

第3期のしろ健康21計画（素案）に対する
意見募集（パブリックコメント）の結果について

1. 募集期間

令和6年1月12日（金）～2月12日（月・祝）

2. 実施方法

ホームページでの閲覧のほか、以下の場所に閲覧資料を備え付け、担当窓口への提出、郵送、ファクシミリ、電子メールのいずれかの方法により意見を募集。

（資料の閲覧場所）

- ・市役所1階市民交流スペース
- ・健康づくり課（保健センター内）
- ・二ツ井町庁舎市民フロア
- ・向能代・南・扇淵・檜山・鶴形・常盤の各地域センター、富根出張所

3. 応募のあった意見

1通（1項目）

4. 意見の概要及び意見に対する回答

番号	意見の概要	意見に対する回答
1	<p>第一に「風の松原」を活用すべきと考える。その理由は「森林浴効果」だ。森林浴とは「人間と森林等の自然環境間の同調による快適性増進効果だが、さらに進化したのが「森林セラピー」である。それは「科学的エビデンスに裏付けられた森林浴効果」を意味する。効果は、「森林等の植物由来の刺激が、生理的リラックス状態をもたらすことにより、免疫機能が向上し、病気になりにくい体になる」という予防医学的見地に立った概念である。森の中に身をおくことで、視覚・嗅覚・聴覚などの五感で、樹木の緑やその匂い、樹間をわたる風や木洩れ陽などでリラックスし快感を感じ癒しを感じる。つまりこれらは、医学的には免疫機能の向上、ストレスホルモン、血圧や心拍などの生理的リラックス効果が明らかにされている。これらを実践しているのが、全国に約60カ所ある森林セラピー基地である。ほとんどが各自治体で運営しており、秋田県では鹿角市が八幡平などで基地を宇運営している。すぐに基地を目指すのではなくとも、何らかの形で「風の松原」を活用した取り組みをされるよう提案します。「ウォーキング」コースに組み入れるのもいいのではないかと。</p>	<p>ウォーキングは、酸素を体に取り込みながら行う有酸素運動で、体に無理な負担をかけずに、毎日の生活の中で「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」気軽に行うことができます。市では、「ウォーキングマップ in のしろ」という冊子を発行し、市内各所に9通りのウォーキングコースを設定しております。その中の1つに、距離3km、時間45分、歩数4,500歩を目安とした「風の松原コース」を設定しており、森林浴を楽しみながらウォーキングができるコースとなっております。各コースには、案内看板を設置し、目安となる距離や時間、歩数を表示することにより、ウォーキングを継続できるよう意識の啓発に取り組んでおります。</p> <p>「森林セラピー」につきましては、ご指摘のとおり全国各地で基地を設置し、心身の健康維持・増進、病気の予防などに取り組んでおります。国の計画でも「自然に健康になれる環境づくり」の取り組みを行い、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進することとしております。「森林セラピー基地」の設置につきましては、即時の設置は難しいことから、「風の松原」をウォーキングコースとして活用しながら、健康づくりを推進してまいります。</p>