



登山を事例とした現代の健康寿命について

～平均寿命と健康寿命の差の縮小に資する
地域密着型健康啓発イベントの提案～

東海大学 萩ゼミB

森健太郎 井上亜美 鈴木杏唯 前原新 森田ちひろ

1

Foreword

緒言

2

Situation and issues

現状と課題

3

Exploration

調査

4

Suggestion

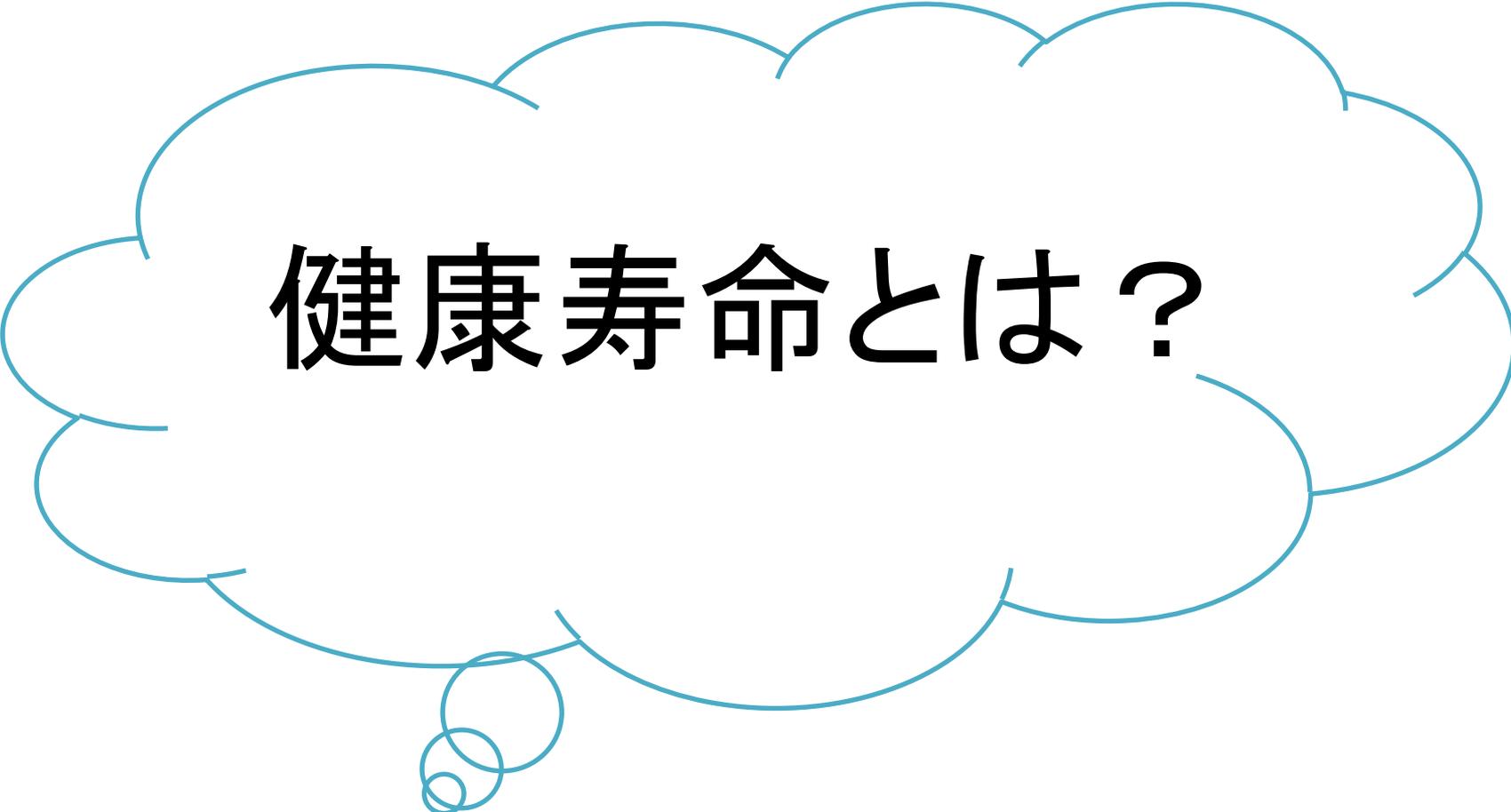
提言

5

Outlook

展望

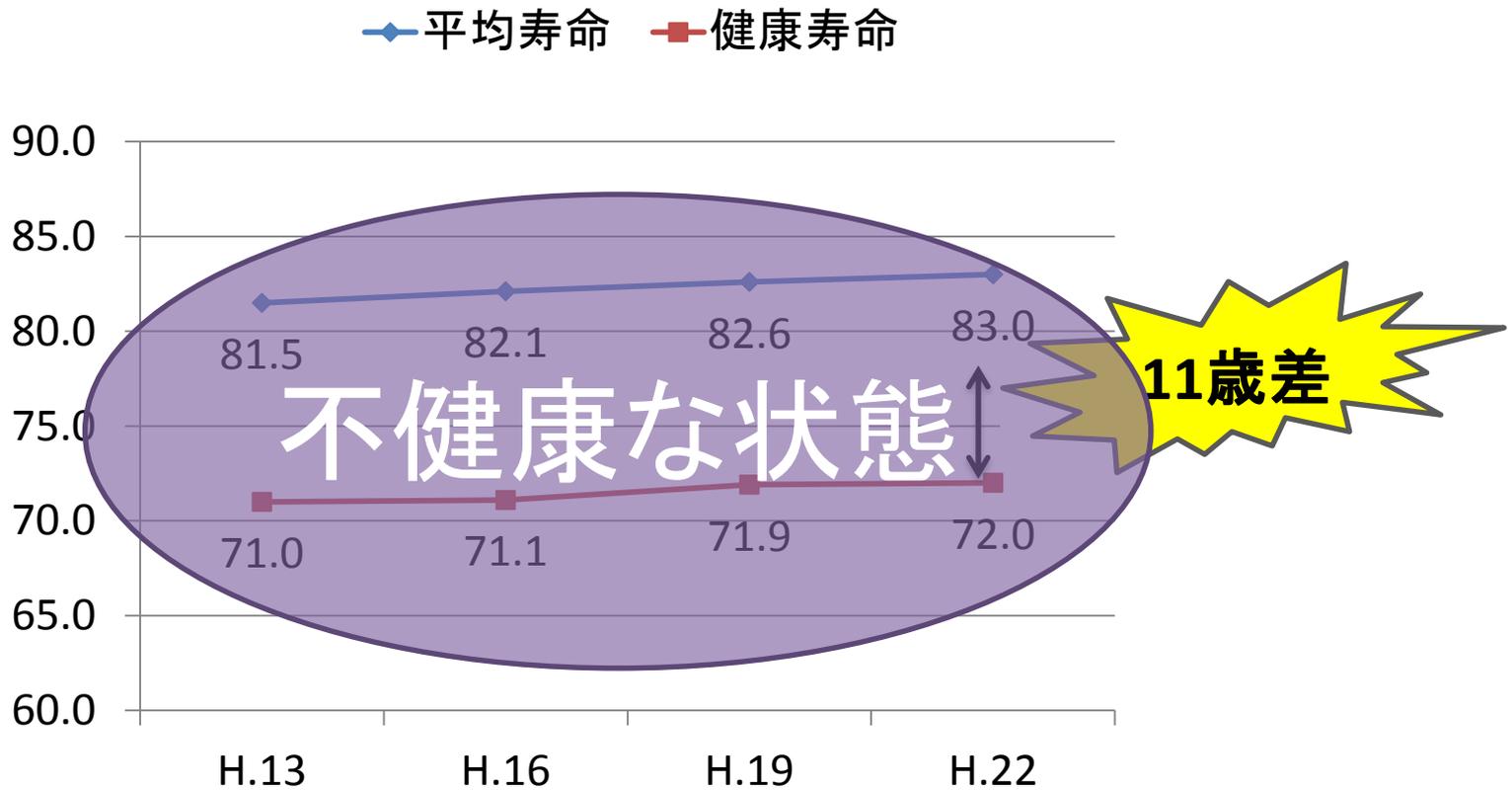




健康寿命とは？

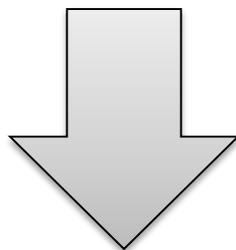
けんこうじゅみょう【健康寿命】

零歳の者が健康で何年生きられるか示した数。
このとき、健康とは傷病により就床した状態でないことを指す。(大辞林 第3版)



