

# 異なる居住形態にある高齢者の 散歩行動実態に関する研究

山本 航平<sup>1</sup>・浅野 光行<sup>2</sup>

<sup>1</sup>学生会員 早稲田大学創造理工学研究科建設工学専攻（〒169-0072東京都新宿区大久保3-4-1）  
E-mail : k.yamamoto-0801@fuji.waseda.jp

<sup>2</sup>フェロー会員 工博 早稲田大学教授 創造理工学部社会環境工学科（〒169-0072東京都新宿区大久保3-4-1）  
E-mail : asanomi@waseda.jp

高齢者人口が急増しており、社会保障費の急騰などが問題視されている。こうした中、医療費がかからない元気な高齢者を増加させようとする動きが多く見られる。一方で、依然として自宅に閉じこもってしまう高齢者は多く見受けられる。そこで気軽に行う事のできる「散歩」が注目を浴びている。しかし、高齢者の散歩に関しては明らかになっていない部分が多く、特に鉄道やバス等公共交通が発達した都心に住む高齢者の散歩行動は不明な点が多い。そこで本研究では、都心に住む高齢者の散歩実態を調査し、外出を促す要因や散歩行動に影響を及ぼす歩行空間を明らかにする。

**Key Words :** *elderly, strolling, different residential area*

## 1. 背景・目的

2012年から1947～49年生まれの団塊世代の方々が順次65歳以上になり、高齢者人口は急増する。このことから社会保障給付費の高騰、現役世代の負担増加などが問題視されている。こうした中、医療費がかからない健康で自立した高齢者を増加させようという動きが見られ、様々な対策が講じられている。例えば、継続雇用の拡充やシニア向け旅行プランの充実、駅等の公共空間におけるバリアフリー工事等、ソフト・ハード両面において、高齢者が元気に過ごすための整備が進められつつある。

しかし、就業や旅行、公共交通とはあまり縁のない高齢者の存在も見受けられる。このような人達が自宅に閉じこもってしまうケースが近年問題となっている。在宅で生活する高齢者の自宅への閉じこもりを回避させることは、高齢者の生活の質を低下させないための重要な課題である。竹内<sup>1)</sup>は、高齢期において外出をせず自宅に閉じこもる活動水準の低い生活を続けることが、身体的能力や精神的機能の低下といった「廃用症候群」を進行させ、寝たきりを生み出すことを指摘している。

そこで「散歩」が注目を浴びている。散歩には健康面ばかりではなく、自分の住むまちへの地域認識を高める効果もある。また、心地よく散歩できる空間を整備することで商店街を活性化させる効果があることも考えられ

る。しかし、現状として高齢者の散歩行動に関しては明らかになっていない部分が多い。特に様々な居住形態（集合住宅・戸建て、駅から自宅までの距離など）、個人属性が見られる東京23区において、その居住形態や個人属性の違いが散歩行動を多様化させていると考える。

そこで本研究では、東京23区で最も高齢化率の高い北区を対象地として、高齢者がとる散歩行動（ルート、目的など）をヒアリング調査により明らかにする。そして、居住形態の違いによって生じる散歩行動の違いを明らかにし、選択される散歩コースの条件を示す。高齢者の散歩行動に配慮した空間整備など、散歩行動の機会を増やすような提言を行うことを本研究の目的とする。

## 2. 用語の定義

### 散歩行動

本研究では散歩行動を以下の様に定義する。

散歩の本来の語意は、「特別の目的をもたずに、気の向くままに歩くこと（大辞林）」、「気晴らしや健康のために、ぶらぶら歩くこと（広辞苑）」とある。

本研究では、以下の様に定義する。

- ① 歩いて行くこと（徒歩）
- ② 自分の意志で経路や場所を選択できること（自己選択性）

③ 時間的な制約がないこと（時間制約なし）

また、散歩における徒歩行動と途中での種々な活動を含めたものを「散歩行動」と定義し、分析を進める。

### 3. 研究の位置づけ

#### (1) 既存研究の整理

既存研究は大きく4つに分けられる。

##### a) 高齢者の散歩行動を扱った研究

外井ら<sup>2)・5)</sup>は、地方部を対象とした研究、都心部を対象とした研究の2つを通して、散歩経路の選考特性に関して分析している。選好されている歩行空間の条件や都心部の高齢者は時間消費型・長時間短距離・気分転換・買い物がてらの散歩行動が多いことを明らかにしている。

