

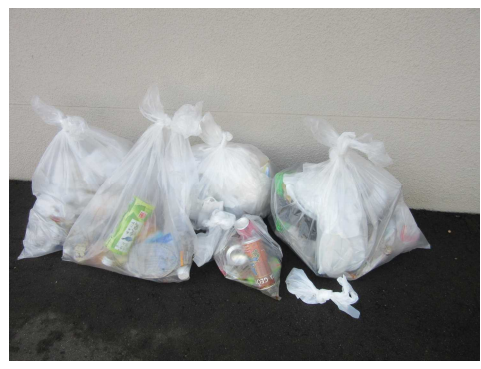
【行事名】 豊岡まちづくりウォーキング ※関係資料は別紙のとおり

【実施日】 : 令和5年9月23日(土・祝) / 【参加者】 : 一般27名, 実行委員6名

【実施内容】 : 豊岡地区センターにおいて保健師による健康講話『座位時間が体に及ぼす影響』を行った後, 豊岡地域で活動されているリハビリ体操指導士の戸田さんによる御指導で準備体操を行い, 3.5kmほどのコースをゴミ拾いを行いながらウォーキングを実施しました。

【添付資料】 : 周知用チラシ, アンケートまとめ, ウォーキングマップ, 健康講話資料

【今年度の予定】 : 令和5年度事業の振り返り, 今後の事業の方向性について検討(12月~1月)



# 豊岡まちづくりウォーキング アンケート



お疲れ様でした。今後の開催に向けてアンケートにご協力ください。回収25枚  
該当するところに○をつけてください。

R5.9.23

## 問1 あなたの年齢について

ア 9歳以下 3  
イ 10代～20代 4  
ウ 30代～40代 4  
エ 50代～60代 5  
オ 70代～80代 14  
カ 90代以上

## 問2 このイベントを何で知りましたか。

ア 町内会の回覧 10  
イ 豊岡まちづくり推進協議会ホームページを見て 3  
ウ 小学校からの案内を見て 4  
エ チラシ・・・スーパー・公共施設 3  
オ 友達(実行委員含む)から聞いて 7  
カ その他( )

## 問3 健康講話、準備体操について

(1) 時間 ア 長かった 2  
イ ちょうどよい 23  
ウ 短かった  
(2) 内容 ア 参考になった 17  
イ あまり参考にならなかった 8  
無回答

講話等の内容について、御感想及び御要望がありましたら、お書きください。

- ・声も良く届いて、楽しくおもしろかったです。
- ・子供の参加が笑いもあり、楽しく体操できた。
- ・座る時間についてこれまであまり意識したことがなかったので参考になった。
- ・運動は良かったと思います。

## 問4 ウォーキングコースについて（地域・順路など）

ア 満足 14  
イ 普通 9  
ウ 不満 2  
無回答

コースについて、御感想及び御要望がありましたら、お書きください。

- ・ショートカットしました。こんな二人につき合ってください感謝します。
- ・ショートカットで勝手のコースで楽しかった。
- ・楽しく歩けた。
- ・見たことのない所が良かったです。
- ・車から見るけしきと徒歩で見るけしき、発見もあり楽しかったです。

## 問5 ウォーキングの距離について（今回は約3.5キロです。）

ア 長かった  
イ ちょうどよい 23  
ウ 短かった  
無回答 1(ショートカットなので), 1

## 問6 その他、御感想、御要望、お気づきの点がありましたらお書きください。

- ・皆と一緒にには行けなかったですが、日光浴もできたし秋のひととき楽しかったです。ありがとうございました。
- ・天気が回復してよかった。カットした勝手コースもいいもの。
- ・ごみひろいながら、3.5kmも何となく楽しく歩きました。
- ・暑さも過ぎて、みんなでおしゃべりして歩いたのであつという間に到着した気がしました。又、参加したいなと思いました。
- ・楽しく歩きました。色々な方とお話しが出来て良かったです。
- ・来年も続けて下さい。
- ・よかったと思います。
- ・天候にも恵まれ、同行者とのコミュニケーションも取れ、楽しい集いでした。
- ・役員の皆様ご苦労様でした。
- ・ごみ拾いとでも良いですね！
- ・申し込み時に歩くコースがわかったらよいのですが。

# 豊岡ウォーキングマップ

順路 (約3.5km)

