

健康都市・空間デザインに向けて

—公衆衛生の視点から考えるコロナ後のBuilt Environment (都市・建築)—



花里真道
千葉大学予防医学センター

Center for Preventive Medical Sciences, Chiba University

Associate Professor, Masamichi Hanazato

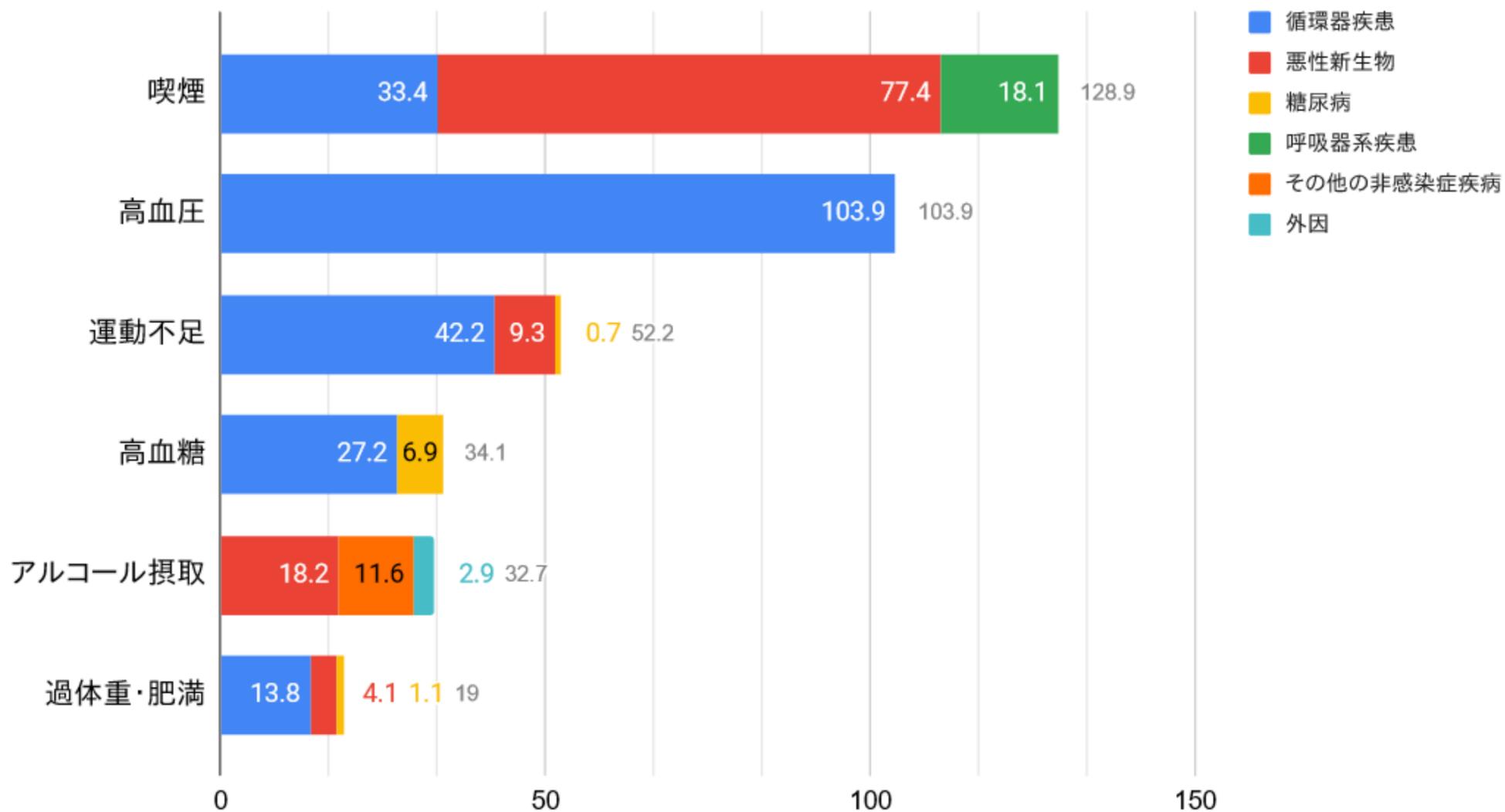


健康を支援する環境とは？ その環境をデザインできるでしょうか。
環境をよりよくすることにより、ひとりひとりの健康や幸せを支援する。
エビデンスをつくり、社会にプロトタイピングすることをめざしています。