資料: 平均寿命は、平成13、16、19年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

差を少しでも縮める



生活の満足度
向上

若年層の
負担減



- スポーツ・レジャーという観点



- 高齢者が自力で健康になる手段



- 登山イベントを提言

なぜ高齢者に登山なの？

1. 登山ブーム
2. 年代別登山者人口
3. 効果



1. 登山ブーム

第1次

- 本格登山
- レジャー登山

1956～

第2次

- レジャー登山の普及
- 登山人口の増加

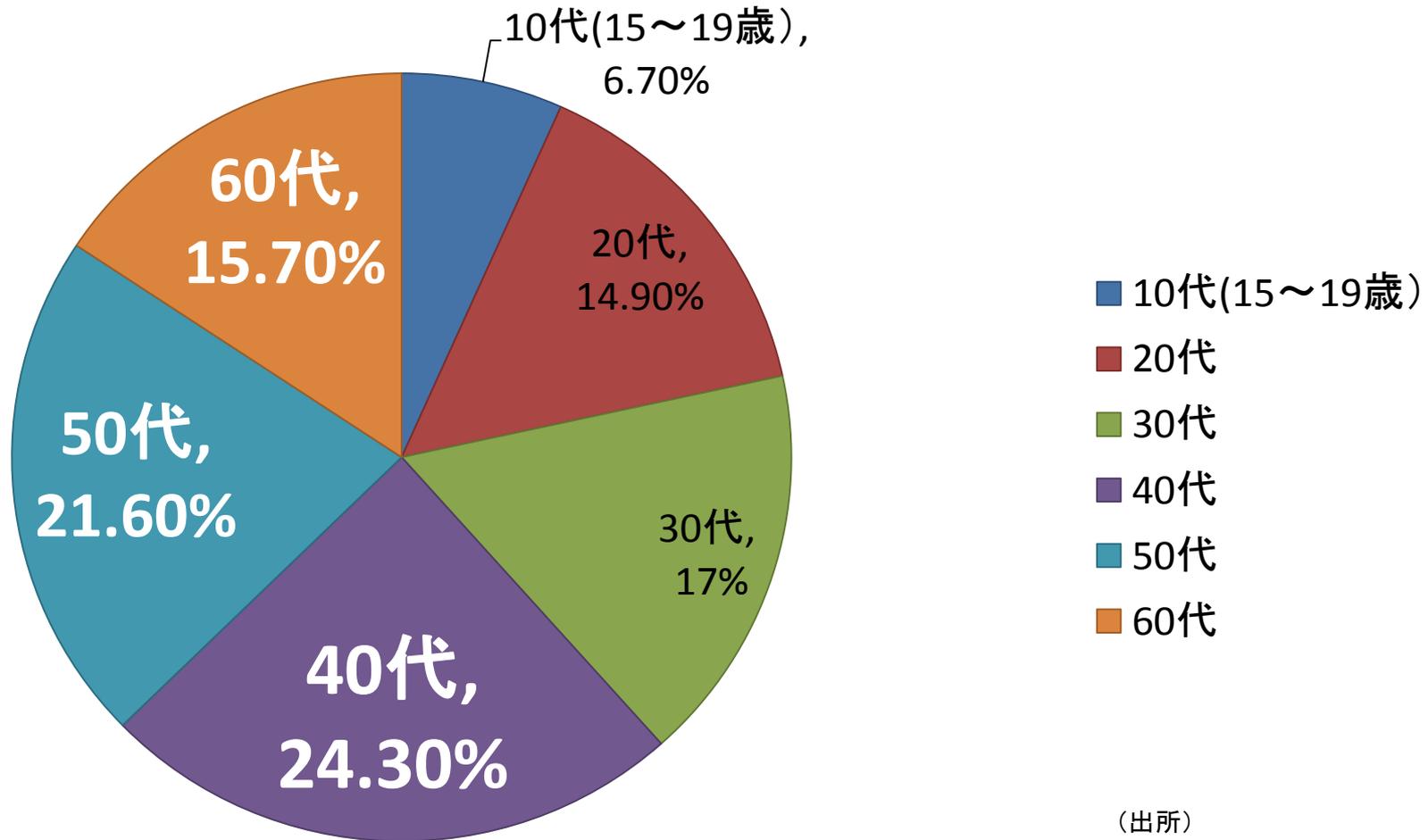
1990～

第3次

- 山ボーイ、山ガール
- ファッション性、機能性

2007～

2.年代別登山人口

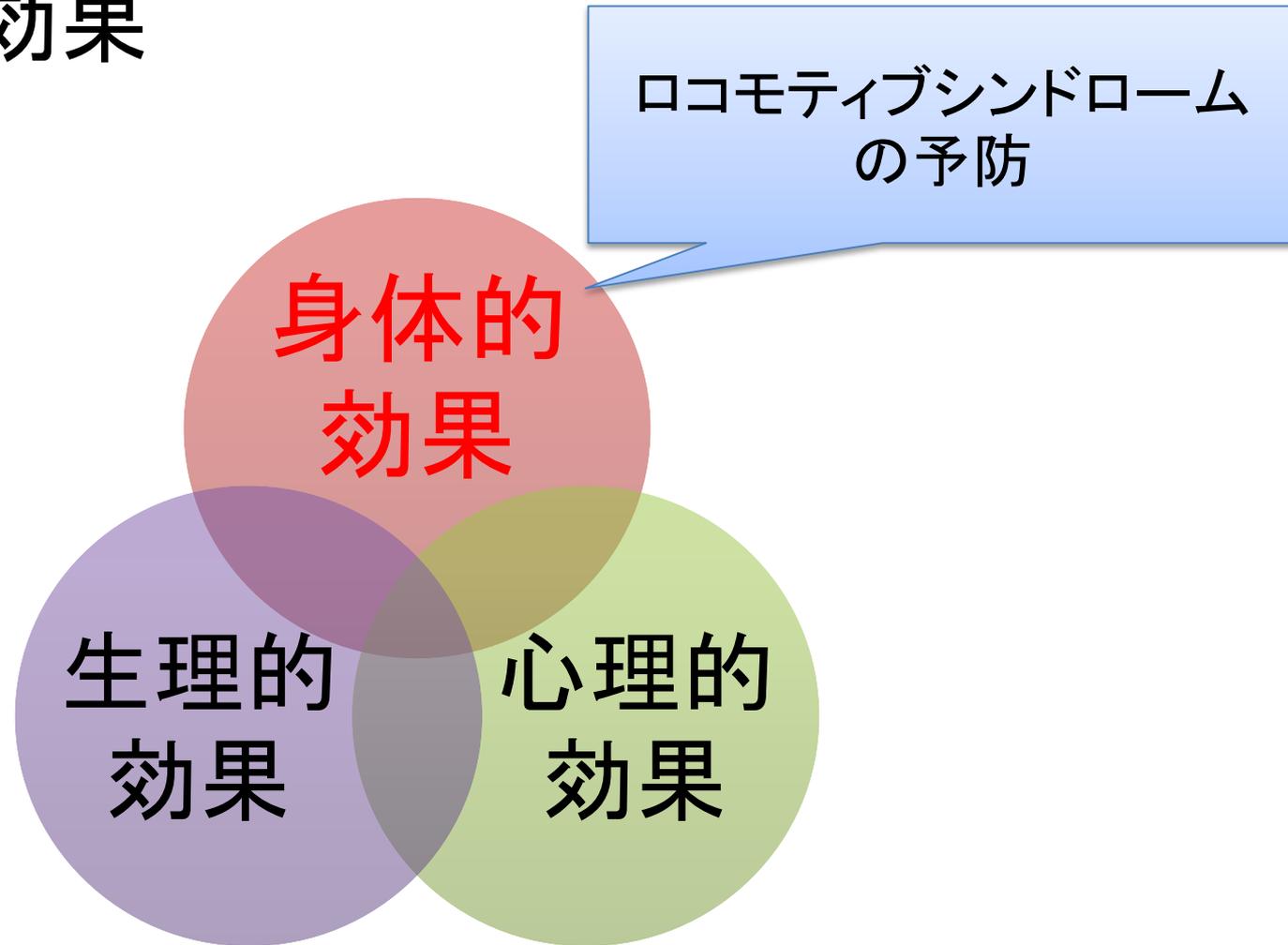


(出所)
社会生活基本調査

- 中年層から高齢者にかけて**登山の人気**が高いことがわかる。
- **年をとっても行える運動**ということがわかる。



3. 登山の効果



身体的効果

ロコモティブシンドローム

健康な状態



！ 運動習慣のない生活

！ 痩せ過ぎと肥満

！ 活動量の低下



運動器の故障

！ 痛みやだるさの放置

！ 運動器疾患の発症



要支援・要介護

！ 外出がおっくうに...



