

チャレンジ！！オープンガバナンス 2024 市民／学生応募用紙

自治体提示の地域課題名(注1)	No.	自治体提示の地域課題名	自治体名
	-	地域におけるフレイル予防	宝塚市
チームがつけたアイデア名(公開)(注2)	高校生がつくるフレイル予防と地域のネットワークづくり -世代間交流によるソーシャルキャピタル-		

(注1) 地域課題名は、COG2024 サイトの中に記載してある応募自治体提示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。これは自治体提示の地域課題名とは別です。

1. 応募者情報 下の欄のうち選択肢項目は右のドロップダウンで選んでください

チーム名(公開)	雲雀丘学園中高等学校 地域共生ゼミ		
チーム属性(公開)	1. 市民、2. 市民／学生混成、3. 学生	ドロップダウン選択→	2. 混成
チームメンバー数(公開)	17 名		
代表者(公開)	和田由起子		
メンバー(公開)	林 宏樹、坂本真央、酒井菜々美、大久保志歩、鈴木彩華、竹本雅美、小寺智仁、山崎文暁、村田凌源、村上幸太、市橋実侑、北山陽花、前田裕保、山田崇、櫻井勇介		

【注意書き】※ 必ず応募前にお読みください。

＜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 COG2024_応募用紙_具体的チーム名_該当自治体名にして、COG2024 のウェブサイトにある【応募フォーム】からアップロードしてください。

＜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、代表者および公開に同意したメンバー氏名(メンバー一覧ページを参照)、「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開しません)
5. この応募内容のうち、「自治体との連携」は、非公開です。ただし、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得ます。

＜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。

アイデアの説明が肖像権・著作権等を侵害していないことを確認してください。OK なら右欄の○を選択 →

OK

＜チームメンバー名簿:メンバー一覧ページ＞

チームメンバーに関する情報を該当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。)

アイデアの説明は(1)アイデアの内容(活動)、(2)アイデアの理由(なぜなら)、(3)実現までの流れ、の三項目あります。それぞれ書いてください。必要に応じて図表を入れていただいても結構です。

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

アイデアは、対象とする課題解決のために、**どのような社会的活動（サービス）を行うのかを具体的に示してください**。将来実現した場合に、**新規性があり、実践したくなり、魅力的でワクワクするようなアイデア**を求めます。その結果、**課題が解決され、社会に良い変化をもたらすことが期待されます**。**2 ページ以内**でご記入ください。

※応募チームとして**解決したい課題のポイント**を、以下にごく短く書いてください

<解決したい課題のポイント>

高校生が地域と協働で取り組むフレイル予防と人が繋がる【まちづくり】

※以上の課題解決のために『何』をするアイデアか、それを『だれ』が『だれ』に対して『いつ』『どこで』『どのように』行うのか、受益者自身が主体的に関わる視点も視野に入れてわかりやすく書いてください。アイデアが具体的に実行される場面を想定し、説明をお願いします。

（参考）よいアイデアを生むには関連データの分析に加えてデザイン思考によるアイデアを利用する人への共感（使う人の立場になってみること）が大切です。

<提案するアイデアの内容>

1. アイデアの概要

宝塚市の税収減と社会保障費の増加が見込まれる！

市民と市が財政状況を共有することを目的に作成した財政見通しによると、現状のままでは今後 10 年間で約 112.8 億円の収支不足が見込まれる。宝塚市の人口は、令和 2(2020)年から令和 32(2050)年までの間に約 13%減少し、高齢者(65 歳以上)の割合が約 24%増加すると見られている。人口減少や少子高齢化が進行すると経済が縮小し税収の減少が想定される一方で、社会保障関連費の増加が見込まれている。

広報たからづか NO1323.令和 6 年(2024 年)

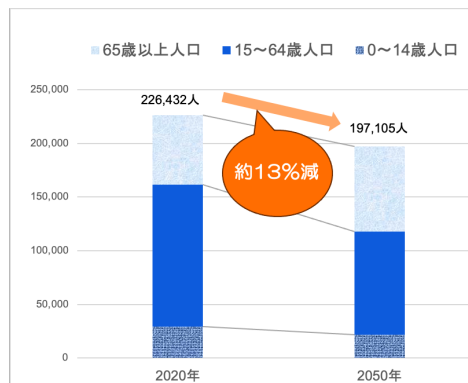


図 1 宝塚市年齢人口

国立社会保障・人口問題研究所

各町づくり協議会の介護認定率の増加！

「日本の地域別将来推計人口」(2023 年推計)