健康を 害する要因

図表8-4-1 リスク要因別の関連死亡者数(2007年)

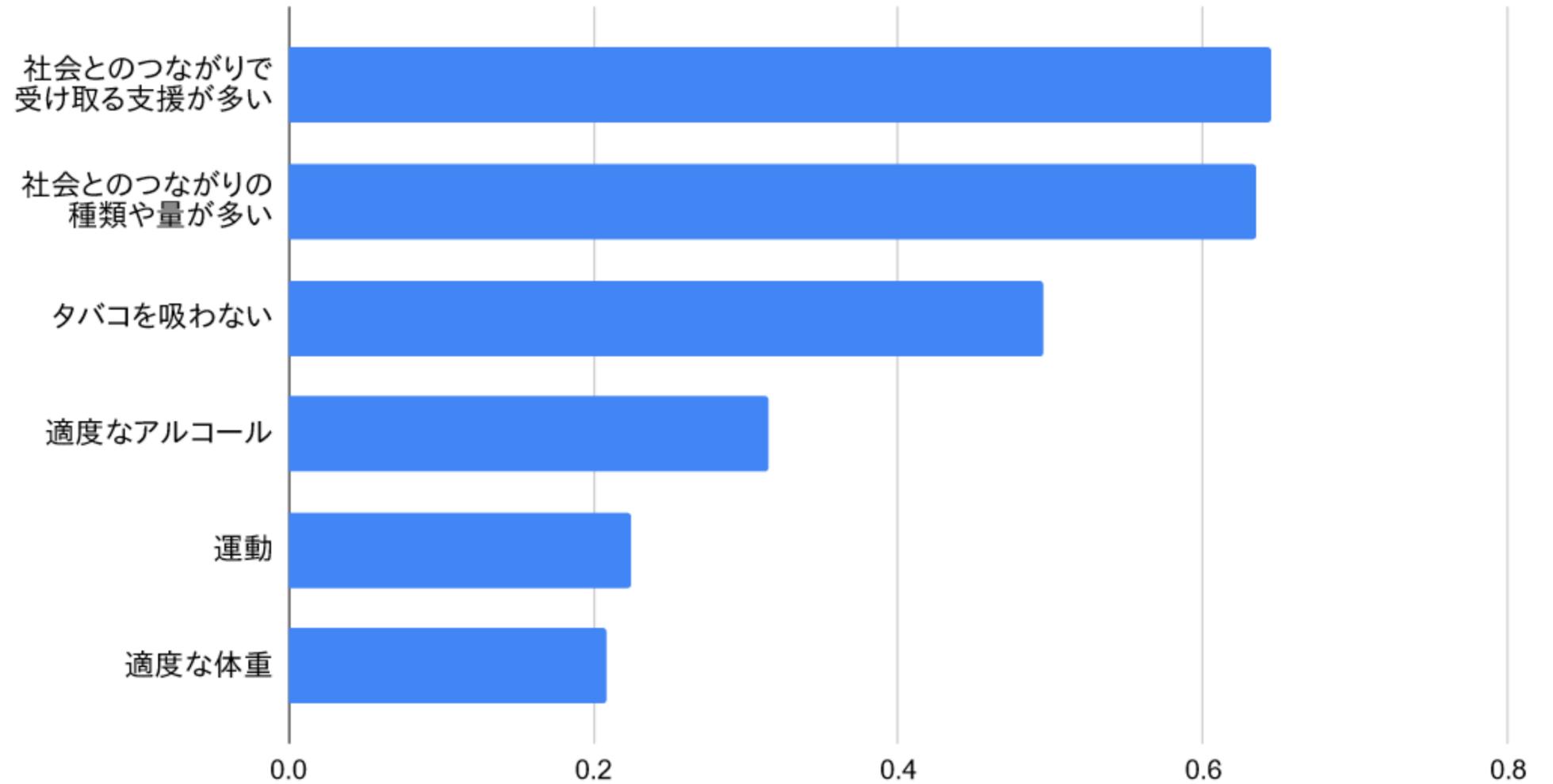
平成29年版 厚生労働白書



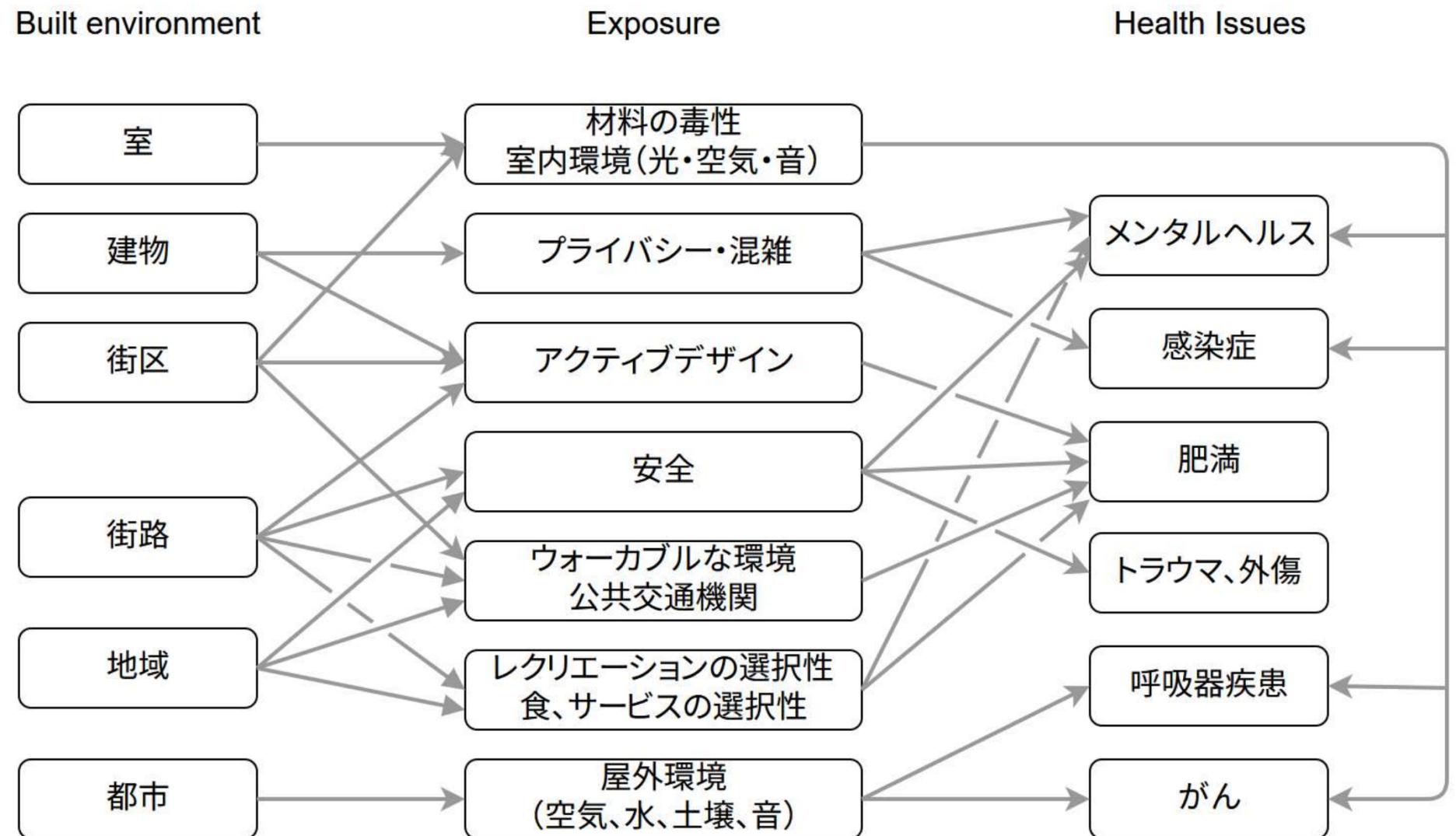
健康づくりのポイント

死亡率を下げる要因とその強さ

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS medicine, 7(7), e1000316.



