

# 健康長寿を目標とした地域住民の交流と運動を促す施設の設計

## 清水桜ヶ丘公園再整備計画

### 背景

#### [平均寿命の伸び]

我が国の平均寿命は年々延びており、令和2年(2020年)時の平均寿命は男性が81.34歳、女性が87.64歳と過去最高値であった(図1)。内閣府の「令和2年版高齢社会白書」によると、これは今後もさらに延び続けることが推計されており、令和32年(2050年)には男性が84.02歳、女性が90.40歳と、女性の平均寿命は90歳を上回ることが推計されている。

#### [高齢者の人口増加]

年少人口とは0~14歳、生産年齢人口は15~64歳、老年人口とは65歳以上のことである。平均寿命の伸びに伴って、今後総人口に対する年少人口、生産年齢人口の割合は減り続け、老年人口の割合が増え続けている(図2)。そして、2065年には総人口の4割が老年人口となることが推計されている。これは今後介護を必要とする高齢者が増える反面、その人たちを支える人が減っていくというのである。

#### [高齢者の要介護認定者数の増加]

高齢者の要介護認定者数は年々増加している(図3)。高齢者の人口増加と比例していることから、これは高齢者の人口増加に伴って増加していると言える。このままでは介護を必要とする人ばかりが増加し、社会保障の構造が成り立たなくなってしまう。この問題を回避するためには、生活をするうえで介護を必要としない健康な高齢者を増やす必要がある。

#### [高齢者の要介護認定者数の増加]

高齢者の要介護認定者数は年々増加している(図3)。高齢者の人口増加と比例していることから、これは高齢者の人口増加に伴って増加していると言える。このままでは介護を必要とする人ばかりが増加し、社会保障の構造が成り立たなくなってしまう。この問題を回避するためには、生活をするうえで介護を必要としない健康な高齢者を増やす必要がある。

