

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)	親子チャレンジ！俳句で徒然フレイル予防		

(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)	俳句 Tech-Tech		
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→	1.市民	
チームメンバー数(公開)	4 名		
代表者(公開)	小野 志子		
メンバー(公開)	伊庭 聡、山本 聖也		

【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結構です。

(1) アイデアの内容(公開)

2. アイデアの説明（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、魅力的でわくわく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 >

「**通いの場**」**が**あ**って**いない**高齢者**向けの**親子**で**スマホアプリ**で**実施**する**新たなフレイル予防アプローチ**

- 65 歳以上の高齢者のうち「通いの場」等で認知症予防に取り組んでいるのは 1 割
- 俳句を通して離れて住んでいる親子間の自然な交流を通したフレイル予防

※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概要 >

高齢者のフレイルリスクと別居親子の課題

日本では、高齢者と別居している親子の割合が 77.6%に達している。宝塚市においても、65 歳以上の高齢者の 74%が別居生活を送っており、その内訳は 1 人暮らしが 44%、夫婦のみが 30%である。この状況は、40～50 代の働き世代が別居している高齢の親のフレイルリスクに対して不安を抱いている現状を示している。別居していても、高齢の親が身体的フレイル、認知的フレイル、社会的フレイルの 3 つ全ての予防に積極的であれば安心である。しかし、実際には地域の「通いの場」などに参加している高齢者は全体の 1 割程度（2022 年：11.5%）にとどまっている。「通いの場」に代わる場所や機会が存在していれば問題はないが、社会的交流が途絶え、潜在的なフレイルリスクが放置されている高齢者も少なくない。こうした潜在リスクは、高齢の親を持つ子世代にとっても、将来への不安を増大させる要因となっている。

高齢の親と働き世代の子の潜在ニーズ

厚生省のアンケート調査によれば、高齢者が既存の「通いの場」に参加しない主な理由としては、「活動に魅力を感じない」(24%)、交流したくない(10%)が挙げられる。既存の「通いの場」ではリーチできない潜在フレイルリスクのある高齢者に、新たな魅力あるアプローチやプログラムを提供することが必要である。これにより、フレイルリスクの軽減と高齢者および子世代双方の安心感の向上が期待される。

フレイル予防プログラム「親子チャレンジ！俳句で徒然フレイル予防」

地域住民との交流の場には心理的抵抗を感じる高齢者でも参加しやすいよう、「親子でフレイル予防を実施する」というアプローチを採用する。この方法は、福井県で 2021 年に実施されたコロナ禍のフレイル予防活動「家族や県民同士でつながり高齢者のフレイル・介護予防」とも共通している。今回の提案では、家族での取り組みに加え、「俳句」をテーマに運動、言葉による認知訓練、家族交流を通じた社会的フレイル予防の 3 要素を組み込んだプログラムを設計し、フレイル予防を目指す。

25 年 1 月～9 月 ： 検証フェーズ

- 本提案書の提案チームが、フレイル予防に利用予定のスマホアプリやスマホ機能の使い方講座の実施
LINE, みんなチャレ, chatGPT
- 俳句でフレイル予防の検証に参加してくれる親子を募集し、参加者に対して 1 か月間、俳句活動を継続してもらう

親子でチャレンジ！

俳句で徒然フレイル予防

俳句Tech-Tech



みんなチャレ

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

25 年 1 0 月以降 ： 運用フェーズ（宝塚市が本提案を本格運用する場合）

- 宝塚市の自治体が、データから特定した潜在フレイルリスクのある地域に対して、子世代も巻き込み重点的に親子でフレイル予防活動をひろめていく



<フレイル予防のプログラム内容>

STEP1: 歩きながら俳句のネタとなる写真を撮影し俳句を作る

以下のいずれかの方法で俳句を作成する。

- 俳句を自分で作る
- chatGPT に音声で自分の作りたい俳句のイメージを説明して、chatGPT に作ってもらう

**フレイル予防の工夫①**

運動と俳句創作の
デュアルタスク

**STEP2: 歩きながら作成した俳句を音読し音声解説を家族グループLINEに投稿**

LINEに音声と写真を投稿。

- LINEのマイク機能を利用し、歩きながら俳句を音読し、音声で俳句の解説を投稿
- 俳句に関わる写真も投稿

フレイル予防の工夫②

運動と俳句の音読の
デュアルタスク

**STEP3: 習慣化アプリ「みんなチャレ」の家族プライベートチームに投稿し本日のチャレンジを記録**

LINEのスクリーンショットを取得し、「みんなチャレ」に投稿

※「みんなチャレ」とは、新しい習慣を身に着けたいひとがチームを組んで、チャットで励ましあいながら続ける「習慣化アプリ」。LINE等のチャットグループとの違いは、AIチャットボットがユーザの投稿に応じたコメントをすぐに返してくれたり、投稿の連続記録をカウント、チームメンバの投稿に対する反応の促しや投稿のリマインド機能が内包されており習慣を継続するための仕掛けがアプリ機能として提供される、

