



☆☆ ☆特集記事

.....

◆◇◆横浜北西線の事業概要及び整備効果について◆◇◆

(首都高速道路株式会社 計画・環境部 計画調整課)

横浜北西線は、既に開通済みの横浜北線と一体となり、東名高速道路と首都高速道路を直結する路線で、2020年3月22日(土)16時に開通しました。本路線の開通により、新横浜(陸)や横浜港(海)、羽田空港(空)の要所を結ぶことで国際競争力の向上、さらには周辺街路の混雑緩和等幅広く整備効果が発現されると考えています。



☆☆ ☆道路占用Q&A

.....

◆◇◆占用物件の維持管理義務について◆◇◆

(国土交通省 道路局 路政課 道路利用調整室)

占用物件の維持管理義務について解説する。



☆☆ ☆地域における道路行政に関する取り組み事例

.....

★『大規模災害からの復興に関する法律』に基づく

道路の直轄権限代行による災害復旧事業★°・\*:.。

<関東地方整備局における取り組みについて>

(国土交通省 関東地方整備局 道路部 路政課)

関東地方整備局では、令和元年台風第19号による大規模な災害を受けた群馬県、神奈川県相模原市及び長野県東御市が管理する道路について、『大規模災害からの復興に関する法律』に基づき、道路の直轄権限代行により災害復旧事業を実施しております。

今回は、その中で群馬県管理の国道144号及び相模原市管理の国道413号に関する直轄権限代行による災害復旧事業について、紹介させていただきます。

.....

**★岡山県における「道の駅」での取り組み事例の紹介★°・\*:.。**

～おもてなし～「道の駅」トイレリニューアル事業

**(岡山県 土木部 道路整備課)**

「道の駅」は、道路利用者のための「休憩機能」、「情報発信機能」、「地域連携機能」の三つの要件を併せ持つ施設として、生活に欠かせない公共施設へと発展してきた。岡山県では全ての人々が安心・安全に利用できるよう「道の駅」のユニバーサルデザイン化に取り組んでおり、本稿ではとくにトイレのリニューアル事業について紹介する。

.....

**★岡山県矢掛町町並みエリアの景観を活かしたまちづくり★°・\*:.。**

官民連携無電柱化支援事業矢掛地区の取組について

**(矢掛町 建設課)**

岡山県矢掛町では、宿場町の景観保全及び観光産業の活性化を目的として住民の悲願であった町道市街地中央線外1線の無電柱化(L=510m)を実施しています。行政と、地域住民及び事業主体である電線管理者が協議を重ね、3年間での完成を目指しています。本稿では、無電柱化を含み矢掛町が現在進めている町並みエリアでの取り組みについて紹介します。

「 「 「 「 \_\_\_\_\_

「 「 ☆編集後記

.....

5月中も概ね在宅勤務となり移動時間がないため、椅子に座っている時間が長くなりました。外国の研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間は、実に7時間にも及び、調査した20か国のうち最長であったそうです。そして、座る時間が長いと、健康リスクが高まるといわれています。

ある書籍によると、わたしたちの健康には、重力が大きく関わっているといえます。重力は、地球の中心に向かって引っ張られる力であり、身体が立っているときに最も重力が大きく働きますが、座っているときや寝ているときは、重力の働きが小さくなります。人間が無重力空間で生活したときの健康状態については、地球に帰還した宇宙飛行士の身体を調査し明らかとなっているように、筋肉の萎縮、骨密度や認知機能の低下など、身体と脳が衰えます。すなわち、座っている時間が長くと、無重力空間に身を置くことに近くなり、身体機能が衰え、老化が早く進んでしまうというのです。そのため、重力を上手に活用できれば、健康を手に入れることができるそうです。確かに、日ごろの行動を振り返ると、電車では空いている席を探し、エスカレーターやエレベータを利用してしまいます。また、会社に行けば椅子に座り、家に帰ればソファやベッドで寛ぐなど、重力に屈することが多く、重力を十分に活用できておらず、健康リスクが気になります。

重力を味方につけ、健康リスクを下げる方法としては、座っていない時間に行っているような、日常的で強度の小さい動作を増やしていくことが必要のようです。「座らない=立っている」が正解ではなく、椅子から立ち上がる、床にあるものを拾うため身をかがめる、棚の上のものをとるために体を伸ばす、服を脱ぎ着する、フライパンをふるうなど、姿勢を変えながらの何かしらの動作をすることが効果的とのこと。日ごろから、ちょこちょこ何かしらの作業をしている人が、スリムでハツラツとしている理由が少しわかりました。なお、日ごろから運動習慣がある人でも、それ以外の時間座りっぱなしであれば、健康リスクが高まるそうです。

数年前、ぎっくり腰を患ったとき、座ることが困難で、就寝時以外は、ほぼ一日中立っていたことが思い出されます。立っていたにもかかわらず、体重が増加してしまったのは、運動量のせいだと決めつけていましたが、強度の小さい動作をすることが叶わなかったからだと思いました。未だ、未知のウィルスが解明されておらず、共存していく方法などの模索が続いていますが、この日々を懐かしく思える時が早く来てほしいと心から願っています。

(U)