#### [研究の目的]

- 一、健康の要因を把握すること
- 二、健康を増進させ健康寿命を延ばすための建築、空間を提案すること

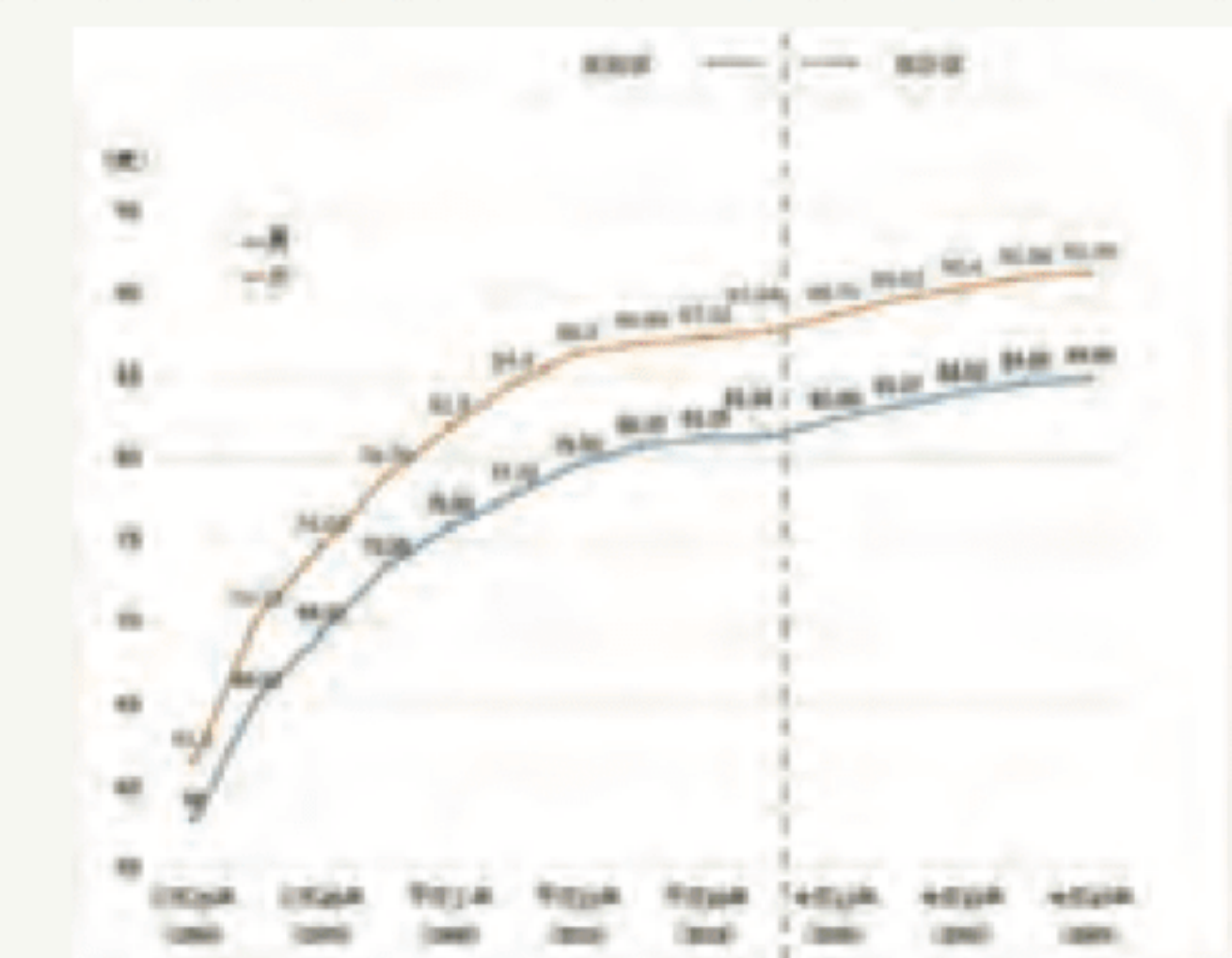


図1. 平均寿命の推移と将来推計

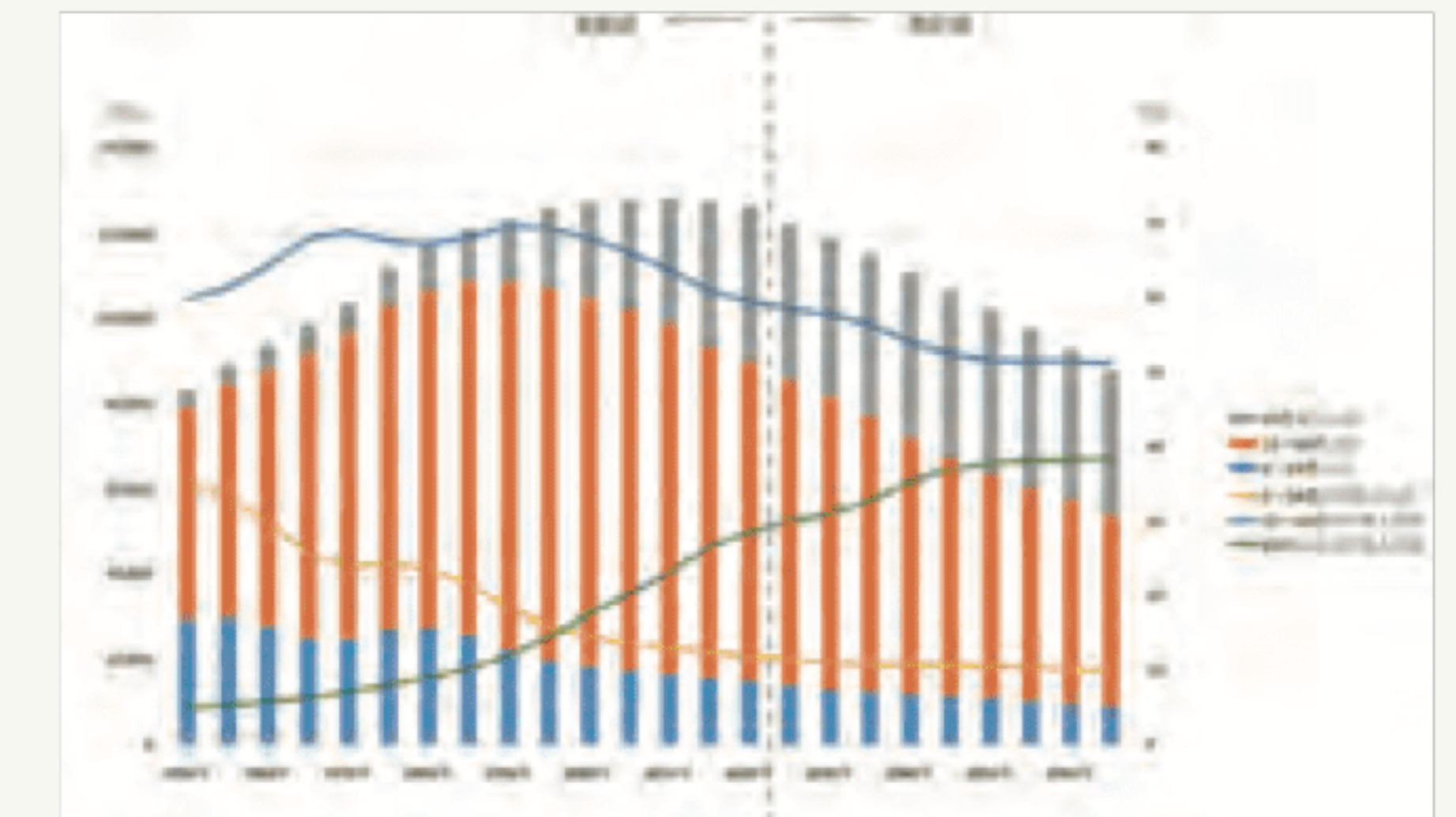
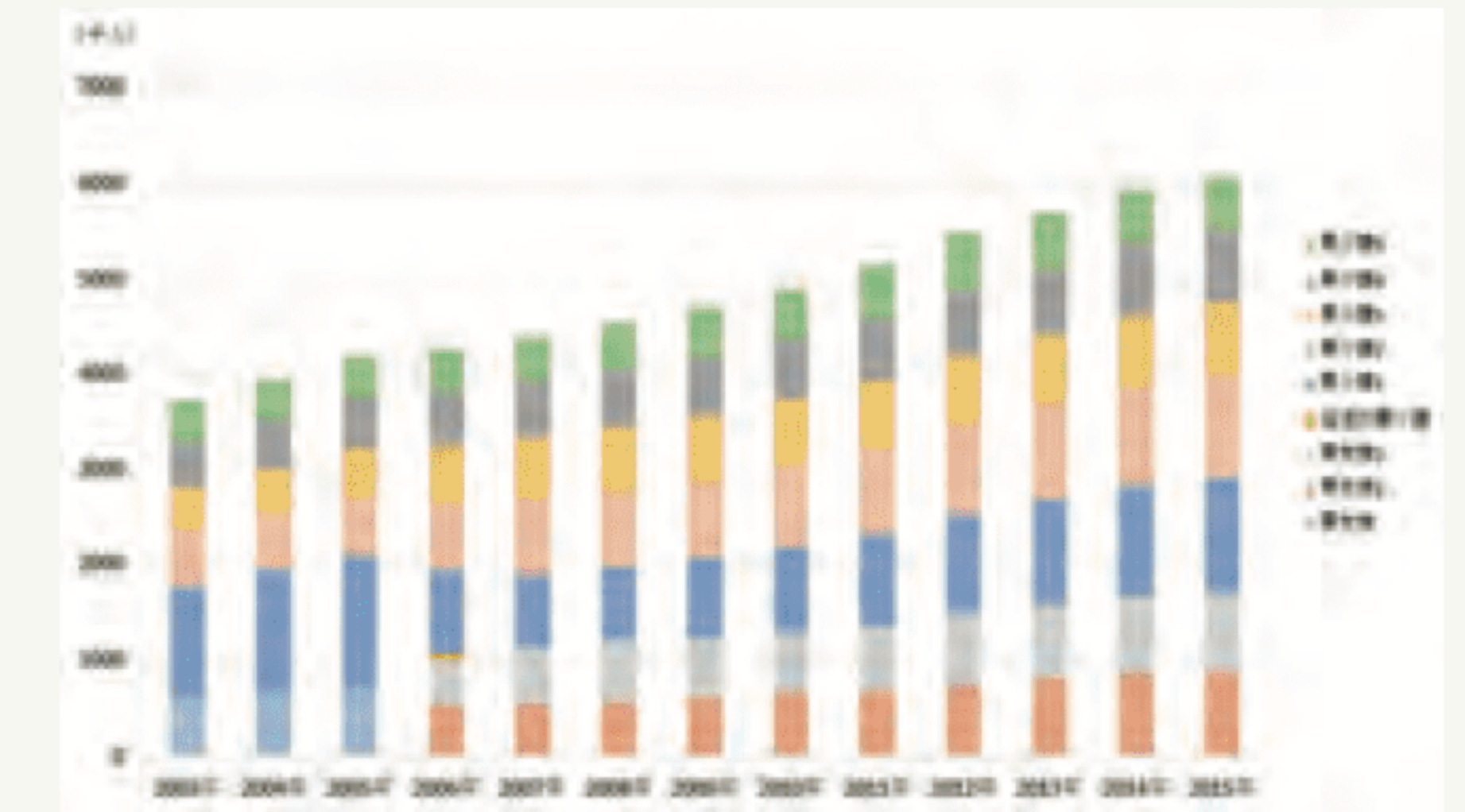