**フレイル予防の工夫③**

家族交流と専用アプリ
で自然に習慣化支援



<期待される効果>

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

- ① **従来の市のポピュレーションアプローチでは、リーチできなかった潜在リスク高齢者へのリーチ**
既存の市のプログラムでは、リーチできなかった潜在フレイルリスクのある高齢者層に対してフレイル
予防を実施することが可能である。
- ② **EBPM（根拠にもとづいた政策）との親和性**
デジタル上にデータとして日々の達成状況が残されるため、取り組みが継続する家族・友人チームとしないチームの差などを比較し、プログラムをよりブラッシュアップしていくことが可能である。

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

(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>

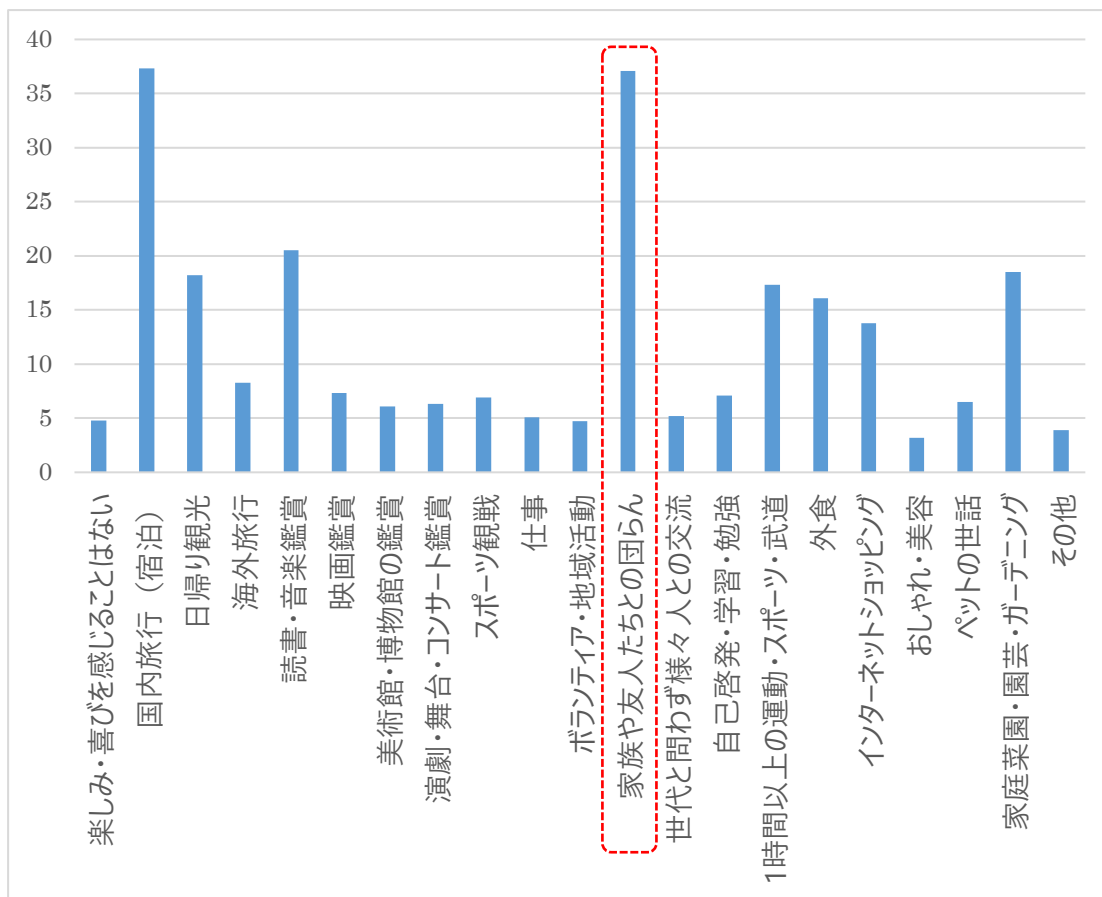
※根拠：このアイデアがなぜ必要であるか、またはなぜ有効だと考えるのか、その筋道を説明します。