豊岡地区センター

スタート

愛豊保育園  
愛宕墓地

2

給水ポイント①

4

豊岡まつ葉公園

しんきん

給水ポイント①まで  
あと約400メートル

給水ポイント②

6

豊岡公園

5

給水ポイント②まで  
あと約300メートル

1 ~ 8  
コースの様子について  
は裏面をご覧ください。

作成 豊岡まちづくりウォーキング事業実行委員会  
令和5年9月

ゴールまであと  
約450メートル

ゴール

8

豊岡小学校

ホンウシベツ川

7

手押し

小股川

1

スタート

ベストP

3

手押し

手押し

〒

¥

手押し

手押し

手押し

手押し

# コースの様子

## 1 スタート



豊岡地区センター  
平成3年開設

## 2

### 六地藏



約1km → この地の開拓時、幼い子どもが亡くなるが多かったため、墓地を作り子どもたちを埋葬し、供養のために6つの地蔵をたてたことが始まり。その後、お寺とお堂が建てられ、場所をお堂に移し、さらにその後、現在の場所に移されました。

## ゴール

## 8

### 豊岡小学校



現校舎→



←新校舎（工事中）

現校舎は昭和41年に建てられました。現在校舎の建替工事中で、令和6年1月に完成し、4月から新校舎での活動が始まる予定です。

## 3

### あたご動物園通り (通称:「ななめ通り」)



「電車通り」といわれていた時代もあります。

「あたご動物園通り」と呼ばれるのは、道路整備を求めた地元の人たちが「あたご動物園通り促進期成会」を設置し、市と協議を続けながら平成8年から10年にかけて整備されました。

## 4

約600m



豊岡まつ葉公園

## 5

約700m



## 6

### 豊岡公園

豊岡公園

公園内が川で東西に分かれています。西側には滑り台などの遊具があり、東側では野球やサッカーをしている子どもたちも見られます。また、災害時の避難場所にもなっています。

## 7

### 赤明(せきめい)橋



(愛称名)  
赤明橋

子どもたちの通学などでよく使われている人道橋(じんどうきょう)です。過去に車が通れるようにしたいとの話もあったとのことですが、『子どもたちの安全のため』という町内会の意向もあり、人道橋のままにしたとのこと(地域の方談)。

