

## 自転車利用による健康づくり

### 「第2次ちがさき自転車プラン」への位置づけ

#### ■暮らしを楽しむ仕組みづくり(自転車の有効活用・利用促進)

主要な取り組み	事業	短期 (1~2年)	中期 (3~5年)	長期 (6~10年)
健康づくりに着目した 自転車利用促進	健康づくりをPRした エコ通勤の推進		推進施策の検討・実施	
	健康づくりに着目した 自転車利用促進の検討		利用促進策の検討・実施	

### 前回の自転車プラン推進委員会(H29.3.22実施)での決定内容

- 第2次ちがさき自転車プランの取り組みに対して各委員から出された意見を整理し、3つのまちづくりの方向性ごとに1つずつ特定のテーマを選び、掘り下げていくこととした。

#### ○おもいやりの人づくり

→自動車ドライバー向けの啓発

#### ○風を感じる空間づくり

→細街路や交差点内への路面標示設置検討

#### ○暮らしを楽しむ仕組みづくり

→健康づくりに着目した自転車利用促進

- 「暮らしを楽しむ仕組みづくり」の分野では、特に買物行動において自転車活用の実態を把握し、それによって高齢者の健康増進等につなげていく、更には走行ルート等の整備に活かしていくといった方向を検討する」

- 頂いた意見を事務局でまとめ、次年度以降の取り組み内容として集約していく。

## 背景

- 自転車活用推進法で「自転車活用による国民の健康増進」が基本理念に謳われており、第2次ちがさき自転車プランにおいても「自転車利用による健康づくり」を新たに位置づけたが、未だ具体的な取り組みに至っておらず、プランの中間年を迎えるにあたり、健康増進にフォーカスした今後の施策展開を進める必要がある。
- 平成25年度の「第2次ちがさき自転車プラン」策定時に行ったアンケート調査では、自転車を利用する理由として、「病気予防や健康によいから」と回答している割合は22%と低いことから、自転車に乗ることが健康増進につながっているという認識が低く、まだまだ浸透していない。

自転車をさらに多くの方に利用していただくと共に利用の機会を増やすことで、市民の健康増進を図るアプローチが今後有効ではないか。

## 参考情報

老衰の死亡率(男性)の上位8位と下位8位  
(全国平均:死亡率=100、医療費=約93万2千円)

順位	自治体	老衰の死亡率	後期高齢者の1人当たり医療費(年間)
1	茅ヶ崎市(神奈川県)	210.2	792,089円
2	市原市(千葉県)	186.3	739,809円
3	四日市市(三重県)	176.7	825,860円
4	浜松市(静岡県)	176.7	776,907円
5	横濱市(神奈川県)	163.8	810,282円
6	渋谷区(東京都)	153.8	937,147円
7	いわき市(福島県)	152.6	925,649円
8	豊田市(愛知県)	148.8	861,657円
下位			
1	茨木市(大阪府)	30.9	1,066,621円
2	厚狭川市(大阪府)	31.9	991,669円
3	枚方市(大阪府)	36.7	951,947円
4	吹田市(大阪府)	36.7	1,019,148円
5	長崎市(長門県)	40.9	1,257,522円
6	鹿児島市(鹿児島県)	41.8	1,132,314円
7	札幌市(北海道)	44.2	1,219,074円
8	那覇市(沖縄県)	47.4	1,095,030円

**介護費も増えず**  
人口20万人以上の約1/3で最大6・8倍、女性で4・3倍に上った。老衰の死亡率は男性が高いため、女性も高齢化が進むにつれて死亡率が高くなる傾向がある。自治体による違いが大きい。健康な高齢者の割合の多い自治体は、医療費の削減が期待されている。

**男性最多の茅ヶ崎市全国より14万円**  
75歳以上 本社調査

人口20万人以上の都市の中で、茅ヶ崎市は老衰死の割合が男性が全国1位、女性が全国2位と高い傾向にある

茅ヶ崎市は、1人あたりの医療費について、全国平均よりも14万円低い

平成29年12月25日 日本経済新聞より

(自転車利用割合)  
神奈川県平均:12.8%  
茅ヶ崎市 :23.0%  
※第5回東京都パーソントリップ調査より



茅ヶ崎市の健康寿命が長く、医療費を低く抑えられている要因の一つとして自転車の利用割合が高いことが関係しているのでは

※今後、自転車と健康寿命の関係性を研究していく

## 具体の取組について

### ■概要

「自転車利用による健康づくり」につながるキャンペーン実施

### ■目的

- ①自転車保有率の高い本市の特性を活かし、茅ヶ崎市民にとって身近な自転車を活用することが、市民の健康増進に繋がっていることを市民の皆様に正しく理解していただくと共に利用機会や利用者の増加につなげる。
- ②市民の自転車の利用目的として最も多い買物利用に着目し、商業施設においてまずは展開する。プラン中間年（H30）を迎えるにあたり、自転車活用推進法の施行などを背景に、今後5年間の健康増進に関する取り組みの道筋を見定めるためのデータを収集する。

### ■キャンペーン概要(案)

【実施時期】平成30年5月（予定）※自転車月間である5月に実施

【場所】イオン茅ヶ崎中央店エントランス付近

（茅ヶ崎市茅ヶ崎3-5-16）

#### 【内容】

- レシートと一緒に自転車の鍵を提示するとお得な特典用意
- 古倉委員による講座
- 健康・アンチエイジング等をテーマにした講座（講師調整中）
- アンケート調査実施

#### （目的）

- ・買い物客の移動手段や購入金額などの基礎データを収集し傾向把握を行う。
- ・調査結果を分析し自転車で買い物に出かけてもらうための施策を検討する。

#### （内容）

- ・来店手段（自転車、電動自転車、車、徒歩、バス、鉄道、タクシー）
- ・購入金額（予定含む）
- ・1週間あたりの来店回数など

#### （ねらい）

- ・店舗と連携し、自転車での来店客を優遇してもらえるような施策を検討していく。

#### 【留意事項】

買い物時の自転車利用による多方面へのメリット

- ・市民 = 健康増進
- ・商業者 = 商業の活性化
- ・行政 = 医療費削減、環境負荷低減、まちの活性化