

山形市ウォーキング推進計画 概要版

1. 計画の概要

●**目的:** 山形市は「山形市発展計画2025(令和2年3月策定)」において、重点政策として「健康の保持・増進」を定め、健康寿命の延伸に向け、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意する「SUKSK(スクスク)生活」を推進するほか、身近な場所で健康な体づくりができる環境整備を行うこととしている。こうした背景を踏まえ、市民の安全・快適な移動が可能となる歩行環境整備に加え、気軽に楽しみながら取り組めるきっかけや仕組み作りを行いながら、身近な場所でウォーキングができる環境整備を総合的かつ効果的に進めるため、ウォーキング推進計画を策定する。

●**区域:** 山形市全域

●**期間:** 令和4年度から令和9年度までの6年間

[国及び県の動向]

21世紀における第二次国民健康づくり運動(厚生労働省)

●**基本的な方向:**

- (1)健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCDの予防)
- (3)社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (4)健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5)栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口こう腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

●**計画期間:** 令和5年度まで

健康やまがた安心プラン(山形県)

●**基本的な方向:**

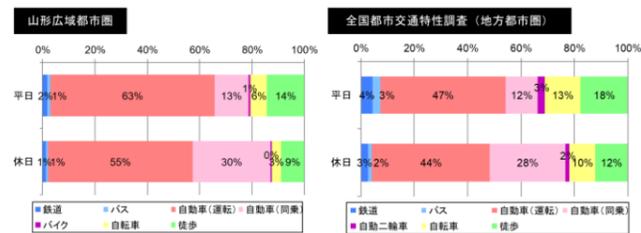
- (1)全ての県民が共に支え合い、健やかで心豊かに安心して生活できる活力ある社会の実現
- (2)がん患者を含めた県民が、がんを知り、がんの克服を目指す
- (3)生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上等により、全ての県民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会の実現

2. 山形市の特性とウォーキングを取り巻く現状・ニーズ

<現状>

1. 交通特性

- 山形広域都市圏の徒歩分担率は、**平日14%、休日9%**と低い。
- 全国と比べても**自動車への依存が高い**。



【代表交通手段構成比】

3. ウォーキングの実態

- 山形広域都市圏パーソナルトリップ調査における「**散歩・ジョギング**」のトリップ数は他に比べて極端に少ない。
- ほとんどが「通勤」や「通学」、「買い物」である。

| 目的種類 | 平日 | 休日 | 平日 | 休日 |
|----------|---------|---------|--------|--------|
| 通勤 | 134,260 | 37,558 | 14.5% | 4.6% |
| 通学 | 53,592 | 6,392 | 5.8% | 0.8% |
| 帰宅 | 357,033 | 309,944 | 38.6% | 38.4% |
| 買い物 | 102,496 | 194,221 | 11.1% | 24.0% |
| 通院 | 18,353 | 1,667 | 2.0% | 0.2% |
| 買い物・散歩 | 12,158 | 7,990 | 1.3% | 1.0% |
| 食事・交際 | 29,644 | 59,708 | 3.2% | 7.4% |
| 娯楽・遊戯 | 30,470 | 74,359 | 3.3% | 9.2% |
| 送迎 | 38,334 | 25,100 | 4.1% | 3.1% |
| 散歩・ジョギング | 8,865 | 7,927 | 1.0% | 1.0% |
| その他私用 | 49,889 | 55,884 | 5.4% | 6.9% |
| 業務 | 56,291 | 18,158 | 6.1% | 2.2% |
| 福祉 | 28,250 | 4,909 | 3.1% | 0.6% |
| 不明 | 4,384 | 3,941 | 0.5% | 0.5% |
| 合計 | 924,010 | 807,758 | 100.0% | 100.0% |

【目的種類細分類別トリップ数】

2. ウォーキングコースの設定状況

- 山形市では、**市内各所**にウォーキングコースや公園散策コースを設定している。



【山形市ウォーキングマップ】

4. 山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク)

- 専用のスマホアプリや歩数計を通してポイントを貯めながら、**気軽に健康づくりに取り組めるようなポイント事業「SUKSK」**を実施し、約5,000人が参加している。(令和3年3月末時点)
- スマホアプリを使用する高齢者の参加率が低い。

