

2019年11月22日第40回EST創発セミナーin大分〔九州〕
「モビリティで創り出すヘルシーとエコな暮らしのススメ」



ゆっくりバスでお出かけ！ 暮らしを豊かに・楽しく 健康なまちづくり

東京家政学院大学人間栄養学部
運動生態学研究室 江川賢一



今日のお話し

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD

1. 老化は脚から、は生活の足
2. 一人ひとりの健康は、の健康
3. の健康づくりは、自分の健康づくりから
4. よく食べ、よく動き、よくのがコツ
5. を使っていつまでも豊かな食、元気な体、楽しい暮らしを手に入れよう!

自己紹介

江川 賢一

東京家政学院大学人間栄養学部

運動生態学研究室教授

博士（スポーツ科学）

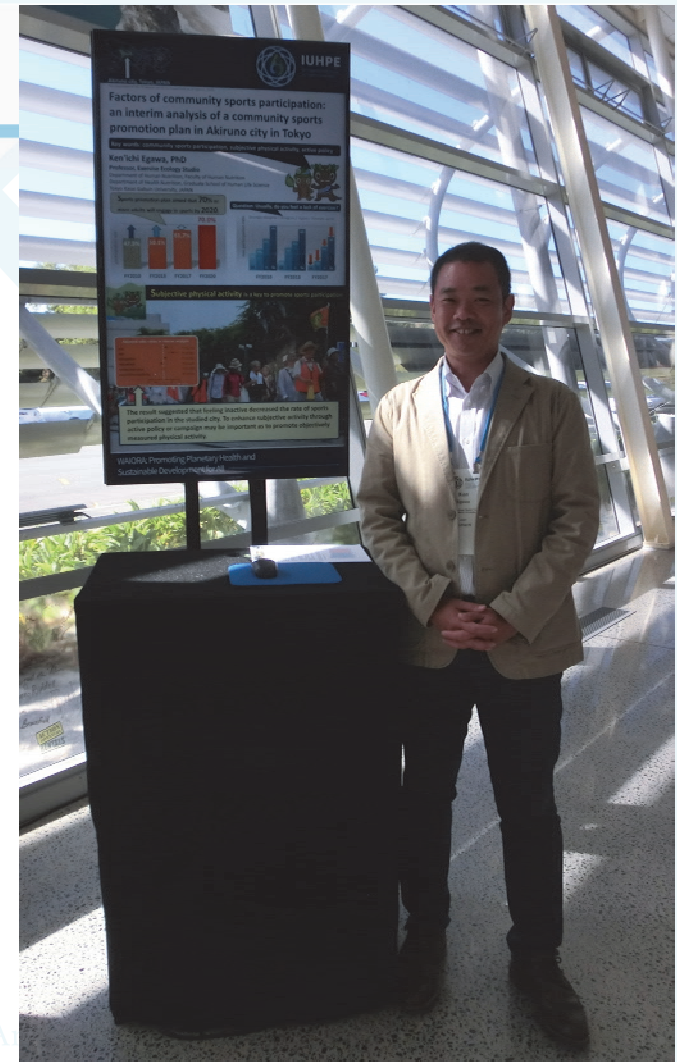
日本体力医学会評議員、健康科学アドバイザー®

日本公衆衛生学会認定専門家

日本健康教育学会理事、国際交流委員会委員、アドボカシー研究会委員長

International Union for Health Promotion and Education / Northern part of the Western Pacific Region Japan Liaison Office director

Knowledge

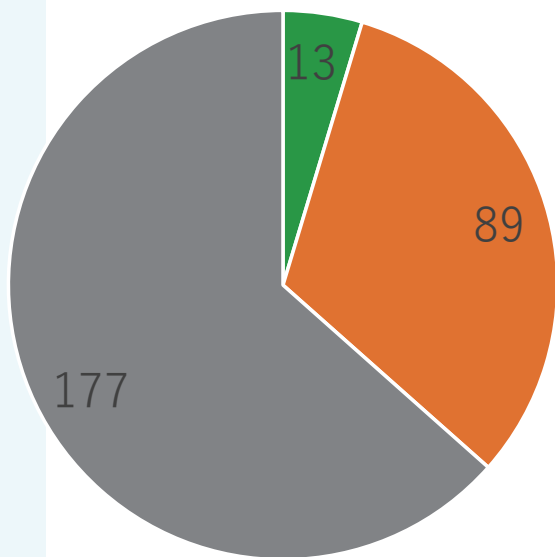


24年間の通勤手段別費用、時間、距離の割合

Exercise Ecology Studio

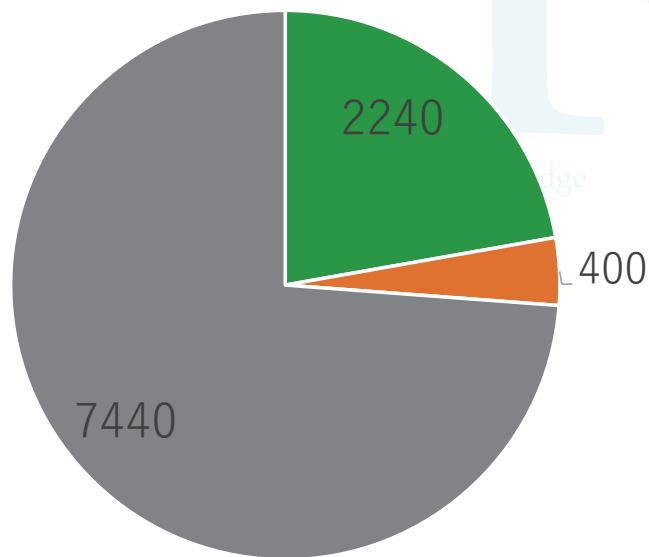
EGAWA Ken'ichi, PhD

費用 (万円)



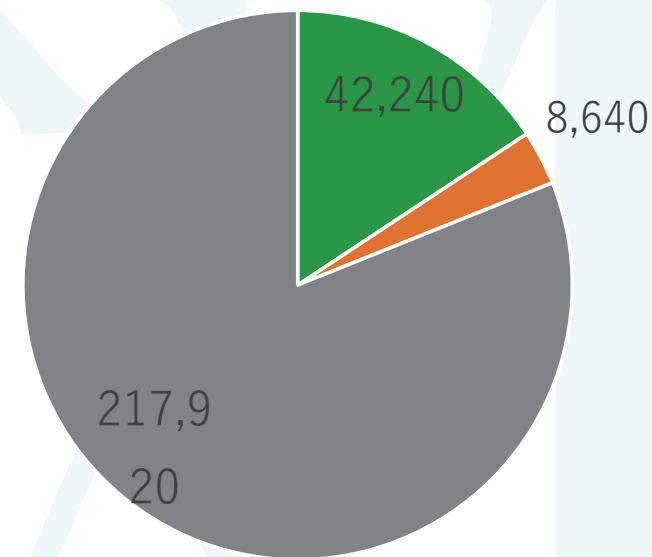
自転車

時間 (H)



自動車

距離 (k m)

