

フットパスの効用に関する基礎的研究(その2)~特に健康への効果について~

岩崎 裕直 (公財)仙台市建設公社常務理事
青葉山・八木山フットパスの会世話人 仙台市まちづくりアドバイザー

I 概要

・鉄道利用促進から鉄道沿線まちづくりのMMとして、地域のフットパス活動を推進してきた。主な活動は、休日に地域の自然や歴史等を予備学習し実際に訪ねて歩く散策活動である。最近リピーターが増えてきたが、同活動の継続・展開していくためには参加者にメリットを明らかにする必要がある。前回、本活動への参加は健康増進につながることを研究してきたことを踏まえ、参加者を対象に健康意識などアンケート調査を実施し、参加者の心理面での関係性を分析したものが本研究である。

・令和元年度5回実施した散策活動の散策距離は平均4km程度だが、道の無い山林を散策し丘陵地(高低差50m以上)を昇降する。前回研究報告では、自然や緑に一定時間身体を曝露することにより、健康が回復することが海外の医学研究で報告されており、特に健康指標として主観的幸福感を適用していた。全参加者(総数180名)に対して健康に関する意識調査(幸せの4つの因子及び日本語版PANASによる主観的幸福感のほか属性・居住環境・ライフスタイルも調査)を実施した(有効回答115, 63.9%)。なお、アンケート調査は本来散策の前後2回実施が望ましいが、回答者の負担軽減を図るため散策後の1回実施に留めた。

