

## てくてくマップと健康づくり Seconds

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

グループ名：半田ゼミ B

学生氏名：花村南帆, 村上夢依, 庭前早希, 大河原崇樹, 今井大知

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

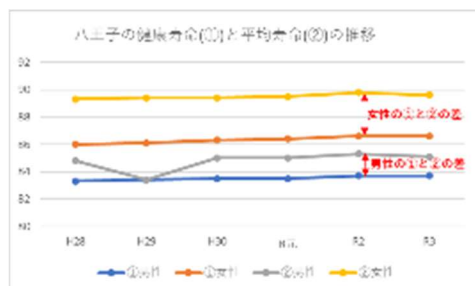
#### 1. 八王子市の健康寿命問題

現在、日本の抱える問題として少子高齢化が挙げられるが、八王子市も決して例外ではない。

八王子市ホームページに掲載されている「八王子市年齢別人口」(2023年9月調査)によると、同市の人口約56万人のうち65歳以上の人口の割合は27.73%であることが示されている。

そして、前掲のホームページによると、団塊ジュニア世代が65歳以上の高齢者となる2040(令和22)年には老年人口がピークを迎え、人口の30%以上を占めると推計されている。

さらに、「八王子市の65歳健康寿命の推移」というページと、「八王子市保健所年報」での65歳平均寿命のデータを重ね合わせてみると、健康寿命と平均寿命には、男性の場合は約1歳、女性の場合約3歳の差があることが分かる。



医療の発展により平均寿命は延伸しているが、健康寿命が伸びていないため、寝たきりや介護を要する期間が伸びていることを意味し、これから先、医療費等の増加が見込まれる。

八王子市は都内でありながら自然が豊かであることを生かして、この問題の改善に取り組んでいきたい。

#### 2. 前回の取り組み

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」と解説をしている。

また、厚生労働省の「身体活動・運動」というページによると、身体活動量の多い人や運動を頻繁に行っている人は、「総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低い」ことが確認されており、さらに、「高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されている」という。

つまり、平均寿命のみならず、健康寿命をも延ばすことが、高齢者にとって大事なポイントであると考えられる。

そこで、昨年度、私達のゼミの先輩方が高齢者の健康寿命を延ばすために「てくてくマップ」という高齢者が楽しく歩けるウォーキングコースの提案を行った。

### 3. 今回の取り組み

しかし、上記の「てくてくマップ」には、残された課題もある。それは、高齢者になってから運動習慣をつけても効果が小さくなるという点である。すなわち、健康寿命を延ばすためには、若いうちから運動習慣をつけなくてはならない。

そこで、私達は、若いうちから運動習慣をつけるために、昨年先輩方の提案を引き継ぎつつ、新たに若者向けのコースを提案する。

### 4. てくてくマップとは

昨年から私達が提案している「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である健康寿命を延ばすためのウォーキングコースのことを指す。

昨年提案したコースは、運動初心者や高齢者でも継続のできる初心者コースと中級者コースを提案した。今年度提案するコースは、主に若者向けのコースとなっており、いわゆる“映える”写真を撮りながら歩けるようなコースとなっている。

このコースは運動をする機会を増やすことを目的としており、緑豊かな八王子市の良さを生かしたものとなっている。程よい難易度になっているため、普段から運動をしない人も気軽に取り組むことができる。

### 5. メリット

#### ①参加する人々へのメリット

日常的に運動をしない人でも「てくてくマップ」を使って、気軽にウォーキングを行うことができる。このマップがたり、運動習慣のきっかけとなり、後々、健康寿命の延伸に繋がることが期待できる。

#### ②八王子市へのメリット

都内では珍しい自然豊かな公園や落ち着いた街並みを見てもらえたり、きっかけや、ホームページには載っていないスポットを紹介したりするきっかけとなる。さらに、若者の SNS による情報発信、新たな八王子市の魅力が他の電池にも伝わる事が予想される。

### 6. コースの説明

#### ・八王子の映えを探しながら歩くコース

このコースは若者向けで距離は約 4.5 km であるが坂道や階段などがある。所要時間は1時間20分ほどで、約310キロカロリーを消費できる。季節の移ろいや街並みの写真が撮れるのはもちろん、付近には地元の食べ歩きフードもあるため、楽しみ方は多種多様である。

### 7. 結論

以上のことから、ウォーキングコースを作成・実際に歩いてもらうことによって、普段、運動をしていない八王子市民の健康寿命を延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や若者の SNS 利用によって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、若いうちから運動する習慣をつけるきっかけにしてもらい、その定着につなげたい。

#### 【参考文献】

八王子市「令和5年度9月末日現在年齢別人口」  
(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/hachioji/jinko/003/p032234.html>)

八王子市「現状と課題分析」  
([https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurasai/welfare/004/001/p028780\\_d/fil/2syou.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurasai/welfare/004/001/p028780_d/fil/2syou.pdf))

八王子市「八王子市保健所年報」  
(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurasai/hoken/007/ae8569/p002836.html>)

八王子市「65歳健康寿命をご存知ですか」  
(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurasai/hoken/007/0007963/002/p002841.html>)

八王子市「健康寿命をのぼしましょう」  
(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurasai/hoken/007/0007963/002/index.html>)

厚生労働省「身体活動・運動」  
([https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html))