

歩くきっかけ作り

金沢星稷大学 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

1. はじめに

現在日本が抱えている問題として挙げられるものの一つに高齢化問題がある。現在は高齢化率（注1）が21%を超えた超高齢化社会である。

高齢化問題には医療不足・看護師不足、社会保障費の増大、介護負担の増大、生産年齢人口の減少などが挙げられ、平均寿命の延びと共に、今後も続くと推測される日本の超高齢化社会を想定し、「健康寿命」を延ばしていくことが必要となると考えた。

厚生労働省が提唱している「プラス10」（注2）の考え方を参考に普段の行動に少し変化をつけることでこの問題が解決されるのではないかと考え、「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因の一つでもあるロコモティブシンドローム（注3）や生活習慣病（注4）など、運動習慣を変化させることで改善することが可能なものに注目し、人々をいかにして動かすかということをテーマにこの提言を行う。

2. 研究内容・結果

(1)内容

今回の提言を行うにあたって我々は人々が運動に対しどのように感じているのかを把握するため、金沢市の三か所で18歳以上の228人に無作為で意識調査アンケートを行った。

(2)アンケート調査結果

運動不足を感じているかの質問に対しては「はい」が75%、「いいえ」が25%という結果となり、その中でも一日の運動時間の質問では15分未満が21%、15分以上30分未満が35%、30分以上60分未満が17%、60分以上が25%となり運動時間が30分未満の人が56%を占める結果となった。

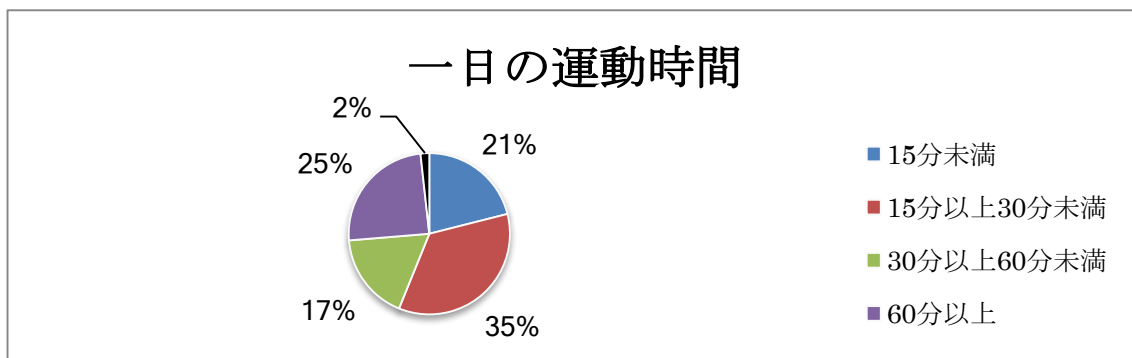


図1 運動の意識に関するアンケート調査

3. 考察

アンケート調査結果より運動不足を感じている人が多い、運動を行いたいという意思はあるが動機がないことや時間が確保できていないため行動に至っていないというような印象を持った。

一日の運動時間で最も多かった答えが15分以上30分未満で最も少なかった答えが30分以上60分未満である。このことから運動を全くしていない、もしくはする意思がないというわけではないが、健康維持・増進に必要な運動量や時間は確保できていないと考えられる。厚生労働省のアクティブガイドでは18歳から64歳までの人は一日3メッツ以上の運動強度で60分、65歳以上の人は強度を問わず40分を目標に身体活動を行う事が健康づくりとして推奨されており、我々はより多くの人がこの目標を達成できるようにサポートできるものを作成する必要があると考えた。

4. 提言内容

我々の提言はゲーム感覚で運動を行えるシステムをアプリケーションという形で提供することで運動機会の増加を目指す施策である。

内容として人々が歩いた歩数により報酬が貰えるというアプリを作成しその報酬には各都道府県の特産物を用いる。これにより利用者が各地域の特産物を認知することができるというメリットもあり地域活性にも効果が期待できる。特産物の提供には地方自治体が運営している道の駅等を利用する。