建造環境と健康



Berke, E. M., & Vernez-Moudon, A. (2014). Built environment change: a framework to support health-enhancing behaviour through environmental policy and health research. *J Epidemiol Community Health* を一部改変



緑・自然と健康

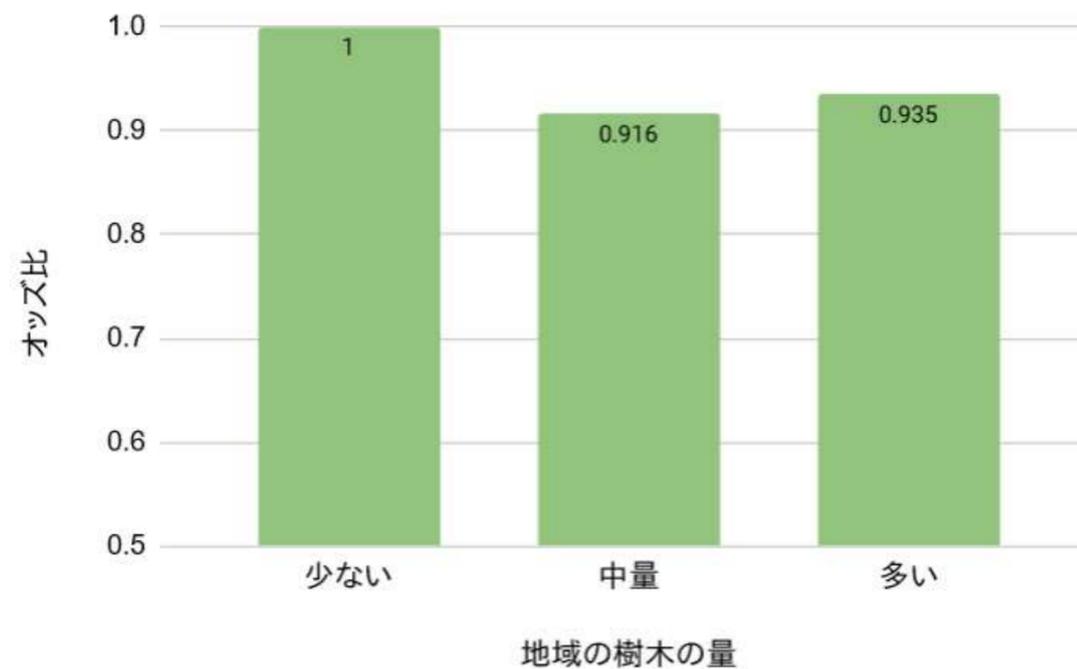
英調査 居住地の緑が多い地域に住む低所得者層は、死亡率の増加が抑制 (Mitchell 2008)

豪調査 週に30分、公園に行くと、うつ病のリスクが7%、高血圧のリスクが9%低下 (Shanahan 2016)

地域の樹木の量が多い地域に住む高齢者は、うつ病が6%低い (西垣 2019) 【JAGES】

樹木の量と高齢者のメンタルヘルス

JAGES2016年データ 老年期うつ病評価尺度5点以上をアウトカムとした分析 (n=126,878)