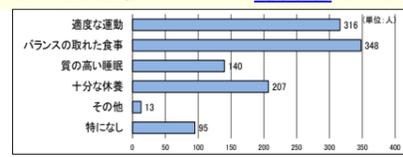
| 年代 | 18歳~20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代以上 | 合計 |
|-----|---------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|---------------|
| スマホ | 419 | 871 | 1,031 | 825 | 459 | 110 | 16 | 3,731 (74.2%) |
| 歩数計 | 1 | 17 | 38 | 60 | 173 | 298 | 89 | 676 (13.4%) |
| 手帳 | 0 | 0 | 0 | 0 | 91 | 298 | 232 | 621 (12.4%) |
| 合計 | 420 | 888 | 1,069 | 885 | 723 | 706 | 337 | 5,028 |

【参加者の構成(令和2年度)】

<市民アンケート結果(令和3年4月実施)>

1. 健康のために心がけていること

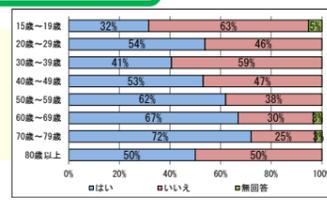
- 健康のために運動を意識している人が多い。
- 一方、運動習慣のある人は**4割未満**である。



【健康のために心がけていること】

2. ウォーキングの実施状況

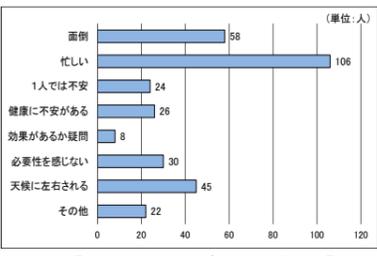
- 若年層**において、ウォーキングの**実施割合が低い**。



【年齢別×ウォーキングの実施状況】

3. ウォーキングをしない理由

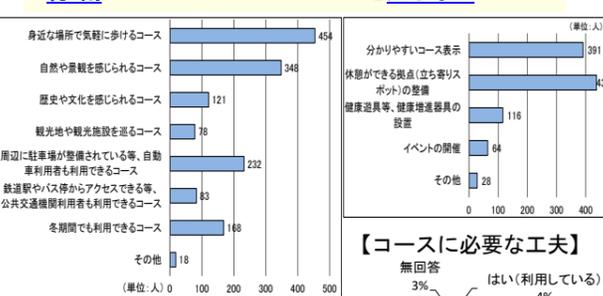
- 「忙しい、面倒」と感じる人が多い。
- 公共交通や自動車利用者も利用できる**モデルコースを求める声もある**。
- 冬期間などの天候により、歩きづらさを感じている。
- 高齢者は、健康面に不安を感じている。



【ウォーキングしない理由】

4. ウォーキングコースの認知状況

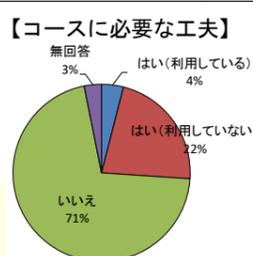
- 約8割**の人がウォーキングコースを**知らない**。



【コース設定ニーズ】

5. SUKSKの利用状況

- SUKSKを利用している人は**4%**にとどまっている。



【SUUKSKの認知状況】

<ウォーキングの課題>

| | |
|--------------|---|
| 安心・安全 | <ul style="list-style-type: none"> 歩行者や自転車がそれぞれ安全に通行できる環境が必要。 市民において、交通ルールやマナーに不満を感じている割合が高い。 <p>⇒誰もが安全・安心に歩けるように広報啓発や交通安全教室を充実する必要がある。</p> |
| 健康 | <ul style="list-style-type: none"> 普段から意識して歩くようにしている人の割合は、年齢が低くなるにつれて割合が低い。 日常生活の中で「歩く」割合をいかに高めるなど、徒歩移動を促す方策が必要である。 市民に山形市健康ポイント事業(SUKSK)が浸透しておらず、高齢者のアプリ参加率が低い。 <p>⇒SUUKSKアプリの使い方の周知や利用促進に向けた情報発信、説明会の開催等、対応策の検討が必要である。</p> |
| 歩行環境 | <ul style="list-style-type: none"> 高齢者等に優しい歩行空間の形成が必要。 冬季間、消雪化されていない区間は歩行者が歩きにくい。 <p>⇒誰もが快適かつ気軽に歩ける歩行環境整備が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングコースについて、「分かりやすいコース表示」や「休憩ができる拠点(立ち寄りスポット)の整備」のニーズがある。 <p>⇒モデルコース設定に併せ、使いやすさに配慮する必要がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> 市民の運動意欲は高いが、運動習慣の定着率は低い。 <p>⇒運動しやすい環境の整備が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「冬季間でも利用できるコース」や「周辺に駐車場が整備されている等、自動車利用者も利用できるコース」といった新たなニーズに対応することが求められている。 <p>⇒多様なニーズに対応したウォーキングコース設定が必要である。</p> |

