

歩くきっかけ作り



金沢星稜大学 佐々木ゼミナール

杉山幸平 齋藤貴裕 山田大志 中村篤史 小西里奈 番匠海恋

〈youtubeより引用 : <https://gamestyle.sega-net.com/data/detail/data-034926.html>〉

どちらの人生を送りたいですか？



人生健康で楽しく
過ごせた方がよい



健康寿命を延ばしていくことが
求められる

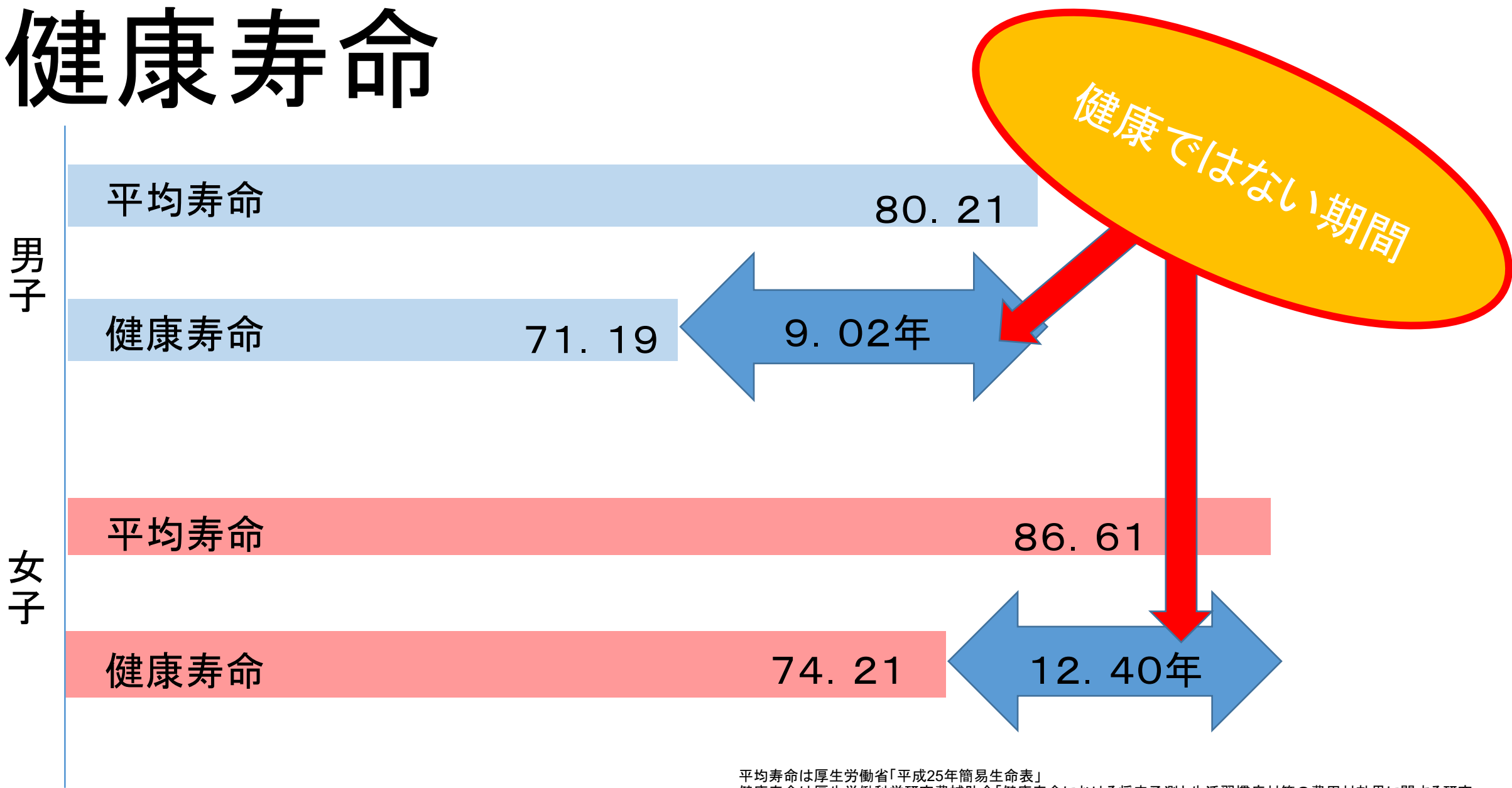


健康寿命とは

心身ともに自立し健康的に生活できる期間

健康に生活
できる期間を延ばす

健康寿命

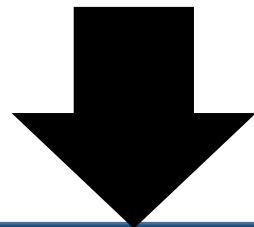


平均寿命は厚生労働省「平成25年簡易生命表」
健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
＜厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料」(平成26年10月)＞

