

## 健康まちづくりにおける住民の身体活動に関する研究

## —平均寿命日本一の川崎市麻生区の散歩・ジョギング調査から—

7. 都市計画-4. 地区とコミュニティ-e. 高齢者・福祉・共生

正会員 ○ 小泉京子<sup>\*1</sup>正会員 上山肇<sup>\*2</sup>高齢化社会 健康増進 散歩 ジョギング  
住民 犬

## 1. 研究の背景と目的

日本の人口は長期減少傾向にあるが65才以上の高齢者は増加を続け、2023年で高齢化率29.1%となった。将来推計人口では、増加を続ける高齢者人口が2043年にピークを迎え、その後減少に転じる<sup>1)</sup>。総人口の減少が続くため、高齢化率はその後も上昇を続けると予測されているが、このような流れの中で社会の活力を保つには、高齢者も意欲をもって活躍できる環境整備が必要となる。

2013年～2023年「第4次国民健康づくり～健康日本21(第二次)」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小が方向づけされた。最終評価では、健康寿命の延伸が目標値に達し、健康格差は変わらないという評価になった<sup>2)</sup>。最終評価のうち、身体活動・運動分野の指標である「日常生活における歩数」「運動習慣者の割合」のいずれにおいても横ばいから減少傾向であったため、現在ガイド策定等で取り組みをさらに推進している<sup>3)</sup>。

2020年の市区町村別平均寿命では、男は神奈川県川崎市麻生区が84.0年(2015年から0.9年伸長)、女も同じく川崎市麻生区が89.2年(2015年から0.6年伸長)と男女とも日本で最も長寿となっている<sup>4)</sup>。

本稿では日本一長寿の麻生区において、健康につながる住民の身体活動・運動の一つとして、歩行増につながり取り組みやすい散歩・ジョギングを対象に、実態を調査しその状況を分析し考察する。身体活動・運動のうち、犬との散歩も散歩の一つと捉え、調査の対象に組み込んでいる<sup>注1)</sup>。

## 2. 既往研究との位置づけ

高齢者の歩行習慣や散歩行動に関する研究では、森らは高齢者が選択する場所の種類や経路の構成が地域環境によって相違があること<sup>5)</sup>、佐藤らは健常者から要介護者に移行する過程で近隣生活圏に外出の目的となる地域拠点の重要性に言及している<sup>6)</sup>。

住民主導の歩行活動が歩行習慣の定着と移動機能の向

上をもたらす検証を行い住民主導の重要性を示した松下らの研究<sup>7)</sup>、散歩の発生と環境要因の関係を「歩きやすい」と「歩きたくなる」の2つの視点から捉えた盛岡らの研究<sup>8)</sup>など、近年住民が自ら歩行を習慣にする重要性とそのために必要な都市環境形成が研究対象になってきている。犬との散歩では、青木らが犬との散歩を通したまちの外部空間とコミュニケーションの関係を論じている<sup>9)</sup>。

本稿は、麻生区の散歩・ジョギングの実態を約半年間自らも散歩を行いながら現地調査し、実施者と地域を観察してその特徴を分析したものである。犬との散歩まで含めた研究対象と継続した調査に独自性があると考えられる。

## 3. 麻生区の概要

麻生区は川崎市の北西部に位置し、東京都稲城市・多摩市・町田市、横浜市青葉区及び市内多摩区・宮前区に隣接する。町田市と青葉区に接して飛び地の岡上がある。

多摩丘陵の一部を占め、谷戸川が丘陵の奥まで入り込んで、丘陵と谷戸というように地形の高低の変化が大きい。麻生区は1982年に多摩区から分区して生まれた。

誕生時9.7万人だった人口は住宅地開発とともに増加を続け、2019年以降18万人を維持している。年少(14歳以下)人口割合の低下が続いている一方、老年(65歳以上)人口割合は上昇し、2023年24.1%と約4人に1人が高齢者となっている<sup>10)</sup>。

世帯の年間収入1000万以上が14.7%(川崎市は10.9%)比較的高収入の世帯が多い<sup>11)</sup>。世帯数に対する犬の登録頭数率は11.1%で川崎市内の区では最も高い<sup>12)</sup>。

麻生区の2020年時の土地利用は、自然的土地利用が24.9%、都市的土地利用が75.1%で自然的土地利用が4分の1を占めている<sup>13)</sup>。1990年と比較すると都市的土地利用である住宅系土地利用が28.0%から39.6%に増加し、自然的土地利用である農地13.2%が9.4%、山林23.8%が12.1%に大きく減少した。