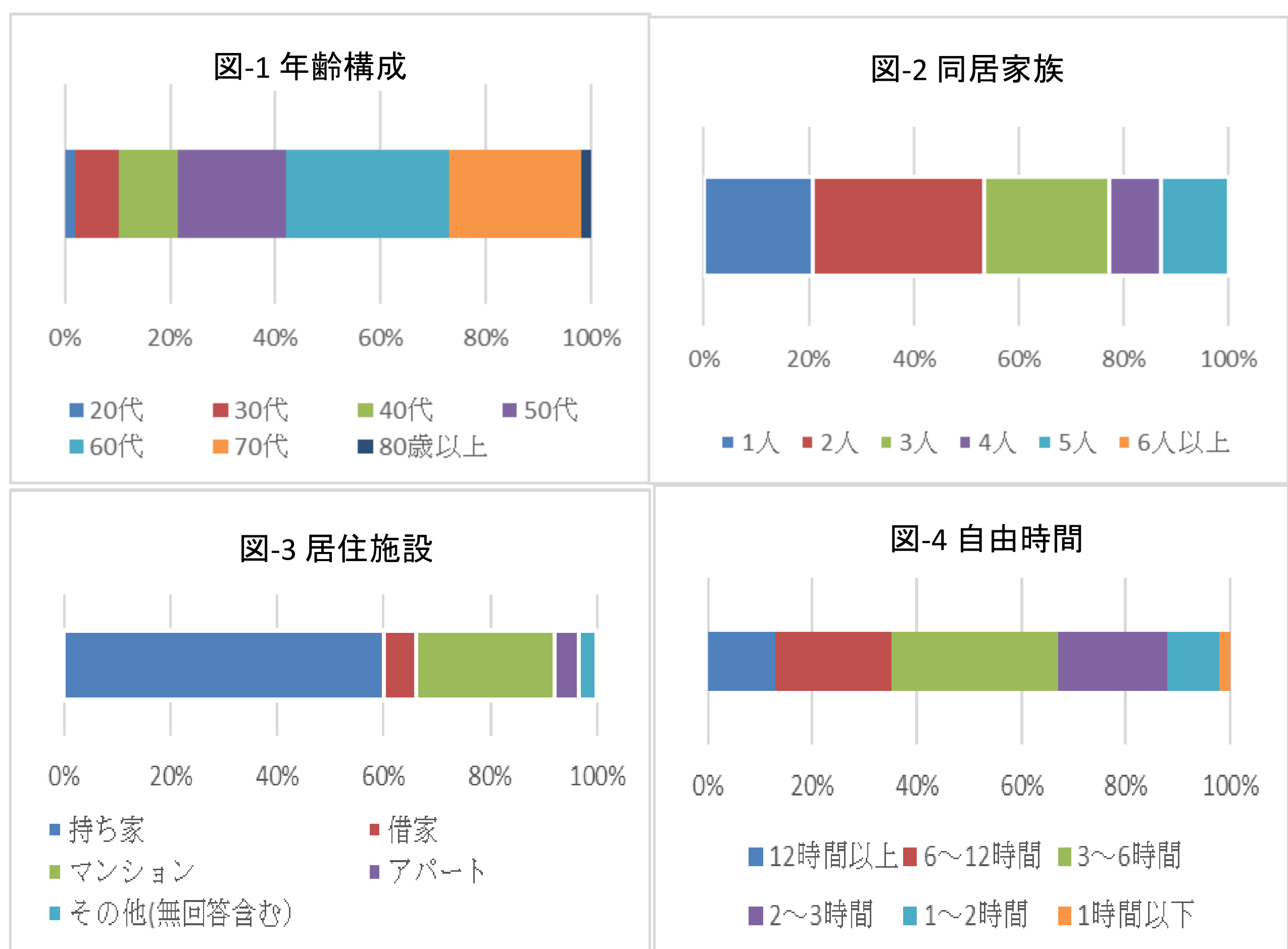
表-1 アンケート調査実施イベント

イベント名	開催期日	参加者数	アンケート回答数
1 第1回フィールドワーク	令和元年6月23日	50名	38(有効)
2 水辺で乾杯	令和元年7月7日	12名	8(有効)
3 第2回ワークショップ	令和元年9月29日	10名	6(有効)