日本が抱える健康の問題

ロコモティブシンドローム

生活習慣病



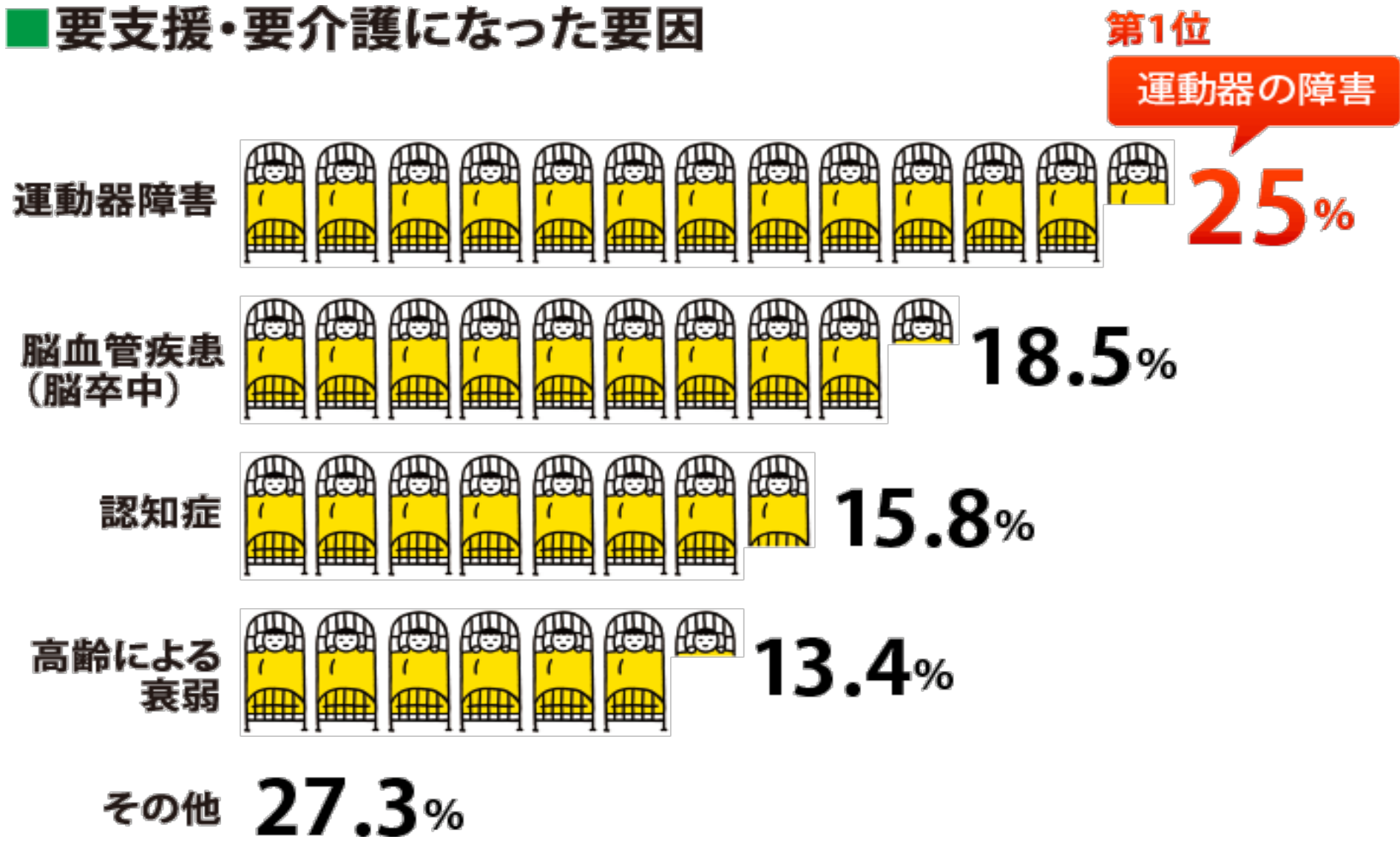
寝たきり

要介護

ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のために自立度が低下し介護が必要となる危険性の高い状態

■ 要支援・要介護になった要因



厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」



運動



「歩く」



今後、もっとも行いたい運動・スポーツ種目(年代別:一種目記入式)

18・19歳(n=68)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	野球	11.8
2	バトミントン	10.3
3	バレーボール	8.8
4	筋力トレーニング	5.9
	サッカー	5.9
	スノーボード	5.9
7	スキー	4.4
	バスケットボール	4.4
9	アイススケート	2.9
	サイクリング	2.9
	散歩(ぶらぶら歩き)	2.9
	ジョギング・ランニング	2.9
	水泳	2.9
	スクーバダイビング	2.9
	登山	2.9
	フットサル	2.9

20歳代(n=340)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	ヨガ	7.9
2	筋力トレーニング	7.4
3	水泳	6.8
4	バトミントン	5.9
5	スノーボード	4.4
	バスケットボール	4.4
7	釣り	4.1
8	野球	3.5
9	ジョギング・ランニング	3.2
10	ウォーキング	2.9
	バレーボール	2.9

