

# 地球愛溢れる♥□八王子のけんじいさんアプリ

Full of earth love ♥□ Kenji of Hachioji app

グループ名：ももいろアース  
深谷 麗, 梶原 杏, 川口 莉生  
指導教員 青野 健作

創価女子短期大学 国際ビジネス学科 青野ゼミナール

本提案は、八王子市民の健康課題、環境問題、介護予防等の社会課題の解決を目指して、独自のアプリの開発を提案するものである。散歩や自然環境に触れる契機となるアプリを提供することで、持続可能な街づくり（エコ、市民の健康、観光資源の普及啓発など）を目指すものである。

キーワード：健康, SDGs, 散歩, 地域促進, 環境問題

## 1. 現状分析

(1) 世界保健機関 (WHO) によると、世界の成人の4人に1人に当たる14億人以上が運動不足とみられ、糖尿病や心臓疾患、認知症などにかかるリスクが高いとの研究結果を発表した。特に、現代人が「運動不足に不安を感じている」と回答する人が多い傾向にある。現代では、情報過多であるネット中心社会となっており、長時間労働や交通機関の発達、スマートフォン普及などが人々から運動の機会を奪っていると言われている。

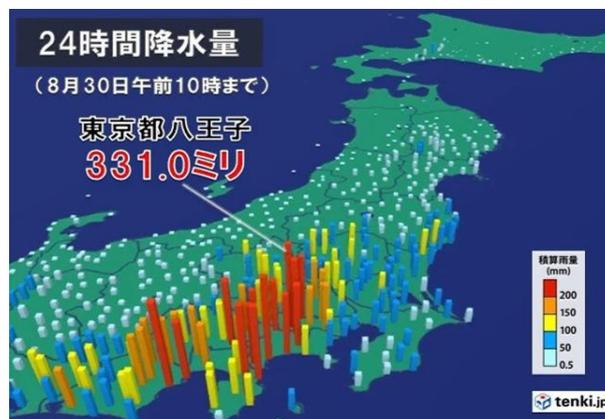
Q13.運動不足を感じますか。

		(%)						
		大いに感じる①	ある程度感じる②	感じる③	あまり感じない④	ほとんど(全く)感じない⑤	感じない⑥	わからない⑦
n=20,000		34.8	43.1	77.9	15.2	5.1	20.3	1.8
性別	全体	34.8	43.1	77.9	15.2	5.1	20.3	1.8
	男性	29.4	44.7	74.1	17.4	6.4	23.8	2.1
	女性	40.1	41.5	81.6	13.1	3.6	16.9	1.6
年代	10代	34.8	39.3	74.1	15.8	5.6	21.4	4.5
	20代	32.5	44.4	76.9	14.3	5.8	20.1	3.0
	30代	40.7	40.8	81.5	12.4	3.7	16.1	2.4
	40代	40.9	40.9	81.6	12.0	4.5	16.5	1.8
	50代	39.7	41.5	81.2	12.8	3.9	16.7	2.1
	60代	30.7	45.9	76.6	17.2	5.3	22.5	0.9
	70代	23.0	46.1	69.1	22.8	7.4	30.2	0.7
直近1年の運動頻度	週に5日以上	15.0	39.2	54.2	29.1	16.1	45.2	0.5
	週に3日以上	18.1	48.8	66.9	25.1	7.8	32.9	0.2
	(小計) 週に3日以上	16.5	43.9	60.4	27.2	12.1	39.3	0.4
	週に2日以上	24.2	51.4	75.6	19.7	4.1	23.8	0.6
	週に1日以上	34.0	53.0	87.0	11.2	1.2	12.4	0.5
	(小計) 週に1～2日	29.4	52.3	81.7	15.2	2.6	17.8	0.6
	(小計) 週に1日以上計	22.4	47.7	70.1	21.7	7.7	29.4	0.5
	月に1～3日	47.4	45.9	93.3	5.8	0.7	6.5	0.2
	3か月1～2日	57.2	37.7	94.9	3.9	0.7	4.6	0.5
	年に1～3日	55.2	36.9	92.1	6.4	0.7	7.1	0.8
運動・スポーツはしたがるか	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	37.9	41.6	79.5	12.2	2.4	14.6	5.9
	(小計) 週1日未満・わからない	49.1	42.3	91.4	6.5	0.9	7.4	1.2
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30.3	46.1	76.4	17.2	5.7	22.9	0.7
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	52.8	30.8	83.6	7.3	2.7	10	6.4