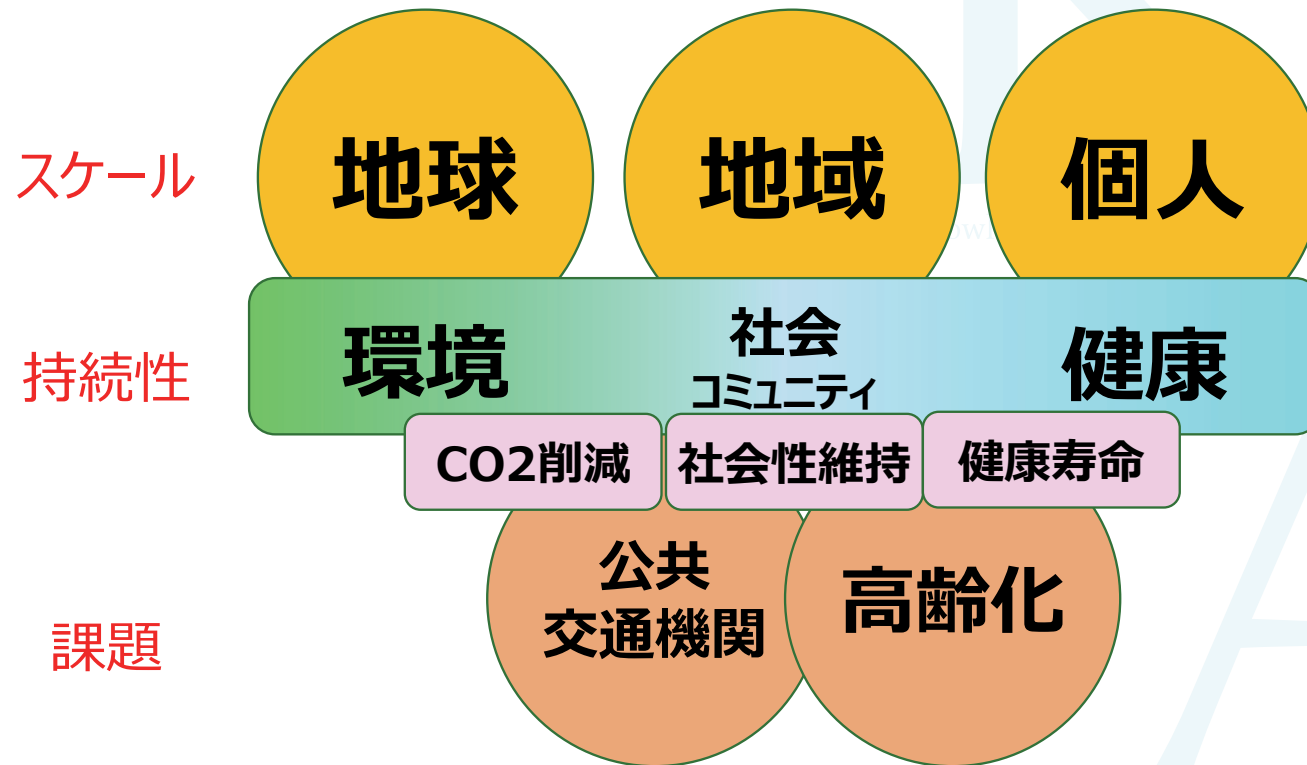


公共交通

一人ひとりの健康は、地球を救う

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD

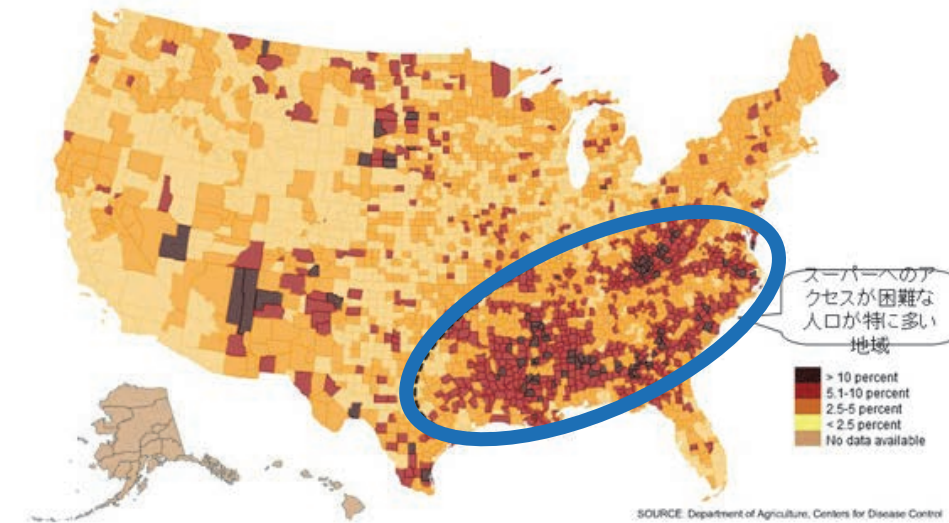


Planetary Health!

ATKEARNEY ©2010 AT KEARNEY K.K. All Rights Reserved. 著作権料計・複製

図1 「フードデザート」マップ

自家用車が無く、1マイル以内にスーパーが無い人口の割合を段階的に表示。特に東部～南部にかけて広範囲の地域において5%以上の住民がスーパーへのアクセス困難な状況が多く発生



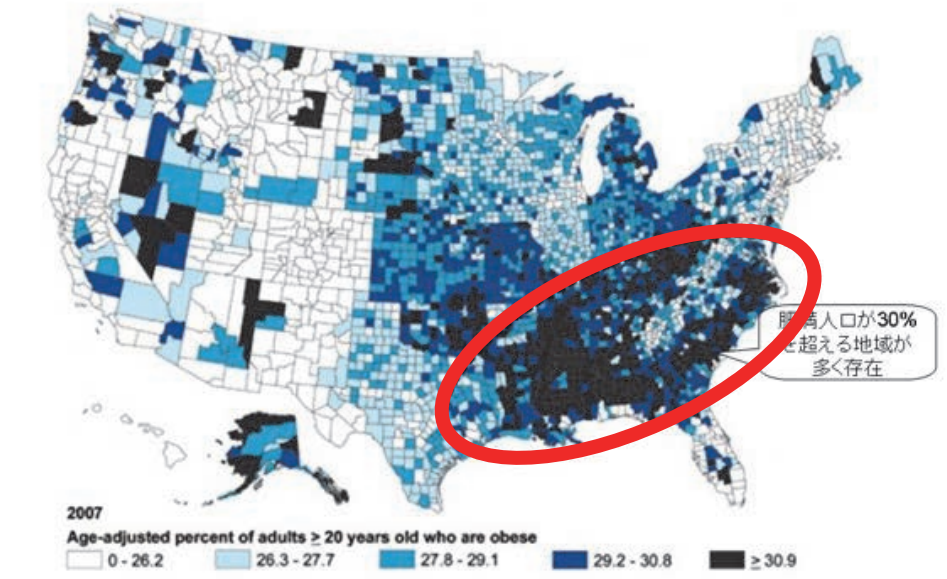
出所: Department of Agriculture, Center for Disease Control (米国)

A.T. Kearney 22/11128 1

KEARNEY ©2010 AT KEARNEY K.K. All Rights Reserved. 著作権料計・複製

2 地域別の肥満率

高齢者の割合が高い地域は、スーパーのアクセスが困難な地域と重複する傾向

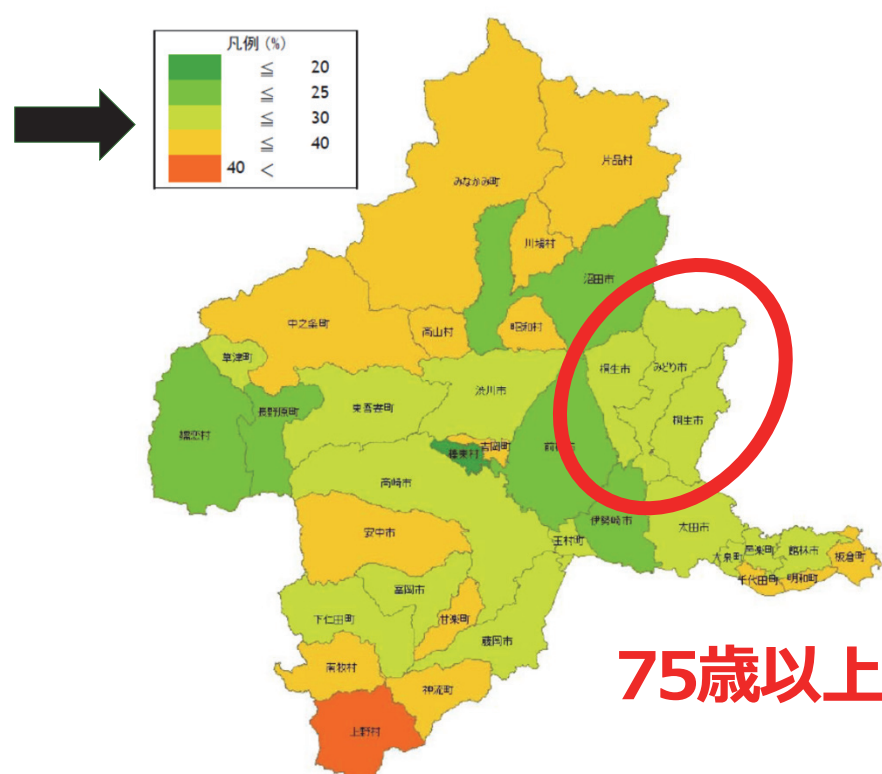
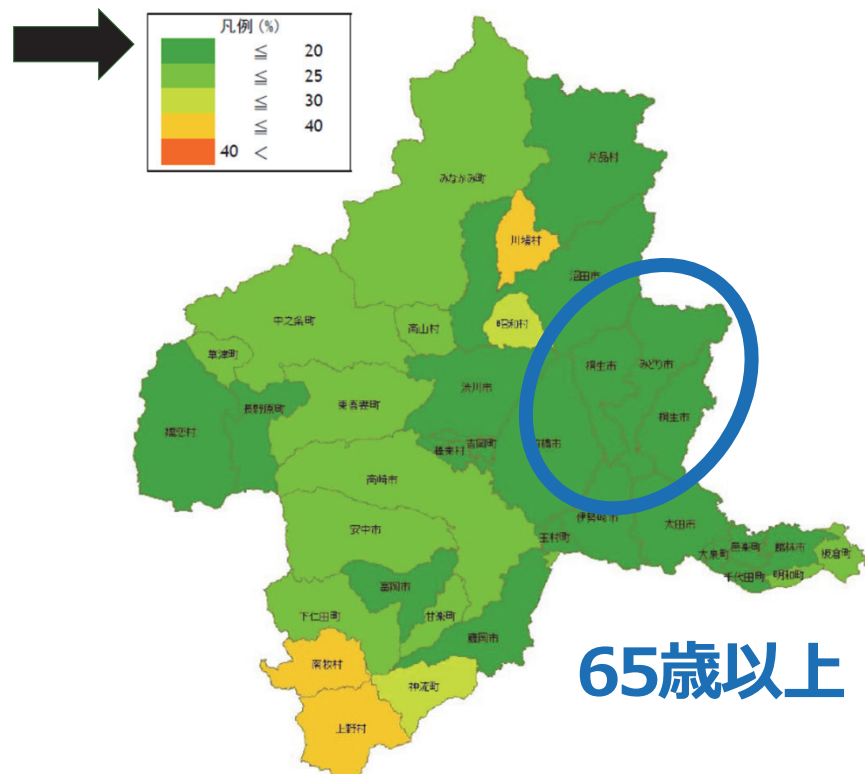