30歳代(n=424)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	ヨガ	9.0
2	ウォーキング	6.6
3	ゴルフ(コース)	5.9
4	水泳	5.0
	登山	5.0
6	キャンプ	4.7
7	筋力トレーニング	4.2
8	サッカー	3.5
	ジョギング・ランニング	3.5
	スノーボード	3.5
	バレーボール	3.5

40歳代(n=490)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	ヨガ	10.8
2	ウォーキング	8.2
3	ゴルフ(コース)	6.7
4	釣り	6.3
5	筋力トレーニング	6.1
6	水泳	4.9
7	キャンプ	4.7
	ジョギング・ランニング	4.7
9	散歩(ぶらぶら歩き)	4.3
	テニス(硬式テニス)	4.3

50歳代(n=387)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	ウォーキング	15.0
2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.6
3	ゴルフ(コース)	8.5
4	ヨガ	7.5
5	筋力トレーニング	5.7
6	水泳	4.9
7	ジョギング・ランニング	3.9
	テニス(硬式テニス)	3.9
9	釣り	3.6
10	登山	3.1

60歳代(n=458)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	ウォーキング	20.5
2	散歩(ぶらぶら歩き)	12.4
3	ゴルフ(コース)	6.8
4	水泳	6.1
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.9
6	筋力トレーニング	5.7
7	ヨガ	4.6
8	釣り	4.4
9	ハイキング	3.9
10	登山	3.7

70歳以上(n=287)		
順位	希望種目	希望率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.3
2	ウォーキング	18.1
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.7
4	ゴルフ(コース)	5.6
5	グラウンドゴルフ	5.2
6	筋力トレーニング	4.2
7	社交ダンス	3.8
	水泳	3.8
	卓球	3.8
10	テニス(硬式テニス)	2.1

資料: 笹川スポーツ財団
「スポーツライフに関する調査」2016

種目別の週1回以上運動・スポーツ実施率

2006年(n=1,867)			2008年(n=2,000)			2010年(n=2,000)		
順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	19.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	19.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.7
2	ウォーキング	14.2	2	ウォーキング	16.3	2	ウォーキング	17.8
3	体操(軽い体操、ラジオ体操)	10.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操)	11.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操)	13.4
4	筋力トレーニング	5.1	4	筋力トレーニング	7.2	4	筋力トレーニング	8.4
5	ジョギング・ランニング	2.9	5	ジョギング・ランニング	3.4	5	ジョギング・ランニング	4.2

2012年(n=2,000)			2014年(n=2,000)			2016年(n=2,926)		
順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.4	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	21.1
2	ウォーキング	17.3	2	ウォーキング	18.1	2	ウォーキング	16.8
3	体操(軽い体操、ラジオ体操)	13.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操)	12.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操)	11.8
4	筋力トレーニング	7.9	4	筋力トレーニング	8.4	4	筋力トレーニング	9.4
5	ジョギング・ランニング	5.5	5	ジョギング・ランニング	5.3	5	ジョギング・ランニング	4.5