現在土地利用規制により保全されており、市街化を抑

A study on residents' physical activity in healthy town development —  
From a walking and jogging survey in Asao Ward, Kawasaki City, which has the longest  
average life expectancy in Japan —

KOIZUMI Kyoko,  
KAMIYAMA Hajime

制する市街化調整区域が約 26%ある。市街化調整区域では、早野・岡上・黒川上・黒川東の 4 地域が農業の振興を図る「農業振興地域」に指定されている。風致や景観に優れ、動植物の生息地として保全する特別緑地保全地区が 51 か所あり、川崎市の特別緑地保全地区の 6 割強を麻生区が占める<sup>14)</sup>。

大きな住宅地開発がほぼ終了し、麻生区は自然がある程度残された郊外の住宅都市と言えよう。

#### 4. 調査方法

散歩・ジョギングの実態を、日の出前後の 1 時間、散歩をしながら目視によって調査した。対象は散歩・ジョギングを行っている男性と女性、一緒に散歩をしている犬と人である。男性と女性は【人数】、犬と一緒に散歩は【組】という捉え方をした。

向原地区での調査コースを決め、2024 年 6 月より朝の調査を開始し 12 月まで各月 10 日間以上調査を行った。朝の調査が安定した 9 月より夕の調査を開始した（月 3～7 日間）。

9 月より調査地域を拡大し、向原コースを含む 4 コースの実態調査を 12 月まで 4 か月行った。向原以外の 3 つのコース（千代ヶ丘コース・片平川コース・麻生川コース）は向原コースとの違いに焦点をあて、各々のコース月 2 日間（平日と休日）を基本に調査を実施した。

#### 5. 調査対象

##### (1) 向原コースと千代ヶ丘コース

向原コースは丘陵に囲まれた谷に開発された市街化区域で第一種低層住宅専用地域である。住宅街の間には生産緑地など農地もある。コース最大の高低差は約 40m、道は坂が多く眺望は変化する。（調査時間約 1 時間）

千代ヶ丘コースも市街化区域、第一種低層住宅専用地域で農地もある。コース沿いの千代ヶ丘第 2 公園は近隣住民や子どもがよく利用し、勝坂という坂は 30 メールの落差で眺望が開け富士山も見える。（調査時間約 30 分）

##### (2) 片平川コースと麻生川コース

片平川コースは山側の市街化調整区域と、平地側の第一種低層住宅地域の間を流れる片平川の両サイドの道を往復する。麻生区が健康増進を目的に「スポーツ・健康ロード」として整備した。コース沿いの 3 カ所の公園は住民や子どもがよく利用している。（調査時間約 1 時間）

麻生川コースも川の両サイドに道があり、新百合ヶ丘から柿生を徒歩でつなぐ。市街化区域では第 2 種中高層住宅専用地域や第 1 種住居地域など混在している。市街化調整区域もあり、緑地農地や幼稚園が存在する。川沿いには約 250 本の桜並木があり、春には桜まつりが毎年開催される。

