

## ！！オーピングバナンス 2018 市民／学生応募用紙

地域課題タイトル (注1)	No.	タイトル	自治体名
		八戸の魅力を伝えるプロモーションについて	八戸市
アイデア名(注2) (公開)	自然を楽しむ！！		

(注1) 地域課題タイトルは、COG2018 サイトの中に記載してある応募自治体の地域課題名を記入してください。

(注2) アイデア名は各チームで独自にアイデアにふさわしい名前を付けてください。

### 1. 応募者情報

チーム名(公開)	自然管理委員会		
チーム属性(公開)	<input type="radio"/> 1. 市民によるチーム	<input checked="" type="radio"/> 2. 学生によるチーム	<input type="radio"/> 3. 市民、学生の混成によるチーム
メンバー数(公開)	5 名		
代表者情報	氏名(公開)	差波 栞汰	
メンバー情報		久慈 唯花、沖野 寛太郎、田村 瑞穂、豊川 久美子	

**(注意書き) ※ 必ず応募前にご一読ください。**

<応募の際のファイル名と送付先>

1. 応募の際は、ファイル名を COG2018\_応募用紙\_具体的チーム名\_該当自治体名にして、以下まで送付してください。東京大学公共政策大学院の COG2018 サイトにある応募受付欄からもアクセスできます。 admin\_padit\_cog2018@pp.u-tokyo.ac.jp

<応募内容の公開>

2. アイデア名、チーム名、チーム属性、チームメンバー数、代表者と公開に同意したメンバー氏名、「アイデアの説明」は公開されます。

3. 公開条件について：

「アイデアの説明」でご記入いただく内容は、クリエイティブ・コモンズの CC BY (表示) 4.0 国際ライセンスで、公開します。ただし、申請者からの要請がある場合には、CC BY-NC (表示—非営利) 4.0 国際ライセンスで公開しますので、申請の際にその旨をお知らせください。いずれの場合もクレジットの付与対象は応募したチームの名称とします。

(具体的なライセンスの条件につきましては、<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.ja>、および、<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.ja> をご参照ください。また、クリエイティブ・コモンズの解説もあります。<https://creativecommons.jp/licenses/>)

4. 上記の公開は、内容を確認した上で行います。(例えば公序良俗に違反するもの、剽窃があるものなどは公表いたしません)

5. この応募内容のうち、「自治体との連携」は、非公開です。なお、内容に優れ今後の参考になりうると判断したものは、公開審査後アドバイスの段階で相談の上公開することがあります。

<知的所有権等の取扱い>

6. 「アイデアの説明」中に、応募したチームで作成・撮影したものではない文章、写真、図画等を使用する場合、その知的所有権を侵害していないことを確認してください。具体的には、法令に従った引用をするか、知的所有権者の許諾を取得し、その旨を注として記載してください。「自治体との連携」中も同様をお願いします。

7. 「アイデアの説明」中に、人が写りこんでいる写真を使用している場合、使用している写真に写りこんでいる人の肖像権またはプライバシーを侵害していないことを確認してください。

<チームメンバー名簿>

チームメンバーに関する情報を最終ページに記載して提出してください。(2. の扱いによる代表者氏名を除き、他のメンバーに関する情報は本人の同意があるものを除き COG 事務局からは非公開です。詳細は最終ページをご覧ください。)

## 2. アイデアの説明（公開）

（1）アイデアの内容、（2）アイデアの理由、（3）実現までの流れ、の三項目に分けて記入してください。

必要に応じて図表を入れていただいて結構です。

### （1）アイデアの内容（公開）

アイデアは、課題解決のために、何をする社会的なサービス（活動）なのか、をわかりやすく示してください。これが将来実現した場合、魅力的で新規性があり、実践したり、活用したくなる、そしてその結果として、課題が解決される、そんなワクワク感のあるアイデアを期待します。2ページ以内でご記入ください。

<応募チームとして解決したい課題>

- ・八戸市の豊かな自然を広める
- ・運動不足の解消
- ・生活習慣病の予防
- ・八戸市民の健康意識の向上

<解決アイデアの内容>

青森県は短命県と呼ばれていて、その要因として運動不足や生活習慣病が挙げられるのではないかと仮説を立てました。そこで、私たちの住む八戸市から、短命県返上を目指すためにできることを考えました。そして、八戸市の豊かな自然を楽しみながら運動不足を解消できるアプリがあれば短命県返上に役立たせることができるのではないかと思います、以下の内容のアプリを考案しました。