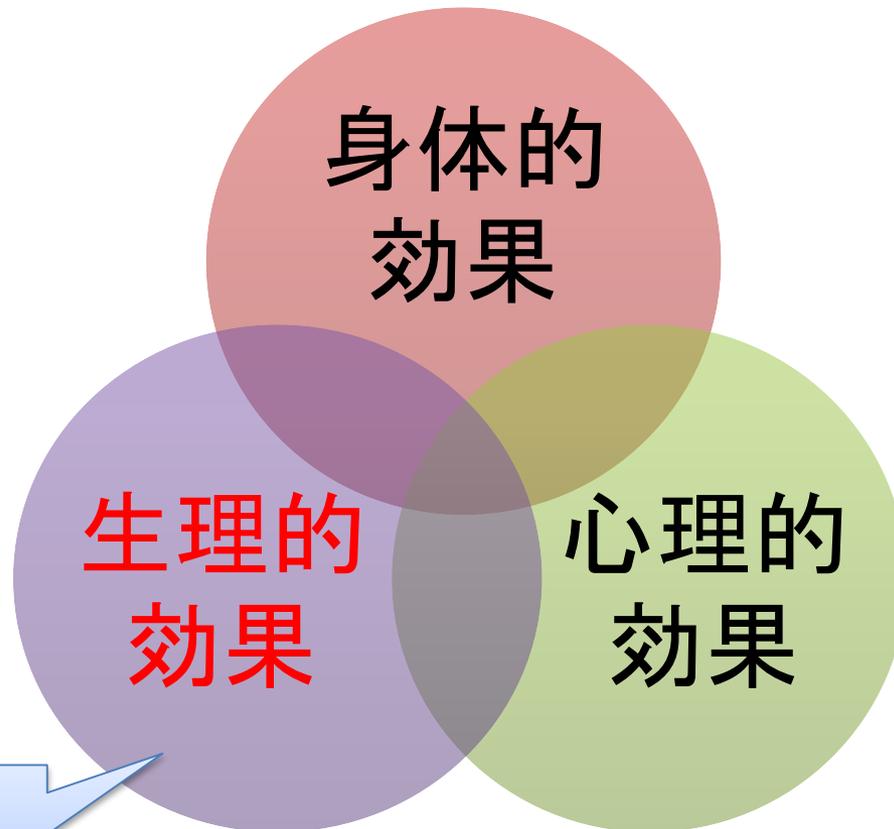
ロコモは健康寿命を縮める**3大要因**のひとつである

(参考)

日本整形外科学会

ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

3. 登山の効果



森林セラピー

生理的効果

森林セラピーとは...

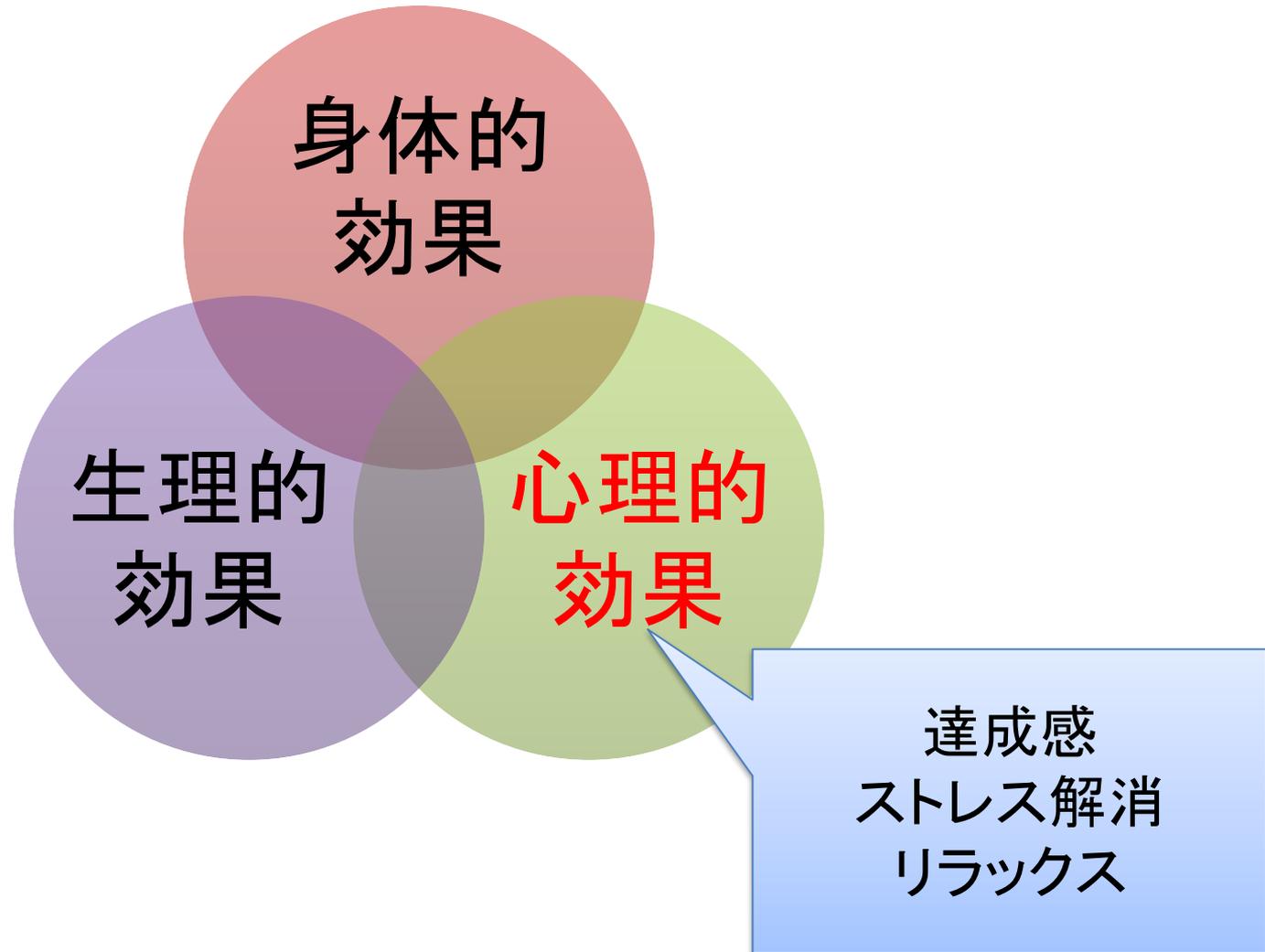
癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」のこと。

【具体例】

マイナスイオンによる効果

- ストレスホルモンの減少
- ナチュラルキラー細胞の増加
- 血液の浄化作用
- 自律神経の調整作用

3. 登山の効果



心理的効果

ストレス
解消



達成感

リラックス
効果

登山をしてもらいたい!!