※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> 親子でフレイル予防という仕組みは、親子ともに潜在ニーズがある可能性がある

親世代：「家族や友人たちとの団らんが喜び」

日本総研が高齢者を対象に実施した「[高齢者の生きがい等意識調査 2024](#)」によると、「現在、特に楽しみにしていること、喜びを感じること」のトップ項目の1つは、家族や友人との団らんであり、



家族で実施するスキームが高齢者のフレイル予防の動機付けになる可能性がある。

子世代：「親の心身の状態がわからず不安である」

全国の 30 歳～69 歳の男女 560 人を対象に実施した「[離れて暮らす親に関する意識調査](#)」によると、

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

86.6%の子世代は、別居している親世代の加齢による心身の衰え（ケガ、病気、認知症）が発生していないか不安に感じてるアンケート結果がある。不安への対処方法は、「連絡頻度を増やす」（48%）で最多であり、多くの人が親とのコミュニケーション頻度を増やしたい考えである。しかしながら、連絡頻度を増やしても、離れた環境において3割は不安を解消できていないという。

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

<理由2> 親子フレイル予防アプローチは、潜在フレイルリスクが高い健康無関心層の高齢者層にも受け入れられる可能性があるから

フレイルの潜在リスクの健康無関心の高齢者層には、身近の一緒にやれる人ときっかけが必要

健康無関心層以外の高齢者は、既存の市の「通いの場」や民間のスポーツ施設などでフレイル予防ができる。しかしながら、健康無関心層がそれらの場に自ら出向くことはないので、潜在的フレイルリスクが放置されたままになっている状態といえる。

2020年のNTTデータの先行調査では、健康無関心層には健康に気を付ける意義を訴求する知識伝達型のアプローチは効果がなく、一緒によりそってくれる身近な人の存在が大事であるという。

しかしながら、現在は親子別居世帯がほとんどであるため、スマホアプリを利用して一緒に取り組む仕組みを採用する。



要因	無関心層 (n=1,918)	無関心層以上の層 (n=4,379)
健康に良い運動や運動の仕方が分かること	▲	○
運動に関して立てた目標の達成状況が見えること	×	○
運動をする施設や場所が身近にあること	▲	○
一緒に運動する人（家族、友人、同僚など）がいること	○	○
運動することに周りの人が協力的であること	×	×
運動するための費用が、自分の予算の範囲内であること	×	▲

<理由3> 俳句のなかに複合的に良い仕組みを内包できる可能性があるから

今回、「俳句」をフレイル予防のテーマとして選択したのは以下3つの効果が期待されるからである。

① デュアルタスクと自己表現を同時に実現

俳句は、認知症予防に効果があるとされるデュアルタスクと自己表現の両方を兼ね備えている。例えば、1日1句、散歩しながら浮かぶ想いを五七五の形で表現し、音読する。この過程で自然にデュアルタスクが取り入れられ、認知機能の維持に役立つ。

② 親の心情や認知状態を把握

俳句を通じて、親の心情や生活の一端が自然に見えてくる。俳句に表れる感情や音読時のつかえ具合から、親の認知状態を間接的に把握することが可能である。

③ 親子間のコミュニケーションを促進

俳句俳句による自己表現は、親子の対話を円滑にする効果が期待できる。リアルタイムの会話では否定や干渉が入りがちだが、俳句は個々が完結した表現を交換し合うため、心情をありのままに伝え、受け止めることが可能となる。

④ 親世代の「外への窓」としての可能性

高齢者の中には、自ら情報を発信する習慣がない人も多い。

しかし、このプログラムを通じて、日常の出来事を気軽に交換する習慣が身につけば、家族以外とのデジタル交流への心理的抵抗が軽減される可能性がある。

<理由4> 横展開可能だから

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

今回の提案では、「俳句」をテーマに、身体、認知、社会的フレイル予防の3要素を組み込んだプログラムを提案している。しかし、同様のアプローチは他のテーマでも実現可能であると考えられる。親子や高齢者の友人グループの共通の趣味や目標に合わせ、独自のルールを設けたチャレンジプログラムを設計し、実施することができるだろう。