アプリの内容は下記のとおりである。

〈アプリ概要〉

- ・利用者は月額300円を定額で支払い、アプリを使用することができる。
- ・各県の特産物にはそれぞれ獲得までの必要な歩数が表示されており、利用者は自分が欲しい特産物を1つ選択する。その特産物をスマホの中で育てたりすることができるゲームである。
- ・育成から収穫までの過程はいくつかの工程に分けられる。それらを道のりのように表示し、歩くことで獲得までの工程を進めることができる。

ex.)加賀野菜セット/50万歩



図2 アプリ概要

- ・必要な歩数を歩くことで特産物を獲得することができ、獲得した野菜は実際に利用者の

自宅まで届けられる。

- ・ SNS とも連携し、獲得した特産物を拡散することができるようにする。
- ・ 月ごとや、週、1日ごとの消費カロリーや、歩数を表示する機能をつける。

〈アプリ作成〉

このアプリケーションのゲーム内容の作成・運営などは企業に委託する。実際の特産物は地方各自治体や道の駅などと連携し、利用者自宅への配送を行なってもらう。特産物獲得までの必要歩数に関しては、企業と道の駅が決定権を持つ。

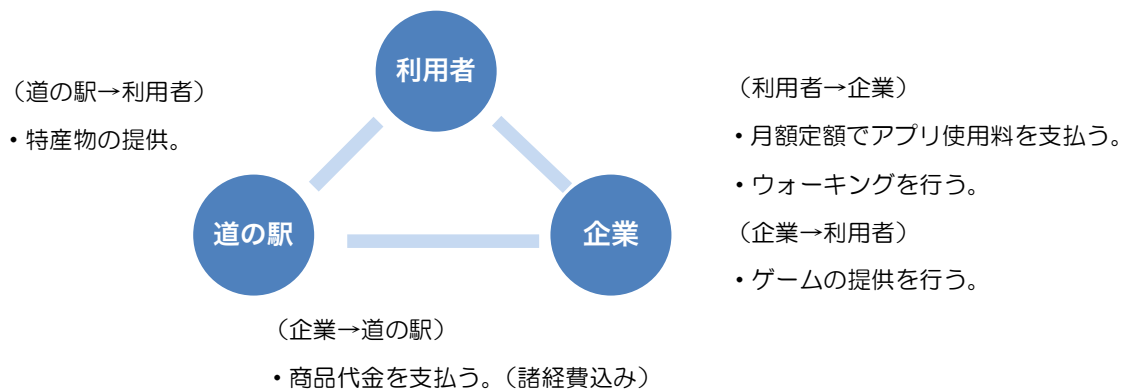


図 3 アプリ効果関連図

〈アプリ効果〉

利用者にとって

- ・ 運動の機会が増える。
- ・ 運動不足の解消。
- ・ 健康維持・増進。
- ・ 運動の習慣化や歩数管理を行うことでの運動意識の改善。
- ・ ウォーキングの量が視覚的にフィードバックされることで「運動している」という実感が得られ、運動・健康面で利用者が達成感・充実感が得られる。
- ・ 特産物をお得に手にいれられる。

企業にとって

- ・ 利用者側から定額で使用料が支払われる。
- ・ 国民健康づくり運動の促進、医療費の抑制による社会貢献。

道の駅・地方自治体にとって

- ・ 道の駅・地方自治体の特産物の宣伝効果。
- ・ 道の駅の売り上げ向上。
- ・ 利用者側は道の駅・地方自治体が提供する多くの特産物を見比べ 1つを選択するため、利用者を惹きつけるような魅力ある特産物を提供しなくてはならず、競争心を引き立てる

ことができる。

5.まとめ

平均寿命が延び続けている現代では、様々な健康問題が引き起こされており、ただ長生きすれば良いというものではなく心身ともに健康な状態で長生きしていくこと、つまり健康寿命を延ばしていくことが重要となる。

この提言を我々が行う事により、ウォーキング実施の如何を問わずにスマートフォンを利用する全国民に対して歩くことへの動機づけを行う事ができる。ウォーキングは肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病へのリスクを下げるだけでなく、寝たきりの原因となるロコモティブシンドロームの予防にもなる。生活習慣病患者や寝たきりの患者が減れば、国の医療費や保険料を減らすことができると考えられ、我々が提案するアプリケーションの作成により人々の運動意欲の向上そして運動の習慣化に繋がり健康問題が改善されていくことを期待したい。

〈注釈〉

(注1) 総人口に占める 65 歳以上の人口の割合。

(注2) 今より 10 分体を動かそう。

(注3) (運動器症候群) 骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態。

(注4) 食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群。

＜参考文献＞

笹川スポーツ財団(2016)

スポーツライフ・データ 2016-スポーツライフに関する調査報告書-

厚生労働省 運動施策の推進

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html>

厚生労働省 健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

公益社団法人日本整形外科学会 新概念「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」

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

総務省 第 1 部特集「スマート ICT」の戦略的活用でいかに日本に元気と成長をもたらすか

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

高齢化社会

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

高齢化社会とロコモティブシンドローム

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