2007 Age-adjusted percent of adults ≥ 20 years old who are obese American Obesity Treatment Association website

A.T. Kearney 22/11128 2

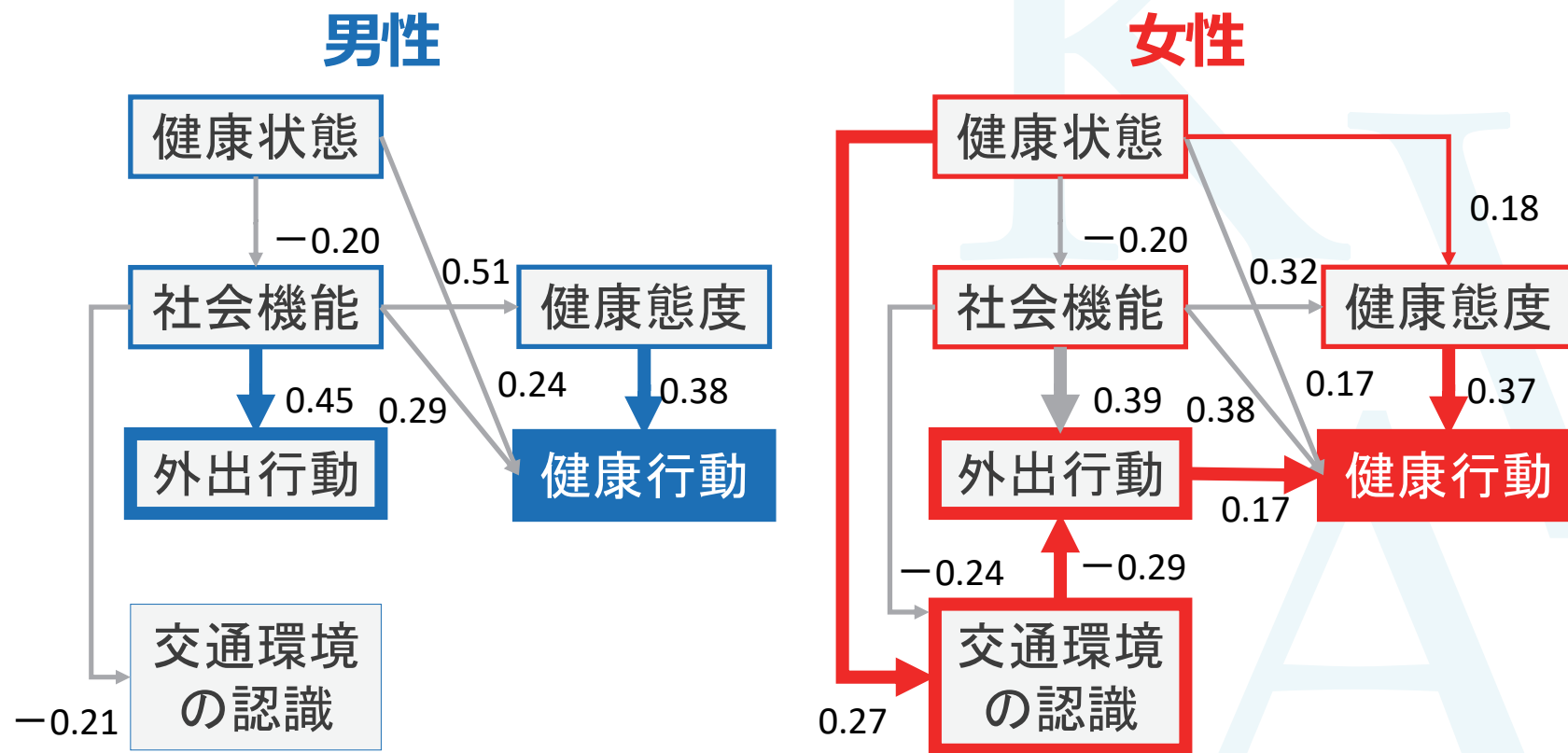
食料品アクセス困難人口の割合（2015年）

生鮮食料品販売店舗、百貨店、スーパー、コンビニまで500m以上かつ自動車利用できない者の割合（農林水産政策研究所）



人口減少待ったなし：よく食べるには？

女性の交通環境の認識は外出頻度を高める



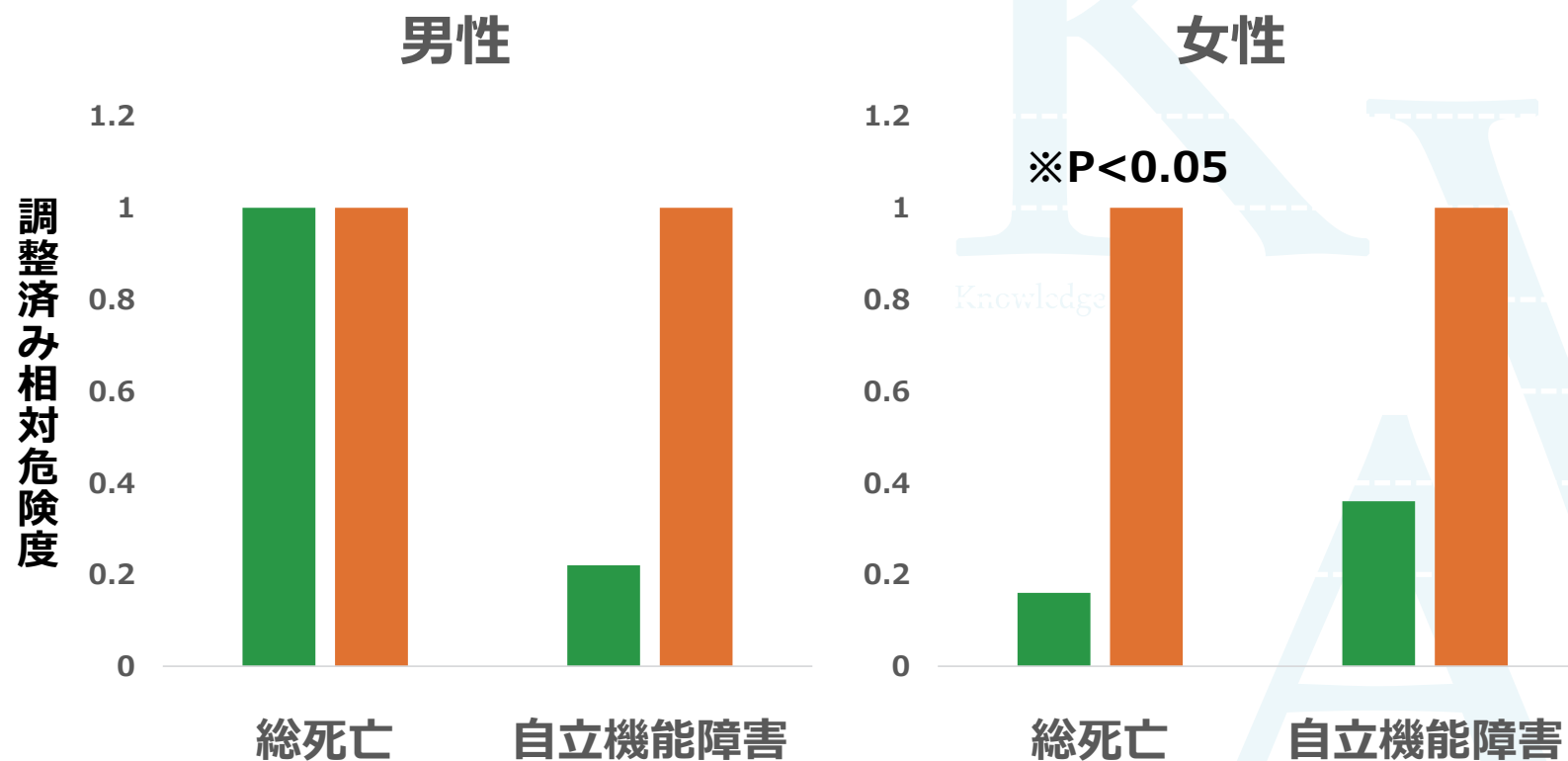
吉本・川田 (1999)