2. アイデアの説明（公開）

(3) アイデア実現までの流れ（公開）

(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

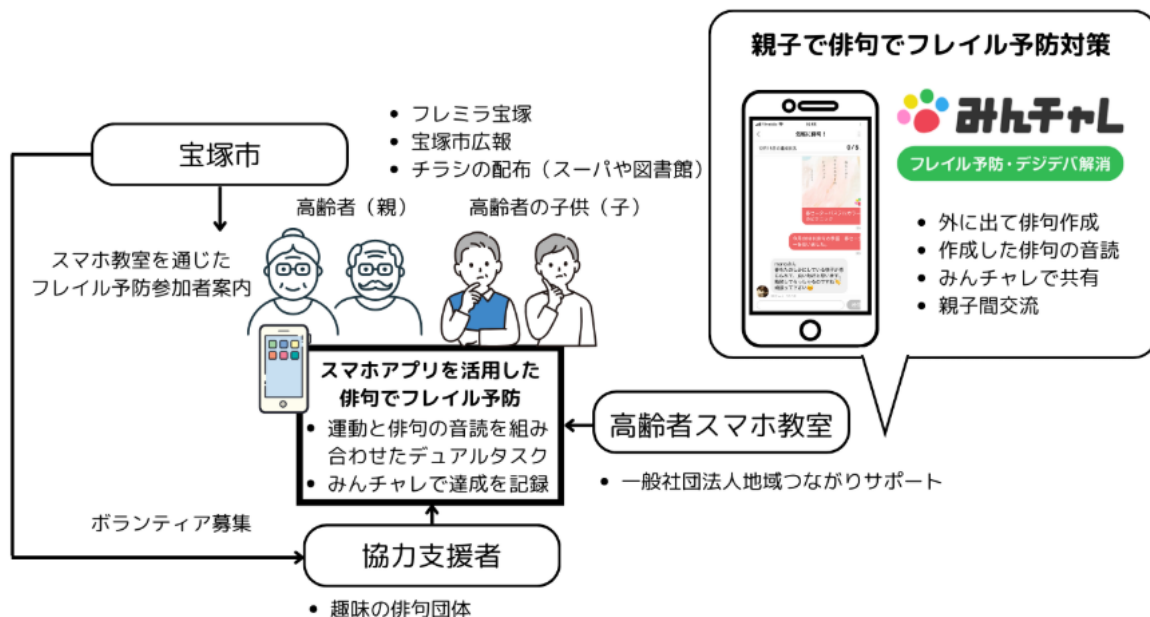
＜以下のように分けて書いていきます＞

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. 実施主体

検証フェーズの実施主体： 高齢者スマホ教室の実施団体

運用の実施主体： 宝塚市役所 や 地元の高齢者フレイル予防団体を想定



2. 必要な資源

— ヒト —

1. 高齢者向けスマホ講座実施団体

検証フェーズは、スマホアプリに馴染みのない高齢者も存在するため、高齢者向けスマホ講座を実施している団体に協力を依頼し、高齢者に対して利用アプリ「みんなチャレ」の使い方を指導して頂く。

2. 地域の俳句同好会

俳句に馴染みのないプログラム参加希望者がいる場合に備え、プログラム参加者に「俳句の基本」や質疑応答を提供するため、有志のボランティアの方々の協力を得る。

3. 宝塚市役所

運用フェーズでは、市の関与を想定する。市が関与することで、参加する高齢者および関係者団体の安心感を高めることができる。そのため、宝塚市の広報誌や公式ウェブサイトにおいて、フレイル予防プログラムとして紹介していただくことを想定する。

3. 地域の老人福祉センター・社協・図書館・公民館・スーパーなど

運用フェーズでは、市から地域の老人福祉センター、図書館、公民館、スーパーなど広く協力を依頼し、実施場所の提供やプログラム周知のためのチラシ設置に協力頂く。検証フェーズでは、試みに賛同頂いた老人福祉センター、社協にチラシを設置頂く。

5. 地域の参加者

参加意思を持つ親子に、俳句を通じたフレイル予防プログラムに参加していただく。

A large empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to provide details for the idea explanation and the flow to realization.