宝塚市の 20 のまちづくり協議会うち 18 の介護認定率が上昇している。介護認定の上昇を緩やかにすることで今後見込まれる社会保障費の増加負担を軽減したい。

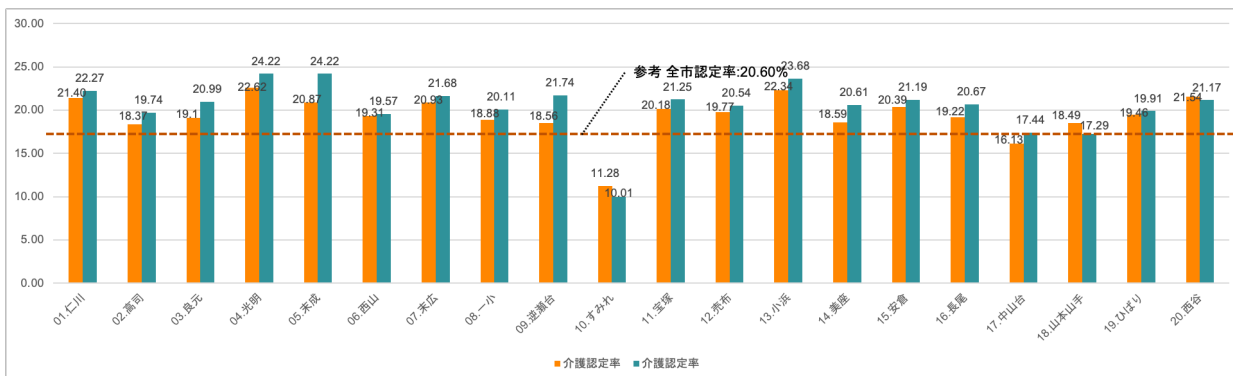


図 2 2023 年と 2024 年の 65 歳人口に占める要介護認定率比較

宝塚市としては、予防の観点から一般市民のフレイル予備軍を把握したい！

先行研究『各年齢階層におけるオーラルフレイルと身体的フレイルに関連する兆候 ―アンケートによる実態調査―』

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

（檜原，他）では、比較的健康意識の高い患者からアンケート調査を行なっている。

→高齢者が増加し続けている市民にフレイルを知ってもらい、予防に取り組んでもらう必要がある。

地域課題を自分ごとと捉えてもらう意識づくりも必要である。

2.アイデアの提案

- ・① **高校生が高齢者**に対して春と夏と秋に② **スーパーマーケット**で③ **スマホ教室**のイベントを行う。その際④ **フレイルに関するアンケート**を調査する。（逆瀬川と山手台）
- ・⑤ **高校生が小学生**に対して春と夏に⑥ **宝塚市子ども館**で⑦ **学びのサポート教室**のイベントを行う。同時に高齢者にスマホ教室を開催し、⑦ **世代間のつながり**のきっかけ作りをする。



期待される効果

- ①② 宣伝効果による客力アップ！
- ③ 高齢者のITスキルアップ！
- ④ アンケート調査費用がかからずに高齢者は、高校生と話しをするきっかけができる→高齢者の活力UP！

アンケート結果より

市民のフレイル予備軍の把握

→フレイル予防！

- ⑤ 宣伝効果による集客力アップ！
- ⑥ 子どもの勉強のスキルアップ！
- ⑦ 高校生と交流を通して、子どもの勉強サポートにも目を向けてもらう→双方向ボランティア

フレイル予防の3つの鍵 栄養・運動・社会参加



コープめふ にて「フレイル調査」



ふれあいテラスにて「プラレール」



満願寺にて「夏祭り」

(2) アイデアの理由（公開）

次にアイデアを提案する理由（なぜ）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

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

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、統計類などの数値データやアンケート・インタビュー・経験の記述、関連の計画、既存の施策などの定性データも広く含みます。データは出所を明らかにしてください。

※このアイデアを提案する理由（なぜ）を書いていきます。

※先に書いた『何を』『だれが』『だれに対して』『いつ』『どこで』『どのように』というアイデアの内容を支えるために、『なぜ』このアイデアが有効で、実現する意味があるのか』を、上記のデータを使ってわかりやすく説明します。