森ら<sup>6)・11)</sup>は一連の研究で、高齢者の散歩行動に焦点を置き、ルートタイプなどを調査している。立ち寄り場所や散歩に必要とされる情報、散歩におけるランドマークと場所を明らかにしている。

##### b) 高齢者の外出行動を扱った研究

椎野ら<sup>12)</sup>は、被験者を4つのタイプに分け、その外出行動と行動圏域の関係を調査している。自宅から1~2kmの場所（特に公園や河川敷）が散歩コースとなりやすいことを明らかにしている。

##### c) 高齢者の行動環境に関する研究

橘ら<sup>13)</sup>は、少数の事例ながらも質の高い情報を基に、個々の高齢者の生活領域は主体的に形成される一方で、そこに組み込まれる「場」の選択可能性や地域内配置を介して、地区環境が生活領域の質に影響を及ぼすことを示している。

##### d) 高齢者の外出行動と座りスペースを扱った研究

大島ら<sup>14)</sup>は、公共空間における座りスペースは、バリアフリーに関する条件とともに今後の高齢社会のまちづくり計画において欠かせない条件の一つであると指摘している。土居ら<sup>15)</sup>は、ベンチ利用者に高齢者の割合が高いことを明らかにし、ベンチを必要とする高齢者が加齢により増加する事を示している。

#### (2) 本研究の位置づけ

本研究は、異なる居住形態にある高齢者を複数人調査し、居住形態（集合住宅・戸建て、駅からの自宅までの距離など）や個人属性の違いが散歩行動に及ぼす影響を明らかにする点で、既往研究にはない特長を有している。

## 4. 研究の概要

### (1) 対象地の選定

東京都北区の中で対象地として、3か所を選択する。表-1に対象地の人口概要を、図-1に対象地の位置を示し、対象地の特徴を以下に述べる。

#### a) 都営桐ヶ丘団地（桐ヶ丘1・2丁目）

昭和29年から昭和51年にかけて建設された、総戸数5000戸（平成21年）の都営住宅団地である。現在、都により平成32年頃の終了を目途に団地再生計画が進められており、バリアフリー対策が徐々にとられている。高齢化が特に顕著な場所で、高齢化率は50%を超えている。駅からも遠く、団地周辺で用を済ます高齢者が多い。

#### b) 赤羽台団地（赤羽台1・2丁目）

昭和37年に竣工し、入居が開始された総戸数3373戸の大規模公的団地である。現在建て替え事業が進んでおり、団地内に緑の小道やスーパーなどが整備されている。赤羽台2丁目の建て替えにより、若い住民が入居したが、従前からの高齢居住者も多く、高齢化率は30%を超えている。駅から約400mから1kmの距離にある。

#### c) 赤羽台3丁目

戸建て住宅が建ち並ぶ地域で、高齢化率は27.1%である。地域内には、赤羽緑道公園や赤羽台公園があり、緑は多い。地域内には、複数のお寺やテニスコート、桐ヶ丘体育館などが立地している。

表-1 対象地の人口概要（平成25年7月1日時点）

町丁目名	面積(km <sup>2</sup> )	人口総数	年少人口	生産年齢人口	老年人口	高齢化率
桐ヶ丘1丁目	0.249	4,622	220	1,872	2,530	54.7%
桐ヶ丘2丁目	0.162	1,963	99	839	1,025	52.2%
赤羽台1丁目	0.163	1,323	41	611	671	50.7%
赤羽台2丁目	0.121	3,380	534	1,885	961	28.4%
赤羽台3丁目	0.206	2,790	241	1,793	756	27.1%



図-1 対象地の位置

## (2) ヒアリング調査

表-2 にヒアリング調査で把握する個人属性を示し、表-3 に散歩に関する調査項目を示す。散歩コースの把握を目的として、実際に現地に行き、散歩中の高齢者や休憩中の高齢者にヒアリング調査を実施する。