図2. 年齢階級別人口の推移と将来推計



### 敷地の選定

#### [平均寿命と健康寿命の差]

平均寿命と健康寿命は日本全国で見ても都道府県別に見ても、今後延びることが想定されるが、この2つの差が順調に縮んでいる県と停滞している県がある。今後、高齢者人口が増加する中、この差の縮みが停滞するという事は、介護を必要とする高齢者の人数が増えるということである。この差の縮まりが停滞している県は、健康な高齢者を増やす取り組みをしなければならない。

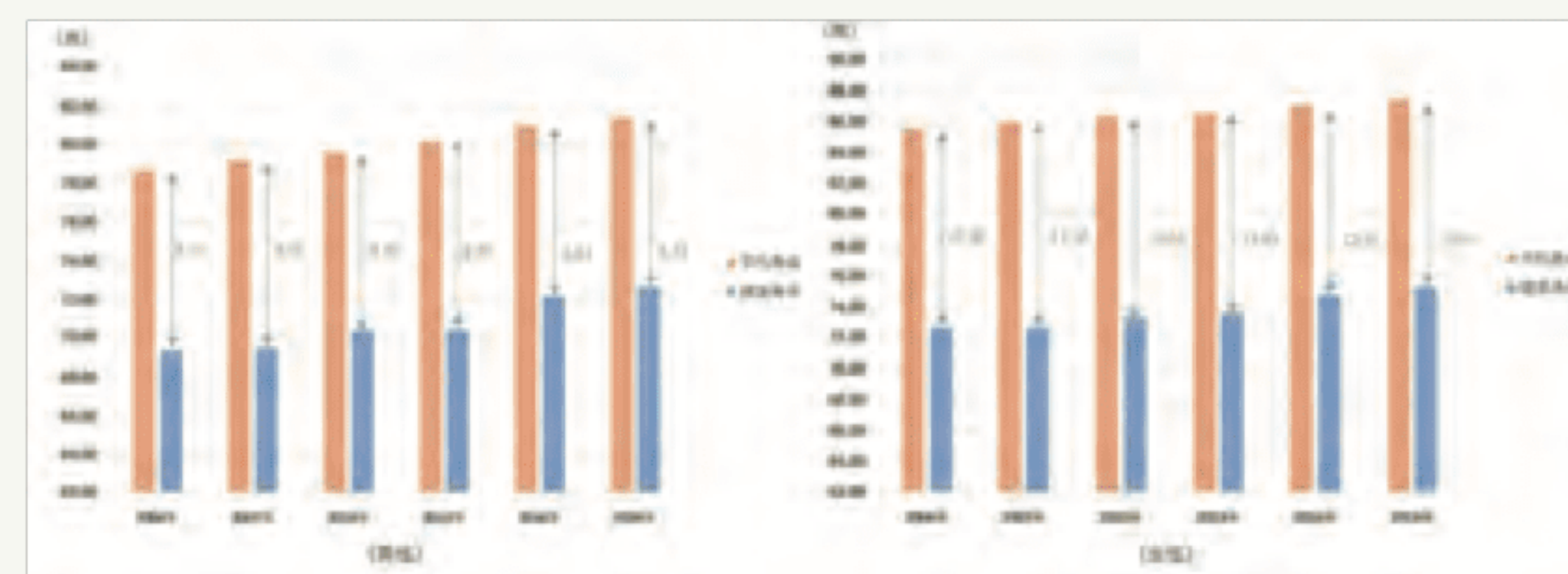


図8. 平均寿命と健康寿命の差

#### [静岡県の平均寿命と健康寿命の差]

2010年の平均寿命と健康寿命の差、2015年の平均寿命と2016年の健康寿命の差を都道府県別に男女それぞれ見てみると、いずれも静岡県は他の県と比べて差が小さい。そして、この差の縮みは停滞しており、今後介護を必要とする高齢者の割合は大きくなるが想定される。このことから、静岡県は今後健康な高齢者を増やす取り組みをしなければならない。

表5. 都道府県別の平均寿命と健康寿命の差

都道府県	平均寿命(年)	健康寿命(年)	差(年)
北海道	82.1	68.5	13.6
青森県	81.8	68.2	13.6
岩手県	81.5	67.9	13.6
宮城県	81.2	67.6	13.6
秋田県	80.9	67.3	13.6
山形県	80.6	67.0	13.6
福島県	80.3	66.7	13.6
茨城県	80.0	66.4	13.6
栃木県	79.7	66.1	13.6
群馬県	79.4	65.8	13.6
埼玉県	79.1	65.5	13.6
千葉県	78.8	65.2	13.6
東京都	78.5	64.9	13.6
神奈川県	78.2	64.6	13.6
新潟県	77.9	64.3	13.6
富山県	77.6	64.0	13.6
石川県	77.3	63.7	13.6
福井県	77.0	63.4	13.6
山梨県	76.7	63.1	13.6
長野県	76.4	62.8	13.6
岐阜県	76.1	62.5	13.6
静岡県	75.8	62.2	13.6
愛知県	75.5	61.9	13.6
岐阜県	75.2	61.6	13.6
三重県	74.9	61.3	13.6
滋賀県	74.6	61.0	13.6
京都府	74.3	60.7	13.6
大阪府	74.0	60.4	13.6
兵庫県	73.7	60.1	13.6
奈良県	73.4	59.8	13.6
和歌山県	73.1	59.5	13.6
徳島県	72.8	59.2	13.6
香川県	72.5	58.9	13.6
愛媛県	72.2	58.6	13.6
高知県	71.9	58.3	13.6
福岡県	71.6	58.0	13.6
佐賀県	71.3	57.7	13.6
熊本県	71.0	57.4	13.6
大分県	70.7	57.1	13.6
鹿児島県	70.4	56.8	13.6
沖縄県	70.1	56.5	13.6