運動に対してのイメージは？

インタビュー調査

- ・金沢市の3か所
- ・20歳以上の228人無作為



男子	女子	総合
103	125	228

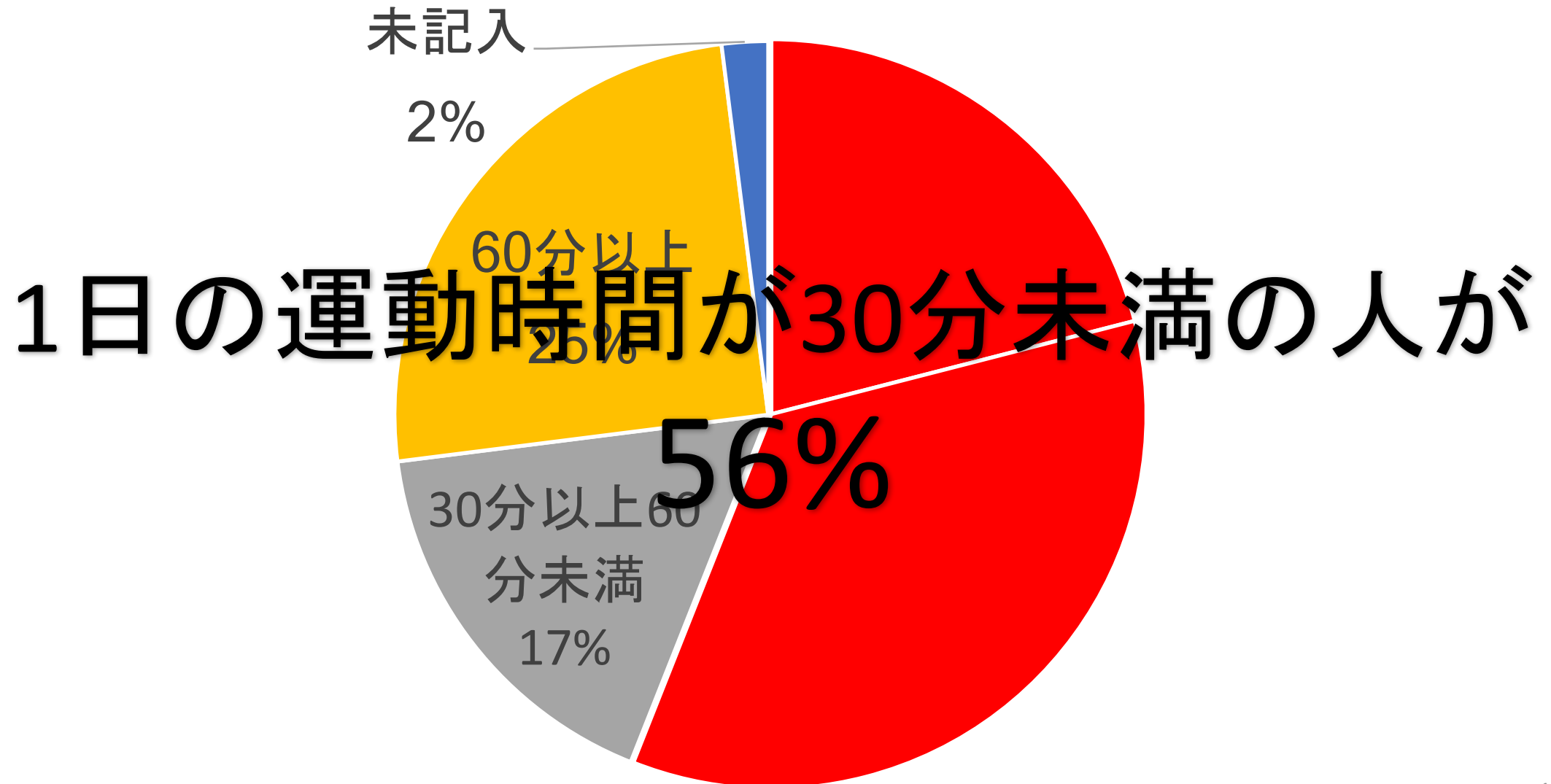
	20代	30代	40代	50代	60代以上	合計
回答数 (人)	45	35	42	44	62	228

運動不足を感じていますか？

はい
75%

いいえ
25%

1日の運動時間



アンケート調査をしてみても

- 運動不足

**時間が確保
できていない**

- 家にいる時間が多い



厚生労働省のアクティブガイドでは

	身体活動(生活活動・運動)の基準
18～64歳	強度が3メッツ以上の 身体活動を毎日60分以上行う
65歳以上	強度を問わず身体活動を 毎日40分行う

ジュース？

なにそれ？

お菓子？

おいしい？

1メッツって
どのくらい？

なんかの
単位？

メジャー
リーグ？

聞いたこと
はある...

外国人？

メッツって何？

メッツ = 身体活動の強さ

・座って安静にしている状態

→ 1メッツ

・普通歩行の状態

→ 3メッツ



日本が取り組んでいる政策

プラス・テン
+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのびせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳
元気にからだを動かしましょう。
1日60分!

65歳以上
じっとしてしないで、
1日40分!

プラス・テン +10で目指そう!
筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

プラス・テン
今日からはじめる+10

健康づくりのために
監修 / 独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長 宮地元彦

今より**1日10分多く**からだを動かしましょう!
身体の不活発を防いで健康長寿を目指そう!

18歳未満 (参考)
楽しくからだを動かしましょう
1日合計60分

18～64歳
元気にからだを動かしましょう
1日合計60分

65歳以上
じっとしていない時間を
1日合計40分

+
筋力トレーニングやスポーツなど、運動が+(プラス)されるとなお効果的!

(厚生労働省引用)

