

2026 年 9 月 3 日

パナソニック株式会社

「テレさんぽで歩かれた人気景色ランキング」1 位は富士山、上位に日本三景 ～敬老の日に考える、2,800 万歩の利用データが映す“旅気分が続く運動習慣”～

パナソニック株式会社（以下、パナソニック）は、屋内で景色を楽しみながら足踏み運動ができるサービス「テレさんぽ」を、全国の介護施設や自治体などへ提供しています。

健康寿命の延伸やフレイル予防への関心が高まる中、9 月 21 日（月・祝）の敬老の日にあわせ、累計 2,800 万歩を超える利用データ^{※1}から見えた「テレさんぽで歩かれた人気景色ランキング」をはじめ、景色をきっかけに生まれる「思い出」や「会話」、導入施設での活用事例など、テレさんぽが生み出す運動・交流・コミュニケーションの価値を紹介します。

【News Letter Topics】

- ◆ 高齢化社会で高まる 運動機会と交流機会の重要性
- ◆ 国内外 280 超の景色を“歩く” 屋内で旅気分を味わう「テレさんぽ」
- ◆ 1 位は富士山、上位に日本三景 2,800 万歩のデータに見る「人気景色ランキング」
- ◆ 利用者の 67.7%が「もっと使ってみたい」 利用者の継続意向と介護現場の負担軽減

◆ 高齢化社会で高まる 運動機会と交流機会の重要性

年を重ねると、外出や運動の機会が減り、人と話す時間も少なくなりがちです。こうして心身の活力（筋力・気力・人とのつながり）が低下し、要介護に至る前段階の状態を「フレイル」と呼びます。日本では高齢化が進む中、フレイルに該当する人の割合は、65 歳以上で 7.4%、80 歳以上では 20.4%にのぼるとされ^{※2}、早期の予防が課題となっています。

フレイルは、適切な運動と人との交流が重要とされ、その実践のカギとなるのが「歩く・話す・つながる」です。フレイル予防では、適度な運動に加え、人との交流や社会参加も重要とされています^{※3}。一方で、高齢になるにつれて外出機会や人との交流機会が減少し、身体活動量の低下を招きやすいことが指摘されています^{※4}。

◆ 国内外 280 超の景色を“歩く” 屋内で旅気分を味わう「テレさんぽ」

「テレさんぽ」は、国内外の 280 を超える観光地や街並みの映像にあわせて、足踏み運動を楽しめるサービスです。歩く動きに合わせて映像が進み、足を止めると映像も停止するため、実際にその場所を散策しているような臨場感を味わえます。また、立った状態だけでなく座った状態でも利用できるため、身体状況にあわせて無理なく運動できることも特長です。現在、介護施設や自治体などで導入が進んでおり、運動機会の創出だけでなく、利用者同士やスタッフとのコミュニケーションを促すツールとしても活用されています。



◆ 1位は富士山、上位に日本三景 2,800万歩のデータに見る「人気景色ランキング」

累計 2,800 万歩の利用データをもとに、利用回数が多かったコースを集計したところ、富士山が1位となり、松島(2位)・天橋立(3位)・宮島(7位)と日本三景も上位に入りました※¹。上位には、人生の中で訪れた思い出の場所や、一度は訪れてみたい絶景が多く並ぶ結果となりました。特に富士山の「ご来光と山頂付近コース」は、体力的な理由から訪れることが難しくなった場所を疑似体験できる点が人気を集めています。

また、2025年に開催された大阪・関西万博のコースも上位にランクインするなど、過去の思い出の場所に加え、その時々話題のスポットを楽しみたいというニーズもうかがえました。



介護施設では、「昔ここへ旅行に行ったことがある」「家族で訪れたことを思い出した」といった会話が自然と生まれるケースもあり、景色が利用者同士の交流のきっかけにもなっています。単なる足踏み運動にとどまらず、景色をきっかけに思い出や会話が広がる点も、テレさんぽならではの長です。