4 第2回フィールドワーク	令和元年11月17日	53名	44(有効)
5 第3回フィールドワーク	令和2年3月1日	55名	18(有効)

II 参加者の属性等

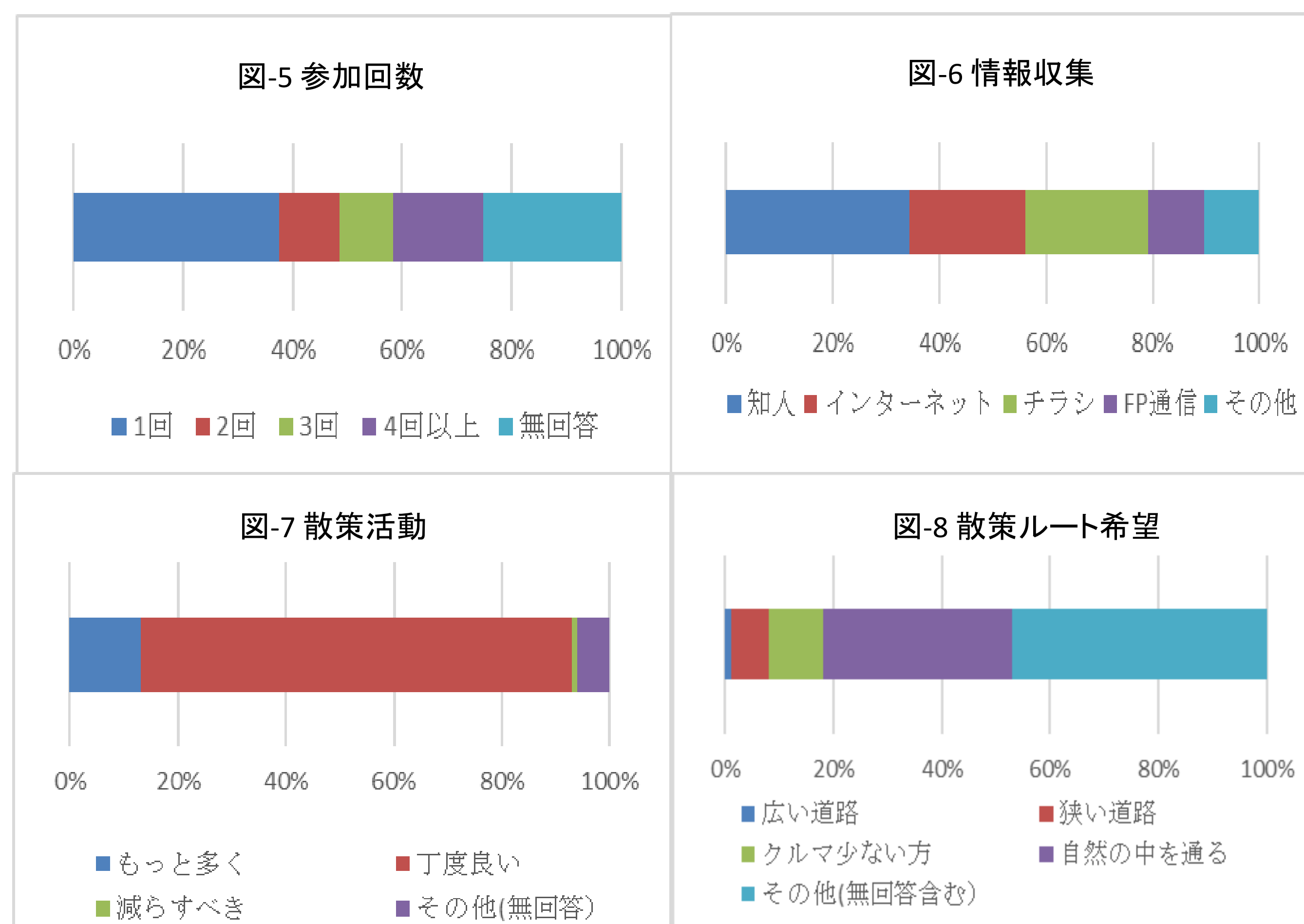
・参加者の男女比は3:2で男性の参加者が多い。年齢は60歳代が最も多く、次いで70歳代、50歳代と中高年の参加者が多かった。