ターゲット：市内の40～50代の男女

設定理由・・・病気にかかるリスクが上がっていく年代だから。

### アプリの概要

散歩コースの紹介

消費カロリーなどを表示する

植物図鑑を作り自然を楽しむ

### 散歩コースの例

種差海岸、八戸公園、淀の松原、史跡根城の広場、みちのく潮風トレイル、階上岳、名久井岳 etc・・・

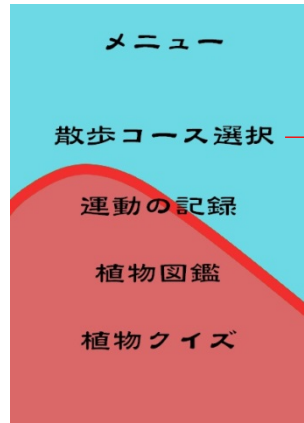
### アプリの追加予定機能

- ・消費カロリー（食品に置き換えてイメージしやすく表示）、運動時間、運動距離などの表示
- ・年代によって消費カロリーの計算方法を変える
- ・マップやグラフ
- ・植物図鑑（豆知識なども）
- ・その場所への行き方（近くの駅やバス停）の紹介
- ・歩いた歩数の表示
- ・歩き方のレクチャー
- ・コース途中のお店情報を載せる
- ・お店と連携し、割引を受けられるようにしたり、ポイントを貯めることができるようにしたりする

スタート画面↓



メニュー画面↓



散歩コース選択画面↓



→ スタート画面をタップするとメニュー画面に移動する。

→ 散歩コース選択をタップすると、好きなコースを選ぶ画面に移動する。

## (2) アイデアの理由（公開）

このアイデアを提案する理由について、それをサポートするデータを根拠として示しつつ2ページ以内で説明してください。ここではアイデアの必要性、効果を確認します。データとは、統計類の数値データやアンケート・インタビューなどの資料や関連の計画、既存の施策などの定性データのことを総称します。データは出所を明らかにしてください。

まず、運動をすることによって健康な身体づくりができるかを検証するために、どのような効果が得られるかを調べると、次のような結果が出ました。

## 運動の効果

### ●からだ的な効果

運動の効果はからだの機能面によく表われますが、疾病に対しても効果があります。

- ・健康的な体形の維持
- ・体力、筋力の維持および向上
- ・肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・血行促進により肩こり、冷え性の改善
- ・抵抗力を高める（風邪予防）

### ●精神的な効果

思いっきり走った後に、爽快感や達成感などとても良い気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。このように運動をすると精神面にも様々な良い影響を及ぼします。

- ・認知症の低減
- ・不定愁訴の低減
- ・気分転換やストレス解消

出典元：株式会社タニタ

<http://www.tanita.co.jp/health/detail/17>

このように、適度な運動をすることによって健康的な体形の維持や生活習慣病の予防ができるなどの身体的に良い効果が得られることが分かりました。それと共に、精神的においても様々な良い効果を得ることができるため、適度な運動をすることは積極的に推進すべきことだと考えます。

平成 27 年 都道府県別平均寿命ランキング ↓

男性			女性		
1	滋賀県	81.78	1	長野県	87.675
2	長野県	81.75	2	岡山県	87.673
3	京都府	81.40	3	島根県	87.64
～中略～					
46	秋田県	79.51	46	栃木県	86.24
47	青森県	78.67	47	青森県	85.93
全国平均		80.77	全国平均		87.01

