

# てくてくマップと健康づくり

## Walking Map (“Teku-Teku” Map) for Health Maintenance

グループ名：半田ゼミ Aグループ

学生氏名：山崎里空, 伊藤有咲, 金子奈恵, 中村俊輝, 八ッ賀あや

指導教員 半田英俊

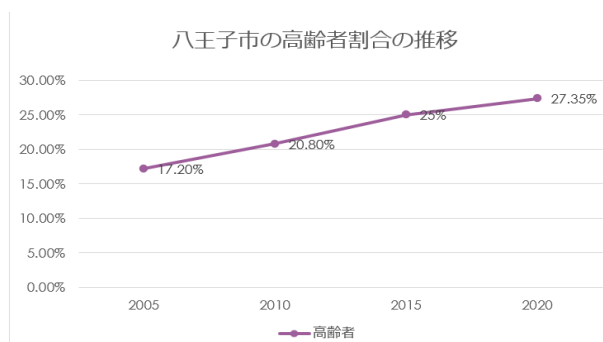
杏林大学 総合政策学部 総合政策学科 半田研究室

キーワード：健康寿命, ウォーキングコース, 運動習慣

### 1. 八王子市の健康寿命問題

現在、日本のみならず八王子市でも少子高齢化が進んでいる。八王子市の高齢者割合の推移は2005年から2022年に至るまで、着々と上昇し続けており、八王子市による2020年の調査では、同市の人口57.9万人のうち高齢者の割合が27.35%を占めていることが示された。このままでは20年後には高齢者の割合が30%を容易に超えてしまうことが予想される。

また、若年層の人口減少を鑑みた時、今後、介護をすることになる若い世代の負担が増えてしまうことも予想されるため、高齢者の健康寿命の延長が欠かせないを考える。しかし、その一方で健康寿命が伸び悩んでいる事も事実であり、八王子市が抱える課題の一つとして挙げられよう。



八王子市は都内でありながら自然豊かで住みやすい街である。先述の課題解決のため、私たちは八王子市の特徴を生かしながらこの課題の解決に取り組んでいきたいと考えた。

### 2. 八王子市の取り組みと、その課題

八王子市では、「健康寿命をのばしましょう」というページの中で、「超高齢社会を迎えた今、平均余命の延伸だけではなく、健康寿命を延ばすことが重要」と解説をしており、さらに「ロコモティブシンドローム」という運動器症候群という病気について紹介をしている。この病気は、通称ロコモと呼ばれており、骨・関節・筋肉・神経といった運動器が肥満・痩せ・華麗・けが・運動不足等によって痛みや筋力・骨量の低下をきたし、介護が必要になってしまうという病気である。このような病にかからないためにも、先述のページでは適度な運動とバランスの良い食事を取る様に呼びかけている。

しかし、急に適度な運動習慣をつけることは、とても難しいため、少しでも上記習慣をつけられるような案が必要であるという考えに至った。そこで、私達は独自に作成したウォーキングコースである「てくてくマップ」を市に提案したい。

### 3. てくてくマップとは

我々の提案する「てくてくマップ」とは、人間が介護を受ける必要がなく健康的に過ごせる期間（健康寿命）を伸ばすためのウォーキングコースのことを指す。このコースは、運動初心者や高齢者でも継続のできるもので、運動をする機会を増やすことを目的としている。繰り返しとなるが、緑豊かな八王子市の良さを生かしつつ、初心者コースと中級者コースを作成した。様々な難易度のコー

スを作成することによって、あまり普段、運動をしない人も手軽に取り組むことができること、また女性や高齢者にも優しいコースで、段差があまりない場所を選んでいることも、このマップの特徴であると考えている。

#### 4. メリット

##### ①参加する人々へのメリット

このウォーキングコースに参加してもらい、その後、少しでも運動を継続するきっかけをすることで、各々で健康寿命を伸ばすことが可能になる。

今回の提案はあくまでも運動する習慣をつけるためのものであるため、普段、運動していない人もきっかけになる。

##### ②八王子市へのメリット

今回、作成したこのコースには、八王子市のランドマークを巡ることが出来る様に考えているため、八王子市の町並みをみてもらうことも目的に、ランドマークを回りながら、初心者の方はウォーキングを、上級者の方はランニングも楽しむことができる。また、ランドマークの場所にスタンプラリーを設置し、スタンプを一定数集めた人には、八王子市内で利用することの可能な地域振興券などを配布するというイベントを行うことで、八王子市全体を盛り上げることも同時に可能であり、市外からの観光客も呼びやすくなるもある。

#### 5. コースの説明

##### ① 四季の移ろいが体感できる小宮公園コース

このコースのメインとなる小宮公園は、都内では珍しい自然が豊かな公園で、JR 八王子駅から徒歩 5 分の場所にある。公園内を 1 周するルートであれば距離は約 6 km、所要時間は約 100 分で、約 300 キロカロリー消費することができる。バリアフリーのルートもあるため、運動初心者の方には歩きやすい公園である。

##### ② 子どもも連れてきやすい大塚公園コース

このコースのメインとなる大塚公園は、多摩モ

ノレールの松が谷駅から徒歩 10 分と子連れの家族にはアクセスし易い場所に位置している。距離は約 3.5 km、所要時間は約 1 時間であり、約 200 キロカロリー消費できる。運動広場や芝生広場など、身体を動かすための施設が沢山あり、敷地も広いためウォーキングもランニングも可能な公園である。

##### ③ 八王子の良さを知れるコース(八王子駅周辺)

このコースは中級者向けで距離は約 5 km、所要時間は約 1 時間 20 分で、約 270 キロカロリーを消費できる。八王子駅周辺でランドマーク巡りをしながらウォーキングができるように作成した。自動販売機などやコンビニもあり、休憩も取りながらウォーキングをすることが可能である。

#### 6. 結論

以上のことから、ウォーキングコースを作成することによって、普段、運動をしていない八王子市民の健康寿命を伸ばすことにも繋がり、コースを通してイベントを開催することで市外の方へ八王子市の魅力を伝えることができる。

私達の作成したコースで、運動する習慣をつけるきっかけにしてもらい、かつ運動継続してもらいたいと考えている。健康寿命は何歳からでも伸ばすことが可能であり、健康な身体作りを今からでも行っていってもらいたいと結論づけたい。

##### 【参考文献】

八王子市 健康寿命を伸ばしましょう

(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurasahi/hoken/007/0007963/002/index.html>)

厚生労働省 政策健康日本 21

([https://www.mhlw.go.jp/wwwl/topics/kenko21\\_11/b2f.html](https://www.mhlw.go.jp/wwwl/topics/kenko21_11/b2f.html))

都立小宮公園

(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kankobunka/002/005/p003411.html>)

大塚公園

(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/shisetsu/109/p011928.html>)