・また、参加者の家族状況は1~2人で半数以上占めるほか、持ち家の方も多く、自由時間が3~6時間ある方の割合が高い。



III フットパス活動の評価

・参加状況は、初めてが3割弱で常連が3割強。散策活動の内容は現状で適切との回答が多く、散策経路には幾つか希望があった。なお、参加者の情報収集は、チラシだけでなく口コミやインターネットの割合が高い。



IV 健康と心理に関する調査結果

【健康意識】

・運動に関する取組みは参加者の半数以上が意識して運動しており、自分の体型を意識している参加者が半数近くあることも判明した。

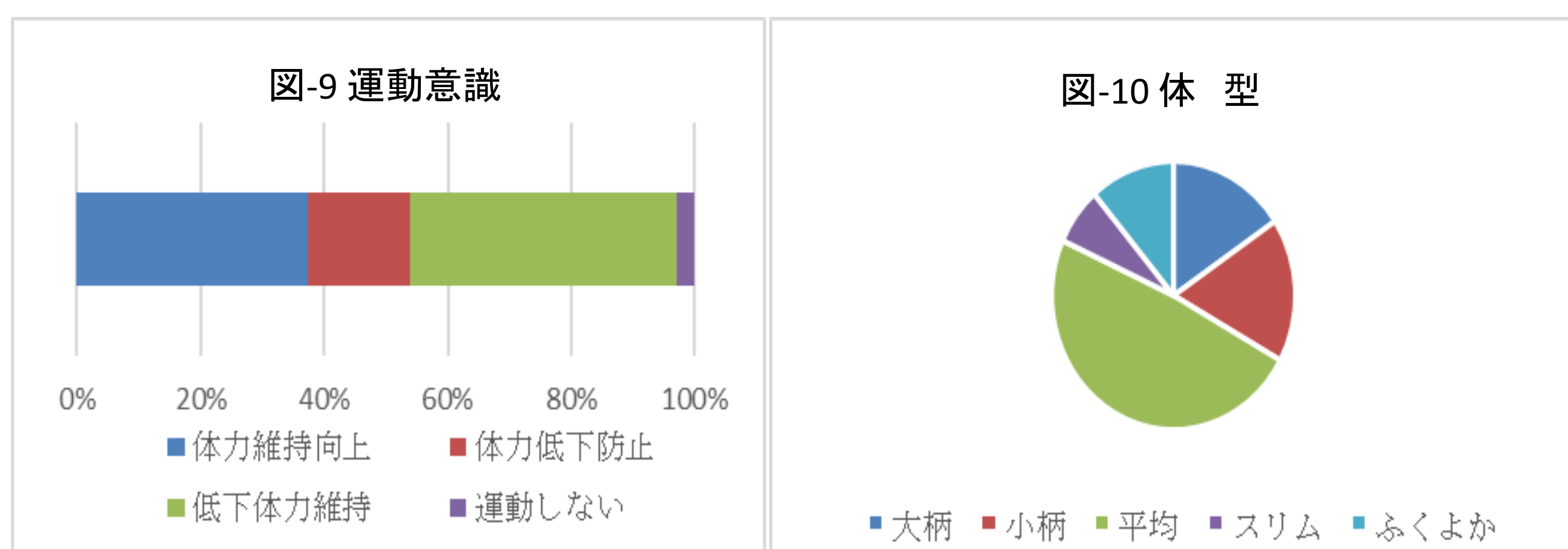
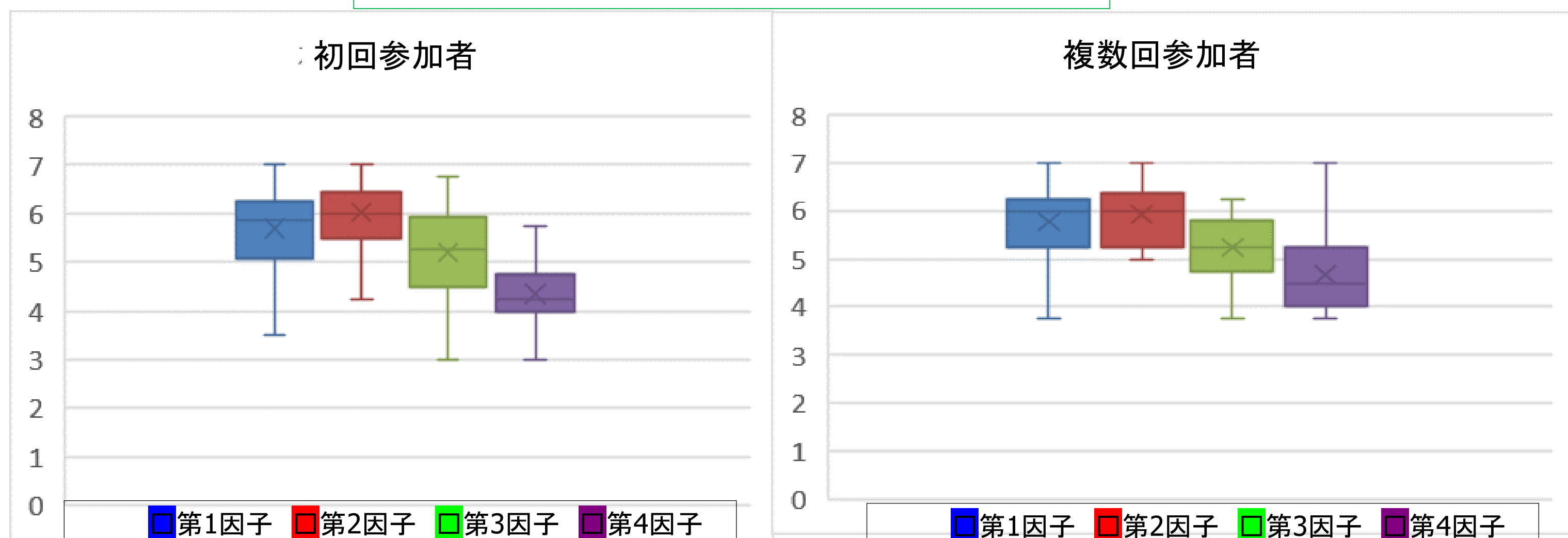