（調査時間約 1 時間）

#### 6. 調査結果

##### (1) 向原コース

朝の[男性]は 8 月以降高めに推移したが 12 月減少した

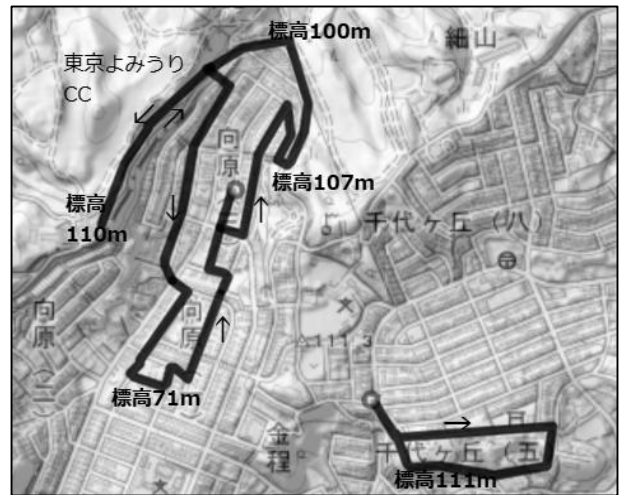


図1. 向原コースと千代ヶ丘コース（地理院地図より筆者作成）

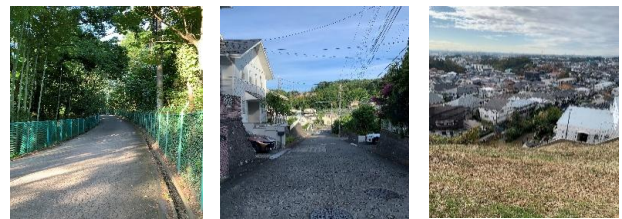


写真1. 向原コースと千代ヶ丘コース（筆者撮影）



図2. 片平川コースと麻生川コース（地理院地図より筆者作成）



写真2. 片平川コースと麻生川コース（筆者撮影）

（表 1）。12 月中旬の平均気温 10℃最低気温 5℃を下まわる頃から減少が顕著になった。朝の[犬と一緒に]は 8 月 9 月

が高く、その他の月も比較的安定している。犬の散歩は習慣化されており、日の出が早く短時間で気温が高くなる夏の季節は散歩時間が集中する傾向にある。

9月からの夕の調査は「犬と一緒に」が高い。日の入りが早くなり散歩時間が短くなる秋から冬の季節は、夕の散歩が集中する傾向になる。「女性」は夏の朝にやや高い傾向があるものの朝夕とも総じて低い。

調査を開始して2か月経つと東京よみうりCCに沿った「森沿いの道」と「住宅街の道」では明らかに傾向が異なることがわかり、8月より別々に集計した(表2)。

朝の「森沿いの道」には散歩・ジョギングをルーチンで行う男性が一定量いる。車の交通量が少なく段差のない緩やかな坂があり、一本道で距離を把握しやすく、また緑の変化や夏の蝉など季節を楽しみながら実行できることなどが理由と考えられる。すれ違う時に挨拶を行うが、挨拶を返さない人もおり「没入したい」「人と関わりたくない」という孤独感を好む人もいると思われた。

夕の「森沿いの道」はどの項目とも低く、森の暗さであまり選択されない場所のようである。夕の「住宅街の道」は「犬と一緒に」が高く、時には飼い主と犬たちが集ってコミュニケーションをとっている場面もある。

「森沿いの道」の男性のルーチン化が大規模で展開される片平川コース・麻生川コースを9月から、「住宅街の道」の特徴がより鮮明に見られる千代ヶ丘コースを10月から調査対象に加えた。

(2)4つのコースの比較

千代ヶ丘コースは約30分の短いコースだが、朝夕とも「犬と一緒に」が安定して高い。コースに接する千代ヶ丘第2公園には、犬と飼育者が集い一緒に遊んでいる光景が日常的にある。コースにある勝坂では富士山が見える眺めを楽しみながら散歩する人によく出会う。

片平川コースの「男性」は、どの月も朝夕とも高いレベルである。「女性」も向原・千代ヶ丘に比べて高めの傾向にある。住民にとって麻生区の「スポーツ・健康ロード」であることの意義は大きく、スポーツの場として定着している。川に沿って一戸建ての住宅街もあるため、「犬と一緒に」も千代ヶ丘コースと同様に高い。

麻生川コースは片平川と同じように「男性」が各月とも

表.1 向原コース 一日の平均人数 (月別) (筆者作成)

対象		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
朝	女性(人)	2.1	2.7	3.3	2.8	1.5	0.8	0.4
	男性(人)	2.6	3.8	5.1	4.0	4.8	4.1	2.0
	犬と一緒に(組)	4.4	4.9	5.6	5.6	4.4	3.3	3.6
	計	9.1	11.4	14.0	12.4	10.6	8.2	6.4
夕	女性(人)				1.0	1.0	0.0	0.6
	男性(人)				3.0	2.5	1.7	3.6
	犬と一緒に(組)				9.0	12.3	11.7	11.3
	計				13.0	15.8	13.3	15.4

表.2 向原コース 道別一日の平均人数 (月別) (筆者作成)

対象		8月	9月	10月	11月	12月	
朝	森沿いの道	女性(人)	2.2	1.9	0.9	0.5	0.3
		男性(人)	3.5	3.1	3.7	3.3	1.7
		犬と一緒に(組)	2.0	1.6	1.8	1.1	1.2
	住宅街の道	女性(人)	0.9	0.8	0.6	0.3	0.1
		男性(人)	1.3	0.9	1.1	0.8	0.3
		犬と一緒に(組)	3.6	4.0	2.6	2.2	2.4
夕	森沿いの道	女性(人)		0.0	0.3	0.0	0.1
		男性(人)		1.3	0.5	1.3	1.4
		犬と一緒に(組)		2.3	2.8	2.3	3.1
	住宅街の道	女性(人)		1.0	0.7	0.0	0.4
		男性(人)		1.7	2.0	0.3	2.1
		犬と一緒に(組)		6.7	9.5	9.3	8.1