約400m



# 座位時間が体に及ぼす影響について

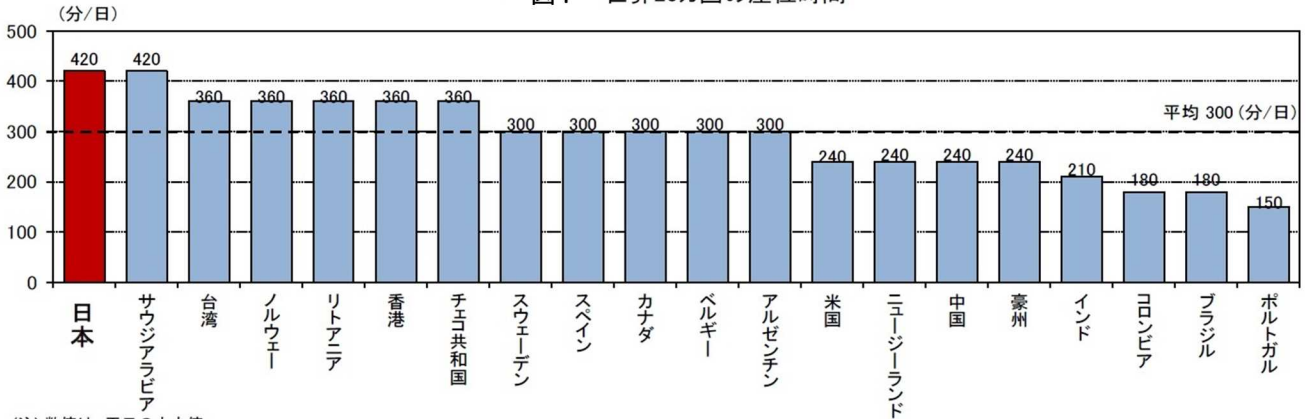
Q:日本人は「世界でいちばん、〇〇している時間が長い」というデータがあります。

〇〇に当てはまる言葉は何だと思いませんか？

■答えは『すわっている』でした。

世界20か国で、平日の座っている時間を調べたところ、日本はサウジアラビアと並んで「1日7時間」でした。

図1 世界20カ国の座位時間

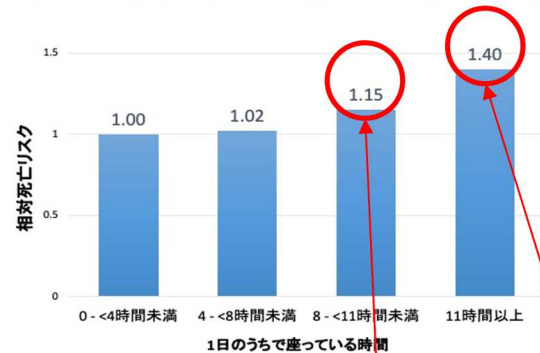


## ■「座りすぎ」が寿命を縮める

図2はオーストラリアで、45歳以上の成人男女222,497名を3年間ほど追跡モニターした「1日に座る時間と死亡リスク」にて調査結果です。

これによると平日1日の座位時間が8～11時間という人は4時間未満の人に比べ、死亡リスクが15%高く、11時間以上の人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%高まっていました。この結果は運動習慣があっても、座りすぎによる死亡リスクは変わらないとのことでした。

図2 1日に11時間以上座っている人は、死亡リスクが1.4倍に！



Van der Ploeg, et al. Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222,497 Australian Adults. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

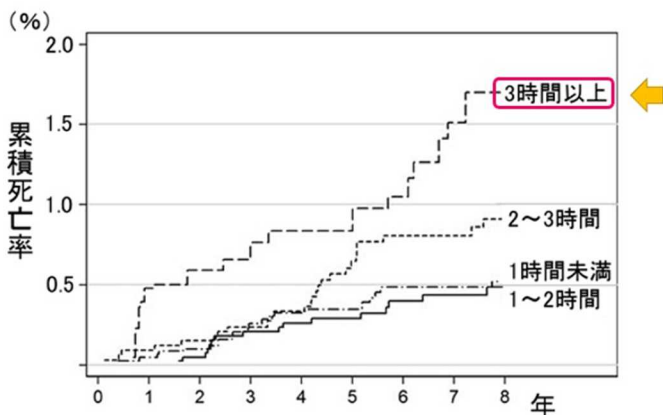
座位時間が8時時間を超えると急に死亡リスクが上昇

何故座りすぎで死亡リスクが高くなるかというと、身体の約70%を占める足の筋肉が停止状態になることで血流が滞り、代謝機能が低下することが影響していると言われています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、全身に血液を循環させるポンプの役割をします。ふくらはぎの筋肉を長時間使わずにいると、下半身に下りた血液を心臓に押し戻せず血流が滞ります。それが長期化すれば、糖尿病、高血圧、脳梗塞、心疾患、がん、さらにはうつ病や認知症などあらゆる病の引き金となるとされています。

今や座りすぎは、タバコやアルコールより危険だと懸念されています。様々な調査から、座り続けるリスクを時間に換算すると、1時間座り続けた場合には22分寿命が短くなると言われています。タバコを1本吸うと寿命が5分30秒縮むという説を考えれば、健康で長生きするためには、少しでも座る時間を短くして、体を動かす時間を増やすことが必要であることが分かります。

**長時間座らなければならない場合は、できるだけ30分に1度、少なくとも1時間に1度は数分の休憩をはさみ、立ったり歩いたりして体を動かすと良いでしょう。**それも難しい場合は、座ったままかかとを上げ下げする。膝を伸ばして脚を上げるなど、筋肉を動かすよう心掛けましょう。座らずに過ごすことは不可能ですが、少し動くことを習慣化すれば、座りすぎの悪影響を緩和できる可能性があります。ぜひ新しい習慣にしてはいかがでしょうか？

図3 1日のTV時間が3時間超えると数年後に死亡リスクが跳ね上がる！



Basterra-Gortari, et al. Journal of the American Heart Association. Television Viewing, Computer Use, Time Driving and All-Cause Mortality: The SUN Cohort, Volume: 3, Issue: 3, DOI: (10.1161/JAHA.114.000864)

アメリカの調査では、1日3時間以上TVを見る人は、それ以下の人よりも8年後の死亡リスクが2倍以上になるという結果が出ています。



### 【デスクワーク中でもできる足の運動】

もともとはエコノミークラス症候群予防のための運動ですが、デスクワークでも健康を保つための対処法に役立つと思います。

#### ○ 予防のための足の運動



出典: 厚生労働省ホームページより 『エコノミークラス症候群の予防のために』