1

Foreword

緒言

2

Situation and issues

現状と課題

3

Exploration

調査

4

Suggestion

提言

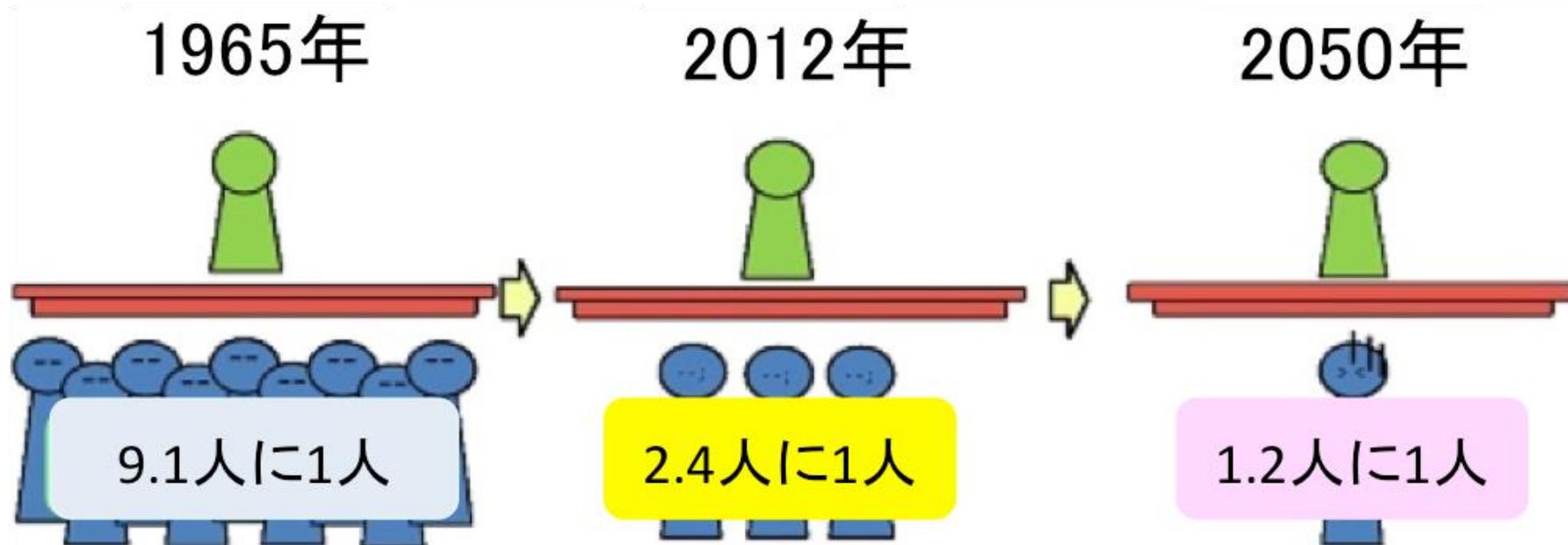
5

Outlook

展望



少子高齢化による若者の負担増



(出所)財務省

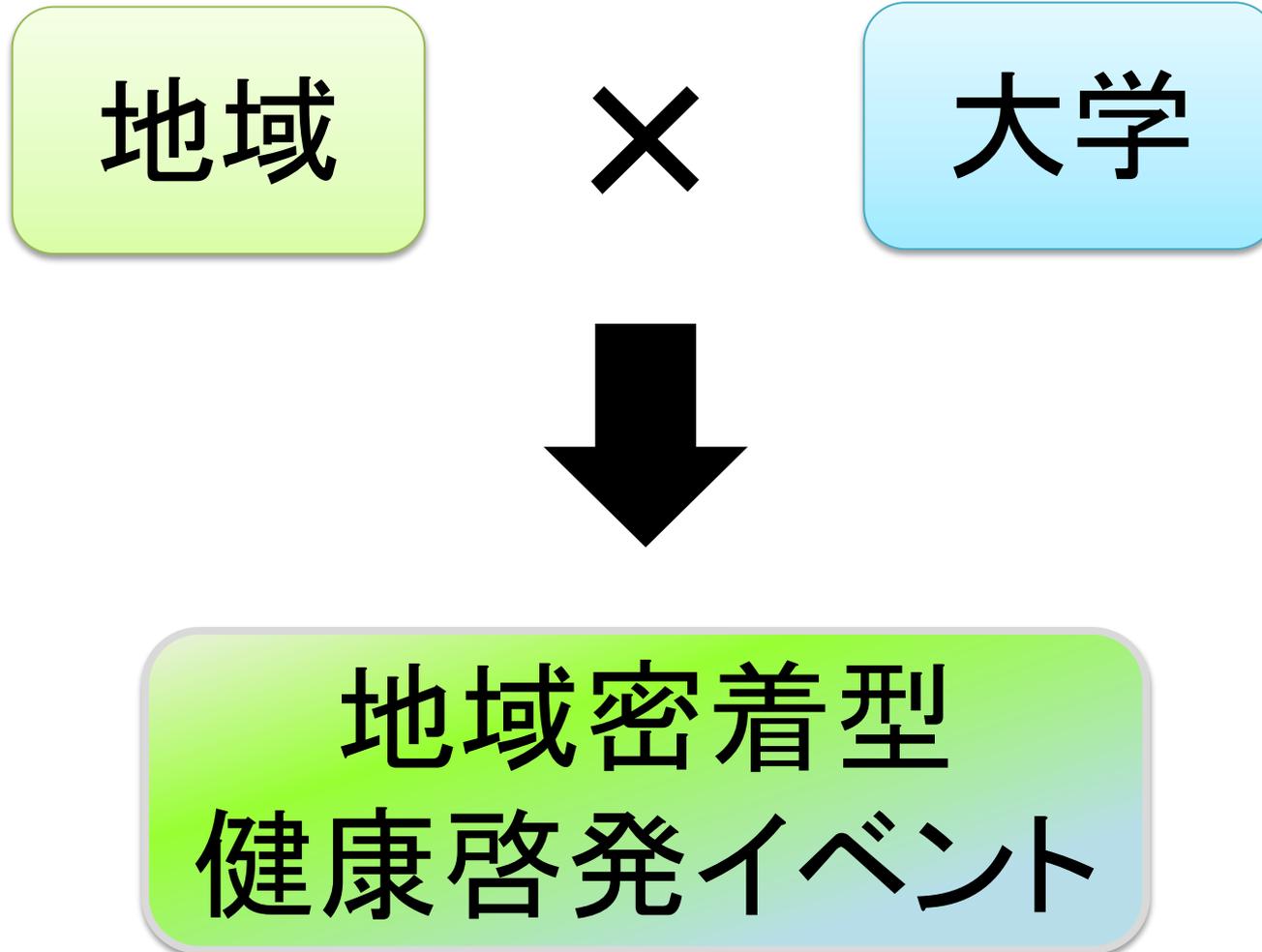
健康日本21(第2次)とは...

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進を図るための基本的な方針」のこと。

具体的な活動

- 健康日本21全国大会
- 健康日本21推進国民会議
- 健やか親子21

認知度が低い



- 1 Foreword
緒言
- 2 Situation and issues
現状と課題
- 3 Exploration
調査
- 4 Suggestion
提言
- 5 Outlook
展望