#### [静岡県の居住地域と地形]

静岡県は東西に長く、北側は山地、南側は海に面した平坦な地形である。隣県に続くJRの線路や高速道路は人口の多い県全体の南側を通っている(図9)。

市区町村別の総人口を見ると、人口の多い市区町村の地形は、南側の比較的住みやすい平坦な地形であり、県の北側や伊豆半島などの山地に位置する市区町村は人口が少ないことが分かる(図10)。これが南側に交通網が集中している理由である。静岡県には東西方向に通るJR東海道線の他、伊豆箱根鉄道、JR身延線、大井川鉄道など南北方向をつなぐローカルな路線がある。

また、市区町村別の65歳以上人口の割合に対する割合を見ると、65歳以上人口の割合が多い市区町村は県の北側や伊豆半島の山地に多いことが分かる(図11)。そして、この上位15位内の市区町村のほとんどは総人口の多い上位15位内の市区町村(図10)と被っていない。その中で唯一、静岡市清水区のみが被っている(図12)。静岡市清水区は43市区町村の中で総人口が4番目に多く、65歳以上人口の割合は15番目に大きい。このことから、今後高齢者の割合がより大きくなることが予想される静岡市清水区から該当敷地を選定することにした。



図9. 静岡県の交通網  
(<https://hellonavi.jp/access/index.html>)



図10. 静岡県の人口の多い市区町村(上位15位)



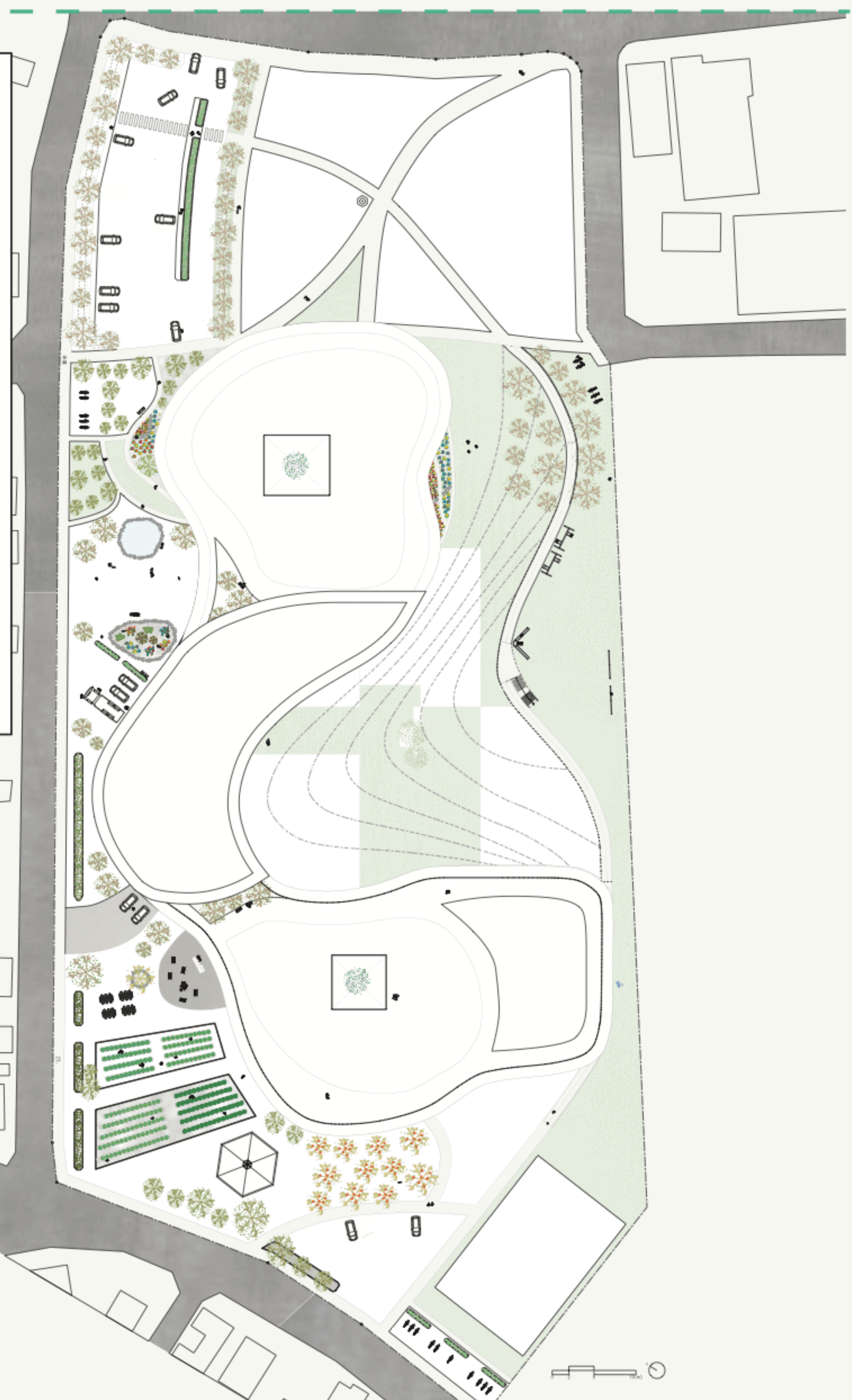
図11. 静岡県の65歳以上の人口の多い市区町村(上位15位)