また、ヒアリング調査で把握した散歩コースを実際に歩くことで実地調査を行い、歩行空間の概要をまとめる。

## 5. 現況把握

### (1) 高齢者について

図-2に高齢者の人口推移と将来推計、図-3に高齢者世帯（夫婦のみ世帯、単身世帯）の推移を示す。

高齢化は着実に進んでおり、将来推計からも分かるように、今後も進行していく。また高齢者のみ世帯（夫婦のみ世帯と単身世帯）も増加しており、身の回りのことを自主的にやる必要のある高齢者が増加する。

表-4に外出実態<sup>16)</sup>を示す。散歩行動は、徒歩での移動が多い。また、外出目的として、買い物や散歩が高頻度で行われているということが分かる。

図-4に全国の60歳以上の男女を対象に行った住宅と生活環境に関する意識調査<sup>17)</sup>を示す。交通の利便性に対するマイナスの意見が多く、利便性を改善できれば交通行動を活発化させる高齢者が多いと考えられる。交通施設に対する不満も見受けられる。

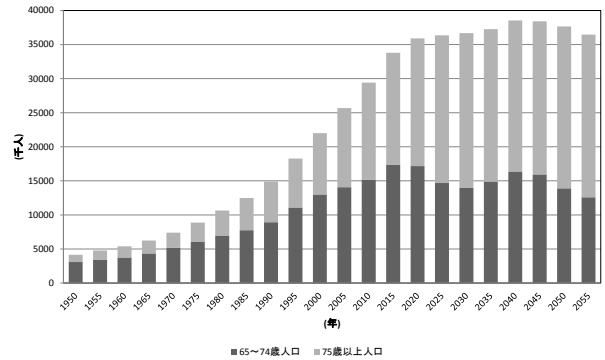


図-2 高齢者の人口推移と将来推計

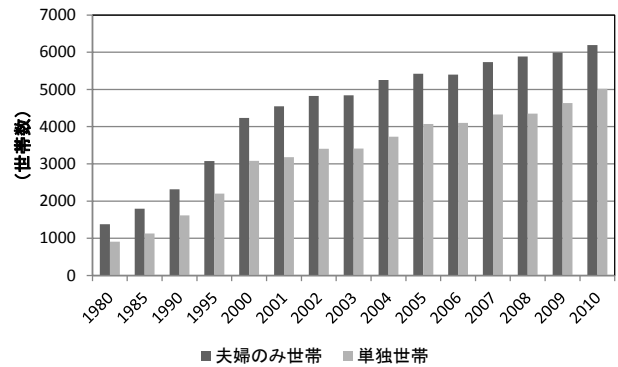


図-3 高齢者世帯の推移

表-4 高齢者の外出実態<sup>16)</sup>

頻度	毎日	2日に1回	週1～2回	月2回	月1回	殆どなし	徒歩率 (%)
買物	37.4	20.5	27.7	5	3.2	6.1	72.8
通院	3.2	3.4	19.2	40.5	17.9	15.7	45.3 (病院) 75.3 (医院)
散歩	44.8	16.5	22.2	4.2	2.8	9.4	82.9
定例老人会	1.3	1.3	11.6	30.9	48.8	6.3	86.2
趣味の会	1.5	2.3	40.8	38.9	8.8	7.6	41.7
ゲートボール	19.2	18.8	29.8	10.6	2.9	18.8	75.7
別居子訪問	3.1	2.5	8.6	16	50.9	19	13.1
知人友人訪問	2.9	6.1	20.8	26.1	31.8	12.2	47.1

表-2 個人属性

性別	男性	現在の職業	自営業
	女性		農林水産業
年齢	50代	健康具合	会社勤務
	60代		公務員
	70代		主婦・家事手伝い
	80代以上		無職
共住者	一人暮らし	居住年数	その他
	配偶者のみ		記述式
	子供のみ	健康具合	健康
	配偶者+子供		要介護
	配偶者+子供+孫		通院中
その他			

