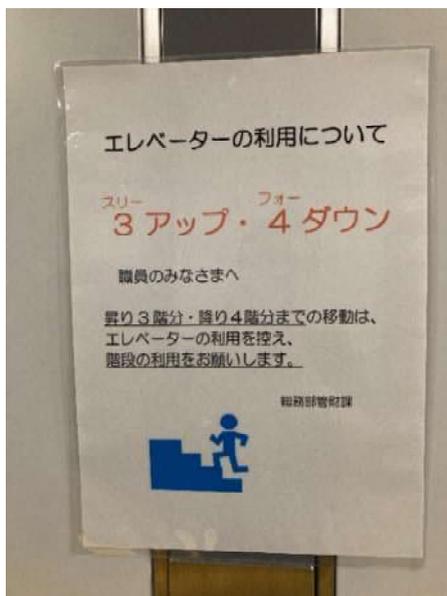
例：鶏唐揚げ弁当  
エネルギー：731 kcal, 食塩相当量：2.5g  
「い和多」 <http://e-bento.co.jp/>

## 部局横断連携 階段利用を促す啓発チラシの作成

所在地 千葉県千葉市中央区市場町1-1 千葉県庁本庁舎 11階  
管轄人口 6,266,320人(令和6年3月1日時点) 高齢化率 25.9%  
主な業務 県民に対して健康づくりに関する普及啓発活動を実施し、県民の主体的な健康づくりの取組を支援する。  
都道府県健康増進計画である「健康ちば21」に基づく施策の展開。

### 背景

- 自然に健康になれる環境づくりとして、運動を促すようなツールがないかを探していた。
- 管財課が、エレベーター脇に下記啓発チラシを掲示していた。この啓発チラシを、県庁利用者の運動する機会を増やすために、有効に活用できないかと考えた。



### 目的

- 部局横断連携を通して、県庁利用者の運動の機会を増やす

### 実施体制

- 主幹部署：健康づくり支援課健康ちば推進班
- 連携：総務部管財課庁舎管理室
- 連携団体：令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会

### 補助金利用等

- 該当なし

## 事業内容

- 管財課に、エレベーター脇に掲示している啓発チラシのブラッシュアップ（共同作成）を相談。
- 令和6年度自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員である専門家の協力を得て、運動（階段利用）に関するエビデンスのコラムを作成。QRコードを読み込むと、コラムを掲載しているホームページへ案内するようにした。県庁内のエレベーター脇に啓発チラシを掲示。



身体活動・運動

## 効果

- 階段利用により、身体活動量が増えたり、健康づくりの習慣化につながる。また、エレベーターにかかるエネルギー電力消費量の削減にもつながる。

## 担当者からのメッセージ

人の往来が多い「県庁」を、少しでも“健康な環境に”という思いで、管財課に協力を呼びかけ、階段利用を促す啓発チラシを共同作成しました。官学連携により、専門家のエビデンスも情報提供ができることが特徴です。部局横断連携による“環境づくり”のスマールステップとして、始めてみてはいかがでしょうか。

【問合せ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班 043-223-2661

# はじめよう！イオンモールウォーキング

業種 不動産業  
業務内容 大規模地域開発及びショッピングモール開発と運営、不動産売買・賃貸・仲介 [国土交通大臣(4)第 7682 号]  
創業年 1911 年(明治 44 年)11 月 労働者数 5,507 名(2024 年 2 月 29 日現在)  
所在地 千葉県千葉市美浜区中瀬一丁目 5 番地 1 7F・8F

## 身体活動・運動

### 背景

- 健康志向の高まり
- 気象条件による屋外活動の制限(猛暑、雨、積雪等)

### 目的

- お客さまの健康的なライフスタイル実現をサポート
- 季節や天候、時間に左右されず、お買い物をしながら運動を楽しんでいただく

### 実施体制

- 千葉県内はじめ全国のイオンモールで、館内にウォーキングコースを設置
- イオンモールアプリ内で、日々の歩数データや消費カロリーの管理、ユーザーの歩数ランキングなどを提供

### 補助金利用等

- 該当なし

### 事業内容

○イオンモールでは、地域のお客さまの健康拠点として、また豊かで充実した毎日を提供するショッピングモールであり続けるために、ヘルス&ウエルネスの推進に取り組んでいます。