歩きやすさと健康

歩道へのアクセスが良いと、高齢者の膝痛が少ない (Okabe 2019) 【JAGES】

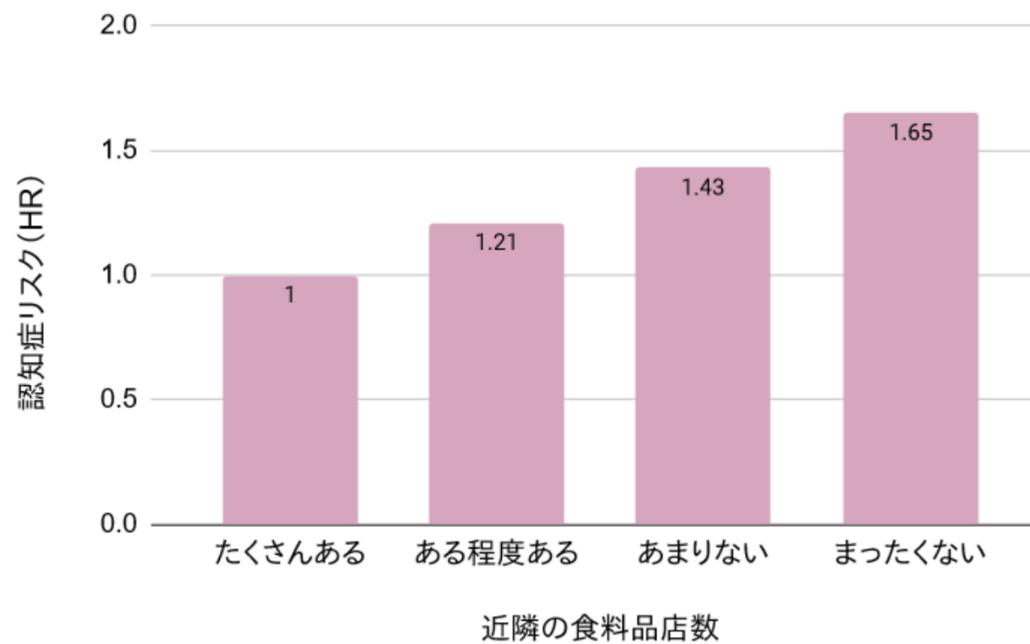
歩道が多いと高齢者の閉じこもりが少なく、認知症も少ない【JAGES】

街路の接続性が高いと、高齢者のうつが少ない【JAGES】

食料品店にアクセスしやすいと、認知症になりにくい (Tani 2019)、死亡しにくい (Tani 2019) 【JAGES】

食料品店アクセスと認知症

65歳以上の日本の高齢者49,511名を約3年間追跡 (3162人が認知症に)