3. 計画の目標と実施すべき施策及び取組

目標1 交通事故のない安全で安心な社会の実現

施策1:交通ルール・マナーの啓発

- ① 交通安全意識の向上を図る広報啓発
- ② 交通安全情報の発信
- ③ 通学路周辺の安全点検等の実施
- ④ アフターコロナにおけるウォーキング等の推進

目標2 日常生活における歩く習慣の定着促進（情報発信、イベント、SUKSK）

施策2:歩くきっかけづくり

- ① 歩くことで得られる効果等を伝える情報発信
- ② 適切な歩き方講座等の開催
- ③ ウォーキングイベントの開催
- ④ 徒歩通勤の推進
- ⑤ 「ウォーキングの日」の設定

施策3:継続して歩きたくなる仕組みづくり

- ① SUKSKアプリの普及促進
- ② SUKSKアプリ対象事業の拡大
- ③ SNS等によるSUKSKに関する情報発信の強化

目標3 歩きやすい歩行空間の整備（歩道自体のハード整備）

施策4:ウォーキング環境づくり

- ① 安全な歩行空間の整備・維持
- ② 快適な歩行環境の整備・維持
- ③ 冬期間でも歩行しやすい道路空間の整備
- ④ ウォーカブルなまちづくりの推進
- ⑤ 無電柱化による歩行空間整備
- ⑥ ウォーキングと公共交通との接続性向上
- ⑦ ウォーキング拠点の整備

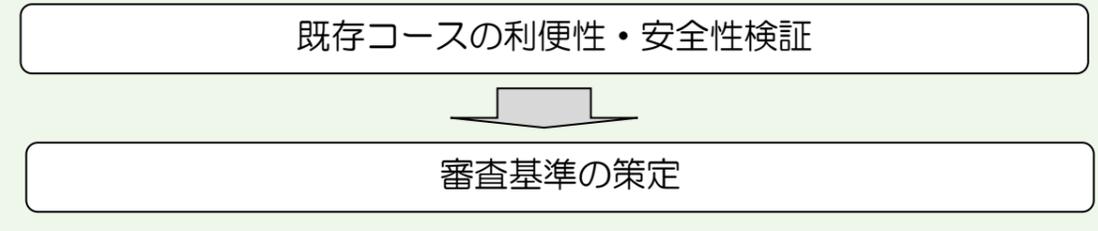
目標4 多様なニーズに対応したウォーキングモデルコースの充実（ルート設定）

施策5:多様なニーズに対応したウォーキングモデルコースの設定・充実

- ① ウォーキングモデルコースの設定・充実
- ② ウォーキングマップ等の作成
- ③ パーク&ウォーク普及に向けた取組推進
- ④ 店舗・コンビニ等と連携した受入サービスの充実

ウォーキングモデルコース設定の流れ

1 審査会の設置



2 モデルコースの設定

① 市モデルコースの設定

- 既存コースの見直しのほか、新たなコースの充実を図る。
- ・健康遊具設置公園・児童遊園に立ち寄れる健康増進効果を高めるコース
 - ・消雪道路を活用した冬期間でも安心してウォーキングできるコース
 - ・人気の高い霞城公園内のコース
 - ・四季折々の魅力を象徴的に体験できるコース
 - ・交通結節点等を起点とした利便性の高いコース 等

② 各地区モデルコースの推奨

市内各地区等で独自に設定しているウォーキングコースを推奨し、市内各所の様々な魅力を感じることが出来るコースの充実を図る。

3 コース設定後の取組

① 案内看板の設置

モデルコースには、距離や消費カロリー、食事換算目安など、運動効果のわかる統一したデザインの案内看板を設置する。

② ウォーキングマップ等の作成

モデルコースについて、SUKSKアプリに表示し、ポイント加算の対象とするほか、マップを作成し、魅力やトイレ、休憩ポイント、最寄りの公共機関等を表示する。

③ 利便性向上に向けた取組

周辺に駐車場がないモデルコースについて、コース周辺の施設や店舗等と連携し、駐車場が利用できる環境整備に努める。
また、モデルコース上の店舗と連携し、ベンチの設置やトイレ利用など、利用者の利便性を図る。



【ウォーキングマップ】



【SUKSKアプリ】