

「 「 「 「

「 「 ☆高速道路会社の取り組み

.....

◆◆◆首都高初のハイウェイオアシス「川口ハイウェイオアシス」の開業◆◆◆

(首都高速道路株式会社)

首都高速道路初となるハイウェイオアシスとして、令和4年4月25日に埼玉県川口市に開業した「川口ハイウェイオアシス」について、施設概要や開業後の状況等について紹介します。

「 「 「 「

「 「 ☆TOPICS ○○○。..○○○。

.....

◆◆◆神戸市における歩行者利便増進道路「ほこみち」を中心に広がる道路空間の利活用◆

◆◆

(神戸市 建設局 道路計画課)

神戸市は、人中心の道路空間整備を進めるとともに、ほこみち制度の活用により、道路空間の利活用を行い、道路から暮らしの豊かさを感じることの出来る魅力ある空間づくりを進めています。神戸の玄関口である三宮周辺地区の再整備事業エリアにおける市内の主要2路線を対象に、市内のほこみち制度を活用した取り組み事例を紹介します。

「 「 「 「

「 「 ☆地域における道路行政に関する取り組み事例

.....

★E52 中部横断自動車道 山梨～静岡間 全線開通1年後の整備効果について★°・*:.。

(国土交通省 関東地方整備局 甲府河川国道事務所 計画課)

令和3年8月29日に中部横断自動車道の南部IC～下部温泉早川ICの約13.2kmが開通したことにより、山梨・静岡間が全線開通し、高速道路ネットワークで結ばれました。

開通後1年が経過し、企業立地・雇用の促進や売上増、災害時の代替路としての機能等、発現している整備効果について紹介します。

.....

★活用開始！道路メンテナンスシステム★°・*∴。

(福島県 土木部 道路管理課)

福島県は、業務の効率化・災害対応の迅速化を目的とする道路メンテナンスシステムを導入しました。道路パトロールや現場臨場の際、通信機能を有する専用タブレットを持参し、現場の状況を撮影、情報をアプリに入力することで、道路パトロール日誌の自動作成や、関係者間で必要な情報をリアルタイムに共有することができるようになり、業務の効率化が図られました。

.....

★無人車両による道路除雪作業の実現を目指して★°・

～5Gを活用した遠隔操作・自動運転実証実験～

(福島県昭和村 産業建設課)

豪雪過疎地域の小規模自治体が抱える冬期間の道路除雪業務に関する課題解決のため、デジタル先進技術を活用した合理的な除雪体制の構築と実用化実証実験の取組について報告する。

「 「 「 「 _____

「 「 ☆編集後記

.....

コロナ禍での運動不足を解消するとともに、持て余している時間を有効に使うために始めたジョギングですが、転じてフルマラソンを走る機会を得られたことから、本格的にランニングを始めることにしました。(ジョギングは、ランニングより運動負荷が軽く、会話ができる程度のペースで走ることを指します。)

これまでは、息が少し弾む程度のペースで走っていたので、タイムを意識することはありませんでした。しかしながら、公道を利用したマラソンは、交通規制が伴うことから、数カ所の収容関門に制限時間が設定されています。完走を目指す上で、自身の走るペースを把握しておくことが必要となりました。計測してみると、体調によってバラツキがありますが、1kmを6分～7分で走っていることがわかりました。もう少しペースを上げたほうが、当日の心的不安が解消されると考え、早く走る練習をしようと思っていますが、何年もかけて蓄積されてきた脂肪が重く、膝や腰に痛みが出ないかと心配に思っていたところ、10kmを走る練習の後、膝に痛みが走りました。このようなことから、身体の軽量化(体脂肪の減少)

を図る決意をしたところです。

肥満度の判定には、国際的な標準指標である BMI (Body Mass Index) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²] が用いられ、男女ともに標準とされる BMI は 22.0。一方で、BMI は標準の範囲内でも、筋肉や骨と比して脂肪が多い、いわゆる体脂肪率が高い人が多くいます。自身の BMI は標準ですが、体脂肪率は残念ながら標準を超えており、これを標準に近づけることが当面の目標です。体脂肪は、内臓脂肪と皮下脂肪からなり、身体の機能を正常に保つために必要なホルモンなどの物質を作り、エネルギー源を貯蔵して体温を保ち、外部からの衝撃から内臓を守ってくれる大切な組織ですが、油断しているとすぐに増えてしまいます。内臓脂肪は、腹腔内にある、内臓のまわりにつく脂肪で、比較的短時間で蓄積され、落ちやすいという特徴がありますが、お腹（特に下腹部）・お尻・太ももにつくことが多い皮下脂肪は、少しずつ蓄積されていき、落ちにくいのが特徴です。

その減らし方は、消費エネルギー（日常生活や運動などで消費するカロリー）が、摂取するエネルギー（食べるカロリー）を上回ればよいという、とてもシンプルなものです。これが本当に難しいのです。食事量を減らし、運動量を増やせばいいのですが、若い時よりも代謝が低下しているので、効果のほどがわかりません。そこで、どの程度の食事量と運動量で、体脂肪率が上下するのかを、数値で確認していくと良いそうです。久しく姿を見ていない体重計は、体脂肪率が測れるものだったはずなので、練習の一環と思って毎日の計測に努めようと思います。(U)