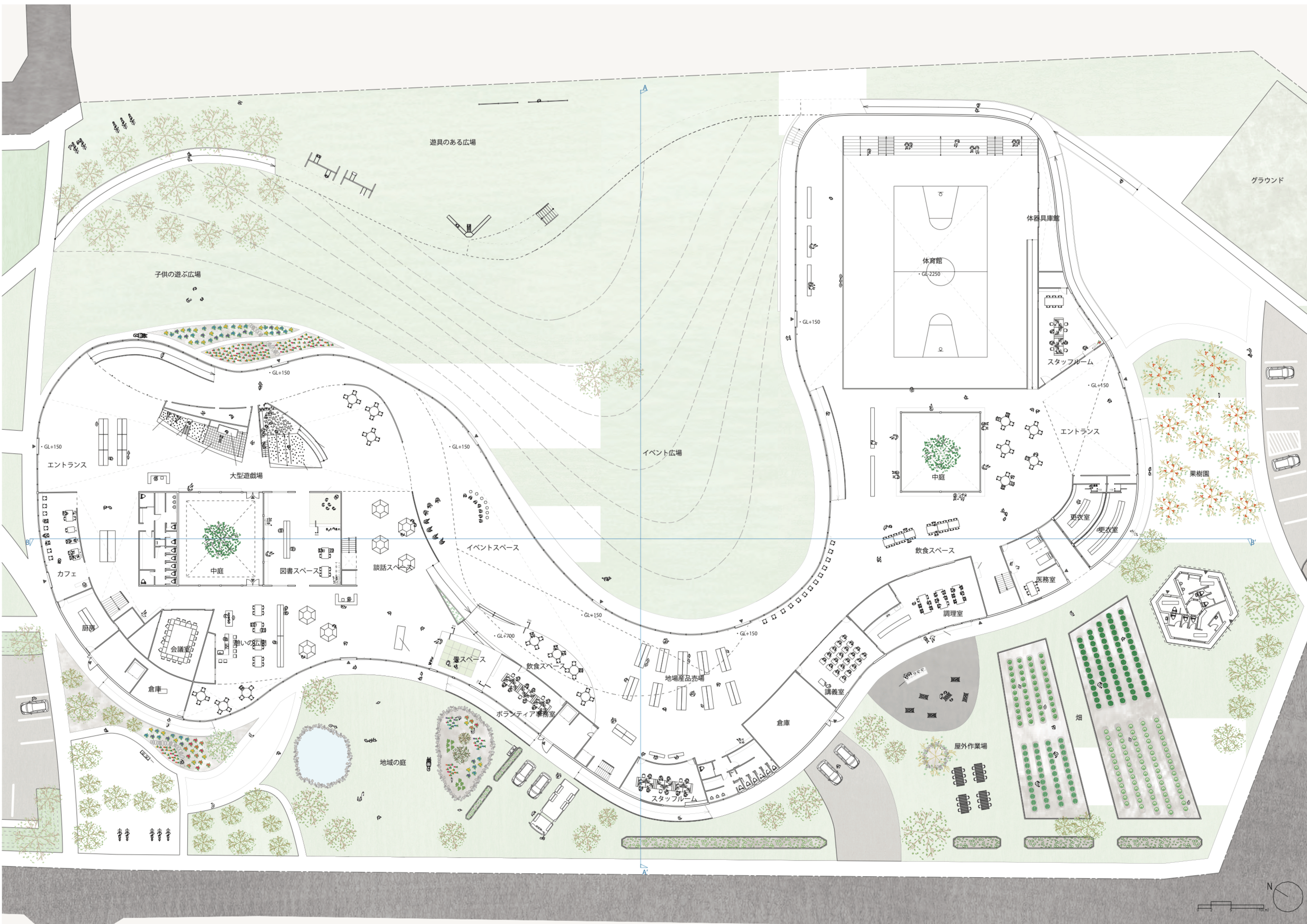
図12. 静岡県の人口の多い市区町村と65歳以上の人口の多い市区町村(上位15位)

- 静岡市市区町村における清水区の総人口 ..... 4/34位
- 静岡市市区町村における清水区の65歳以上人口の割合 ..... 15/34位

**[清水桜ヶ丘公園]**  
 該当敷地は清水桜ヶ丘公園。この周辺には起伏がなく、平坦な土地が広がっている。この公園はグラウンドやテニスコートがある運動公園で、かつてはスポーツ少年団や町内会などの活動で賑わっていた。しかし、その子供たちが巣立ってよそへ行き、残された親世代がお年寄りになっているのが現状である。  
 以前のような地域住民の賑わいを戻すこと、地域住民の運動を促すことを目標に、この公園に「起伏のある散歩コースを持った地域交流施設」の設計をする。この周辺に残っているお年寄りがふらっと立ち寄りて人と交流をし、この公園、建物内を移動しているうちに昇降運動ができるような建築を目指した。利用者は地域住民と静岡市や近隣の市に住む広域の住民とする。