## 事業内容

－イオンモールウォーキングとは！？－

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも！

イオンモールをウォーキングコースとしてご利用いただけます

▼モールウォーキングが快適な4つのポイント▼

1. お買い物ついでに時間を有効活用！

普段のお買物時間を少しウォーキングに意識を寄せることで、健康的な買物時間に有効活用できます！

2. 時間や天候に左右されない！

いざウォーキングをしようと思ったら雨が・・・なんてことはありませんか？イオンモールなら天候に関係なく、好きなときに気軽にウォーキングができます！

3. 安心の休憩スペース

館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さまの体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます！

4. 自動販売機・飲食店が充実！

喉が渴いても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているので、ペースに合わせて水分補給ができます！！歩いて小腹がすいたらフードコート、レストランでおいしいご飯をどうぞ！

## 効果

○天候に左右されずにウォーキングを実施できるため、継続的な活動が可能になります。昨今の夏の猛暑や大雨時でも継続できるため、ご利用いただくお客さまからもご好評いただいております。

## 担当者からのメッセージ

千葉県内には9つのイオンモールがあり、ウォーキングコースを設定しております。

多彩な専門店、食品スーパーを有しており、日々のお買い物を併せて、是非イオンモールウォーキングをお楽しみいただければと思います。

【問合せ先】イオンモール株式会社 東関東事業部 043-213-2561

# 歩行者専用道に設置した柏の葉ウォーカブルサイン

業種	教育, 学習支援業		
業務内容	教育, 研究		
設立年	1872 年創立、1949 年大学設置	労働者数	約 3400 人
所在地	千葉県千葉市稲毛区弥生町 1-33		

## 背景

- 自然に健康になれる環境づくりの推進

## 目的

- 歩きやすいまちづくりの推進
- 健康への気づきを得られるストリートデザイン

## 実施体制

- 千葉大学、柏の葉アーバンデザインセンター、柏市

## 補助金利用等

- 千葉大学が取得した研究費を活用

## 事業内容

○つくばエクスプレス線柏の葉キャンパス駅と近隣の歩行者専用道路に、楽しみながら歩行できる仕掛けや健康への気づきを得られる仕掛けを企図するアートサインを設置しました。

○サインは、白い円の組み合わせで 1m 間隔のものさしを表現する距離表示サインと柏の葉をモチーフとした健康への気づきサインで構成しています。距離表示サインでは、知らず知らずのうちに歩幅が広がる仕掛けでもあり、健康への気づきサインでは、地域環境や行動と健康に関する情報を掲示しました。

### ○行動科学ナッジを意識したデザイン

ナッジとは、行動科学の知見の活用により、人々がより良い選択を自発的に取れるように支援する手法であり、意思決定する際の環境をデザインし、それにより行動をデザインする考え方といえます。柏の葉ウォーカブルサインをこのナッジのフレームワークとして提案されている EAST (Easy、Attractive、Social、Timely) で整理し、その特徴を紹介します。



図1 歩行者専用道に設置された柏の葉ウォークアブルサイン

<p>Easy : 簡単に</p>	<p>距離表示サインは1m 間隔のものさしを表現し、知らず知らずのうちに歩幅が広がる仕掛けとしています。デザイン要素である線と数字を、白い円の組み合わせでシンプルに構成し、健康への気づきサインは、文字数を最小限とし簡潔な表現としました。このように、わかりやすさを意識しました。</p>
<p>Attractive : 魅力的に</p>	<p>全長130m という都市スケールの距離表示サインにより印象的な風景をめざしました。また、健康への気づきサインはこの地域の象徴である柏の樹木の葉をモチーフとし、親しみあるデザインとしています。思わずころが弾んでしまうような楽しさや印象的なシーンづくりを意識しました。</p>
<p>Social : 社会的に</p>	<p>サインの設置は、地域のまちづくり組織を中心として、市民参加で実施しました。舗装材の目地の間隔を活用することで、誰もが設置に参加できる計画としました。健康への気づきサインは、健康づくりのポイントに地域資源を関連付けることで、地域社会を好きになる、街歩きのきっかけとなるように構成しました。このように、社会的交流や地域への眼差しを意識することでプロジェクトの社会的な価値の向上をめざしました。</p>
<p>Timely : 適切な時期に</p>	<p>導入の情報量は減らしつつも、関心を抱いた利用者が詳細な情報にアクセスできるように、二次元バーコードにより特別ウェブサイトへ誘導するようにしました。適切なタイミングで、より詳細な情報にアクセスできるような、スムーズな流れを意識しました。</p>