図-11 幸せの四つの因子による参加者比較グラフ



【主観的幸福感】

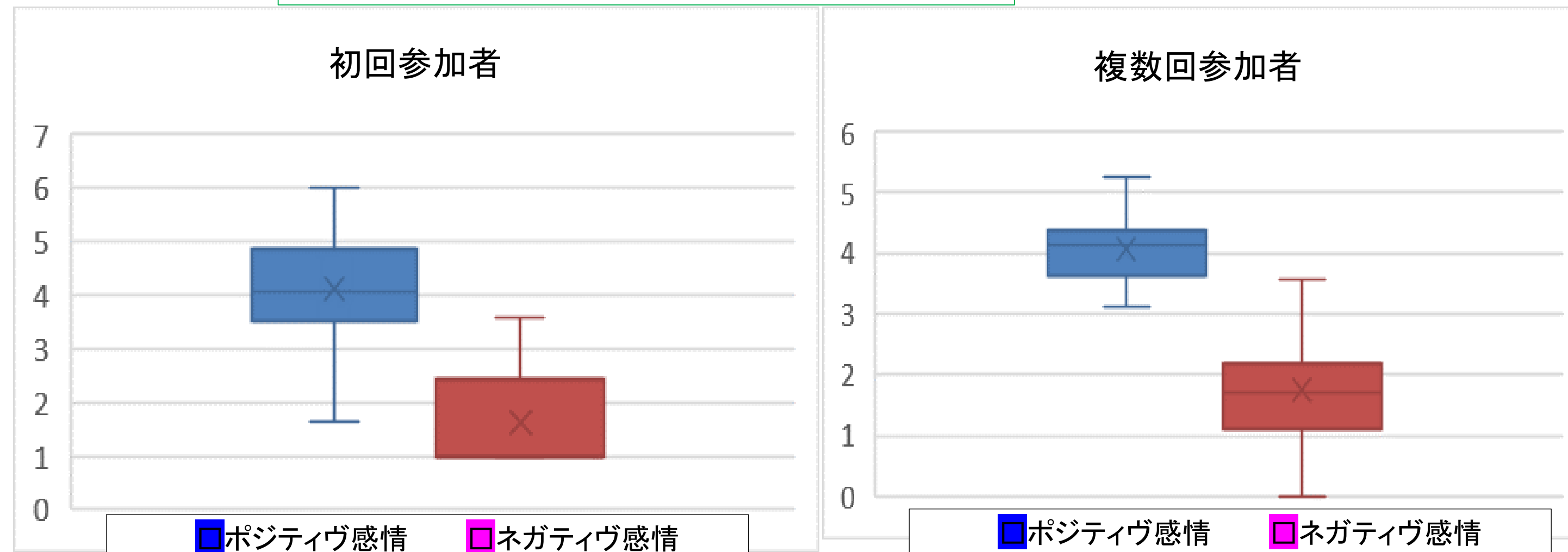
・自然や緑に一定時間身体を曝露することにより、健康が回復することが海外の医学研究で報告されており、特に健康指標として主観的幸福感を適用していたことから、全参加者(総数180名)に対して主観的幸福感について調査(幸せの4つの因子及び日本語版PANAS※)を実施した(n=115, 回答率63.9%)。なお、アンケートの分析に当たって、初めての参加者と複数回参加者を比較しながら健康と心理の関係性を捉えた。

・その結果、主観的幸福感について概観的には大きな相違点は見られなかったが、分析により幾つか相違点があることが判明した。幸せの4つの因子※による分析では、心の自由度が複数回参加者の方が高いことが判り、また、日本語版PANAS※による分析では、ネガティブな感情が複数回参加者の方が高いことが判った。このような情感を有する複数回参加者は、心の自由度が高くかつ自己主張ができる健康志向の方達だと認められる。(図-11&12参照)

※幸せの4つの因子: 第1因子(自己実現と成長)第2因子(つながりと感動)第3因子(前向きと楽観)第4因子(独立とマイペース)

※※日本語版PANAS: 日本語によるポジティブ感情とネガティブ感情を調査する方法

図-12 日本語版PANASによる参加者比較グラフ



V まとめ

・今回の調査結果から、参加者は総じて健康意識が高く、こころの健康も良いことが見受けられた。しかし、頭書企図していた「フットパス活動への複数回参加は主観的幸福感が高まり、即ち健康増進につながる」との明確な検証には今後もデータの蓄積が必要である。