死亡のリスク
低減

生活習慣病
予防

ダイエット効果

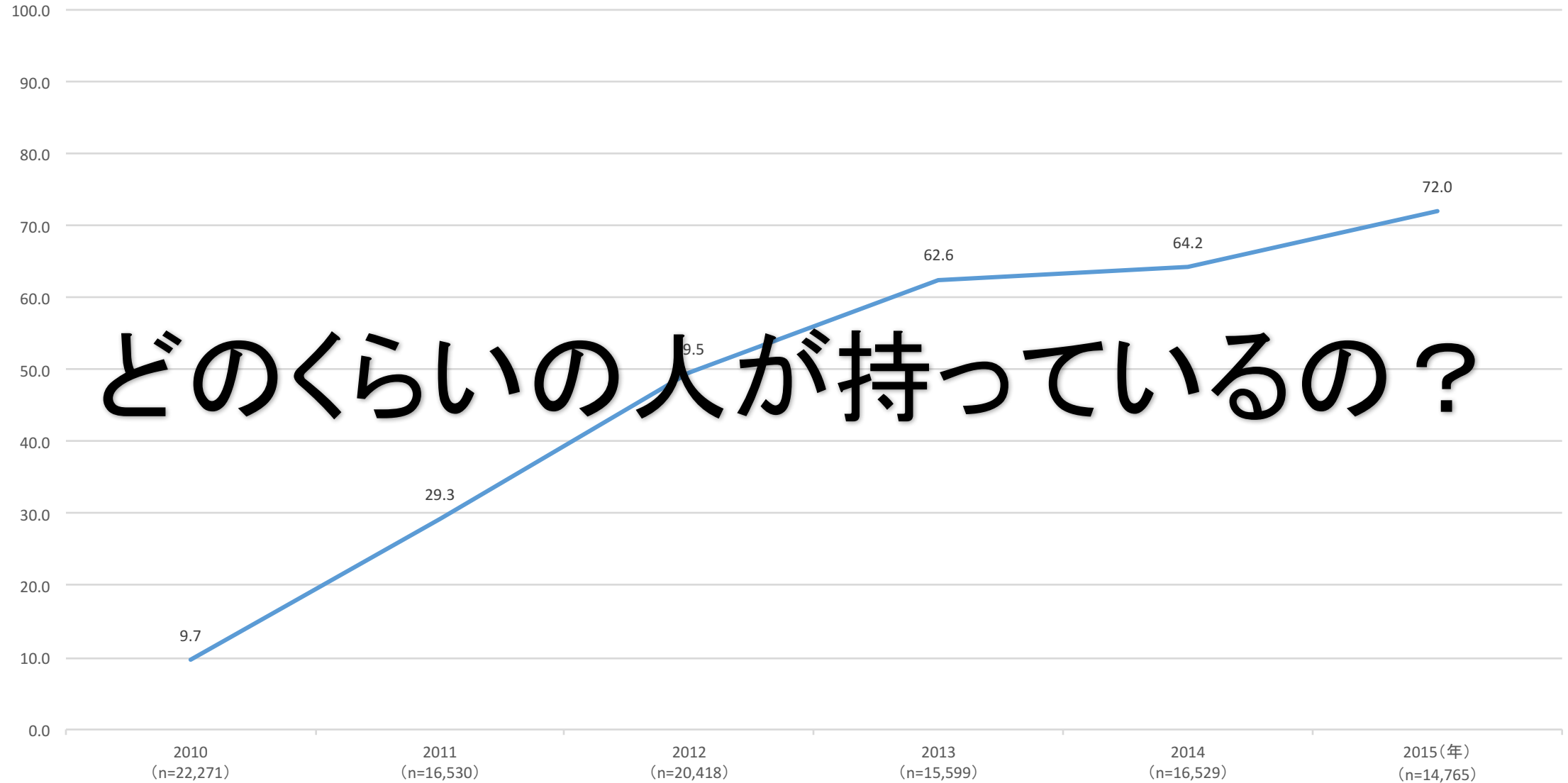
がん予防

ロコモ
認知症



きっかけ作りの方法はアプリケーション

スマートフォンの世帯保有率



(出典)総務省「通信利用動向調査」:

<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/statistics05.html>



幅広い世代に向けて



〈提言概要〉

アプリを使った

「歩くきっかけ作り」



〈アプリ概要〉

・動くことが嫌いな人が運動に興味を持ってくれるように。

・動きたいと思っているが、動けない人に。

・現在動いている人が、継続できるように。

内容 (1)

特産物育成ゲーム！



内容 (2)

育成の仕方は歩くだけ！

内容 (3)

育った特産物は自宅に届く！



内容 (4)

SNSと連携ができる!



内容 (5)

毎月定額300円！



内容 (6)