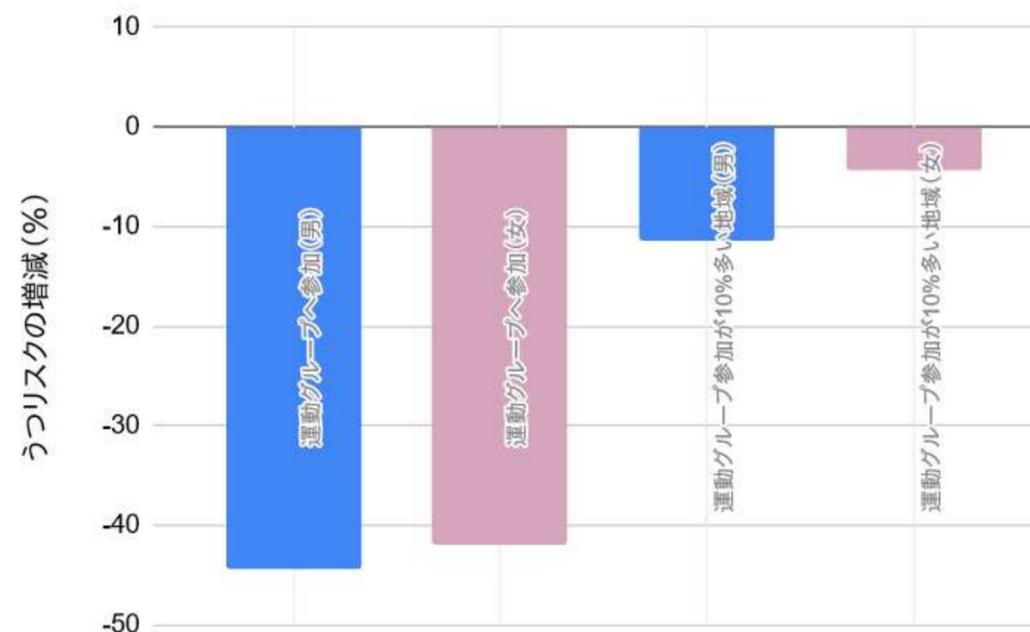


社会的支援と伝播

運動グループ参加(月1回以上)が10%多い地域では、うつが男性で11%、女性で4%低い(Tsuji 2018)【JAGES】
市民参加が5%多い地域では、高血圧の有病割合が男性で2%、女性で3%低い(Nakagomi 2019)【JAGES】
名古屋の2298名の母親を調査 子育て支援拠点多い地域では、母親の産後うつが少ない(Miura 2019)

運動グループとうつ

65歳以上の日本の高齢者74,681名を分析





スローモビリティと健康

グリーンスローモビリティ(グリスロ)が地域高齢者の行動や健康に与える影響について松戸市で実証実験。移動困難地域の自治会主体でルートを決め、ドライバーのボランティアを担い、地域の高齢者の足として活用。実証前と実証中でGPSによる活動範囲を定量化し、実証中では約1.5倍の拡がりを計測。