2. アイデアの説明（公開）

(3) アイデア実現までの流れ（公開）

— モノ —

既存スマホアプリ「みんなチャレ」や「LINE」を参加者のスマホにダウンロードして利用。

— カネ —

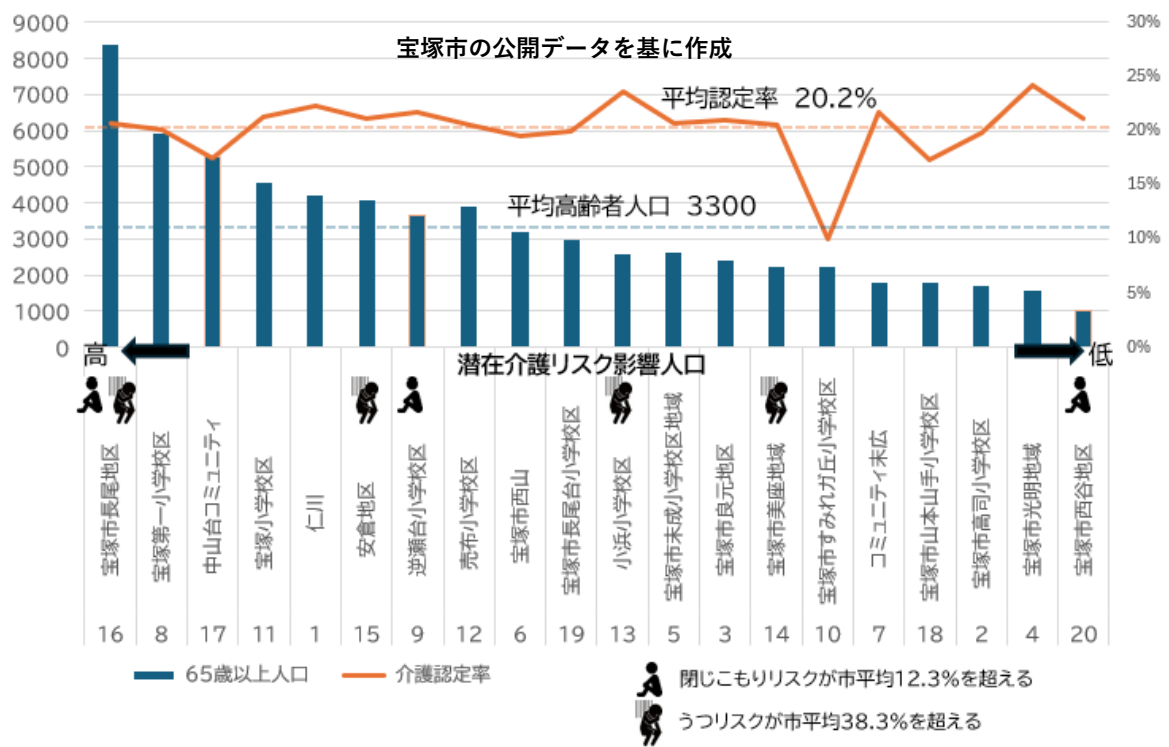
みんなチャレのチーム管理費	検証フェーズ： 4700円（年間プラン） 参加者用チームを代表が作成 運用フェーズ： 23500円(市が地域の100チーム支援する場合)
みんなチャレのチーム参加費	参加ユーザは、 4700円（年間プラン） が必要。 ※ 7日間は無料期間。その後、LINEのみで参加する場合は無料。
高齢者向けスマホ講座費	検証フェーズはボランティア。運用フェーズは自治体の決定による。

4. 実現にいたる時間軸を含むプロセス

検証フェーズ	2024年12月	チャレンジオープンガバナンス2024に応募
	2025年1月	習慣化アプリ「みんなチャレ」スマホ講座用の講座資料、募集チラシ作成 ※将来の潜在介護リスク人口の多いエリアの社会福祉協議会に
	2025年2月	習慣化アプリ「みんなチャレ」スマホ講座の参加者家族募集
	2025年3月	
	2025年4月	習慣化アプリ「みんなチャレ」スマホ講座実施
	2025年5月	習慣化アプリ「みんなチャレ」での俳句でフレイル予防の継続
	2025年6月	事後アンケート、利用頻度分析、利用課題分析
	2025年7月	課題をふまえたプログラム設計への調整
	2025年8月	宝塚市・高齢者福祉関連団体への提案提出
	2025年9月	本格実施有無の判定
実証フェーズ	2025年10月	実施する場合、潜在介護リスクの高いエリア(※)の高齢者が参加しやすいように、地域の社協やまちづくり協議会と協力して参加者募集。
	2025年11月	習慣化アプリ「みんなチャレ」スマホ講座実施
	2025年12月	習慣化アプリ「みんなチャレ」での〇〇〇でフレイル予防の継続
	2026年以降	チームのアカウントに空きがあれば、フレイル予防の特別企画などの参加者交流などに適宜利用（「清荒神で俳句を詠んでフレイル予防」など）

2. アイデアの説明（公開）

(3) アイデア実現までの流れ（公開）



※潜在介護リスク影響エリア別ランキング