表-3 調査項目

散歩する頻度	毎日	散歩の目的	気分転換のため
	週に〇回		体力向上・健康維持のため
	月に〇回		日課として
	年に〇回		なんとなく
時刻	早朝・午前中・正午・午後	散歩コースの選定理由	犬の散歩
曜日	夕方・夜間・特に決めていない		子や孫を遊ばせるため
歩行時間	月・火・水・木・金・土・日		買い物帰りに
	特に決めていない		病院の帰りに
	30分未満	暇つぶし	
	30分～1時間	その他	
歩行時間	1～2時間	散歩コースの選定理由	静かで、気持ち落ち着く
	2～3時間		休憩場所・見晴らしの良い場所がある
	3時間以上		商店や人が多く、にぎわいがある
	その他		道の高樹の生け垣や庭の花が綺麗
同伴者	一人で	散歩コースの選定理由	歴史的な建物や安楽がある
	夫婦で		散歩仲間と出かける
	子供・孫と		自然の動植物に触れる事が出来る
	親と		川や池などの水辺があって気持ちが良い
天候	雨の場合のみ	散歩コースの選定理由	美しい自然の風景がある
	雨が降っていない場合、散歩に行く		自動車が通らないので安全
	雨が降っていても、散歩に行く		路面に土が残されていて歩きやすい
	決まったルートがある		照明設備が充実しており、明るい道
利用交通手段	決まったルートはない	散歩コース	自宅の近くにある
	鉄道・バス・自転車・タクシー・自転車		その他

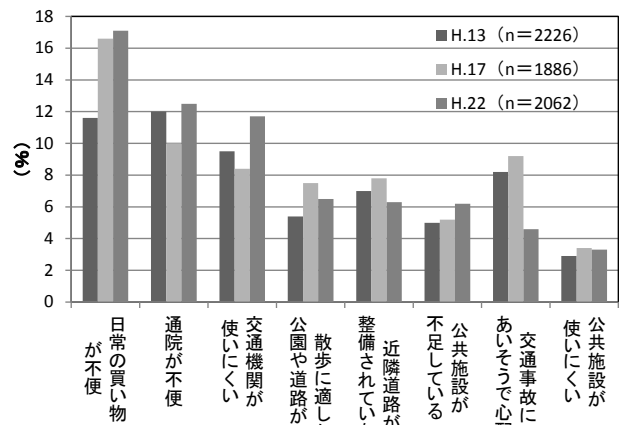


図-4 住宅と生活環境に関する意識調査<sup>17)</sup>

(2) 北区について

図-5に東京23区の高齢化率、図-6に就業率を示す。北区は高齢化率が高いにもかかわらず、高齢者の就業率は低く、高齢者が余暇を楽しむ時間が多い事が考えられる。

また北区にはJRの駅が11あり、23区中最多で、これに地下鉄、都電を加えると20駅あり、平均すると1km当たり1駅にもなる。区内のほぼ全域が駅からの徒歩圏という、歩いて暮らすのに便利な街といえる。

図-7、図-8に東洋大学と北区が2011年から2年間調査した報告書<sup>18)</sup>より、北区の高齢者の外出状況とその目的を示す。図-7より、88.5%の高齢者が週1回以上外出することが分かり、また図-8より、目的を散歩とする人が40.7%いることが分かっている。

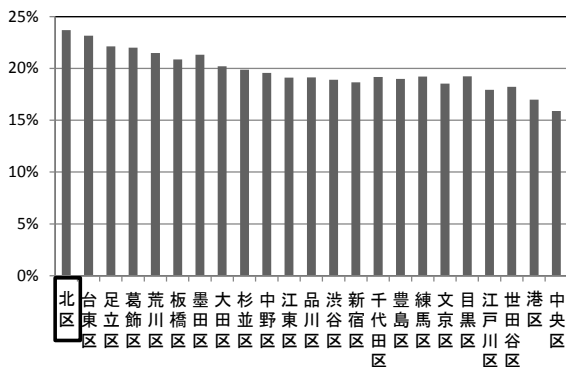


図-5 東京23区の高齢化率

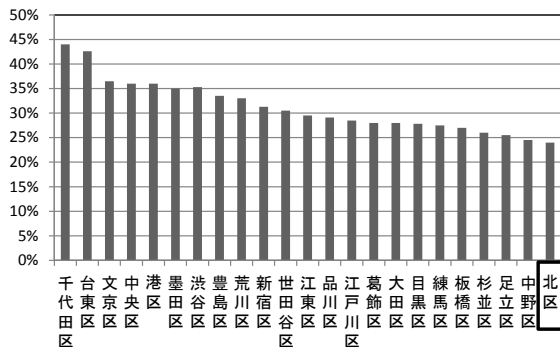


図-6 東京23区の高齢者の就業率

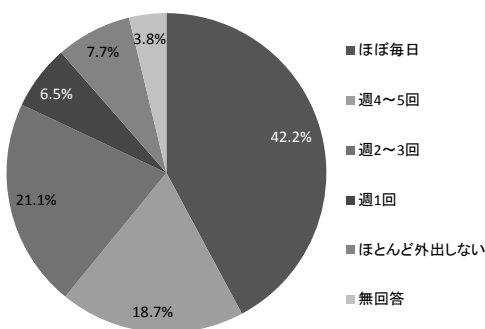


図-7 北区の高齢者の外出状況<sup>18)</sup> (n=60219)

