

## 草津市立地適正化計画「課題～ターゲット～施策～目標・効果」の補足資料

草津市立地適正化計画を推進することで歩行量の増加し、「健幸なまち」だと思いう市民の増加につながるのか。

都市機能や居住を計画的に誘導し、公共交通の利用環境を高め、「自動車」に必ずしも依存することなく、「歩く」ことを基本とした日常生活が送れる都市構造への転換により、日常生活による歩行量の増加を図ります。

効果 「歩いて暮らせる」「健幸なまち」の実現を目指す、本計画の取り組みにより、連携する「健幸都市基本計画」の全体目標の実現を効果とします。  
※効果は、5年ごとの見直しに対応して実績評価します。

草津市民が「健幸なまち」だと思いう市民の割合の増加  
現状値 38%（2016年度） → 効果22%アップ 60%（2022年度）

### 効果の考察

#### 1 健康増進効果

（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）ガイドライン）  
（国土交通省都市局）

「歩く」ことの心身に及ぼす影響は多種多様であり、気分転換やストレス発散などのリラックス効果や、脳や免疫機能の活性化、体脂肪の低下や代謝の向上などのメタボ予防効果など、**健康増進効果**があることは多くの研究により示されています。

#### 2 医療費抑制効果

（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）ガイドライン）  
（国土交通省都市局）

- ・歩行による疾病発症リスクの低減については、「健康日本21」（厚生労働省）の推進に関する参考資料においても、1500歩/日 の歩数増加は非感染症疾患の発症リスクの低減および死亡リスクの約2%減少に相当することが報告されています。
- ・医療費に換算すると、一日に「1500歩の増加」による医療費の削減効果は同ガイドラインでは、経年的な調査による医療費抑制効果の原単位は、「0.045～0.061円/歩/日」で、1500歩では、67.5円～91.5円に相当するとされています。

#### 3 「健幸なまちと思いう市民の割合」アップ効果

①健康感とその判断要素（「健康意識に関する調査」厚生労働省）

- ・ふだんの健康状態について、自分を「非常に健康だと思いう」、「健康な方だと思いう」と答えた人は、合計73.7%。
- ・健康状態について判断する際に、重視した事項としては「病気がないこと」、ついで、「美味しく飲食できること」「身体が丈夫なこと」となっています。

②幸福感とその判断要素（「健康意識に関する調査」厚生労働省）

- ・幸福感を判断する際に重視した事項について「健康状況」、ついで「家計の状況」「家族関係」となっています。

#### 4まとめ

客観的判断要素（科学的根拠）と主観的判断要素（意識）との関係を整理すると、歩行量の増加による健康増進効果は、健康感、幸福感と強い相関関係にあることから、草津市立地適正化計画の推進による歩行量の増加は、「草津市民が「健幸なまち」だと思ふ市民の割合の増加」という効果をもたらします。  
また、副次効果として、医療費の抑制につながります。

#### （脚注）

- ※1500歩/日の増加は、約900mの増加にあたり、公共交通機関の利用によるバス停までの往復、目的地についてからの歩行距離に相当します。
- ※高齢者の歩行速度は、50m/分とし、900m（1500歩）歩行すると、所要時間は16分程です。
- ※「草津市健幸都市基本計画」では、「健幸なまち」を「誰もが生きがいをもち健やかに幸せに暮らせるまち」と定義しています。