調査内容

- 登山者の現状、動機についての意識調査

日時・場所

- 9月13日
- 伊勢原大山

対象者

- 60～70代の男女高齢者
30名

結果と考察

・登山経験者が多く、未経験者はほとんどいなかった

→未経験者にとって

登山とはハードルの高いもの

結果と考察

- ・中年層が多い
- ・中腹地点の阿夫利神社で折り返すケースがほとんどであった

→頂上まで登る体力がないことがわかる

→頂上に行かなくても十分楽しめている

調査内容

- 登山未経験者の登山に対する印象

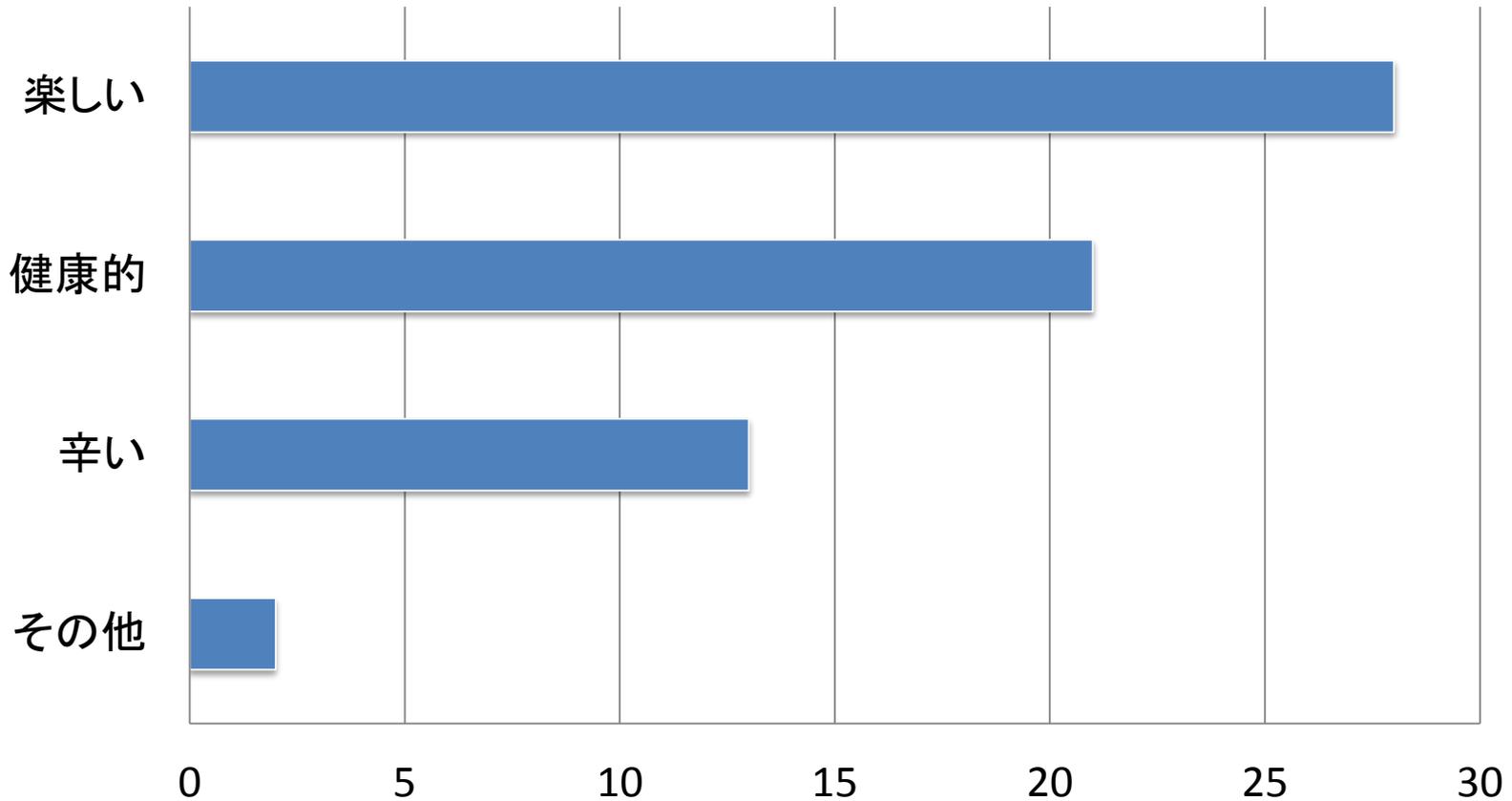
日時・場所

- 11月1日
- 東海大学建学祭期間中

対象者

- 男女高齢者50名

登山に対するイメージ



	その他	辛い	健康的	楽しい
回答数	2	13	21	28

登山に対する興味の有無

35人 / 50人

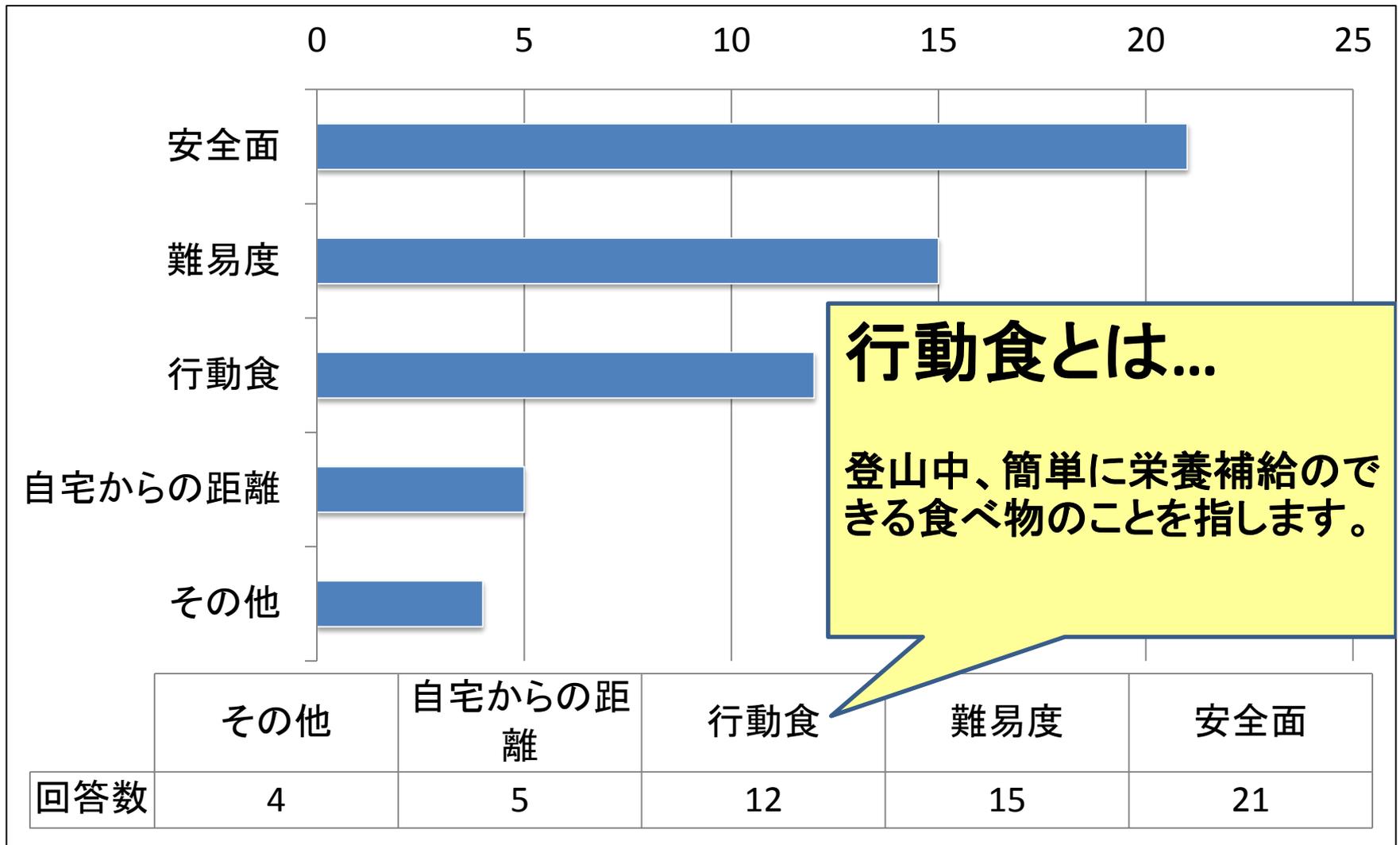
の方が登山に興味があると回答。

登山の潜在需要

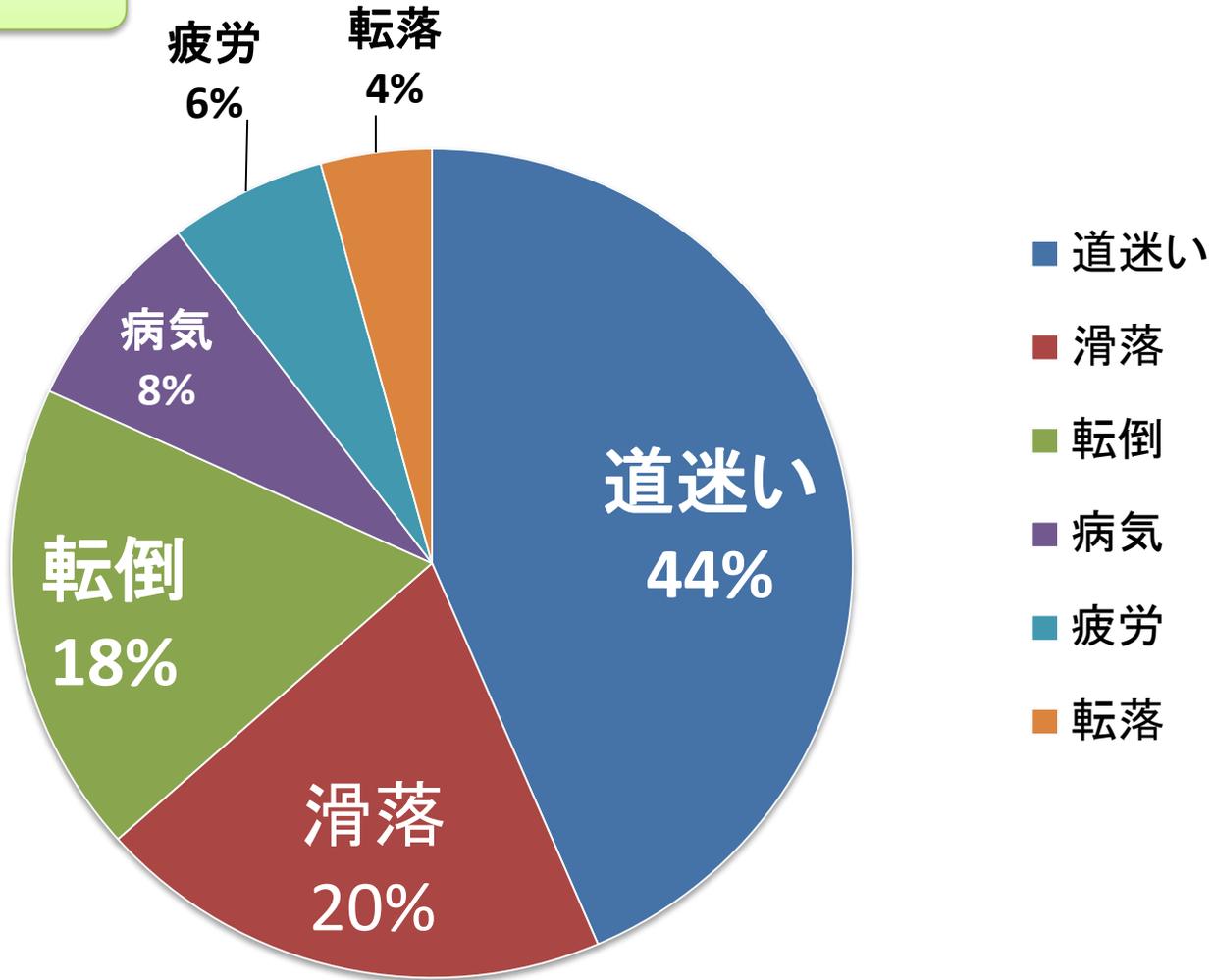
30人 / 50人

の方が登山を試してみたいと回答。

登山をする際に重要視する項目



登山の事故



(出所)警視庁