人数が多く、朝夕ともハイレベルである。同じく「女性」も高めの傾向にある。多くの住民が日常歩行に活用しており、その延長で散歩・ジョギングもよく実施されている。「犬と一緒に」は全般として高くない傾向にある。住宅専用地域でなく集合住宅・事務所・店舗など複合した活用がなされている地域である影響と思われる。

4つのコースの特徴と地域特性を、似ている事項をまとめて整理したのが表4である。向原の「住宅街の道」は千代ヶ丘コースと近似しており、これらは「住民と犬のコミュニティ型」となる。向原の「森沿いの道」はルーチンで取り組む男性が麻生川コースと近似しており、これらは「住民による健康ロード型」となる。片平川コースは2つの型両方の特徴を有しているため、「健康ロード&住民と犬のコミュニティ型」とした。

表.3 4つのコース別一日の平均人数 (月別) (筆者作成)

コース別月		向原コース				千代ヶ丘コース			片平川コース				麻生川コース			
対象		9月	10月	11月	12月	10月	11月	12月	9月	10月	11月	12月	9月	10月	11月	12月
朝	女性(人)	2.8	1.5	0.8	0.4	3.5	1.5	0.7	13.0	6.0	5.0	7.0	11.5	10.0	5.5	6.5
	男性(人)	4.0	4.8	4.1	2.0	5.0	1.5	2.0	28.5	15.5	16.0	13.5	29.0	18.0	26.5	18.0
	犬と一緒に(組)	5.6	4.4	3.3	3.6	12.0	12.0	8.3	10.5	12.0	6.0	8.0	7.5	5.5	3.5	3.0
	計	12.4	10.6	8.2	6.4	20.5	15.0	11.0	52.0	33.5	27.0	28.5	48.0	33.5	35.5	27.5
夕	女性(人)	1.0	1.0	0.0	0.6	3.5	3.0	1.3	5.5	6.5	5.0	5.0	8.0	10.0	2.5	7.0
	男性(人)	3.0	2.5	1.7	3.6	2.5	5.0	1.3	25.5	20.0	25.0	22.5	22.0	26.0	16.0	19.0
	犬と一緒に(組)	9.0	12.3	11.7	11.3	13.0	11.0	7.3	17.0	17.0	18.0	11.0	4.5	6.0	5.5	6.0
	計	13.0	15.8	13.3	15.4	19.0	19.0	9.9	48.0	43.5	48.0	38.5	34.5	42.0	24.0	32.0

表.4 各コースの特徴と地域特性から抽出したコースの型 (筆者作成)

コース名	特徴	散歩・ジョギング活動の特徴	特徴を生んでいる地域特性	コースの型
千代ヶ丘コース		朝夕の[犬と一緒に]が安定して多い コース沿いの公園は犬と飼育者が集い遊んでいる場面がよくある	一戸建て住宅街で犬の飼育が多い 公園の集まりに子ども達や飼い主たちのコミュニティがある	住民と犬の コミュニティ 型
向原 住宅		夕の[犬と一緒に]が安定して高い 犬と飼い主たちが路上で集まっている時がある	一戸建て住宅街で犬の飼育が多い 一部の飼い主たちにコミュニケーションがある	
向原 森		朝の[男性]の実施者が安定している	道と環境に適性があり、ルーチンで取り組む人々が集まる	住民による 健康ロード型
麻生川コース		朝夕とも[男性]の実施者が安定して多い [女性]の実施者が多い月がある [犬と一緒に]は朝夕とも低い	新百合ヶ丘駅と柿生駅をつなぐ住民の主要な徒歩ルート 道と環境に適性があり、ルーチンで取り組む人々が集まる 複合的な土地利用で一戸建て住宅が少ない	
片平川コース		朝夕の[男性]の実施者が安定して多い [女性]の実施者が多い月がある 朝夕の[犬と一緒に]が安定して多い コース沿いの公園は犬と飼育者が集い遊んでいる場面がよくある	麻生区の「麻生区スポーツ・健康ロード」行政施策 道と環境に適性があり、ルーチンで取り組む人々が集まる 川沿いの平地側が住宅街で犬の飼育が多い 公園の集まりに子ども達や飼い主たちのコミュニティがある	健康ロード& 住民と犬のコ ミュニティ型