男女別にきめ細かな対応が必要

閉じ込め・対人交流は生命予後を予測

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD



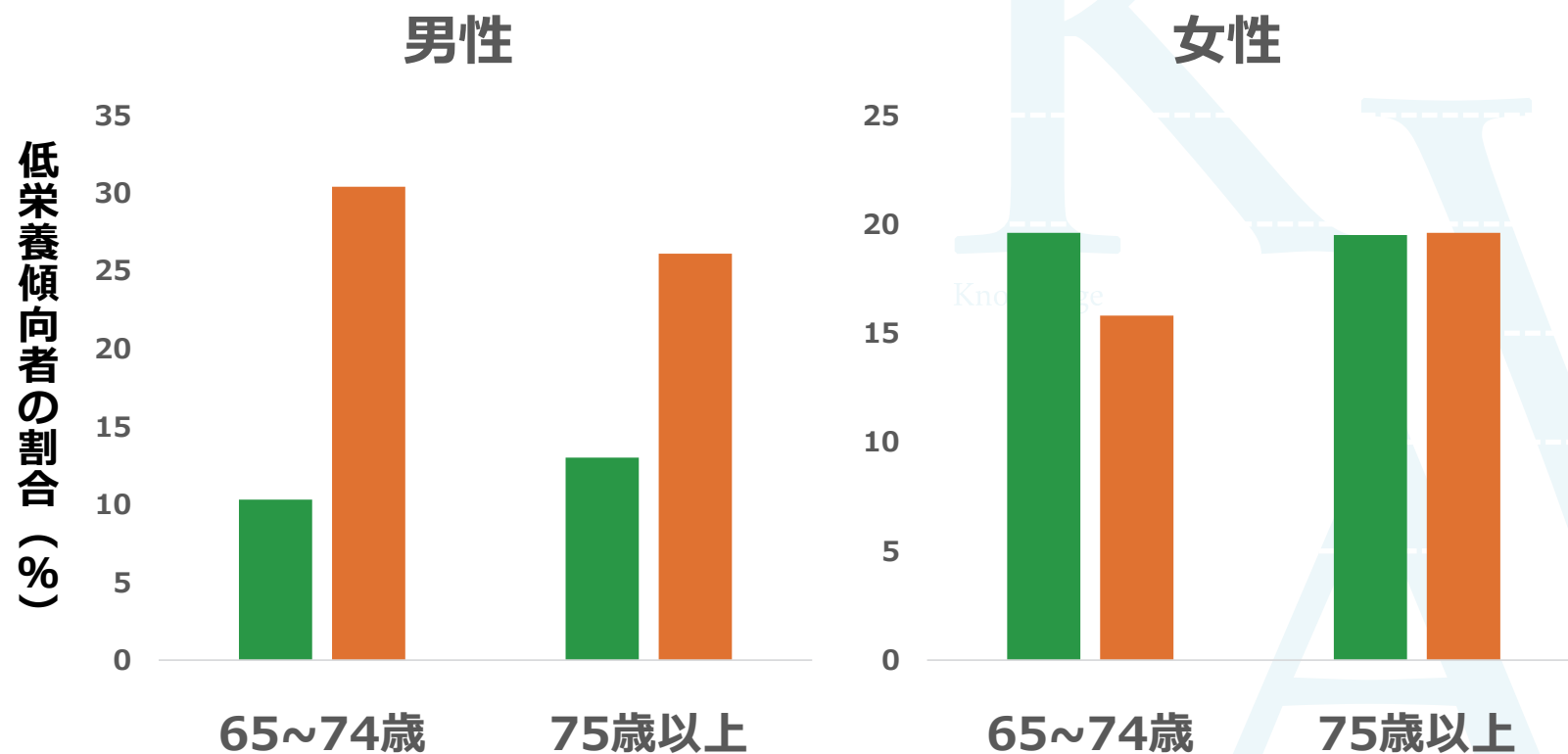
Oida et al. (2003)