- 1 Foreword
緒言
- 2 Situation and issues
現状と課題
- 3 Exploration
調査
- 4 Suggestion
提言
- 5 Outlook
展望



健康寿命と平均寿命の差の縮小に貢献する

登山プログラム

ターゲット

登山に興味はあるが、機会がない高齢者

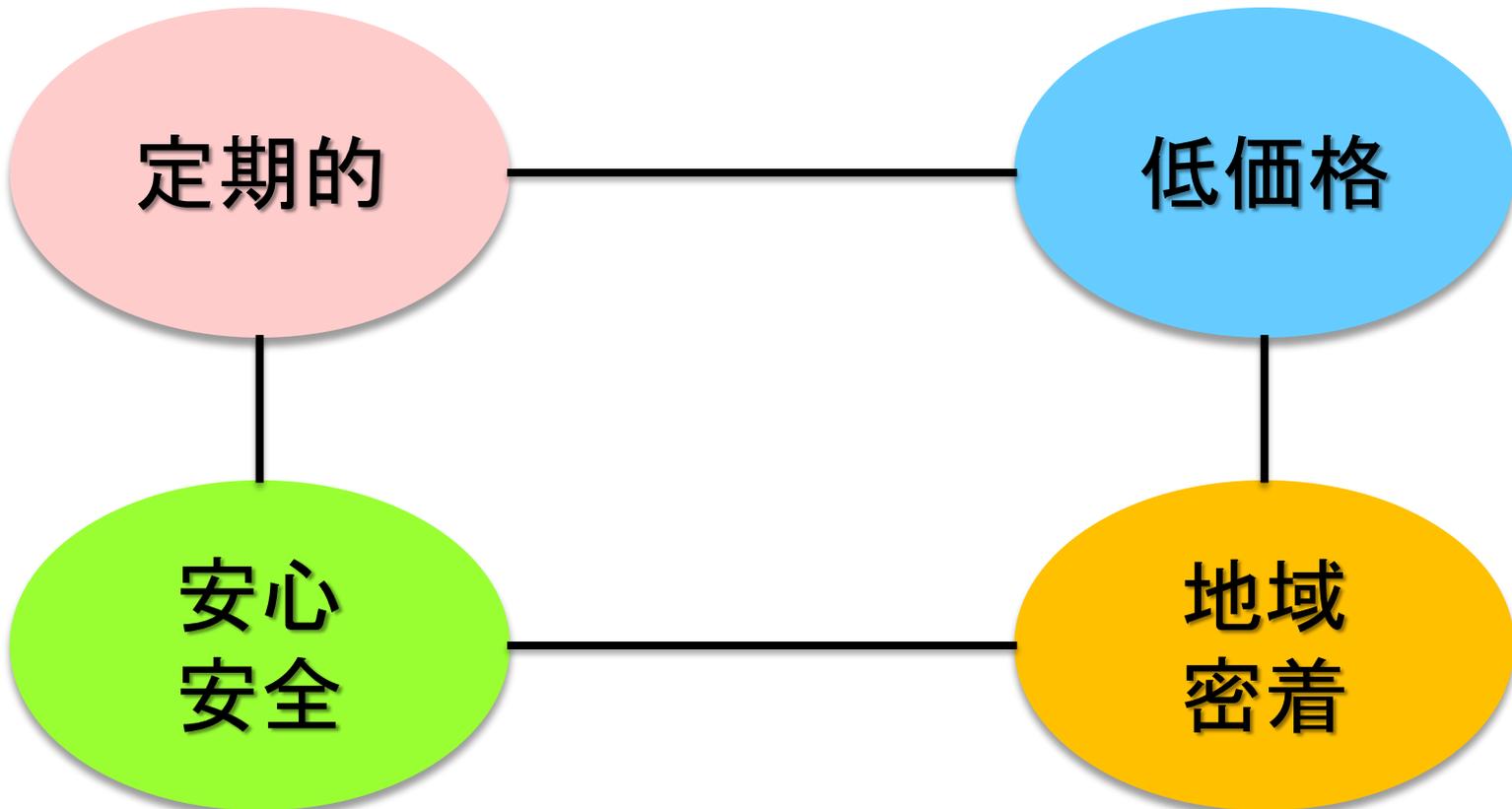
目的

- ・登山を始めるきっかけづくり
- ・日頃の運動不足の解消
- ・運動習慣をつけるきっかけづくり

健康寿命の延伸への
第一歩

健康寿命と平均寿命の差の縮小に貢献する

登山プログラム



具体的な内容	定期的	低価格	安心 ・安全	地域密着
インストラクターを付ける			★	
レベル分け	★		★	
市区町村から名産品を 栄養補給として提供				★
休憩所に 看護師、血圧計を設置			★	
大学と地域(市区町村)の産学官連携	★	★		★

産学官連携

商店

産

官

学

地域

大学



提言先

- ・大学
- ・市区町村

産学官連携による
それぞれのメリット

大学	市区町村	商店
地域貢献	人件費が かからない	自社商品のPR
経験値の獲得	町おこし	イメージアップ
問題意識の 植え付け	高齢者の運動 不足解消	地域貢献

