



平成 29 年 3 月 10 日  
 都市局まちづくり推進課  
 都市計画課  
 街路交通施設課

## 歩いて暮らせるまちづくりで医療費抑制効果も期待 ～「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための 歩行量（歩数）調査のガイドライン」を策定しました～

コンパクトな都市では、人々がより多く歩くことで健康増進効果が期待されます。今般、地方公共団体において、健康増進効果に着目した立地適正化計画等の策定に活用していただけるよう、「日常生活における歩行量（歩数）」の調査手法等に関するガイドラインを策定しました。

### 1. ガイドラインの目的

拡散型で車社会の都市よりも、コンパクトで歩いて暮らせる都市では、人々がより多く歩くことで健康増進効果が期待されます。一方で、まちづくりにおける健康増進効果を把握するための指標や調査手法等については、体系的に示されたものがありませんでした。

今般、地方公共団体のまちづくりの指標となり得る「日常生活における歩行量（歩数）」に着目し、その特性を明らかにするとともに、その調査手法や歩行による健康増進効果の見える化等に関するガイドラインを策定しました。

地方公共団体における立地適正化計画等の策定において活用され、健康・医療・福祉のまちづくり(\*)の推進に寄与することを期待しています。

\* 地域包括ケアシステムの構築とまちづくりの連携等により、地域全体で生活を支え合うことができる社会の実現に向けて、健康・医療・福祉の視点から都市政策を進めるものです。詳細は、「健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン（平成 26 年 8 月 1 日付国土交通省都市局まちづくり推進課長、都市計画課長、街路交通施設課長通知）」を参照して下さい。（国土交通省 HP : [http://www.mlit.go.jp/toshi/toshi\\_machi\\_tk\\_000055.html](http://www.mlit.go.jp/toshi/toshi_machi_tk_000055.html)）

### 2. ガイドラインのポイント（全体概要については、資料 1～5 を参照）

#### (1) 歩行量（歩数）の特性（資料 2－図 5）

都市規模別に歩行量（歩数）をみると、人口 5 万人未満の市では大都市（23 区含む）に比べて 15% 以上も歩行量（歩数）が少なく、歩行量（歩数）の分布を比較すると、都市規模が小さいほど歩かない人の層が厚くなっていることが分かりました。

これは都市構造が日常生活の歩行行動に影響を与えていることを示しています。

#### (2) 歩行量（歩数）調査手法の特徴とモニタリング調査手法（資料 4）

施策効果を継続的に把握するためには、都市全体の日常生活における歩行量（歩数）を簡便かつ低コストに調査する手法が求められます。

ここでは、多様な歩行量（歩数）調査手法の長所・短所を整理した上で、市政アンケート等を活用して、1 日の歩行時間を質問項目に盛り込んだアンケート調査を推奨しています。

#### (3) 効果の見える化（医療費抑制効果の原単位の試算）（資料 5）

歩行による健康増進効果について「見える化」するため、既往の研究・報告等をもとに、1 日 1 歩あたりの医療費抑制効果を 0.065～0.072 円と整理しています。

これは今より 1,500 歩多く歩くことで、1 人あたり年間約 3 万 5 千円の医療費抑制に相当します。

※まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン（本編）  
[http://www.mlit.go.jp/toshi/toshi\\_machi\\_tk\\_000055.html](http://www.mlit.go.jp/toshi/toshi_machi_tk_000055.html)

#### 【問い合わせ先】

国土交通省 都市局 都市計画課 たぞう 田雑（内線：32614）、中田（内線：32684）  
 電話：03-5253-8111（代表） 03-5253-8409（直通） FAX：03-5253-1590