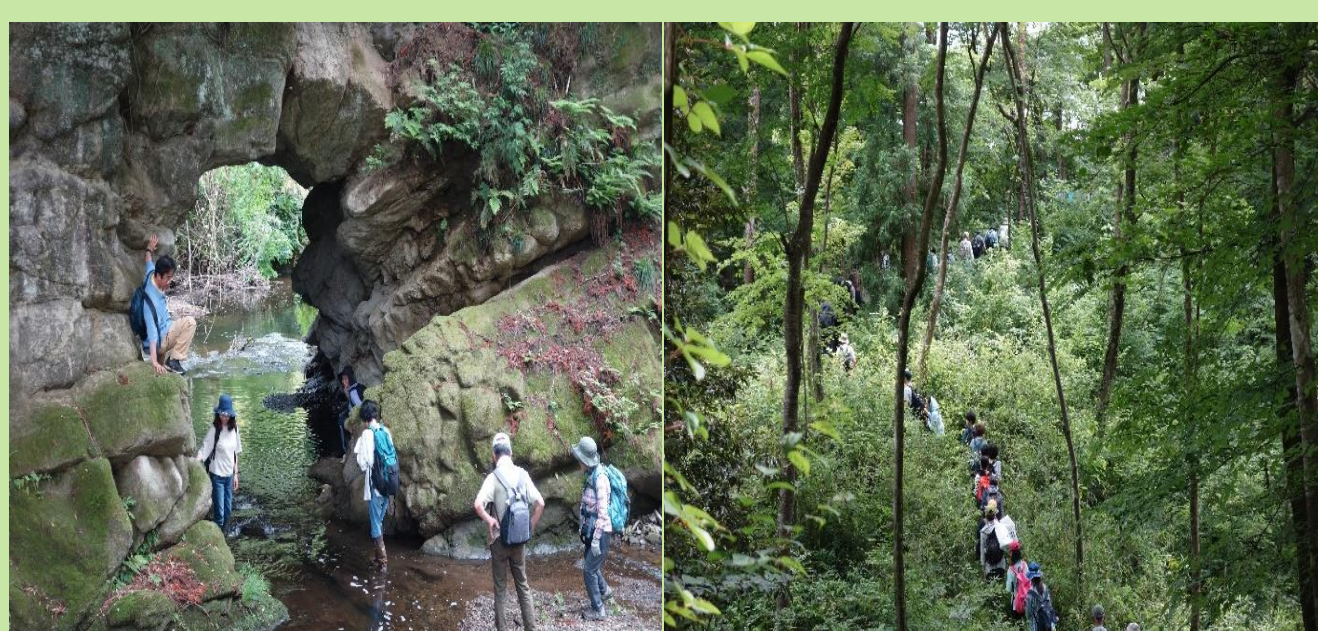
・今後健康指標の一つとして及び分析テーマによって主観的幸福感を捉えることは有用であると考える。

・したがって、COVID-19禍が有る現状において、もっと多くの各種健康調査によりデータを蓄積し、今後の健康政策やMMIにおいて活用されることを期待する。

「青葉山・八木山フットパスの会」について

仙台市地下鉄東西線青葉山駅と八木山動物公園駅開業を契機に竜の口峡谷で隔てられていた青葉山と八木山地域の魅力ある資源をフットパスでつないで新たな魅力を創出することを目的に活動している団体

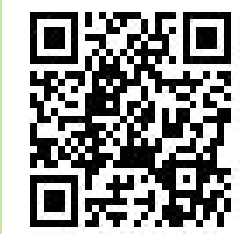
令和元年度第1回フィールドワーク
[2019.6.23]開催状況(写真)



令和2年9月27日シンポジウム
Onlineで開催(↓案内チラシ)



QR



～令和2年3月発行
「青葉城 奥の細道」青葉山・八木山フットパスガイドブック
(A5版111頁カラー 定価税込1,100円)