＜参考：以下のように理由を書いていきます＞

※根拠：このアイデアがなぜ必要であるか、またはなぜ有効だと考えるのか、その筋道を説明します。

※裏付け：その根拠を支えるために、統計データや報告書、事例などを使って補強します。さらに具体的なアイデアの効果についても、何らかのデータを使うと説得力が増すでしょう。（定性データを含めて歓迎）

理由1 地域コミュニティの若者の担い手不足だから（ソーシャルキャピタル）

2021年に長尾台小学校まちづくり協議会から地域の若い世代の担い手不足の相談を受ける。2022年より高校生が、ふれあいテラスの再建や満願寺の夏祭りの参加などのボランティアに参加した。

2024年に同じ場所で子どもから高齢者まで集うことでお互いに関心をもってもらうためのイベントを実施した。高校生が地域と協働で『信頼』『規範』『ネットワーク』のソーシャルキャピタルの構成に携わり、コミュニティの市民に課題解決を自分ごととして捉えてもらう。



図3 2024年高校生と交流するイベントの開催

理由2 逆瀬川と中山台の高齢化率は深刻だから（宝塚市4ヶ所による調査結果を分析）

フレイルの早期発見のために、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授の簡易型、

① アンケート項目

「イレブンチェック」によるアンケート調査。

解決策の実証結果

「はい」「いいえ」の2件法
(調査場所:宝塚市役所・コープ安倉店
宝塚店・めふ店 n=100)

アンケート項目

項目	はい	いいえ	
1. ほぼ同じ年齢の同姓と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	87	13	
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	71	29	
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	81	19	
4. お茶や汁物でむせることがありますか	18	82	
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	60	40	
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	64	36	
7. ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか	47	53	
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	40	60	
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	72	28	
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	63	37	
11. 何よりも、物忘れが気になりますか	50	50	
項目	はい	開けにくかった	いいえ
12. ペットボトルの蓋を開けることができますか	83	3	13