みんなで少しでも介護予防を！

外出のない高齢男性は栄養状態が不良

Exercise Ecology Studio

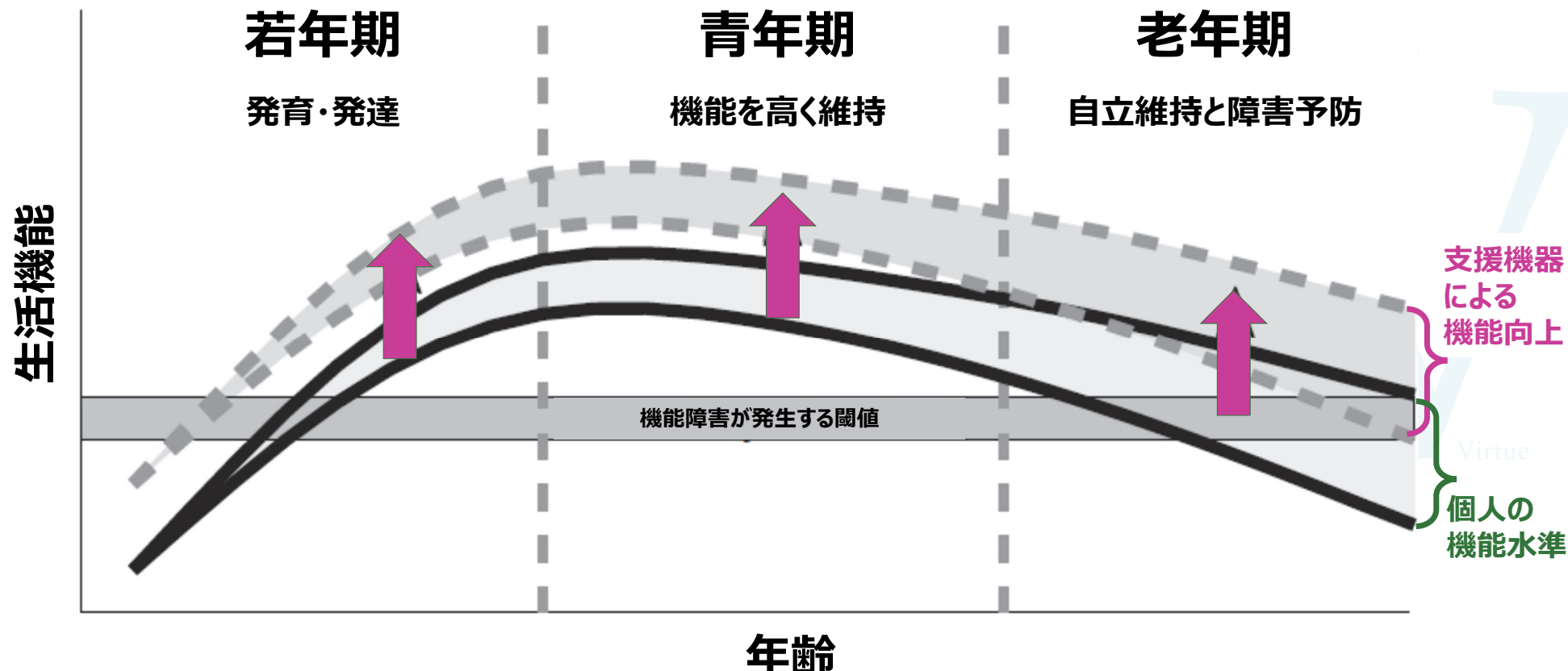
EGAWA Ken'ichi, PhD



2017年度国民健康・栄養調査

みんなで少しでも介護予防を！

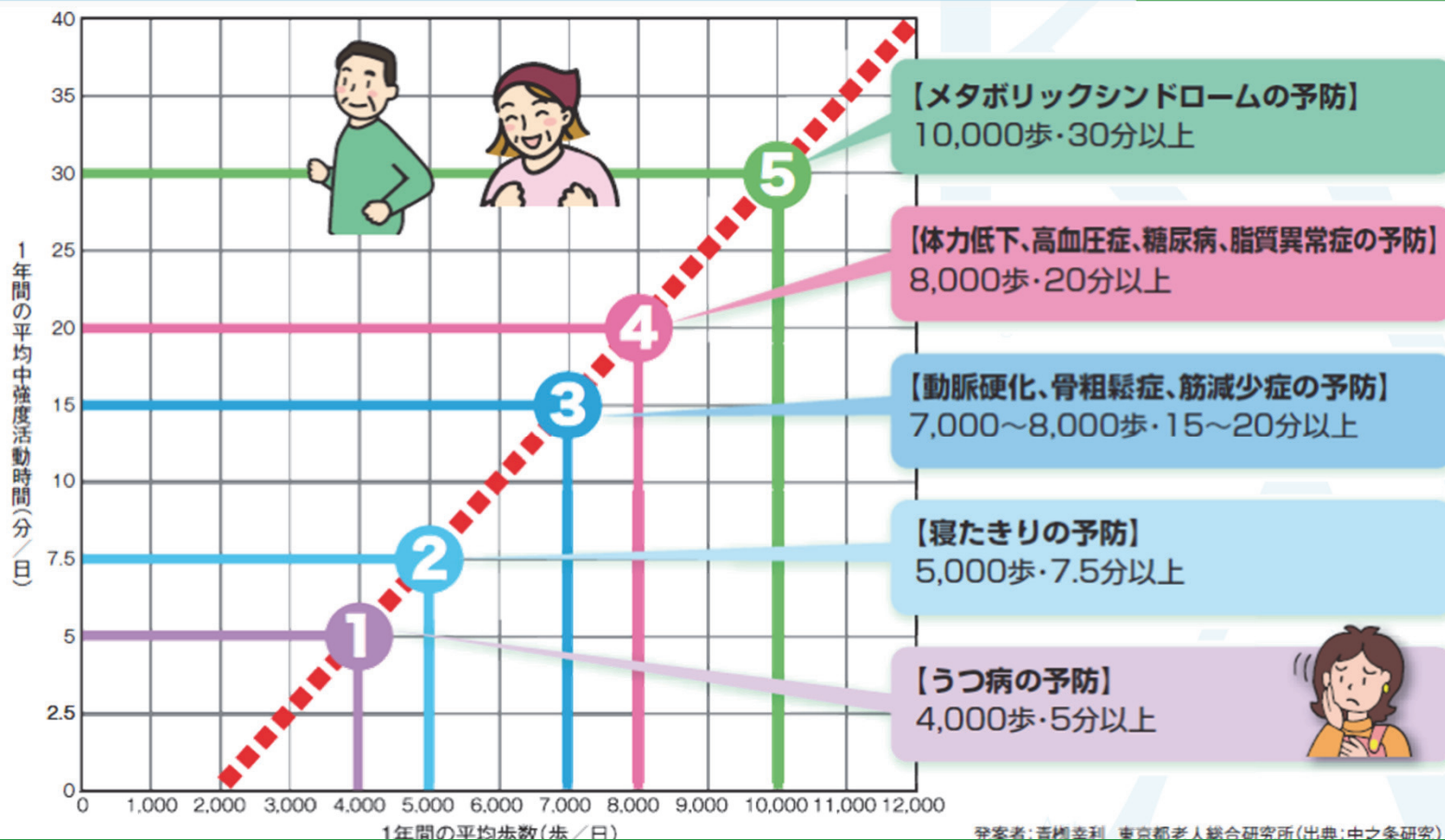
支援機器は生活機能を高く維持する



Grimmer et al. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation* (2019) 16:2

自分の脚、まちの足を最後まで活かす

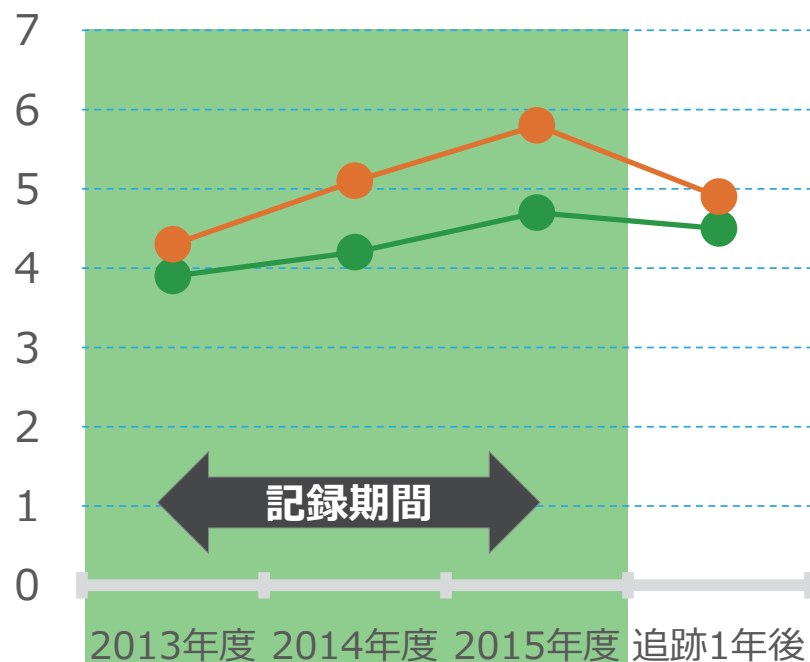
老化は脚から、歩けば健康



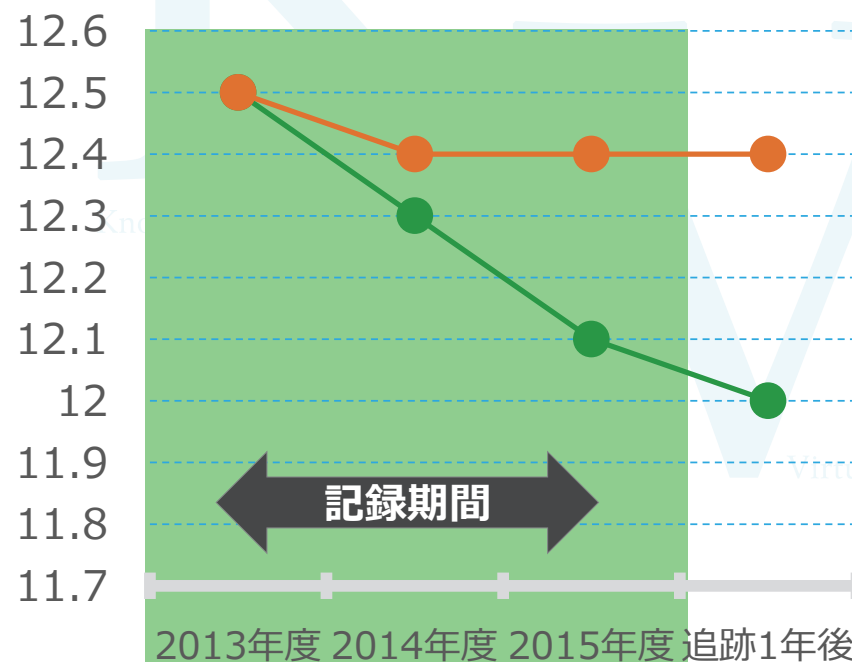
1000歩あるくと = 1.5円節約

ライフログは豊かな生活につながる可能性

食品摂取多様性得点



老研式活動能力指標総合得点



岡部ら (2018)