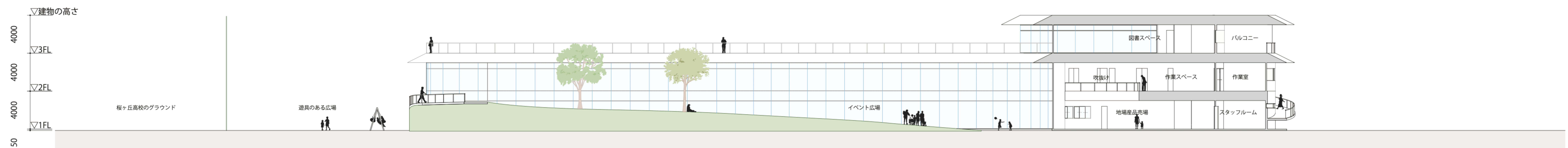




1階平面図 S : 1/300

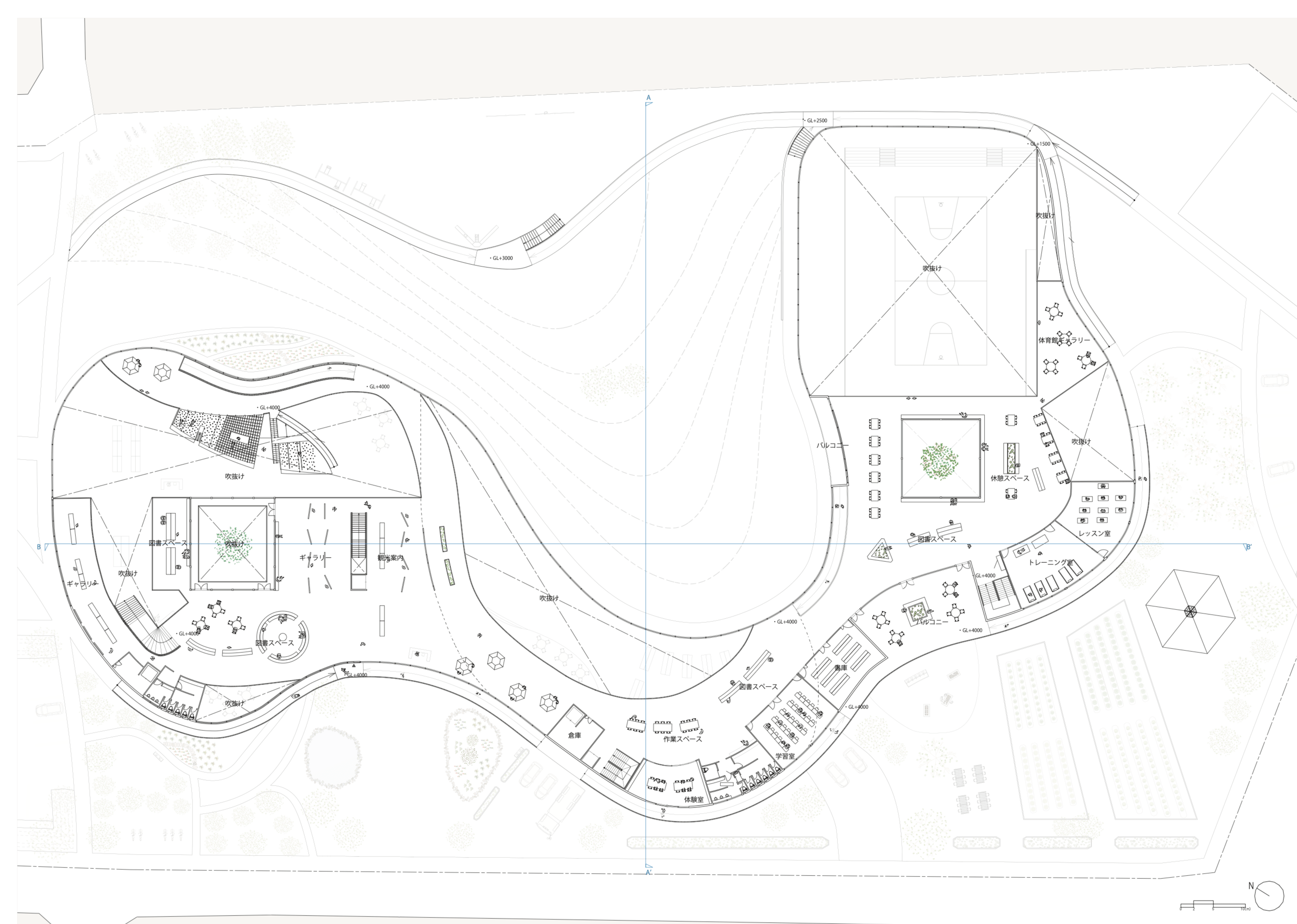
□健康の要因① 日光に浴びること  
屋外に集いの場をつくる

健康長寿県の山梨県、愛知県、静岡県3県の共通点は日照時間が長いことである。そのため日光に当たる時間を長くすることを目的に、屋外に集いの場をつくることで屋外での活動を誘致する。住宅が建ち並ぶ北西側には地域住民が集う「地域の庭」を、南西側には地域住民が管理し、静岡市や近隣の市から訪れた広域の住民が体験学習として収穫することができる「畑」を設ける。南側には季節の移ろいを楽しめる「果樹園」、隣の高校のグラウンドがある南東側にはグラウンドゴルフができる程度の広さの「グラウンド」を設ける。そのほか、東側には週末にはマルシェなどのイベントで賑わう「イベント広場」、子供が丘を駆け上ったり滑ったりできる「子供の遊ぶ広場」、滑り台やブランコといった遊具を置いた「遊具の広場」を設けている。



A-A' 断面図 S : 1/200





2階平面図 S : 1/300

健康の要因② 傾斜の昇降運動が多い  
スロープ状の散歩コース

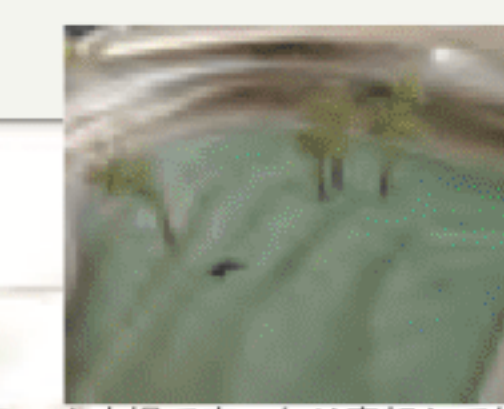
長寿県の長野県と健康長寿県の山梨県は県全体の面積に対して傾斜地が多い。そのため、日常生活での昇降運動が他県と比べて多いと考えられる。このことから、公園や交流施設での活動が垣間見えて散歩が楽しくなるような、回遊性のあるスロープ状の散歩コースにした。訪問者は施設や公園内を移動し、気づいたら「昇降運動」をしている。そのようなスロープの形状や部屋・広場の配置を目指した。このスロープの形状は初め平面上で検討し、回遊性のある道考えた後に、周辺の住宅や隣の高校のグラウンドとの関係性を考慮しながら模型で起伏量のスタディをした。北西側と南西側の住宅に近いところは低くして圧迫感のないように、グラウンド側は高くして「遊具の広場」側に擁壁を設けることで「イベント広場」や建物の方へ砂埃が舞わないように工夫した。