質問項目4・8・11については、否定疑問文である

② アンケート結果

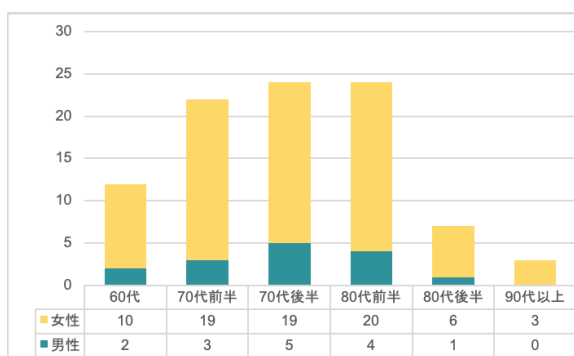


図1 アンケート回答者属性

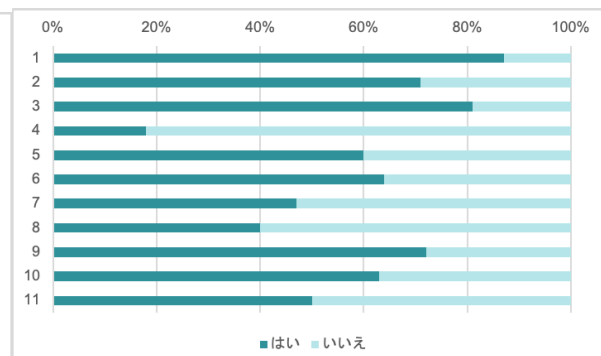


図2 アンケート回答結果

③ アンケート分析

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

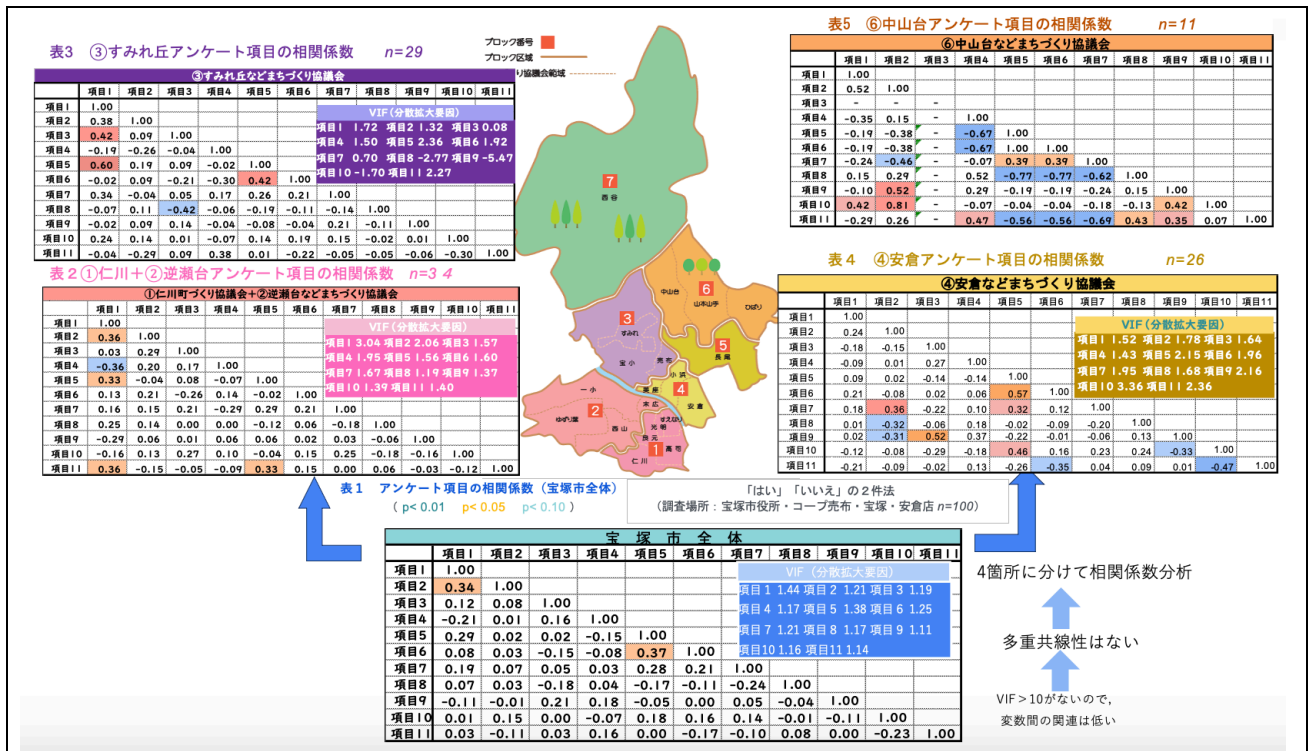
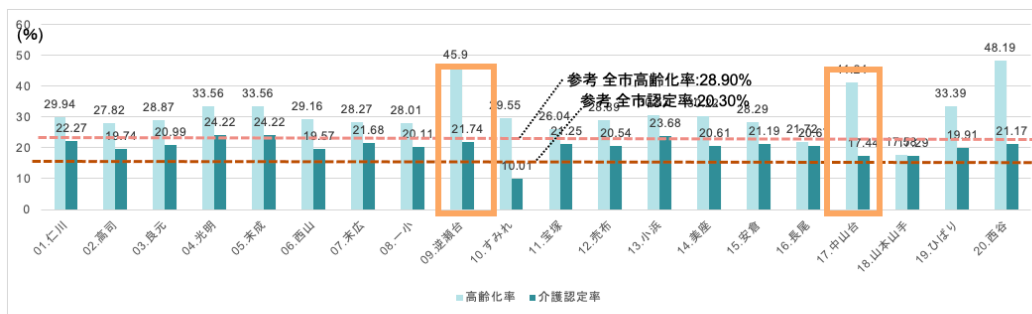


図4 宝塚市全体と各4ヶ所の相関係数



※参考 全市高齢化率:28.90%は2023年3月末現在（住民基本台帳）
※参考 全市認定率:20.30%は2023年3月末現在（注：被保険者数(第2号被保険者を含まない)に占める認定者数の割合。
なお認定者数には市外住登者（住所地特例施設入所者）を含む）