目で見てわかる身体活動量！



ex.加賀野菜セット/50万歩

古くから、金沢の気候、風土に育まれてきた
野菜の数々…。

「加賀野菜」は昭和 20 年以前から栽培され、
現在も主として金沢で栽培されている
ブランド野菜です。

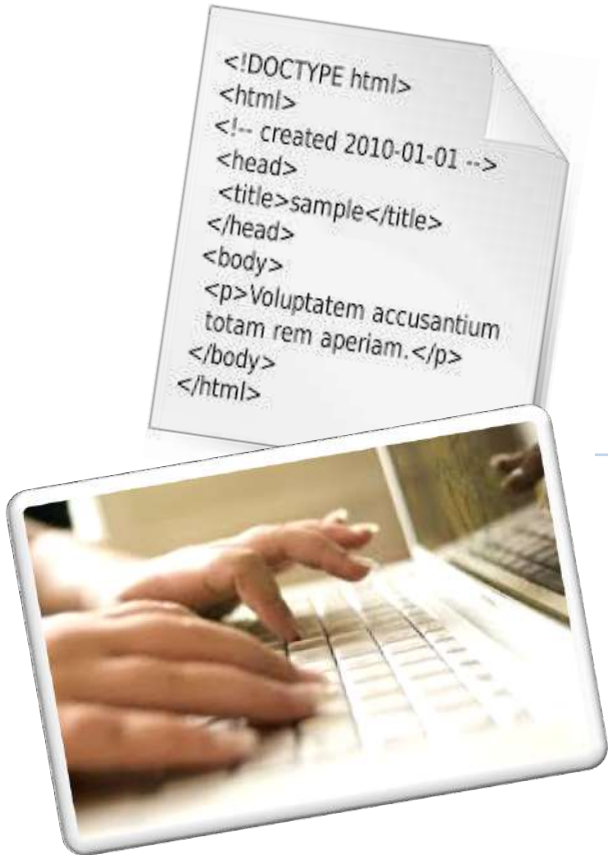


アプリ 作成

- ・ゲーム作成・運営は企業に委託。

- ・道の駅と連携し、利用者自宅へ配送。

- ・特産物獲得までの歩数は企業と道の駅の両者間で決定。