● 中断群

● 継続群

続けるためには？

健康セミナーで、地域の足を考える

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD



W-BRIDGE 健康と環境プロジェクト「結」健康で環境にやさしいまちづくりセミナー

参加費無料
堀地区限定セミナー

☆元気で長生き・心も体も若返り☆

**みんなでラクラク(楽々)
運動のコツ**

日時 **2019年2月16日(土)**
13:30~15:00 (開場13:00)

会場 **白髭集会所**
(桐生市町町2丁目2-41)

定員 **50名**

受講特典(プレゼント)

- ① 参加者全員に「MAYUチケット」
- ② アンケートにお答えで「元気運動レポート」

〇〇〇〇

講師：東京家政学院大学人間栄養学部運動生態学研究室 教授 **江川 賢一** 先生

“元気で長生きする”ためのコツを楽しく、わかりやすくお話しします

(プロフィール)
国際大学大学院スポーツ科学研究科修士、博士(スポーツ科学)、専門は運動生態学。日本健康教育学会理事、国際交流委員会委員、アクトホビー研究会委員、日本公衆衛生学会認定専門家、日本体力医学会健康科学アドバイザー

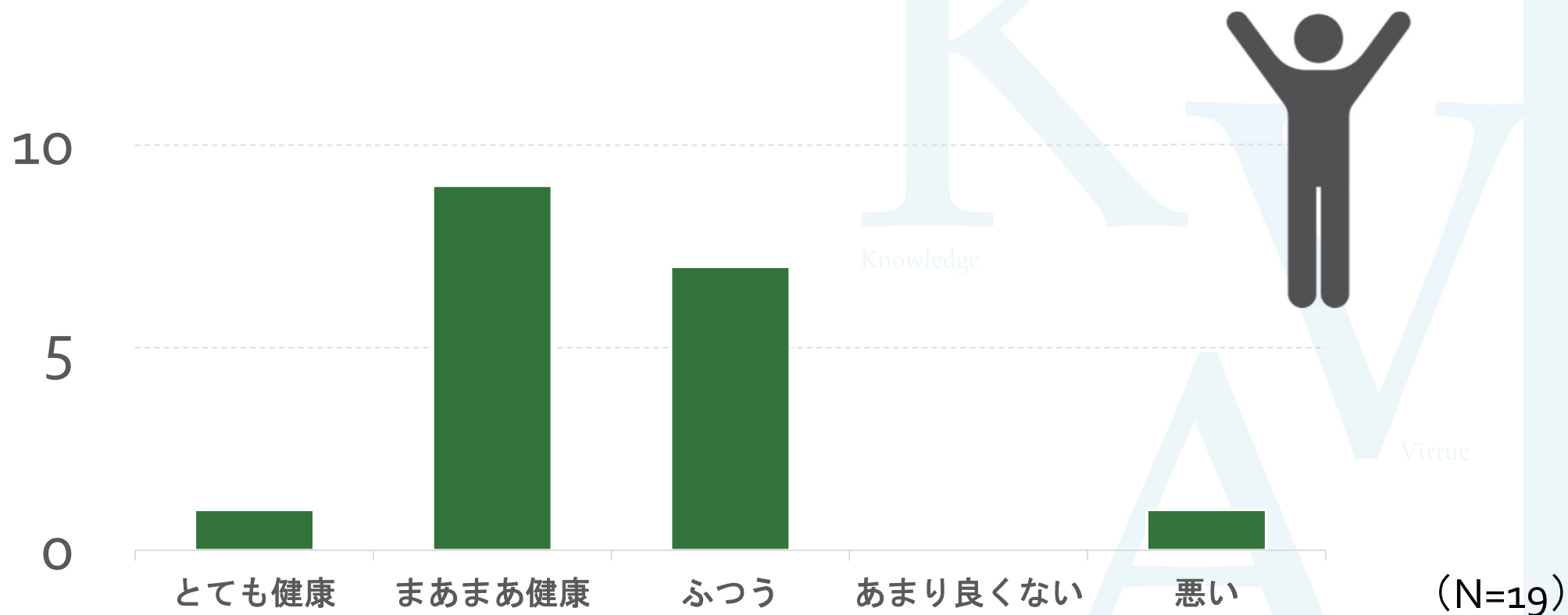
■お問い合わせ先■
株式会社桐生再生「W-BRIDGE健康セミナー事務局」
電話：0277-46-6916 (土・日・祝日を除く9:00~17:00)