<モデルプラン>



65歳から始める山登り
～大山編～

モデルプラン

イベント名 : 65歳から始める山登り～大山編～

対象者 : 高齢者

参加費 : 無料

定員 : 30名

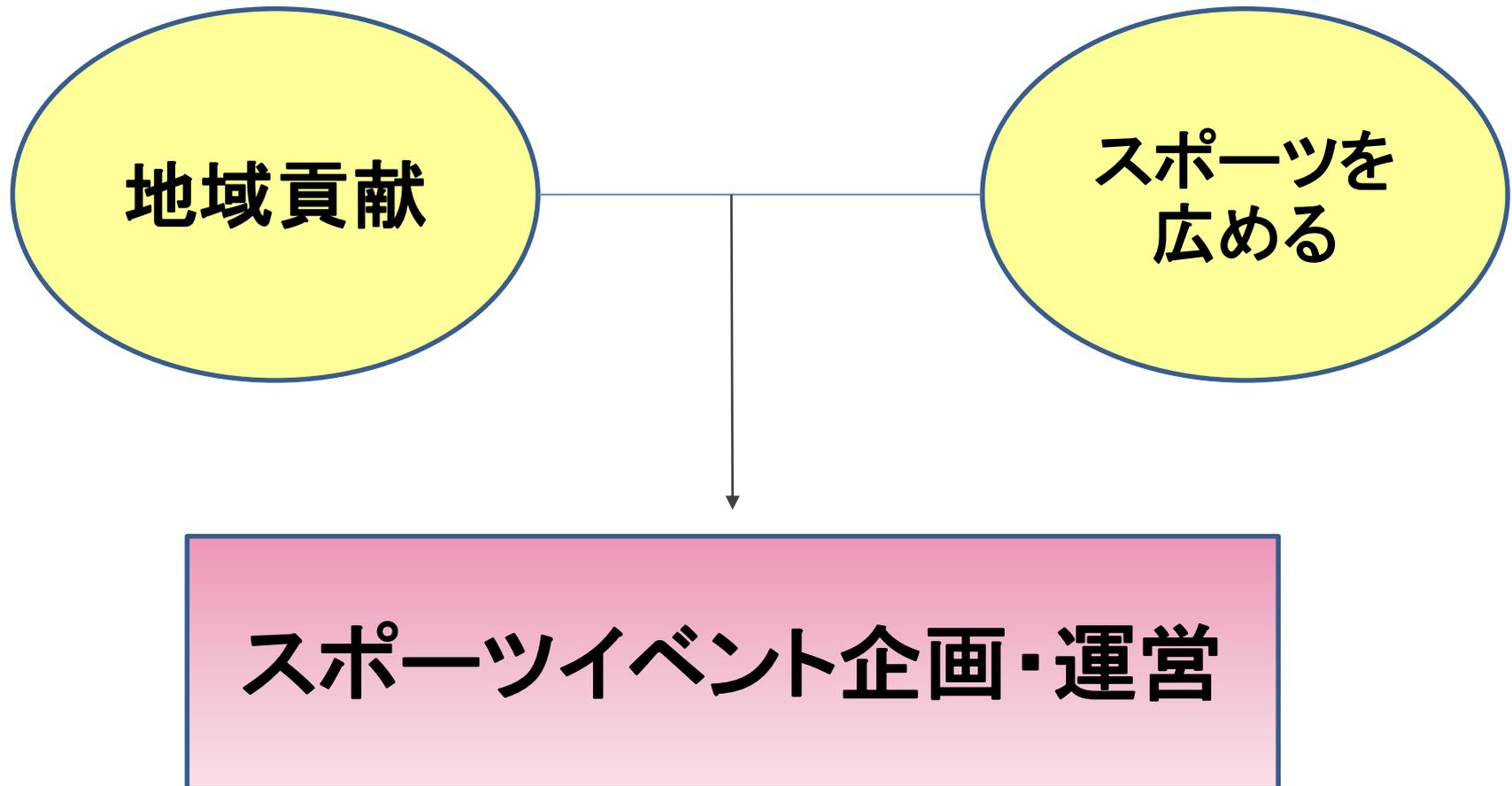
場所 : 伊勢原市大山

主催 : 伊勢原市役所

共催 : 東海大学 チャレンジセンター

スポーツ社会貢献プロジェクト

チャレンジセンター スポーツ社会貢献プロジェクトとは...