図2 歩行者専用道に設置された柏の葉ウォークブルサイン



図3 健康への気づきサイン



図4 ガイドラインで抽出した地域の街路デザインのアイデア

## 効果

○柏の葉アーバンデザインセンターは、サインを楽しんで歩いている方が観察されたと報告しています。定量的な調査結果はありませんが、街路が彩りある形でデザインされることによって利用者の都市体験による影響を及ぼしている可能性が考えられます。

○当該地域の歩きやすいまちづくりの推進に向けたシンボルとして、地域の様々なまちづくり活動に間接的に影響を及ぼしている可能性があります。

## 担当者からのメッセージ

本プロジェクトは、単一街路のリ・デザインです。プロジェクトが街路の歩行時の満足度や快適性の向上に寄与すると考えています。しかし、経路選択時にこの街路が選択されることはあっても、この街路そのものが歩行の目的になる、ということは少ないのではないかと捉えています。この街路のリ・デザインを、歩きやすい・歩きたくなるまちづくりのシンボルとして位置付け、地域全体のウォークビリティを高めるために、多様な地域活動の展開、必要なハードの環境整備など、様々な取組みで工夫を凝らしていくことが大切だと考えています。それらの総合的な取組みの結果として、歩行量や身体活動量が高めていく、というストーリーを想定するほうが現実的かもしれません。

【問合せ先】千葉大学予防医学センター 花里真道 [hanazato@chiba-u.jp](mailto:hanazato@chiba-u.jp)

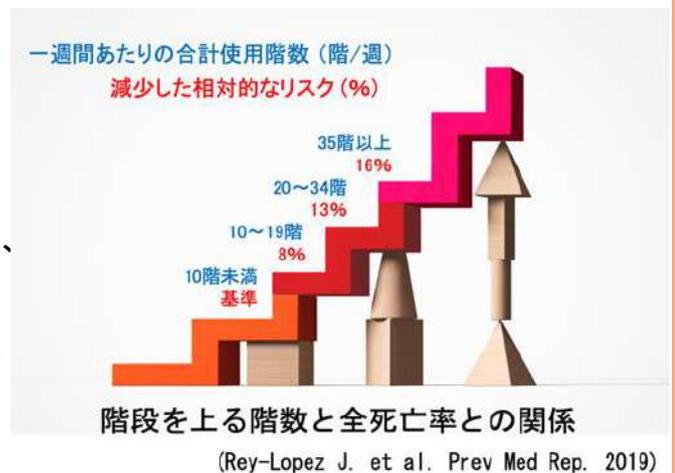
自然に健康になれる環境づくりの推進に関する検討会委員が運動に関するエビデンスを紹介します！

内藤 久士氏

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

## 階段利用がフィットネスと健康にもたらす効果

階段の昇降は、エアロビクスと筋力トレーニングを同時に組み合わせたような運動です。エネルギー消費量を増加させることのみならず、脚の筋肉を強化することによってフィットネスを高め、様々な生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸に寄与すると考えられています。実際にこれまでの多くの疫学研究が、日常生活での階段の利用が何らかの原因で死亡するリスク（全死亡率）や、心臓病、高血圧、脳卒中、ガン、糖尿病、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の発症リスクを低下させる可能性があることを報告しています。また最新の研究では、毎日階段を50段程度上ることで動脈硬化性の心血管疾患リスクを低減させることや、図に示したように、昇降する階（フロア）数が1週間あたり10階以上と比較的少なくても全死亡率が低下することが報告されています。



## 階段利用を習慣化するためのコツ

身体活動の効果は、トータルの運動時間が同じであれば、短い時間に分けても期待される効果に違いはありません。オフィスビルなどの階段を2フロア（例：1階から3階）往復するのには、およそ1分間程度の時間がかかりますが、階段を上るときは座っている時に比べて最大で約9倍ものエネルギーを消費するため、わずかな運動時間でも健康づくりに必要な運動量を効率良く確保することが可能になります。1度に1フロアだけ階段を利用する場合なら、毎日複数回利用することで一定の効果が期待出来ます。階段利用に対する心理的なハードルを下げられるように、個人個人の事情に合わせて階数と回数、またステップするスピードを調節して習慣化を目指すことが重要です。

## 待ち時間と消費電力を削減してSDGs達成にも貢献できる

エレベータの利用には待ち時間が必要ですが、例えば1階から3階まで階段を利用すれば移動に30秒程しかかかりません。また、1人1人がエレベータの利用を控えることで、電気代などの経費削減のみならず、二酸化炭素排出量を大幅に削減することが可能です。エコな千葉県の実現に向けて行動してみませんか。