主観的健康度の分布

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD

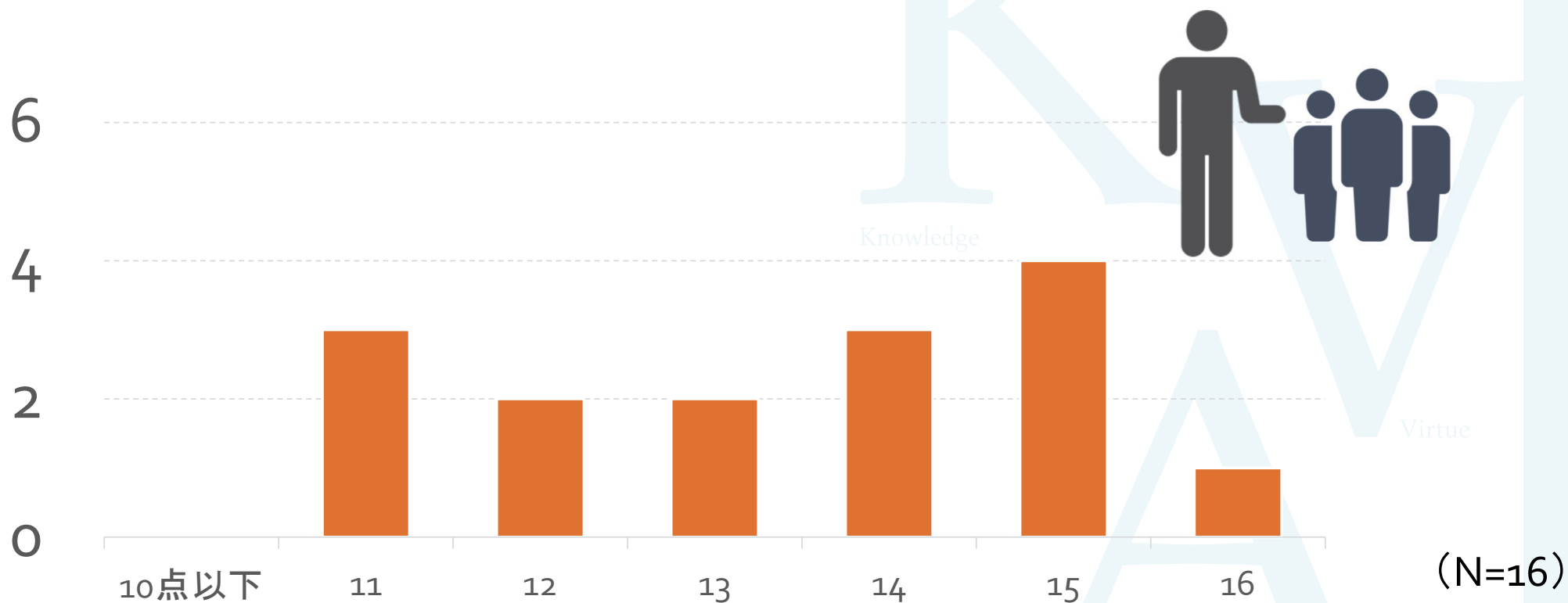


半数以上が健康で、悪い人は少ない

JST版活動能力得点の分布（16点満点）

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD

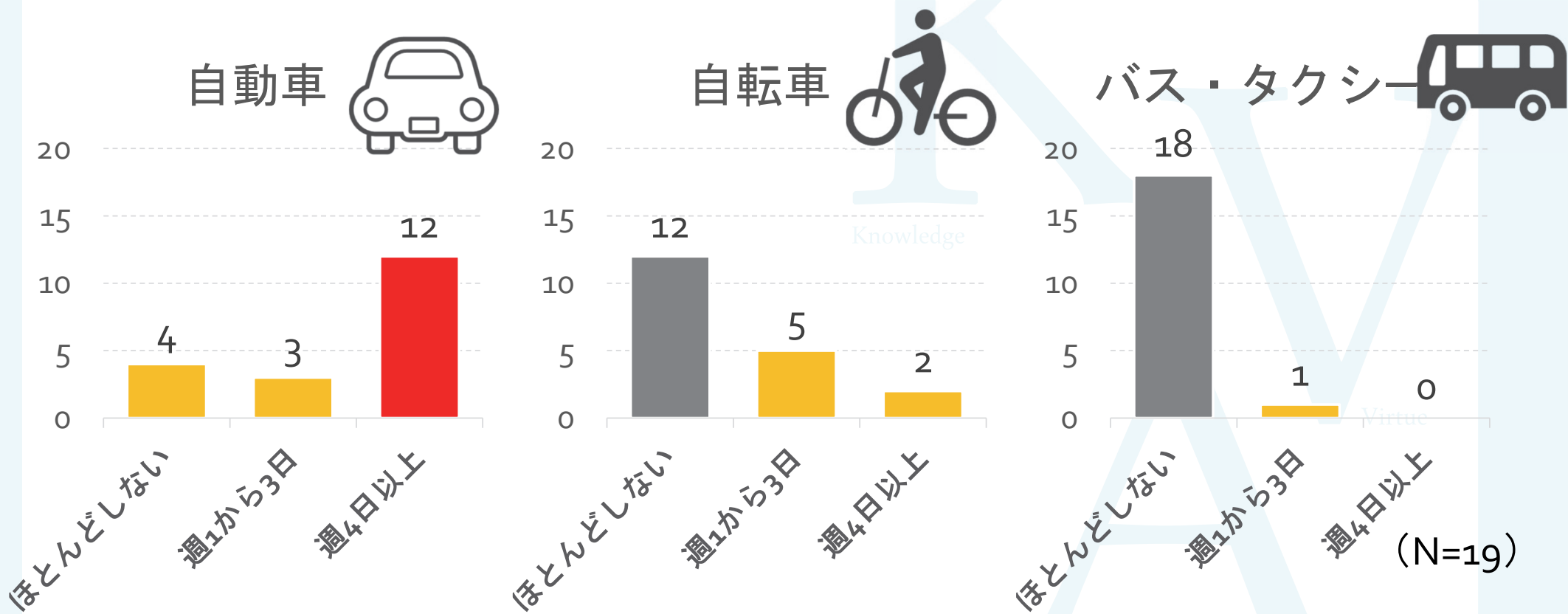


全員が活動性が高い（10点以上）

交通機関利用頻度の分布

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD



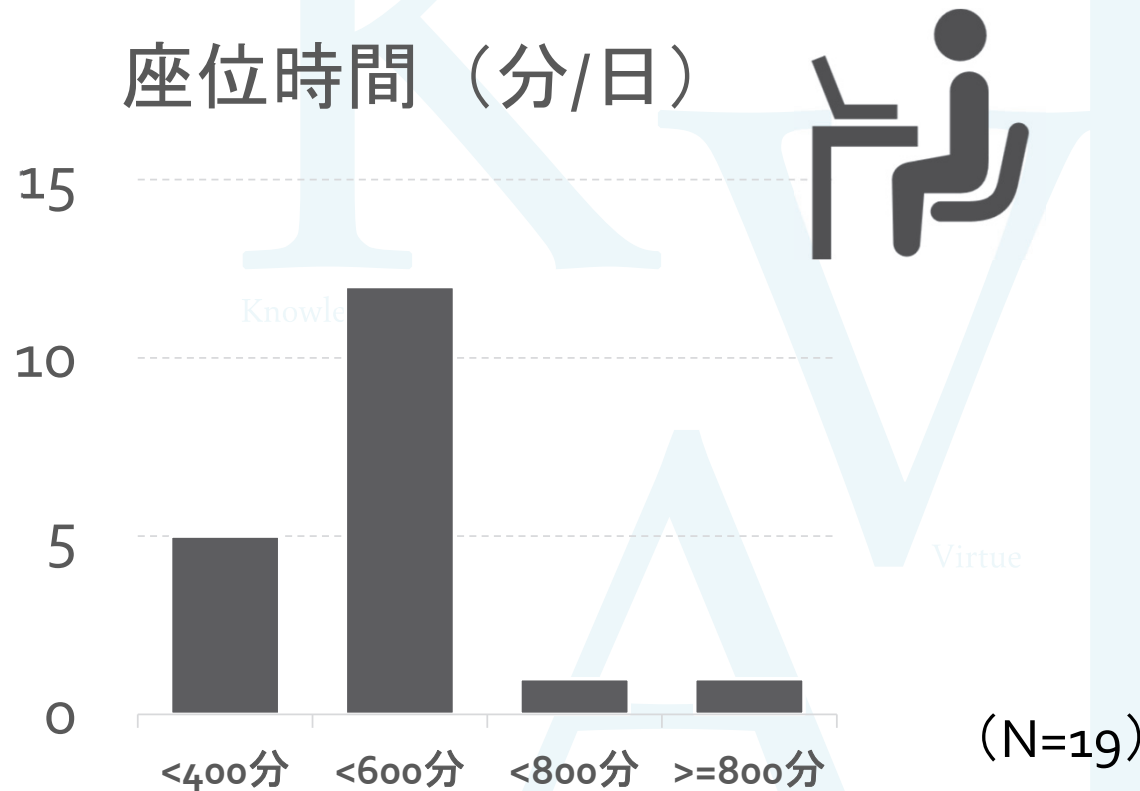
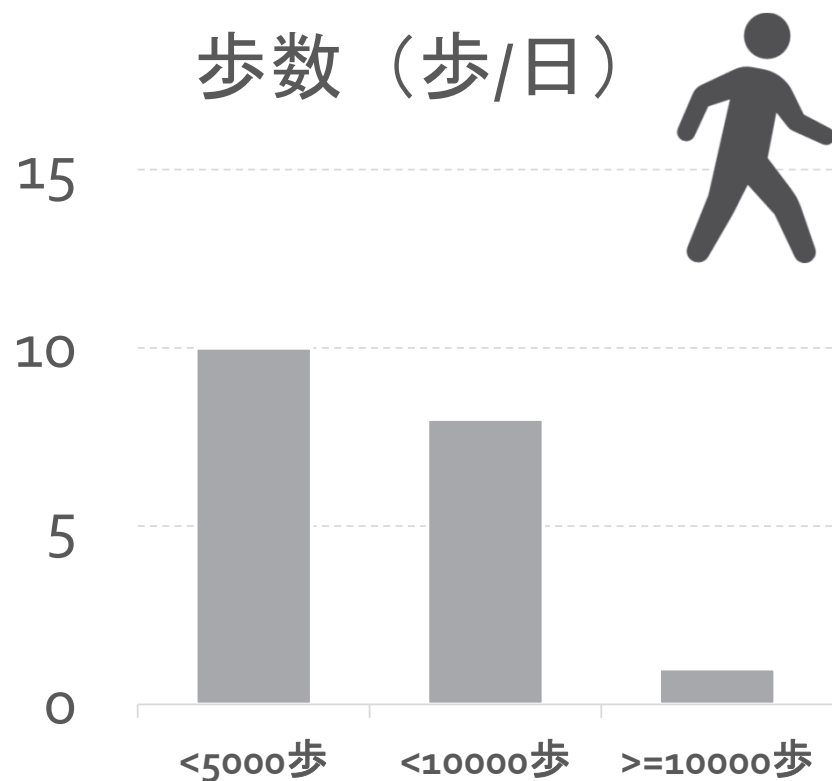
自動車利用が多く、公共交通は少ない

(N=19)

活動量計による歩数、座位時間の分布

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD



(N=19)

65歳以上男性5,342歩、女性4,556歩 (元気県ぐんま 2 1 (第2次))