図5 各まち協の高齢化率と65歳人口に占める認定者数の割合

表2 ①仁川+②逆瀬台アンケート項目の相関係数 $n=34$ 表5 ⑥中山台アンケート項目の相関係数 $n=11$

①仁川町づくり協議会+②逆瀬台などまちづくり協議会											
項目	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	項目8	項目9	項目10	項目11
項目1	1.00										
項目2	0.36	1.00									
項目3	0.03	0.29	1.00								
項目4	-0.36	0.20	0.17	1.00							
項目5	0.33	-0.04	0.08	-0.07	1.00						
項目6	0.13	0.21	-0.26	0.14	-0.02	1.00					
項目7	0.16	0.15	0.21	-0.29	0.29	0.21	1.00				
項目8	0.25	0.14	0.00	0.00	-0.12	0.06	-0.18	1.00			
項目9	-0.29	0.06	0.01	0.06	0.06	0.02	0.03	-0.06	1.00		
項目10	-0.16	0.13	0.27	0.10	-0.04	0.15	0.25	-0.18	-0.16	1.00	
項目11	0.36	-0.15	-0.05	-0.09	0.33	0.15	0.00	-0.03	-0.12	0.07	1.00

⑥中山台などまちづくり協議会											
項目	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5	項目6	項目7	項目8	項目9	項目10	項目11
項目1	1.00										
項目2	0.52	1.00									
項目3	-	-	1.00								
項目4	-0.35	0.15	-	1.00							
項目5	-0.19	-0.38	-	-0.67	1.00						
項目6	-0.19	-0.38	-	-0.67	1.00	1.00					
項目7	-0.24	-0.46	-	-0.07	0.39	0.39	1.00				
項目8	0.15	0.29	-	0.52	-0.77	-0.77	-0.62	1.00			
項目9	-0.10	0.52	-	0.29	-0.19	-0.19	-0.24	0.15	1.00		
項目10	0.42	0.81	-	-0.07	-0.04	-0.04	-0.18	-0.13	0.42	1.00	
項目11	-0.29	0.26	-	0.47	-0.56	-0.56	-0.69	0.43	0.35	0.07	1.00

(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を含め、**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。

※アイデアに即した実現に向けての具体的な活動を上記のポイントに即して工夫して書いていきます

＜以下のように分けて書いていきます＞

1. **実現する主体**
2. **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
3. **実現にいたる時間軸を含むプロセス**