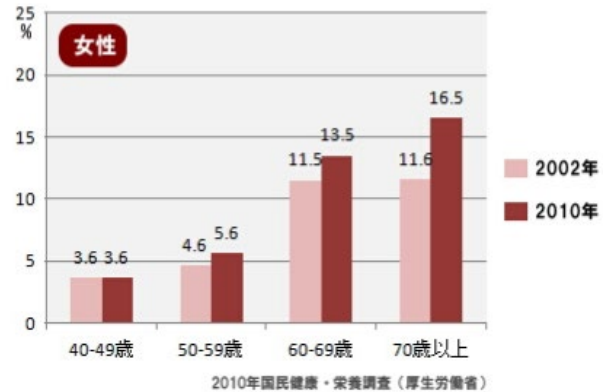
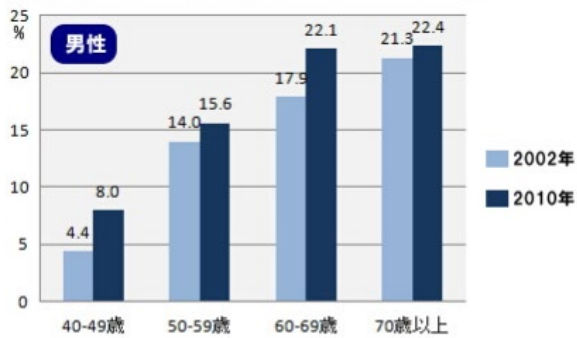
出典元：厚生労働省 平成 27 年度都道府県別生命表の概況 2 都道府県別にみた平均余命

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk15/dl/tdfk15-02.pdf>

全国的に見ても青森県は男女ともに平均寿命が低いことがわかります。適度な運動をすることによって健康な身体作りや生活習慣の予防ができ、平均寿命を延ばすことができるのではないかと考えました。

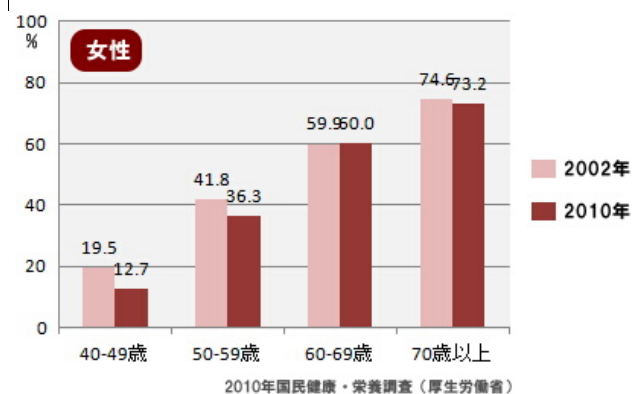
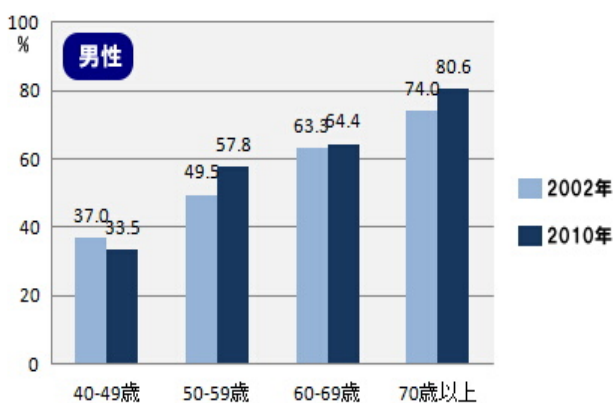
#### 糖尿病のリスク↓

糖尿病が強く疑われる者の割合（2002年と2010年の比較）



#### 高血圧のリスク↓

高血圧症有病者の割合（2002年と2010年の比較）



出典元：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2012/001977.php>

出典元：2010年 国民健康・栄養調査結果の概要

4.高血糖の状況 図6 糖尿病が強く疑われる者の割合（平成12年と22年の比較）

3.高血圧の状況 図2 高血圧症有病者の割合（平成12年22年の比較）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000020qbb-att/2r98520000021c0o.pdf>

このグラフを見ると50歳になると病気のリスクが上がっているのがわかります。そのため、40～50代から病気を予防するために、適度な運動をすることが重要なのではないかと思います。

### (3) アイデア実現までの流れ（公開）

アイデアを実現する主体、アイデアの実現に必要な資源（ヒト、モノ、カネ）の大まかな規模とその現実的な調達方法、アイデアの実現にいたる時間軸を含むプロセス、実現の制度的制約がある場合にはその解決策等、アイデア実現までの大まかな流れについて、2 ページ以内でご記入ください。ここでは実現可能性を確認します。

#### アプリを開発するにあたって必要な資源

- ・プログラムの作成者
- ・プログラム作成の手助けをしてくれる人
- ・写真の撮影者
- ・写真の撮影や編集、プログラムを作成するための機材
- ・アプリ内のデザインの考案者
- ・お店等に電話をする人

大まかな流れとしては以下の通りです。