1日平均5,276歩、7.6時間座っている

食品摂取の多様性得点の分布（10点満点）

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD

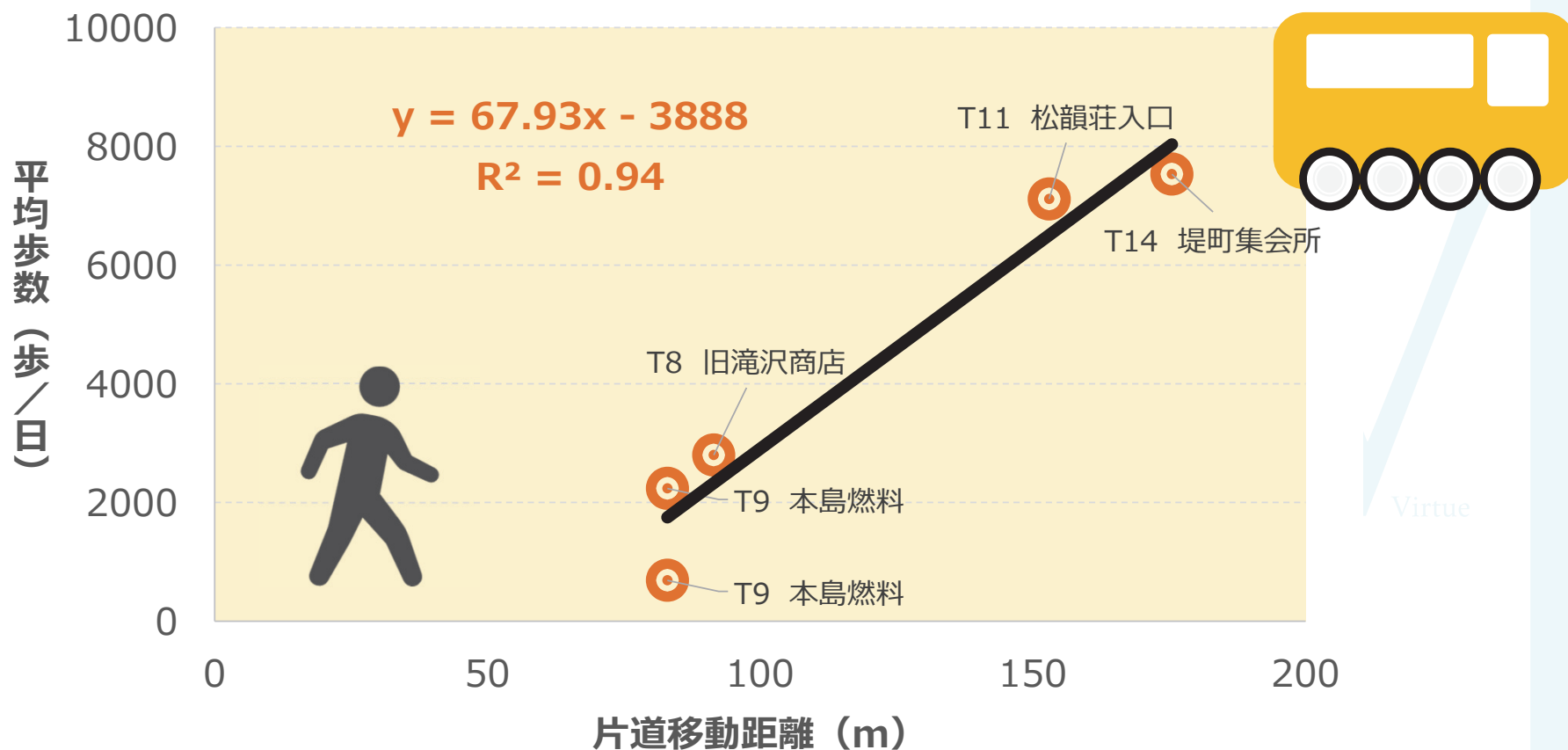


ほとんどが目標値（7点以上）を下回る

MAYUに乗ると、たくさん歩く

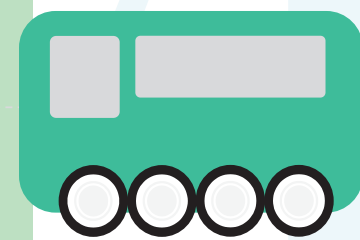
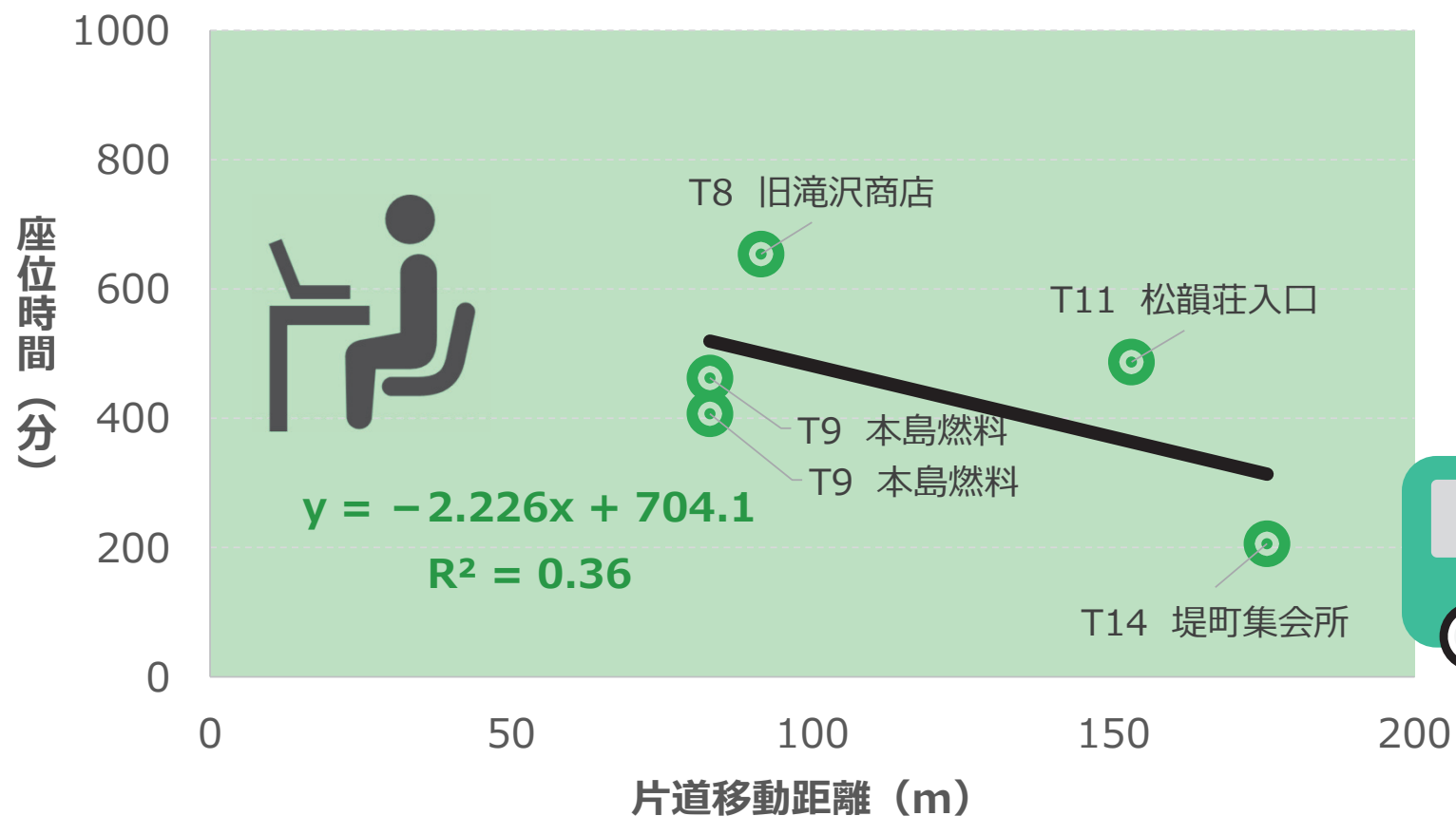
Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD



バス停まで100m離れると、6800歩増える

MAYUに乗ると、たくさん歩く



バス停まで100m離れると、200分減る

自宅・バス停間の歩行



車内での
コミュニケーション

地域公共交通の運営

目的地と周辺の移動行動



食う×寝る×遊ぶ＝豊かさ

「ゆっくりバスでお出かけ！暮らしを豊かに・楽しく健康なまちづくり」まとめ

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD

1. 老化は脚から、**MAYU**は生活の足
2. 一人ひとりの健康は、**まち**の健康
3. **まち**の健康づくりは、自分の健康づくりから
4. よく食べ、よく動き、よく**話す**のがコツ
5. **MAYU**を使っていつまでも豊かな食、元気な体、楽しい暮らしを手に入れよう！

ご清聴ありがとうございました

Exercise Ecology Studio

EGAWA Ken'ichi, PhD



お問い合わせ先

 » **Ken'ichi Egawa**

 » **03-3262-2251**

 » **egawa@kasei-gakuin.ac.jp**

 » **<http://square.umin.ac.jp/EES/>**