## 7. まとめ

本稿では日本一長寿である麻生区の散歩・ジョギングを対象にした実態調査（2024年6月～12月）から、地域の散歩・ジョギングコースは「住民と犬とのコミュニティ型」「住民による健康ロード型」、その2つの特徴を併せた「健康ロード&住民と犬とのコミュニティ型」があることがわかった。3つのコースを量的に牽引するのは[男性]の実施者と[犬と一緒に]に人が行う散歩である。

本稿の限界は調査方法が目視による数量調査であり、一面的である。今後は実施者の実施理由や住民の意向調査などに取り組む必要がある。調査中には高齢者が両手で持てて安定する買い物カートで散歩する人もいた。高齢者向けの歩行サポート用具充実の必要性を感じた。

## 謝辞

犬と一緒に散歩しながら調査を行った時、気持ち良く挨拶をしていただいた全ての方に感謝したい。

## 注釈

注1) 国土交通省都市局・道路局のストリートデザインガイドラインでは、都市空間のアクティビティタイプを「必要活動」「任意活動」「社会活動」の3区分としており、散歩・ジョギングは「任意活動」に位置づけられ、犬との散歩も含まれている。

## 参考文献

- 国立社会保障・人口問題研究所:日本の将来推計人口(令和5年推計)  
[https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp2023\\_gaiyou.pdf](https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp2023_gaiyou.pdf)  
(2024.12.9参照)
- 厚生労働省健康局健康課:健康日本21(第二次)最終評価報告書概要  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000999450.pdf>(2024.12.9参照)
- 健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>(2024.12.9参照)

\*1 法政大学大学院政策創造研究科 研究生 修士(政策学)

\*2 法政大学大学院政策創造研究科 教授 博士(工学) 博士(政策学)

4)厚生労働省:令和2年市区町村別生命表の概況

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/ckts20/dl/ckts20-09.pdf>  
(2024.12.14参照)

5)森一彦,井上昌子,奥田夏子:2つの異なる地域環境における高齢者の散歩行動の比較分析—既成市街地と新興住宅地におけるケーススタディ,日本建築学会計画系論文集,第583号,53-59,2004年9月

6)佐藤宏亮,和田朋憲,遊佐敏彦:郊外ニュータウンに居住する高齢者の歩行継続要因—歩行継続と地域活動への参加に着目して—,日本都市計画学会都市計画論文集,Vol.53, No.3,2018年10月

7)松下大輔,福洋成:地域住民主導の歩行習慣定着活動によるロコモ度向上,日本建築学会計画系論文集,第88巻 第814号,3326-3333,2023年12月

8)盛岡諒平,松尾薫,加我宏之,武田重昭:散歩を支える「歩きやすい」と「歩きたくない」環境要因から捉えたウォークビリティに関する研究,日本都市計画学会都市計画論文集,Vol.56, No.3,2021年10月

9)青木大和,貝島桃代,土岐文乃:犬の散歩からみたまちの空間的特徴と評価千葉県浦安市におけるケーススタディ,日本建築学会大会学術講演梗概集,F-2,335-336,2010.7

10)川崎市:令和5年版川崎市統計データブック  
<https://www.city.kawasaki.jp/170/cmsfiles/contents/0000054/54365/r5-databook-all.pdf>(2024.12.4参照)

11)e-Stat:平成30年住宅・土地統計調査 住宅及び世帯に関する基本集計第42-3表 家族類型(8区分),世帯の年間収入階段(6区分),住宅の所有の関係(2区分)別普通世帯数—全国,都道府県,市区町村

12)川崎市保健医療政策部生活衛生担当:狂犬病予防・動物愛護管理事業,2021年

13)川崎市:川崎市の土地利用と建物現況 2土地利用の現況  
<https://www.city.kawasaki.jp/500/cmsfiles/contents/0000051/51807/no2.pdf>(2024.12.4参照)

14)川崎市:特別緑地保全地区の指定状況(令和5年4月12日現在)  
<https://www.city.kawasaki.jp/530/page/0000018387.html>(2024.12.4参照)

\*Hosei Graduate School of Regional Policy Design, Master of Arts(Policy, Planning, and Development)

\*\* Hosei Graduate School of Regional Policy Design, Prof., Dr. Eng., Ph.D.