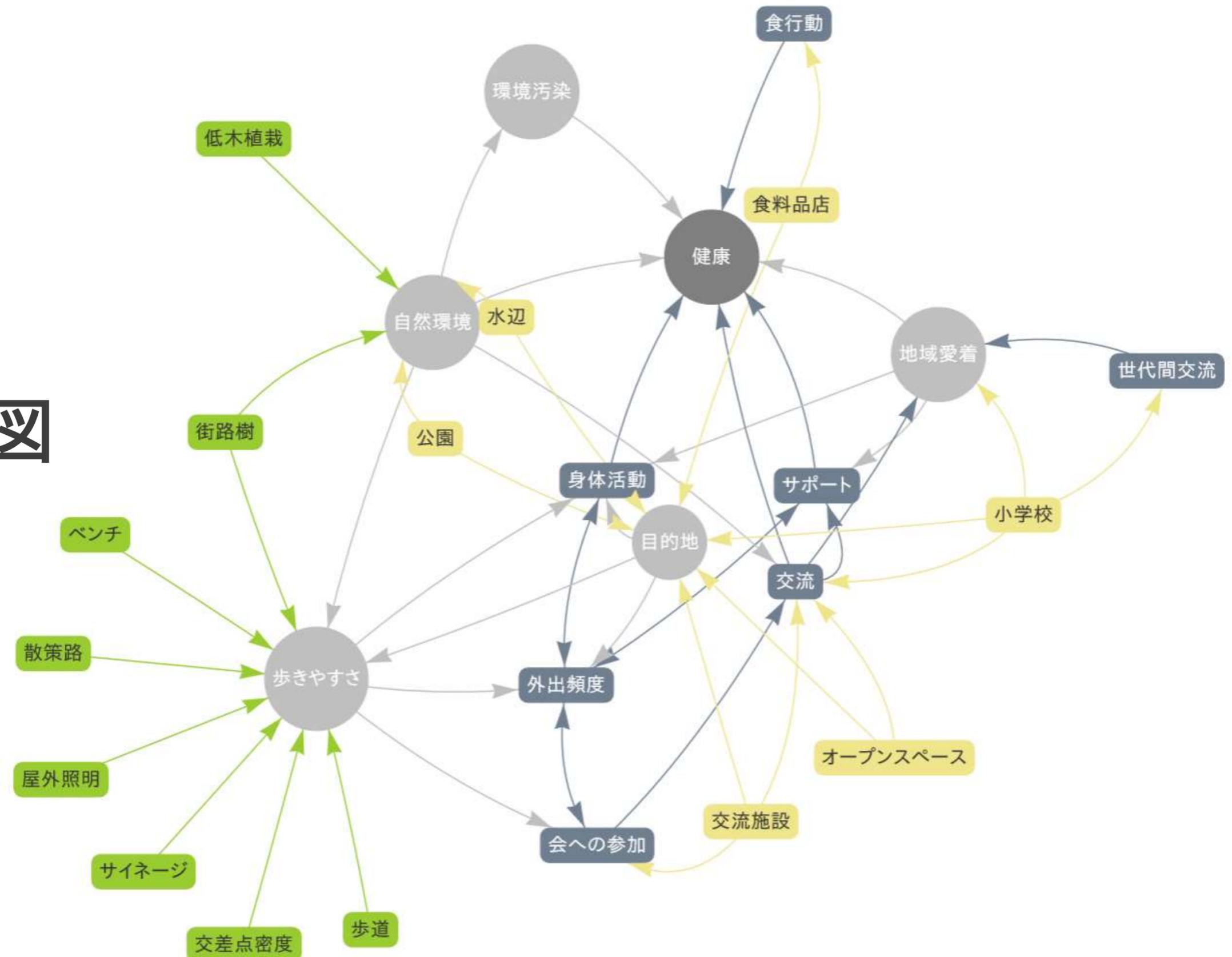
実証前1週間の行動範囲



実証中1週間の行動範囲



社会環境と健康の関連図



With コロナ社会 における 都市デザイン・ 公衆衛生戦略

1

活動の低下

間接的な健康被害(うつ発症・フレイル・認知症の進行)。
4割の高齢者の外出頻度が大きく低下。筋肉量・歩行速度の低下(飯島 2020)

2

社会環境の健康影響

社会活動の低下による健康被害は多岐に。社会的支援を受け取れない。
情緒サポートの欠落。身体機能の低下、食・栄養の低下。

3

格差・ゼロ次予防

エッセンシャルワーカー(オンサイト)の感染リスク。不安定な雇用。
リモートワーカー(オフサイト)に比較し特に大きな影響。
集団全体にはたらきかけるゼロ次予防の可能性。



4

感染リスクを抑える空間配分・公共空間

フィジカルディスタンス・屋外空間の積極的利用・歩行空間の再編・
Park-PFIの推進・道路占用許可基準の緩和・多様な交通(自転車・NEV)利用
→ ウォーカビリティの向上・グリーンインフラ・健康価値と低炭素価値

5

オンライン空間の活用

非対面(手紙・電話・メール)での交流にもうつ緩和効果。
既に、高齢者の6割はインターネット活用(近藤 2020)。ICTツール活用推進。

6

人とコミュニティの本質的な心地良さ・安心

予防による安心、つながりにより得られる支援、心地良い屋外空間・街路空間、便利
なオンライン空間。人とコミュニティの本質的な価値の再編のスタート地点。

健康都市・空間デザインの実現をめざして

本研究分野は、暮らしているだけで健康になる環境の要因を明らかにし、その要因を地域を増やしていくことを目的としています。
ひとりひとりの健やかな生活を支援することにより、持続的で成熟した社会の発展に貢献することをめざしています。

お問い合わせは、ホームページよりお願いします。

<https://hpd.cpms.chiba-u.jp/>