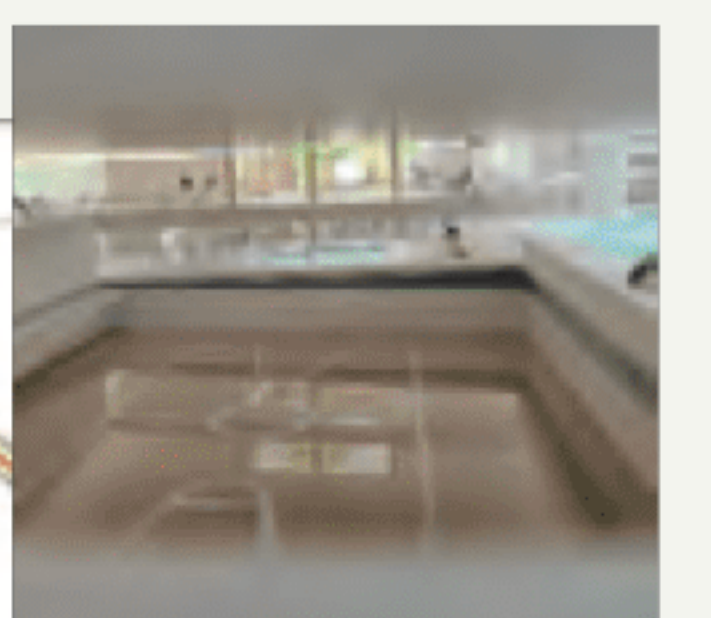
▲平面上での検討



▲スタディ模型



▲広場で座ったり寝転んで休憩



▲スロープから体育館を覗く



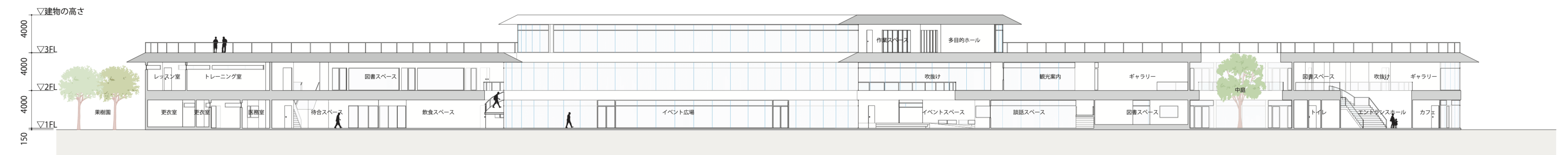
▲図書スペースに立ち寄る



▲バルコニーで休憩

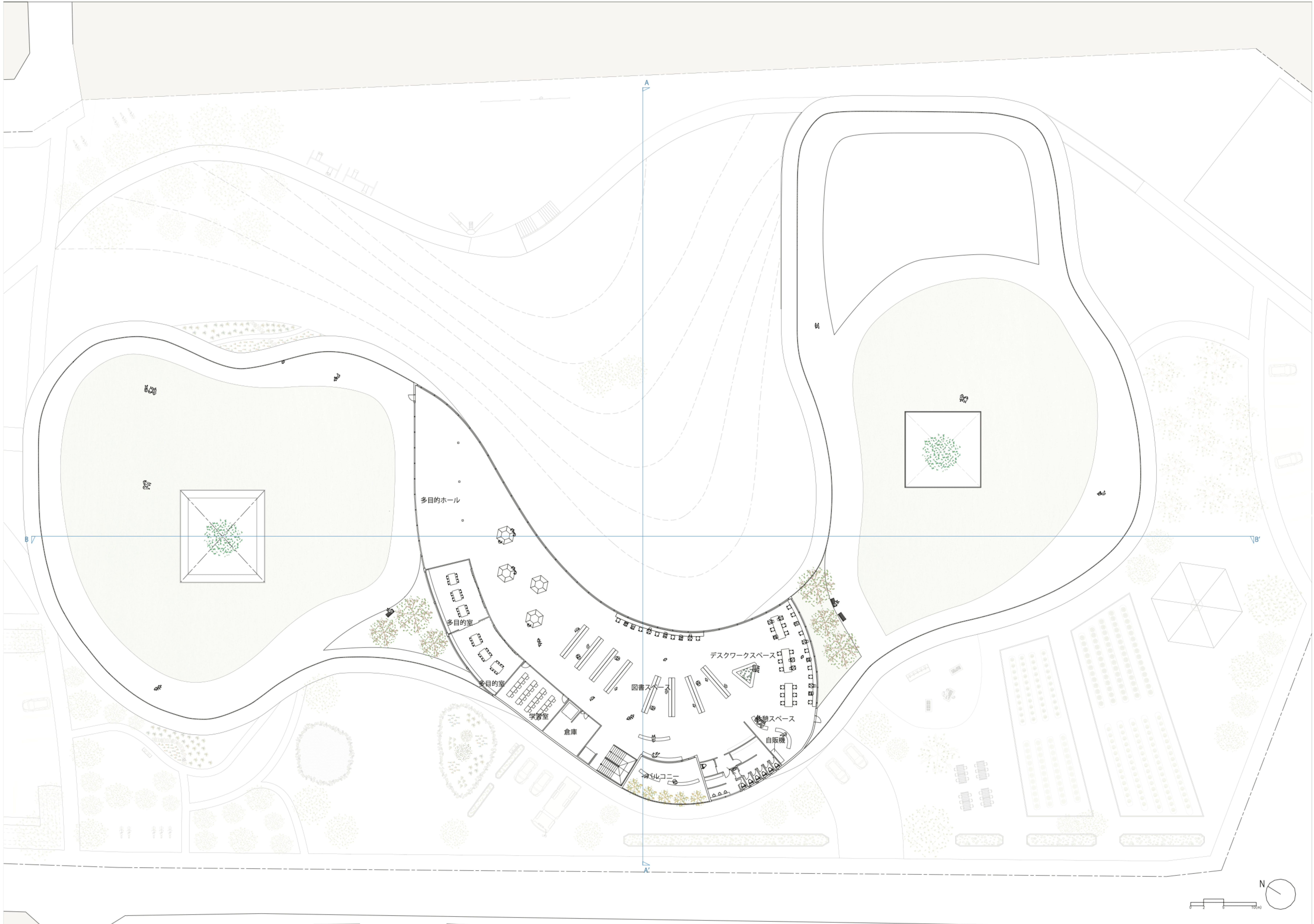


▲果樹園に寄って休憩



B-1' 断面図 S : 1/200





3階平面図 S : 1/300

健康の要因③ 人との交流が多い  
プログラム

・3つのエントランスと吹抜け

エントランスは3つあり、南側住宅街の方を入ると右側に体育館での賑わいが、西側住宅街の方を入ると憩いの広間で持ち寄り食材で調理をしたりおしゃべりを楽しむ地域の人の賑わいが、北側のメインとなるエントランスを入ると大型遊戯場で遊ぶ子供の賑わいが見られる。2階には広域の住民も利用するギャラリーや図書スペースなどを配置し、エントランス上部には吹抜けを設けることで、それぞれのエントランスを入れて見られる賑わいを2階からも覗くことができるようにする。南側にはイベントスペース、地場産品売場を配置し、週末にはここがイベント広場と一体となって賑わう。

