

ウォーキングアプリで「社会課題」を解決

◆健康維持・管理の定番ツールとして普及・定着するウォーキングアプリ

手軽な運動不足解消手段としてウォーキングの人気が高まっている。[笹川スポーツ財団の調査](#)によると、2020年の週1回以上の散歩・ウォーキング推計実施人口は3,692万人で、18年との比較では、20～50歳代の実施率が上昇している。

ウォーキングの際、スマートフォンを歩数計として利用する人も増えている。専用アプリを使うと歩数や距離のほか、消費カロリー、歩いたコース、歩幅などの歩き方の特徴など、詳細データが記録できる。体重や血圧、睡眠、食事などの他の健康データと連携できるアプリもあり、健康管理の目安になる。

◆「歩くこと」で「社会課題」の解決を支援する多様な試み

ウォーキングアプリで「社会課題」の解決を支援する試みも始まっている。

22年9月、京都府は、凸版印刷の子会社が提供するウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」を使い、府全域で府民向け健康増進策「[きょうと探検ウォーキング事業（ある古っ都）](#)」を開始した。ギフトやゲーム要素で健康無関心層へも訴求し、10月から[仮想の京都府内を一周するイベント](#)も開催している。

日立製作所は22年6月からアプリ「社会参加のすゝめ」を提供している。歩数や位置情報、滞在場所、外出頻度を測定し、社会参加（人との交流）度合いを見える化する。要介護や認知症の予防につなげ、健康長寿社会の実現を支援する。

CUVEYESが4月から提供する「SPOBY脱炭素ウォーク」は、自治体や企業のCO₂排出削減を支援する。例えば、移動情報から、同距離の徒歩と自動車での移動を比較してCO₂排出抑制量をスコア化する。利用者はスコアをポイント化して商品などと交換できる。自治体や企業はアプリを導入することで住民や従業員の健康増進と脱炭素化を推進できる。企業の場合、サプライチェーン排出量のスコープ3のカテゴリー6（出張）やカテゴリー7（雇用者の通勤）の算出にも活用できる。

ウォーキングは、健康の維持・増進だけでなく、外に出て人との交流のきっかけになったり、脱炭素化に通じるものとして、社会的価値が高まりそうだ。誰もが取り入れやすい「歩くこと」を活かすアプリの動向に注目したい。【新井佳美】