

建物・公園・まちづくり…ハードから始める健康づくり

コラム 6

「健康づくり」というと、何を思い浮かべますか？

食事、運動、休養、オーラルヘルスケア、禁煙、健診受診…

この計画書に載っている各分野を思いつくかもしれません。

健康には、社会的要因も影響します。

建物やまちづくりなどのハードからできる「健康づくり」もあるんです！



● 階段、使っていますか？



階段を使えば、健康にいい運動になるのは分かっている…。

けれどなかなか階段を使おうという気にならないものですね。

でも、エレベーターやエスカレーターよりも手前に階段があれば？

階段を上った先に素敵な映像があれば？

階段を使おう！という声かけだけでなく、**階段を使うのが楽しくなるような仕掛け**をしてみると、階段利用者が増えるかも！？

● ちょっとそこまで、歩いていますか？

出かけるとき、歩いたら健康にもいいけれどつい車を使ってしまおう…という方も多いはず。

車を使う理由は、楽だから。でも、「道路が歩きにくいから」「歩いていてもつまらないから」という理由は、ハード面から解消することができます！

花がいっぱい植えられていて目で楽しみながら歩けるまち、歩きやすいフラットな道…歩いてみたくなりました？



公園も、健康づくりをサポートする大事な場所。

その代表格の健都レールサイド公園は、コラム 13 で要チェック！