広報手段

元々存在するコミュニティへ広報する

回覧板



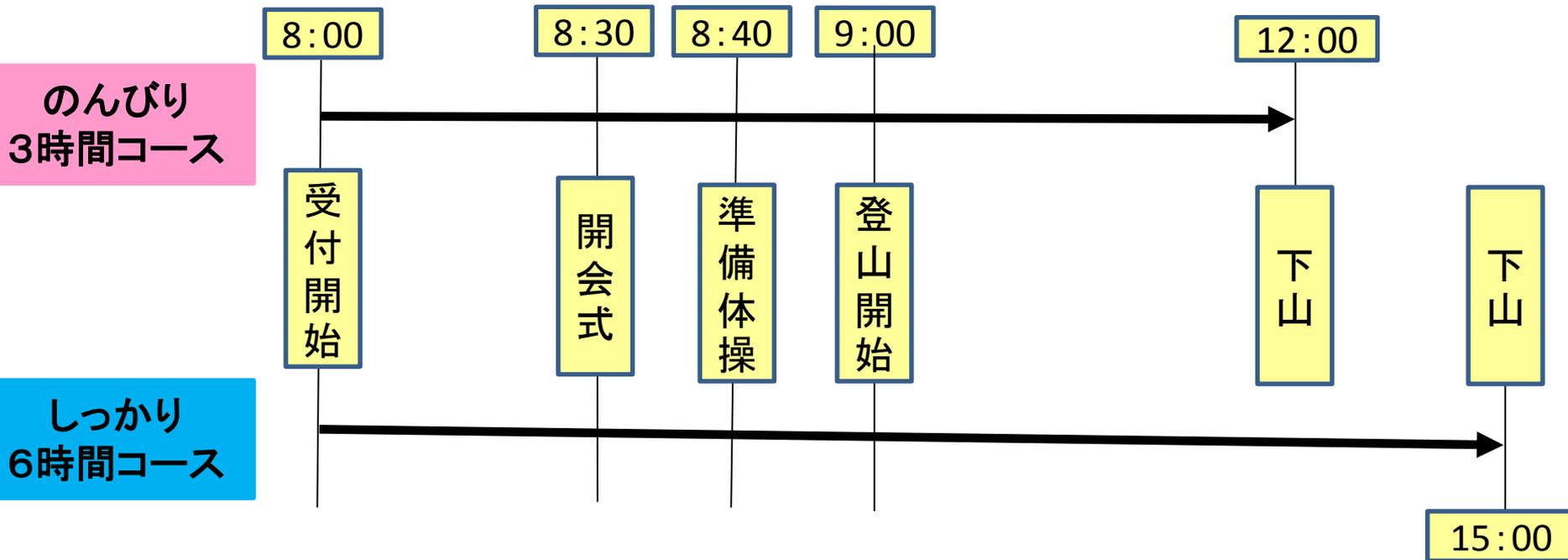
掲示板

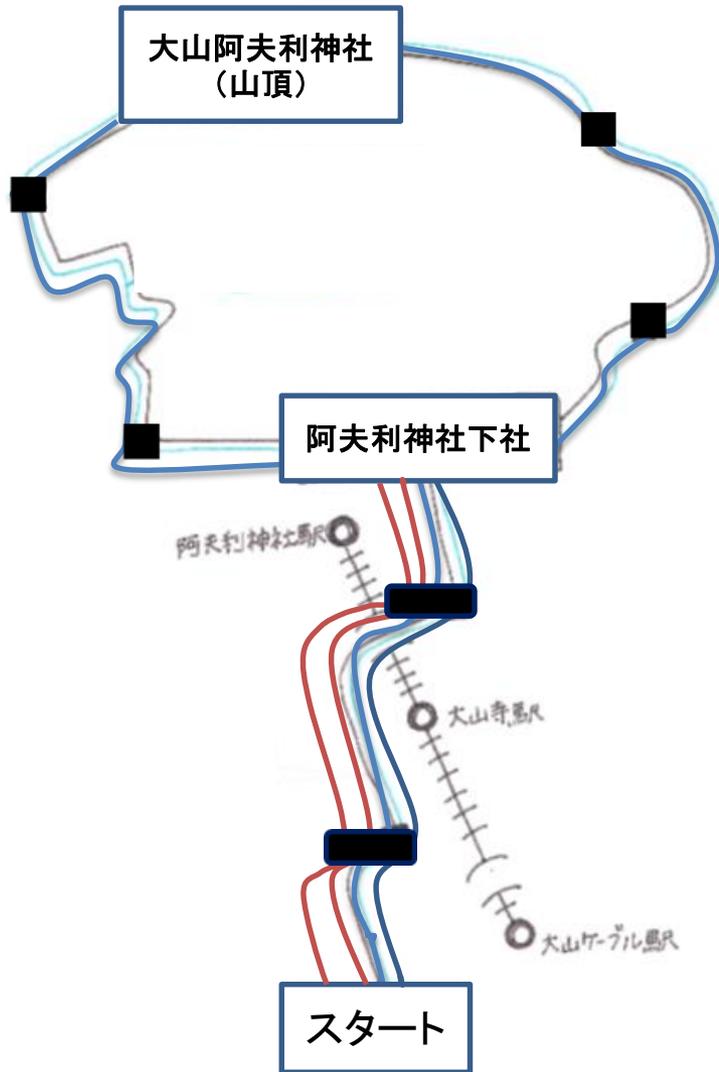


ローカル紙



1日のスケジュール





- のんびり3時間コース
- しっかり6時間コース
- 休憩所

伊勢原市の名産品

1. 豆腐



コレステロール低下
動脈硬化予防

2. きゃらぶき



便秘改善
動脈硬化予防
コレステロール低下

3. おおやま菜漬



美肌効果
老化防止
免疫力の向上

4. ブドウ



体力回復
貧血防止

5. 梨



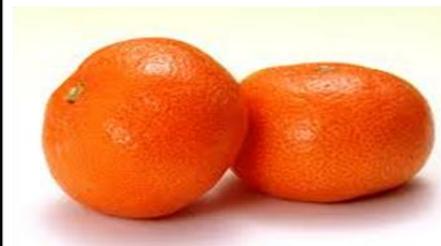
疲労回復

6. 干し柿



免疫力向上
腸内環境を整える

7. みかん



血流改善
感染症予防

8. いちご



糖尿病予防
コレステロール低下

1

Foreword

緒言

2

Situation and issues

現状と課題

3

Exploration

調査

4

Suggestion

提言

5

Outlook

展望





楽しかったから
個人的にまた
行こう！

今度は友達も呼
んで参加してみ
よう！

理想の運動サイクル

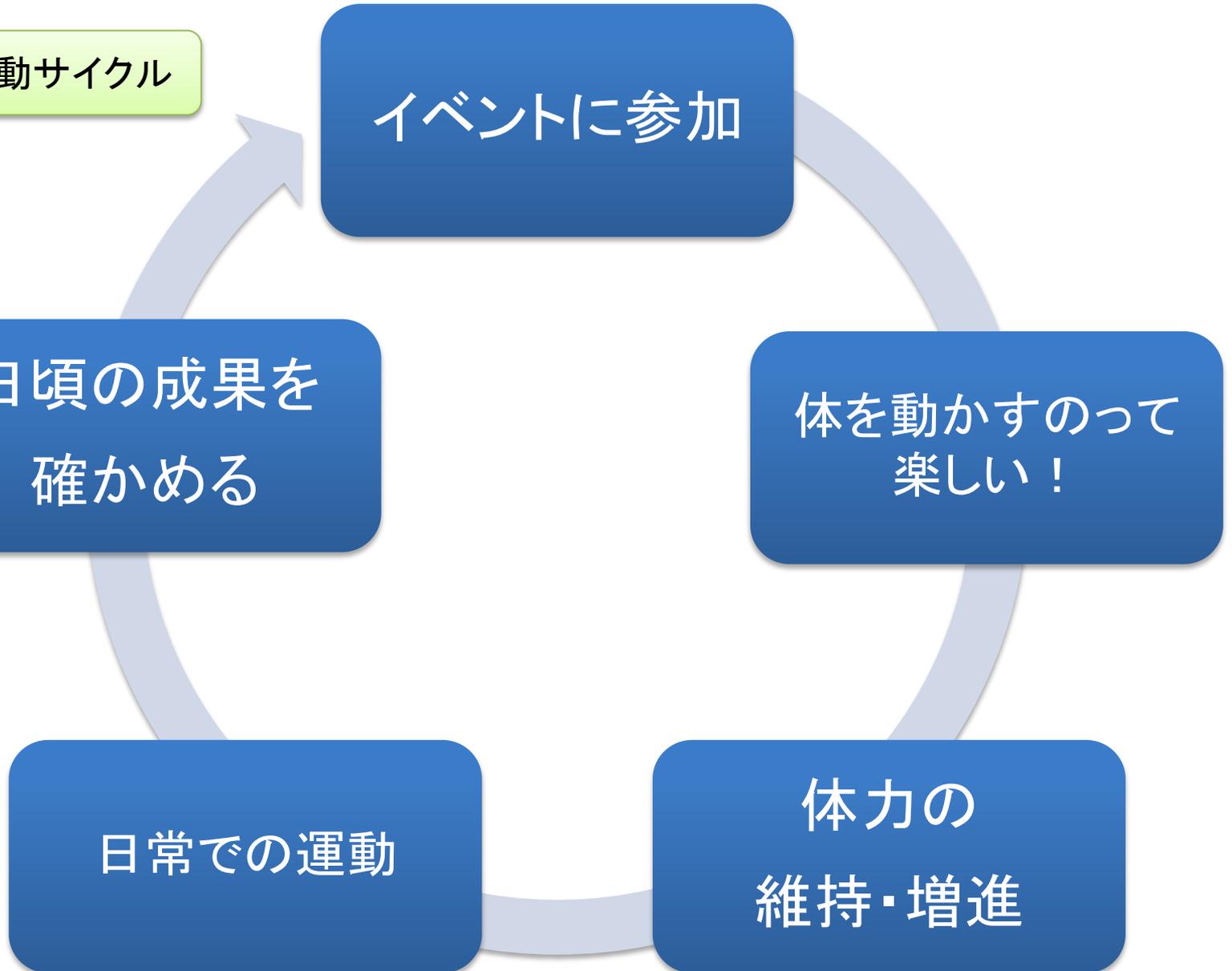
イベントに参加

日頃の成果を
確かめる

体を動かすのって
楽しい！

日常での運動

体力の
維持・増進



産学官連携

商店

産

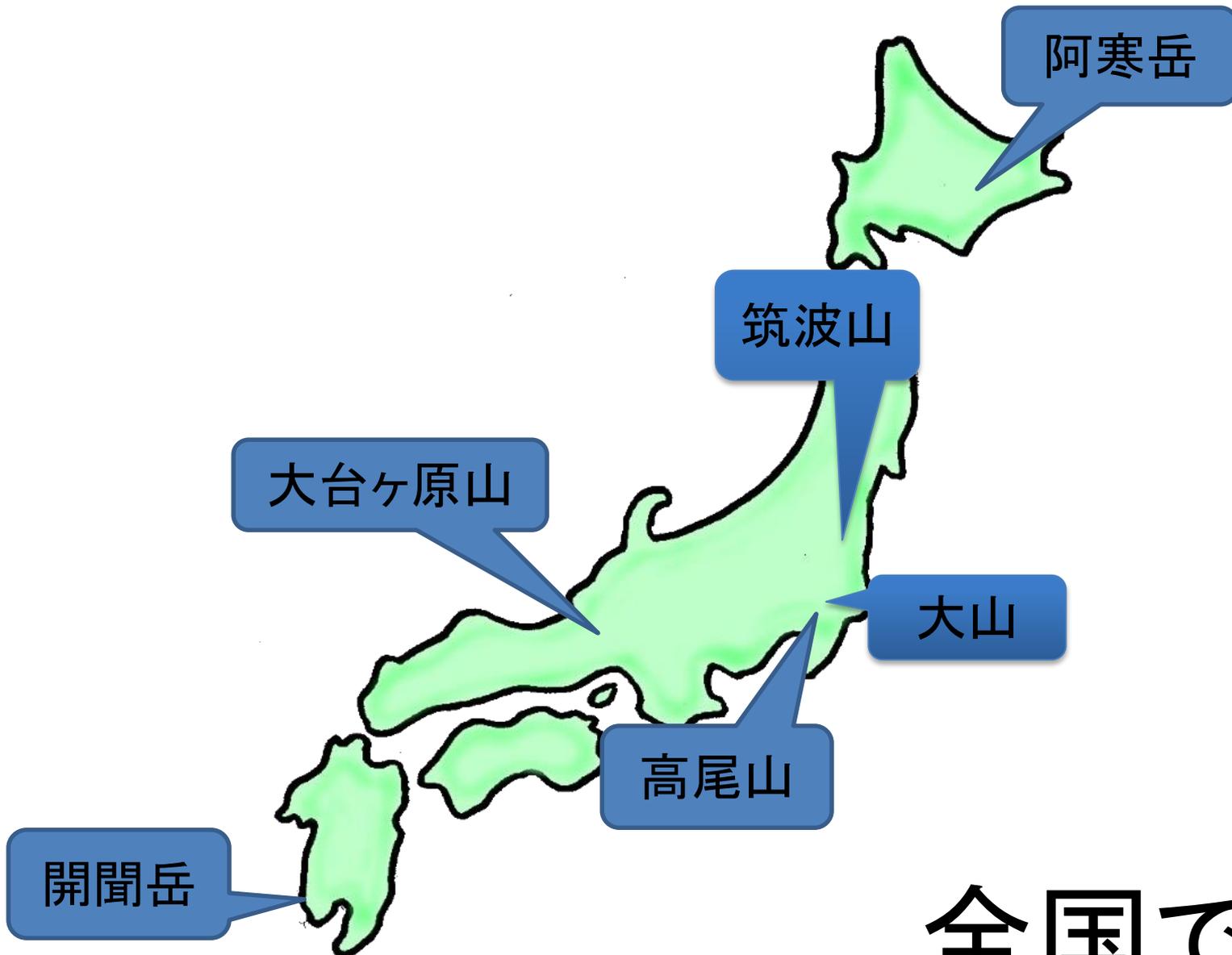
官

学

地域

大学





全国で実施

- 内閣府「高齢社会白書(平成25年版)」
- 笹川スポーツ財団「スポーツ白書2014」
- 日本生産性本部「レジャー白書2013」
- 内閣府「将来推計人口でみる50年後の日本」
- <http://www.cao.go.jp/>(最終閲覧日2014年10月15日)
- 財務省「社会保障の維持・充実」
- <http://www.mof.go.jp/index.htm>(最終閲覧日2014年10月15日)
- 厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」
- <http://www.mhlw.go.jp/>(最終閲覧日2014年10月15日)
- 厚生労働省「平均寿命と健康寿命をみる」
- http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei_03_02.pdf
(最終閲覧日2014年10月15日)



ご清聴ありがとうございました。