どうして道の駅なのか？

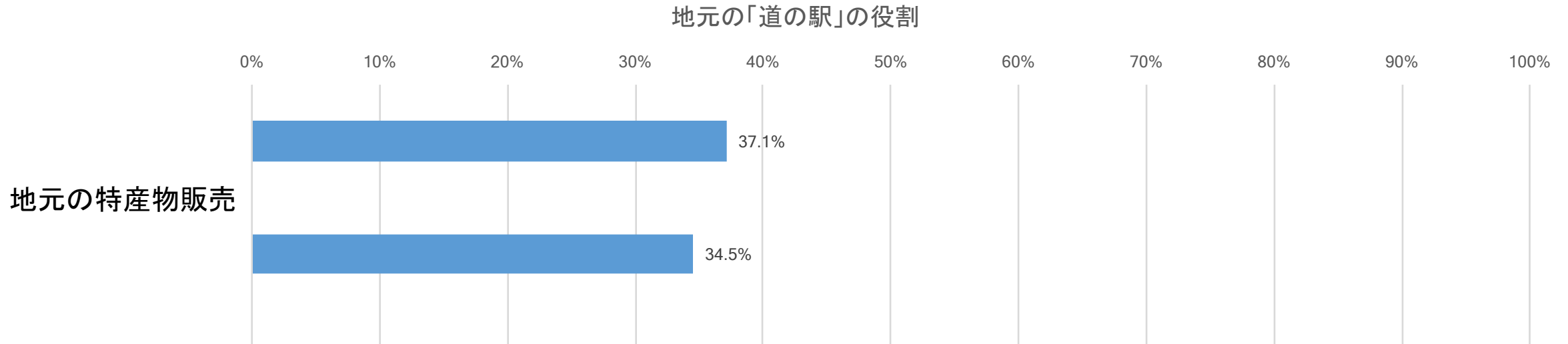
〈道の駅の機能〉

こまつ食と農のふるさと館

道の駅 こまつ木場潟

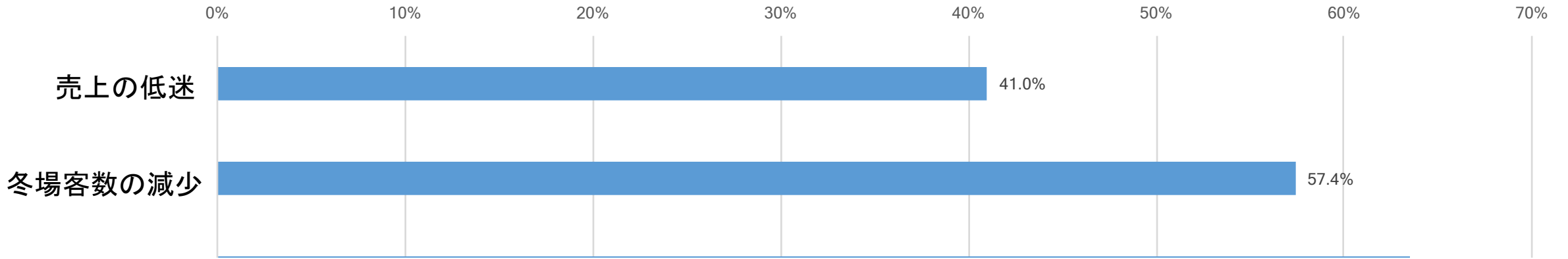
おいしさとやすらぎが会う場所



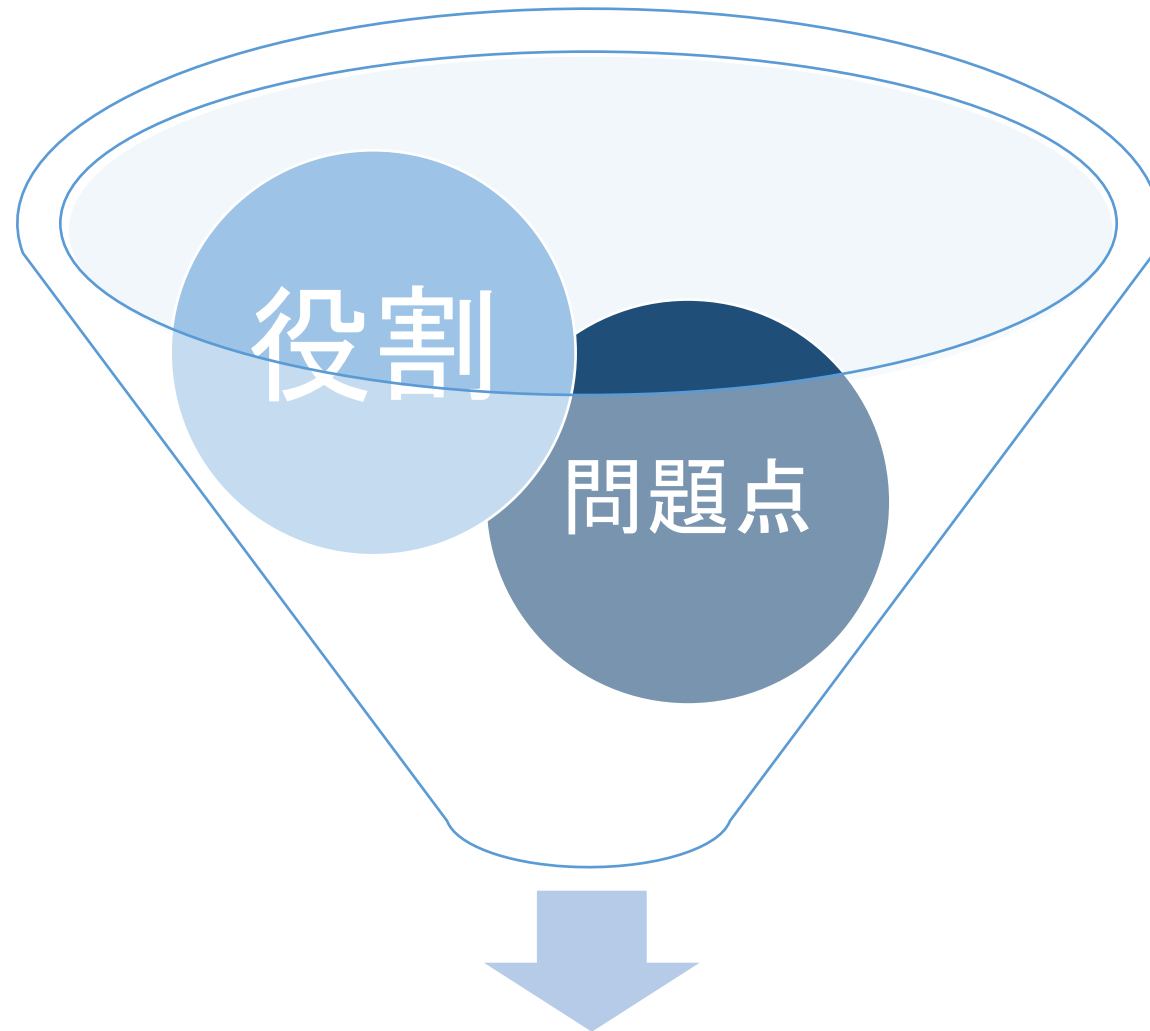


**90% 以上が「地元の特産物販売」が
道の駅の役割と回答！**

「道の駅」の課題(複数回答)