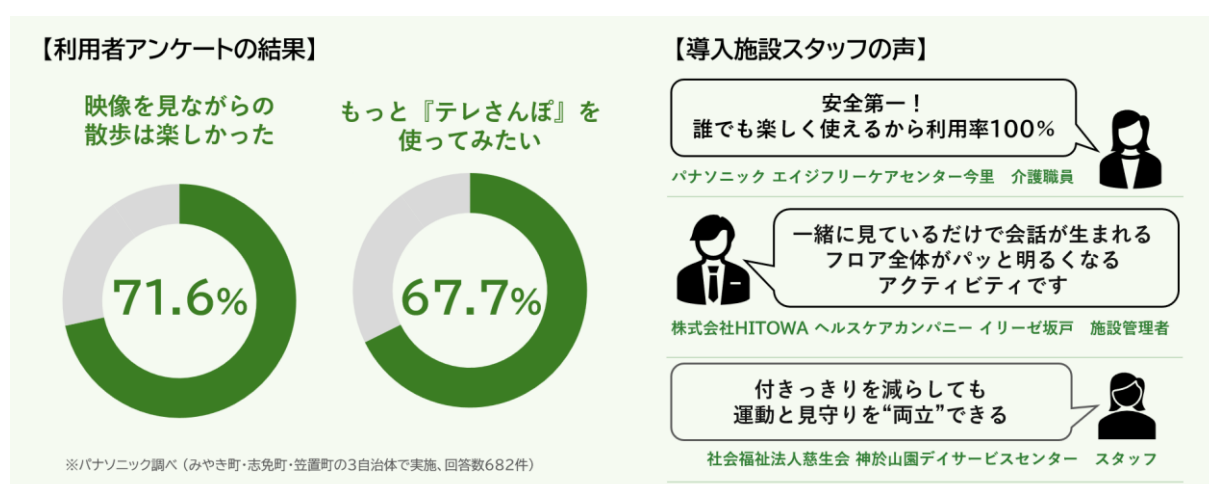
◆ 利用者の67.7%が「もっと使ってみたい」 利用者の継続意向と介護現場の負担軽減

自治体との実証実験では、延べ682件のアンケートを実施しました。利用者の71.6%が「映

像を見ながらの運動は楽しかった」と回答。「もっとテレさんぽを使ってみたい」と答えた方も67.7%にのぼり、楽しみながら運動を継続したいという意欲につながっていることがうかがえます。

フレイル予防が重要となる 50～64 歳の利用者からも高い評価を得ているほか、導入施設からは、コミュニケーションの促進や見守りのしやすさなど、現場ならではのメリットを評価する声が寄せられています。

人手不足が課題となる介護現場では、スタッフが付きっきりにならずに利用者の運動機会の創出と見守りを両立できる点も評価されています。利用者が自分のペースで運動を続けられ、スタッフも同じ景色を楽しみながら声をかけ合うことで、フロア全体が明るい雰囲気になるといった様子も見られています。



【株式会社エブリハ代表取締役/理学療法士 成瀬文博 氏 コメント】

介護や医療の現場で強く感じるのは、運動やリハビリを続けていただくことの難しさです。どれほど効果的な運動でも、楽しさや変化を実感できなければ、習慣化は簡単ではありません。テレさんぽは、観光地や美しい風景を楽しみながら、自分の足踏みに合わせて映像が進むことで、まるでその場所を歩いているような体験ができます。こうした体験があるからこそ、運動を義務として行うのではなく、「気づけば体を動かしていた」「またやってみたい」と思えるものへと変えていく力があると感じています。歩数や運動状況が記録として残ることも、ご本人にとって励みになり、ご家族や支援者が日々の変化に気づききっかけにもなります。無理なく、自然と体を動かしたくなる環境をつくれることは、これからの運動支援のあり方を考えるうえで、大きな価値があると考えています。



【テレさんぽとは】

介護・医療現場の声をもとに 2024 年 12 月に誕生した、屋内エンターテインメント運動サービスです。映像を見ながら足踏み運動で旅行気分を楽しめ、運動の習慣化とコミュニケーションを促進します。

テレさんぽ

介護テクノロジーの一つとして、2025 年には日本国際博覧会（大阪・関西万博）で厚生労働省の「介護ロボット等テクノロジーの普及」に期間限定出展。2026 年 4 月にはハワイやパリなど海外コースも追加し、現在は約 280 コースを提供するなど、進化を続けています。

・テレさんぽ ウェブサイト <https://ec-biz-store.jpn.panasonic.com/telesampo.html>

※1 2024 年 12 月 20 日～2026 年 5 月 31 日運動実績「エリア別選択回数」をもとに作成

※2 [国立長寿医療研究センター「フレイルの割合に関する研究報告」\(2025 年 9 月 16 日\)](#)

※3 [厚生労働省「介護予防とは？社会参加の重要性って？」](#)

※4 [国立長寿医療研究センター「フレイルとこころの健康」](#)

【報道関係者 お問い合わせ先】

パナソニック株式会社 広報部 : pchq_prstaff@ml.jp.panasonic.com