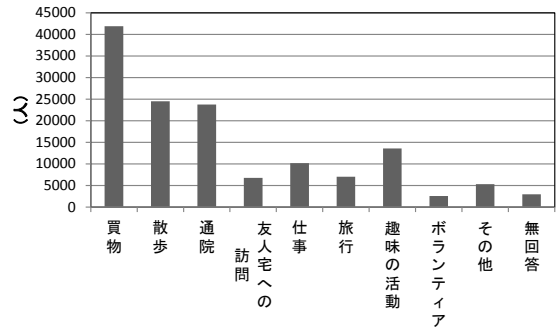


図-8 北区の高齢者の外出目的<sup>18)</sup> (n=60219)

6. ヒアリング調査

(1) 調査概要

表-5にヒアリング調査概要を示す。調査内容は表-2、表-3に示した通りである。

(2) ルート分析結果

被験者11名から、17の散歩ルート把握した。図-9に全被験者の散歩ルートと地図を重ねたものを示す。

全被験者の平均散歩距離は、起点と終点を自宅とした時、約1500mであった。高齢者が選択しているルート上には公衆便所が整備されており、また休憩する為のベンチが設置されている箇所をルートに組み込む高齢者が多い事が分かった。60代の方では、「バス」や「自転車」を利用してある目的地まで行き、そこで散歩を楽しむ人もいた。

表-5 調査概要

調査日	7/9、7/10、7/14、7/21、7/22	
調査方法	ヒアリング調査、散歩ルート調査	
対象者	赤羽中央公園での体操参加者等	
内訳	桐ヶ丘団地	7名
	赤羽台団地	2名
	赤羽台3丁目	2名

注) 赤羽台団地1名、赤羽台3丁目2名はヒアリング調査のみ



図-9 散歩ルート (8名、17ルート)



(3) ヒアリング調査結果

図-10 に散歩の目的を示す。「気分転換」や「日課」を目的に挙げる人が多い。また、「公園で友人と会話をする」を目的に挙げる被験者が多かった。

表-6 に被験者の散歩ルート距離および内容を示す。散歩の種類として、図-11 に示すルートタイプを用いた。

高齢者が散歩をする頻度は高く、全ての被験者が「週に4日以上」と答えた。散歩をする時間帯として、「早朝」「午前」「夕方」など、比較的涼しい時間帯を選択する傾向があり、これは調査時期が7月の暑い時期であったことも関係していると考えられる。散歩時間は友人と会話している時間も含め、「30分以上2時間未満」の人が多く、中には3時間近く散歩をする人もいる。基本的には一人で近くの公園や団地内を散歩する人が多いが、配偶者がいる高齢者は夫婦で散歩に出る人もいる。

(4) 居住形態別の散歩行動について

以下にそれぞれの地域に住む被験者の散歩行動に関する特徴を述べる。

a) 都営桐ヶ丘団地（桐ヶ丘1・2丁目）

地域の中央に位置する公園を散歩ルートに組み込む高齢者が多く、公園にあるベンチで友人との会話を楽しんだり、草木や花を眺めながらのんびりと過ごすという意見が見られた。また団地内にある商店街やスーパーで友人と話す為に、散歩ルートにそれらの場所を組み込んでいる人もいた。駅からは少し遠い地域であり、駅まではバスで行かねばならず、地域内で過ごす人が多い。

b) 赤羽台団地（赤羽台1・2丁目）

駅から約400mから1km以内に位置し、駅前の大型

商業施設を散歩ルートに組み込んでいる人が見られた。現在、団地の建て替えが進められており、休憩場所として利用していた団地内のベンチがなくなり、散歩ルートを新しくしようか考えていると回答する高齢者もいた。

c) 赤羽台3丁目

駅まではバスで行く人が多く、散歩として駅周辺に行くことは少ない。地域内を目的地を定めずに散歩する、近くの寺や広場に行くといった意見が見られた。

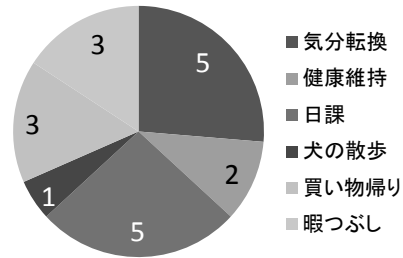


図-10 散歩の目的 (n=8)