1. 実現する主体

雲雀丘学園中高等学校：地域コミュニティや宝塚市とともに地域課題を考え、デザインする。

宝塚市：地域コミュニティと連携したイベントの支援を行う。

2. 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

【ヒト】 1, 地域コミュニティ

コミュニティいばりと宝塚市役所の担当課の方とともに協働で話し合い、地域課題について取り組む。

2, 宝塚市社会福祉協議会

社会福祉協議会の方と共に宝塚市立子ども館で子どものために宿題や勉強を教えるイベントを開催する。

3, 宝塚市

イベントの広報活動を行なってもらうことでより多くの市民の方にフレイルの周知を行い、双方のボランティア活動を推進していく。

4, コープこうべ

スマホ教室などを通して、フレイル調査を行い、高齢者の行動変容を調査する。

さらには、宝塚市とともにコープめふで【買いもん行こカー】などの車の導入を検討してもらう。

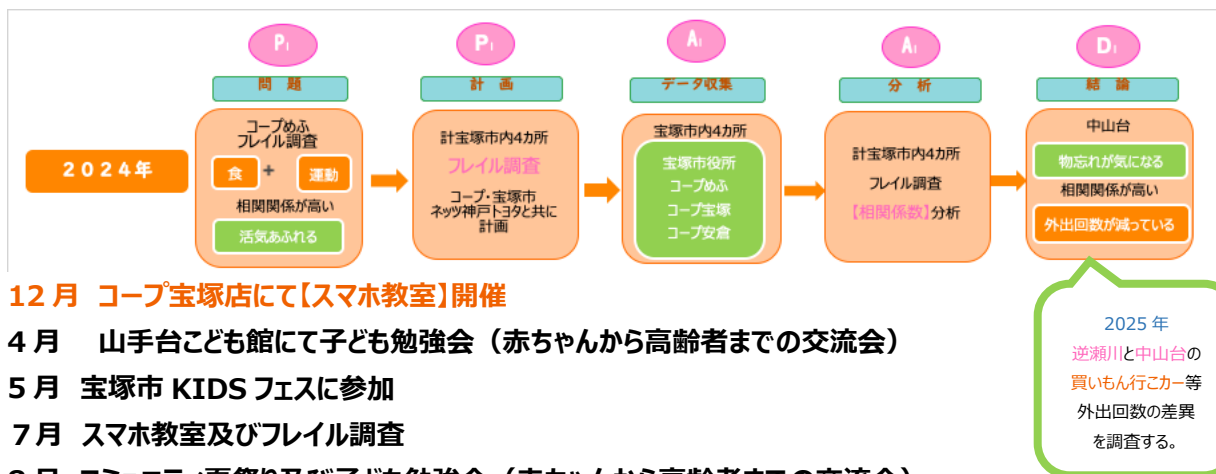
5, ネットトヨタ神戸

教超小型 C O M S の電気自動車の駅前及び山手側に拠点場所を設置する。市民の新たな交通を模索する

【モノ】 実証実験用の買い物カー

【カネ】 実証実験用の買い物カーや運営費を宝塚市がフレイル予防費として資金を調達する。

3. 実現に至る時間のプロセス



12月 コープ宝塚店にて【スマホ教室】開催

4月 山手台こども館にて子ども勉強会（赤ちゃんから高齢者までの交流会）

5月 宝塚市 KIDS フェスに参加

7月 スマホ教室及びフレイル調査

8月 コミュニティ夏祭り及び子ども勉強会（赤ちゃんから高齢者までの交流会）

10月 スマホ教室及びフレイル調査

11月 データ分析

12月 チャレンジ・オープン・ガバナンス2025

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

4.すでに始まっている取り組み

12月 コープ宝塚店によるスマホ教室とフレイル調査

健康年齢寿命 2019（令和元）年の健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳あたりの方が多く参加されていたことからプレフレイルの予防を呼びかける機会になり得る。

「はい」「いいえ」の2件法

アンケート項目

（調査場所：コープ宝塚店 n=23）

項 目	はい	いいえ
1.高校生と交流すると自分が活気に溢れてくると感じますか	22	1
2.今回のようなイベントがあると参加したいですか	23	0
3.スマホ教室で困り事は解決しましたか	23	0

アンケート結果

3. 高校生と交流すると活気に溢れてくると感じますか。

2. 今回のようなイベントがあると参加したいですか。

1. スマホ教室で困り事は解決しましたか。

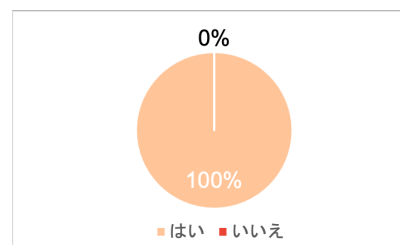
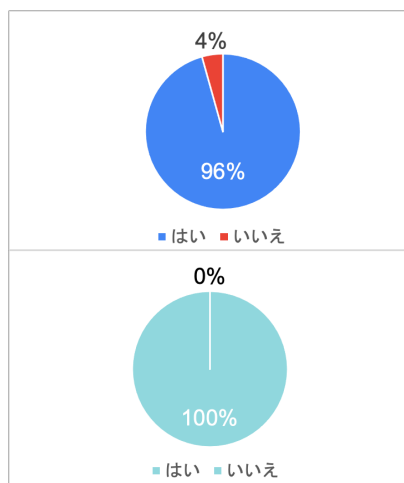


図1 アンケート回答結果

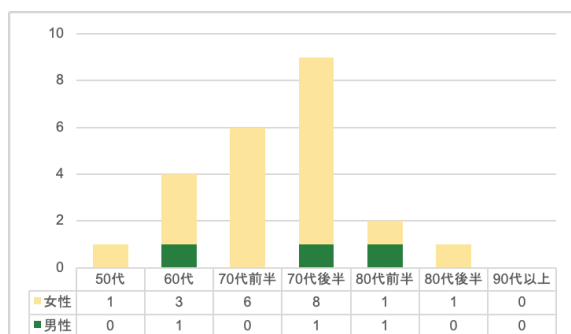


図2 アンケート回答者属性

雲雀丘学園高校生が教える
シニア向け
スマホ教室

ライン
もっと
知りたい

写真を
送りたい

コープの
アプリ
取込みたい

アプリの
使い方
教えて

※1回回長20分の交代制です

時 間 : 12月17日(火) 10:30~13:00

会 場 : ①コープ宝塚 3階 イートインスペース

参加費 : 無料 申し込み: 不要

スマホ教室広告

参加した高齢者の声

参加した高校生の声

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

「息子に聞いても怒られる。
孫はとても優しく教えてくれる
けれど、中々会えない。スマ
ホ教えてもらえて、安心して
年が越せます。
・天使に見えました。
ありがとう！



・めっちゃ楽しかった。
70代が多かった。
・思ったよりも人が来て
大変だったけどすごい楽
しかった。