

# てくポ×GPS ランで健康をみんなに ～自慢したくなる共生社会～

Healthy life with Tekupo and GPS running for all

グループ名：星月夜

松澤 萌香，中野 菜摘，久保田 優衣，古越 理恵

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

キーワード：地域コミュニティ，てくポ×GPS，生活習慣病予防，市民活動，共助

## 1. 現状分析

### (1) 八王子市の高齢化と中年層の生活習慣病

八王子市の令和4年度（2022年度）健康福祉の概要（統計版）によると、総人口が561,457人いる中で、八王子市の高齢者は154,552人と4人に1人が高齢者である。八王子市国民健康保険の「特定健診有所見者の概要」による、メタボリックシンドローム該当者の割合が増加傾向にある。

高齢者（65歳以上（厚生労働省による定義））が今後さらに増加していくので、高齢者対策の対象を定めるのではなく、生活バランスの崩れ始める中年層（40歳から65歳未満と定義）が予防対策を行うべきであると考える。そうすることで、生活習慣病だけでなく、若年性認知症対策、早期発見に繋がると考える。

### (2) てくポの普及率

「てくポ」（八王子てくてくポイント）は、株式会社バスプラが開発した「脳にいいアプリ」を活用した取り組みで、65歳以上の市民に登録してもらい、利用者がアプリを活用して、歩いたり、バランスのよい食事をしたり、脳や体にいいことをしてポイントを貯めたりする仕組みである。ポイントは市内の協力店での買い物とPayPayに変換して使うことができる。てくポの普及率は、2022年9

月で936人、協力店は9店舗、登録者数の内訳は60代が289人、70代が527人となっている。

高齢者の人口割合に対し、てくポの手間のかかる申請、説明動画の難解さ、説明会への参加、シニア用スマートフォンではダウンロードできないこと、65歳以上のスマートフォンユーザーが少ないことが普及しない理由として挙げられる。

本提案を行うにあたり、八王子市福祉部高齢者いきいき課に問い合わせたところ、ターゲット層を下げるのことやGPS機能については、現在確定していることはないという。また、昨年は500人規模でスタートし、今年は5,000人、来年は1万5,000人を目標に規模を拡大していくことがわかった。

### (3) 八王子市の活動意欲

自分のまちを良くしたり、面白くしたりするために活動したいという気持ちの強さを表す【活動意欲スコア】は、活動意欲高位26.6%、活動意欲低位28.0%でマイナス1.4となっている。八王子市ではさまざまなイベントを開催していることから八王子市には文化は多数存在するが、文化力が欠けているといえる。

## 3. 提案内容

### (1) 提案：「てくポ×GPSラン」

現状で述べてきたように、中年層へのアプローチが 65 歳以降の健康寿命を左右するといえる。また、「世代間交流」を目的としてくポに GPS を搭載し、GPS ラン大会を開催することを提案する。八王子市が主催者となって、GPS ラン大会の宣伝やくポアートランサポーターの育成、大学と参加者とをつなぐ役割を担っていく。

#### (2) GPS ランの定義

GPS を使用して現在位置を記録しながら移動し、その軌跡で大規模な地上絵を描くアクティビティで、スマホがあれば、誰でも簡単に始めることができる。GPS ランには決まったルールはなく、子どもや高齢者、車いすの人など誰でも参加できる。距離やスタート時刻も自由なので、自分のペースで楽しむことができる。

#### (3) くポと GPS ランを組み合わせる目的

ニューヨーク近代美術館では、認知症の方のための対話型アート鑑賞プログラムが行われており、日本でもさまざまな美術館で実施されている。さらに、アートには寿命を伸ばす効果があるという研究成果もある。また、対話を介した美術鑑賞は思考力を鍛え、人と人とのコミュニケーションを促進するものとして、注目されている。金銭的効果を得られるくポと健康的効果を得られる GPS ランの掛け合わせから、八王子市ならではの、モノの普及と運動する機会、参加者数の上昇を促す。また、「あなたのみちを、あるけるまち。八王子」という市のブランドメッセージのもと、普段バスや自家用車を使用して移動を行なっている人でも八王子の街並みを楽しみながら散策できるようにする。

#### (4) 大学生がくポアートランサポーターに

八王子地域には 25 の大学・短期大学・高等専門学校があり、約 10 万人以上の学生が学んでいる。この特色を活かし、高齢者が自宅近くの大学に足を運び、各大学生がくポの利用方法と GPS ラン大会の説明を実施することにより人手不足解消とアプリ普及率上昇の達成ができると考える。八王子市は、くポアートランサポーターとなった大学生に対して、研修を実施し、報酬として PayPay の支給を行う。新型コロナウイルス感染拡大防止

のため、PCR 検査の実施も義務付け、使用する教室も一定の基準を満たした部屋に限ることとする。また、サポーター員と市の職員が協力してダウンロード説明から GPS ラン大会実施までの一連の流れをシリーズ化し、八王子市公式 YouTube チャンネルに投稿をする。各動画 10 万回再生を目指す。

### 4. 本提案がもたらす効果

#### ①「健康寿命の延伸促進」

くポを利用した GPS ラン大会を開催することで、若年世代のみならず、高齢者世代も GPS ランに参加しやすくなる。市民全体の交流と GPS アートの力で健康と共に寿命の延伸効果が期待できる。

#### ②「若年層の生活習慣病の予防」

八王子市でも生活習慣病の該当者の割合が増加傾向であり、高齢化社会も進んでいる現状において、本提案は高齢者の健康促進だけでなく、若年層にも生活習慣病の早期予防を行うことができる。

#### ③「市民のつながり創出」

コロナ禍での在宅等から人とのつながりが必然的に断たれていた問題が、本提案によって市民の間で新たな人との関係を築くきっかけになる。それが、高齢者の孤独死や学生の孤独感を防ぐことに繋がると考える。くポと GPS ランを組み合わせることで、市民全体が交流できる空間をつくることができ、対話型鑑賞をすることで健康寿命を伸ばす効果も期待される。

### 5. おわりに

高齢化社会と生活習慣病は、日本が抱える問題であり、今後加速していくと考える。また、八王子市が、SDGs3（すべての人に健康と福祉を）、SDGs11（住み続けられるまちづくりを）に取り組むことで、SDGs 推進都市モデルとなることを期待する。そして、本提案を通じて、八王子市が抱える超高齢社会問題と生活習慣病問題を解決すると共に、希薄化している個々人のつながりの場を創出し、新たな共助社会づくりを目指す。