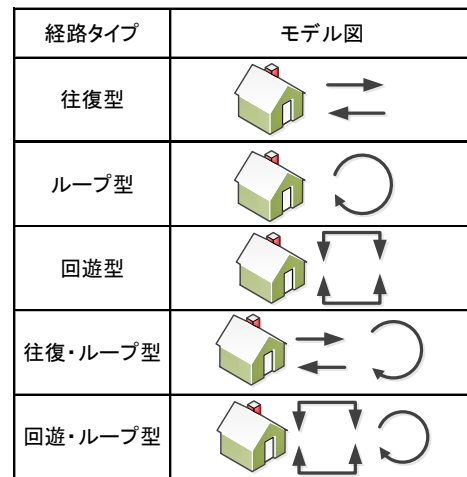


図-11 ルートタイプ

表-6 散歩距離・散歩内容一覧

桐ヶ丘団地	距離[m]	内訳[m]			散歩の内容	種類
73歳女性	1700	850(往)	850(復)		友人と座って話をする	往復型
	4000	1500(往)	1000(ループ)	1500(復)	赤羽自然観察公園をぐるっと一周する	往復・ループ型
	3500	1500(往)	1000(公園)	1000(復)	時々、こちらのルートも使う	ループ型
72歳女性	1500	750	750		帰りにコープに寄ることもある、自宅⇒公園⇒自宅	回遊型
	800	400	400		ルートは特に決めていない、自宅⇒公園⇒自宅	回遊型
67歳女性	1060	140	800	120	コープに寄ることもある、自宅⇒公園⇒商業施設⇒自宅	ループ型
	1300	650(往)	650(復)		自転車で行くことが多い、自宅⇒商業施設⇒自宅	往復型
	2100	550(往)	1000(ループ)	550(復)	だいたい同じコースを歩く	往復・ループ型
66歳男性	800~1000				特にルートを決めず、団地内を歩く	回遊型
	2000~2500				公園内は特にルートを決めていない	往復・回遊型
80歳女性	400+α	200(往)	α	200(復)	公園内の花を見ながら歩く	往復型
	400+α	200(往)	α	200(復)	時々こちらのルートも歩く(①のルートとは異なる)	往復型
	520	260(往)	260(復)		買い物でたら周囲を見ながら歩く	往復型
67歳女性	不明	550(往)	1400(バス)	550(復)	バス⇒バスor鉄道	
赤羽台団地	距離[m]	内訳[m]			散歩の内容	種類
70歳女性	1050	400	650		ベンチで休む、ベンチがなくなる、自宅⇒商業施設⇒自宅	ループ型
	1000+α	500(往)	鉄道(バス)	500(復)	駅まで徒歩で行く、そこから鉄道またはバス	往復・回遊型
	800	400(往)	400(復)		イトーヨーカドーに買い物に行く、店内のベンチで休憩	往復型

## 7. 得られた知見

異なる居住形態にある高齢者にヒアリングを行い、散歩行動実態と地域ごとの散歩行動の違いを明らかにした。

散歩ルート分析より、高齢者が選択しているルート上に公衆便所が整備されている場合が多いこと、またベンチの設置が欠かせないことが明らかになった。

居住形態ごとの散歩行動の特徴として、駅から距離のある集合住宅が立地する地域の高齢者は、地域内の公園といった複数人で集まれる場所を散歩ルートに組み込んでいる。「友人がいるから」といった意見が多く見られ、地域内のコミュニティを維持していくことに散歩行動が寄与している可能性があることが考えられる。