スポーツの実施状況等に関する世論調査（スポーツ庁 令和3年度）

(2) 東京都における土砂災害地域に指定されている場所の中で、およそ3割が八王子市に集中していることが分かっている。また、河川が複数流れているため、短時間に集中して雨が降ると河川の氾濫等が起きる可能性もある。そのため、床下・床上

浸水といった被害が4年に1度は起きているのが現状である。今年の台風10号で八王子市は、24時間雨量が300ミリを超える記録的な大雨となった。日本は便利さを特化した反面、地球温暖化などの環境問題の影響を大きく受けている。今後の日本では、大雨や短時間強雨の発生頻度が増加すると予測されている。



日本気象協会 台風10号 降水量グラフ

(3) 八王子市では、「てくポ（スマートフォンを使った介護予防ポイント制度）」というアプリを普及させている。対象が60歳以上の八王子市民で、脳や体にいいことをして楽しくためてお得に使えるポイント制度である。令和6年3月時点では約7,500名のユーザーが「てくポ」に参加しているが、八王子市民の65歳以上の人口で155,773人いることから（令和5年12月末調べ）、利用者数が少ないことがわかる。

## 2. 提案内容

このような現状分析を踏まえると、この状態のまま人間が日常生活を続けていると環境や心身の状況が悪くなることが大いに想定される。そこで私たちは、八王子市から現代人の生活リズムを改善していく活動を取り組んでいくことが必要であるとの問題意識に基づいて、下記の提案をする。

### ① 概要

「地球愛溢れる♥□八王子のけんじいさん」という名称のアプリを開発する。このアプリは、例えば、綺麗な花や景色、建物、くるぼん、エコマークなどを写真に撮って詩をつくったものを投稿し、ポイントを貯めるものである。旅先など目的地に行った証拠として、アプリ内のスタンプラリーを設定し、コンプリートしたら「八王子博士」になれる(例えば、特典で図書カード500円分が付与される)。アプリの参加対象は、八王子市民の小学生からとすることで、幅広い年齢層に運動促進をしながらSDGsを意識してもらえることを目的とする(原則として、1人1チャンスまでとする。スタンプラリースタートから3ヶ月以内にコンプリートしたら特典が付く)。

### ② 宣伝内容

ポスターを作成し、駅や学校、老人ホーム、西東京バスなどのチラシ・掲示板・ホームページなどに掲載し、認知度を高める。また、SNS(InstagramやYouTube等)でアプリ専用のアカウントを作り、八王子市民のみならず、八王子に遊びに来る市外の人達に向けても宣伝する。

### ③ 効果

- ・散歩はガスや電気を使わない上に、健康や気分転換というメリットがある。
- ・八王子周辺の観光スポットへの宣伝効果を促すことにも繋がる(観光資源の価値が高まる)。
- ・スマホ時代の現代において、運動を通して自然を感じることで本来の「人間性」を取り戻せる。

## 3. おわりに

緑と季節の花いっぱいの八王子市を歩きながら、

花のいい香りや小鳥のさえずり、風を感じて麗らかな景色を見ていると、五感が喜んで心を安らげることができる。緑色を見ると、ストレスを和らぐ効果があるとも言われている。東京唯一の道の駅八王子滝山では、朝一番で採れた八王子の新鮮な野菜が勢揃いしている。自然とともに生き、提供してきた八王子をより発信していきながら、これからも安心して暮らせる持続可能なまちにしていける提案はないかと考えた。そこで、ゼミ活動でSDGsを中心に学び、実践してきた私たちができることは、地球愛溢れる♥□八王子のけんじいさんアプリ(※)の開発である。

※けんじいさん:「健康」と「持続可能性」の略

### 【参考資料】

関東記録的大雨八王子や小田原は一日で300ミリ  
[https://tenki.jp/forecaster/y\\_nakagawa/2024/08/30/30363.html](https://tenki.jp/forecaster/y_nakagawa/2024/08/30/30363.html)

運動不足、世界で14億人長時間労働やスマホ  
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO34996890V00C18A9CR0000/>

地形で災害発生率が変わるー八王子市の災害  
<https://zenshingan.com/column/776>

てくポ(スマホを使った介護予防ポイント制度)  
<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/001/p029443.html>

社会人の35.5%が運動不足!!対策しないと糖尿病や心疾患リスクも  
<https://kiwi-go.jp/column/lackofexercise/>

八王子市の人口  
[https://www.city.hachioji.tokyo.jp/hachioji/jinko/003/p032234\\_d/fil/0512nenreibetu.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/hachioji/jinko/003/p032234_d/fil/0512nenreibetu.pdf)