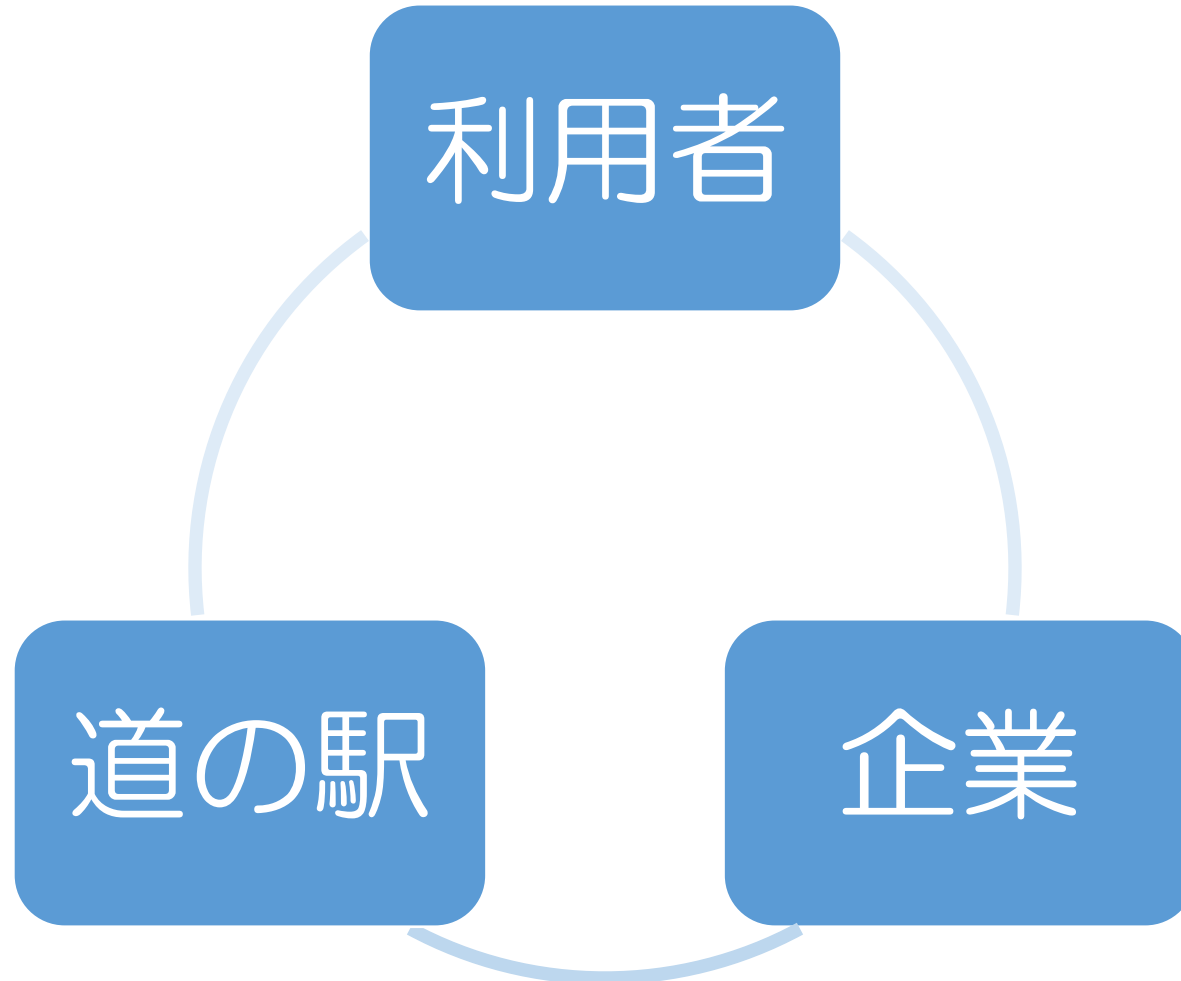


しかし、「売上低迷」や「冬場客数の減少」が課題となっている駅も多い。



道の駅を利用

〈三者関連図〉



〈アプリ効果〉

利用者にとって

- ・お得に運動をすることができる。
- ・運動習慣の獲得。
- ・運動・健康面での達成感、充実感。

企業にとって

- 利用者から使用料が支払われる。
- 運動の促進や医療費の抑制による社会貢献。

道の駅にとって

- 売上の向上。
- 特産物・道の駅の宣伝効果。
- 各道の駅の競争効果。

運動意欲
の向上

運動の
習慣化

健康問題
の改善

A nighttime photograph of an autumn festival. The scene is illuminated by warm lights. In the foreground, a large stone lantern stands on a small island in a pond. The background features several tall, conical structures made of thin poles, possibly representing pine trees, which are lit up. The trees are in full autumn foliage, with vibrant reds, oranges, and yellows. The overall atmosphere is festive and serene.

ご清聴
ありがとうございました。

〈参考文献〉

ロコモティブシンドローム

<https://www.joa.or.jp/public/locomo/>

高齢化率

<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h28/html/nc143210.html>

社会保障・医療費・介護負担

<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h25/html/nc123120.html>

高齢化社会

<https://koureika-shakai.com/mondaiten/>

高齢化社会

<https://koureika-shakai.com/mondaiten/>

ロコモティブシンドローム

<http://www.taishotoyama.co.jp/ba/q2.html>

高齢化社会とロコモティブシンドローム

<http://pallas8.com/himannokaisyou/rokomo.html>

高齢者運動意義・広島健康寿命の短さ

<http://kenko.rcc.jp/ikiiki/sp/lectures/ohiruna/entry-3280.html>

ポケモンgoとウォーキング

<http://www.dm-net.co.jp/calendar/2016/026259.php>

ロコモティブシンドローム

<http://www.kenbinosato.co.jp/blog/?p=190>

道の駅 公式ホームページ

<https://www.michi-no-eki.jp/about>

笹川スポーツ財団スポーツライフデータ

<https://www.ssf.or.jp/research/sldata/tabid/326/Default.aspx>