一方で駅から徒歩圏内に位置する集合住宅が立地する地域の高齢者は、地域外である駅前の大型商業施設を散歩ルートに組み込んでいる。地域内にある食料品店よりも品揃えが豊富な駅前の商業施設が散歩行動を誘引している。単独でも楽しむことが可能で、特に買うものがないとしても散歩に出掛ける高齢者が存在する事が分かった。

## 8. 今後の課題

本研究では複数地域の高齢者の散歩行動実態を明らかにしたがサンプル数が少ないため、一般化するにはより多くの高齢者に調査をする必要があると考える。

謝辞：本研究を進めるにあたり、お世話になりました全ての方に、この場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

### 参考文献

- 1) 竹内孝仁：「高齢者のライフスタイルとねたきり」、GERONTOLOGY 第6巻第4号、1994年
- 2) 外井哲志・坂本紘二・井上信昭・中村宏・根本敏則：「散歩行動の実態とその類型化に関する研究」、土木計画学研究・論文集 No. 13、1996年

- 3) 外井哲志・坂本紘二・井上信昭・中村宏・根本敏則：「散歩経路の道路特性に関する分析」、土木計画学研究・論文集 No. 14、1997年
- 4) 外井哲志・坂本紘二・白泰泉：「都市部における散歩行動特性に関する研究」、土木計画学研究・論文集 No. 16、1999年
- 5) 外井哲志・坂本紘二・辰巳浩：「都市部住宅地における散歩経路の選好特性に関する研究」、土木計画学研究・論文集 No. 23、2000年
- 6) 奥田夏子・森一彦：「高齢者の散歩環境における場所とルートに関する研究」、日本建築学会近畿支部研究報告集、2001年
- 7) 井上昌子・奥田夏子・森一彦：「泉北ニュータウンにおける健常高齢者の散歩環境に関する研究—場所とルートの環境行動分析—」、日本建築学会近畿支部研究報告集、2002年
- 8) 奥田夏子・井上昌子・森一彦：「住吉区における健常高齢者の散歩環境に関する研究—場所とルートの環境行動分析—」、2002年
- 9) 森一彦・奥田夏子：「高齢者の散歩環境モデルに関する考察—場所と経路の環境分析—」、日本建築学会地域施設計画研究シンポジウム、2002年
- 10) 森一彦・井上昌子・奥田夏子：「既成市街地とニュータウンにおける高齢者の散歩環境の比較分析」、日本建築学会地域施設計画研究シンポジウム、2003年
- 11) 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ー—」、日本建築学会計画系論文集 No. 583、2004年
- 12) 椎野亜紀夫・中村攻・木下勇・齋藤雪彦：「高齢期における余暇外出行動の空間特性に関する研究」、日本都市計画学会学術研究論文集、2000年
- 13) 橋弘志・高橋鷹志：「地域に展開される高齢者の行動環境に関する研究—大規模団地と既成市街地におけるケーススタディー—」、日本建築学会計画系論文集 No. 496、1997年
- 14) 大島秀明・天野克也・浅沼由紀・谷口汎邦：「高齢者の外出行動と座りスペース利用に関する研究—品川区の場合—」、日本建築学会計画系論文集 No. 563、2003年
- 15) 土居聡・三星昭宏・北川博己：「高齢者を考慮した歩行空間の休憩設置場所に関する研究」、土木計画学研究講演集 No. 22、1999年
- 16) 秋山哲男編：「高齢者の住まいと交通」、日本評論社、1993年
- 17) 内閣府共生社会政策ホームページ
- 18) 東洋大学・北区：「高齢者にやさしいまちづくりに関するモデル調査」、2013年

(2013. 8. 受付)

## RESEARCH ON THE STROLLING HABITS OF THE ELDERLY LIVING IN DIFFERENT RESIDENTIAL AREAS

Kohei YAMAMOTO and Mitsuyuki ASANO

The elderly population is growing rapidly, and the sharp rise in medical welfare for the old is seen as a social problem. In recent years, the need to boost the general health of the elderly to lower the total cost of medical expenses has become increasingly important. In addition, there are many elderly people who have become shut-ins and would withdraw from society. One way to mitigate this problem is by encouraging the habit of strolling. However, there is not much existing research on the strolling habits of the elderly, especially in cities with a comprehensive transport network system.

This paper aims to grasp the current trends and conditions of strolling of the elderly living in the city and through that, determine factors that encourage strolling and environments conducive for strolling.