・何度も訪れたい図書スペース

図書スペースは利用者が自宅から持参した本を本棚に追加したり、本棚から好きな本を持って帰ったりできるシステムにし、訪れる度に違う本に出会えるようにする。

・外構計画

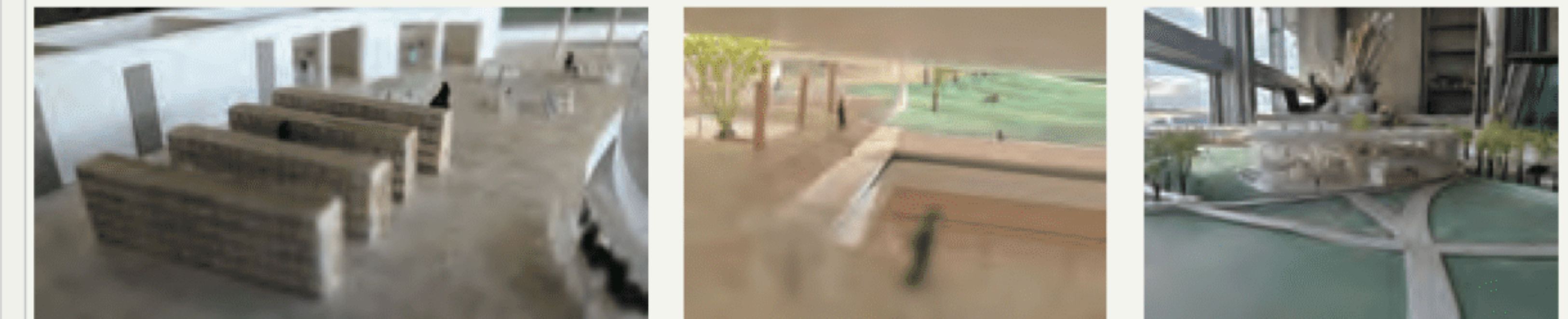
大通り側には背の高いクマサを植え、緑の奥に建物や広場での賑わいが見えるように、建物の周りは芝生にし、走り回れるようにした。



▲南側のエントランスを入る

▲西側のエントランスを入る

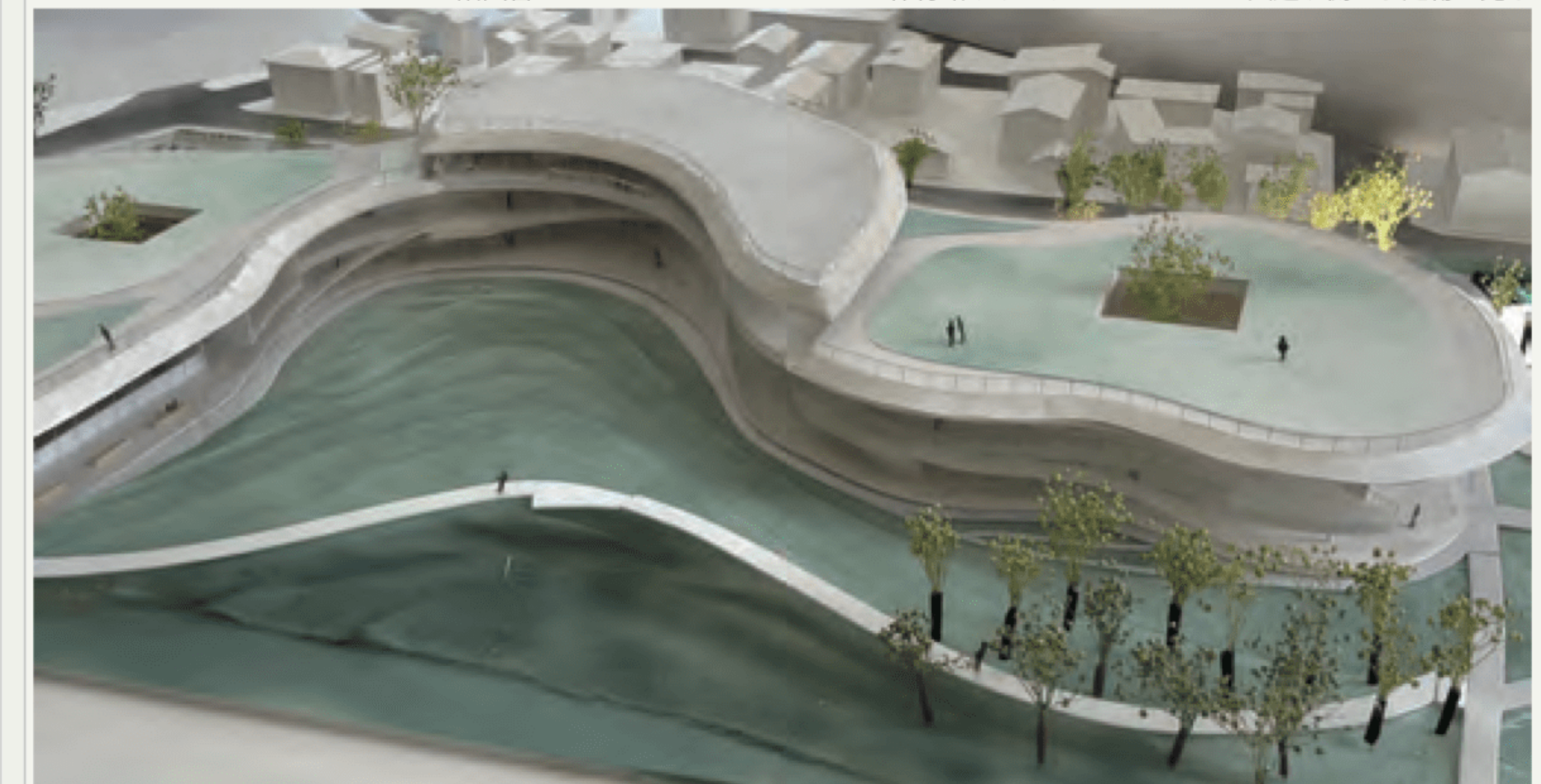
▲北側のエントランスを入る



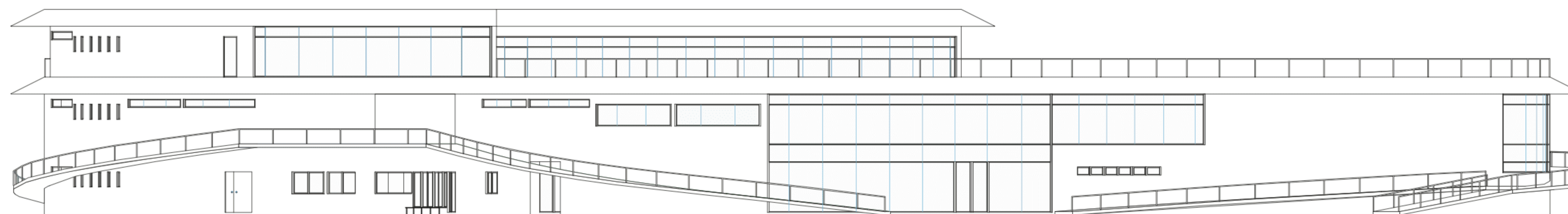
▲3階図書スペース

▲体育館ギャラリー

▲大通り側から建物を見る



▲東側から建物を俯瞰で見る



東立面図 S : 1/200