

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 共創による「ひとが輝き 交流ひろがる わたしたちの宇部」実現	自治体名 山口県宇部市
チームがつけたアイデア名(公開)(注2)	彫刻×脳活×ウォーキング ～誰もが健康で自分らしく暮らせるまちづくり ウェルビーイングの実現～		

(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)	宇部商業高等学校 商業研究部		
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. 学生
チームメンバー数(公開)	7 名		
代表者(公開)	岡本 灯里		
メンバー(公開)	内田 凪咲、山中 悠生、加藤 結央、永田 絢胡、吉村 涼未、豊田 未弥		

【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」中も同様でお願いします。
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＞

1. 高齢者が生きがいを持って自分らしく暮らせる支え合い助け合う地域共生のまち
2. 共創による「ひとが輝き 交流ひろがる わたしたちの宇部」実現

現在、実施中の宇部市の文化資産「彫刻」の鑑賞とリアル謎解きゲームを融合したイベントを進化、セカンドターゲットを 60 歳以上のシニア世代に設定し、高齢者向けに「脳を活性化させる謎解き問題」を設定することで、「脳活」×ときわ公園内の「ウォーキング」×彫刻鑑賞による「アートセラピー」を融合させたイベントを実施することで、高齢者は、新しい趣味や生きがいを発見、積極的に外出する機会につながり、閉じこもり傾向を改善、ウォーキングや能活による運動器の機能低下の予防につながり、高齢者が生きがいを持って自分らしく暮らせる支えあい助け合う地域共生のまちづくりの実現を目指します。

※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）が大切です。

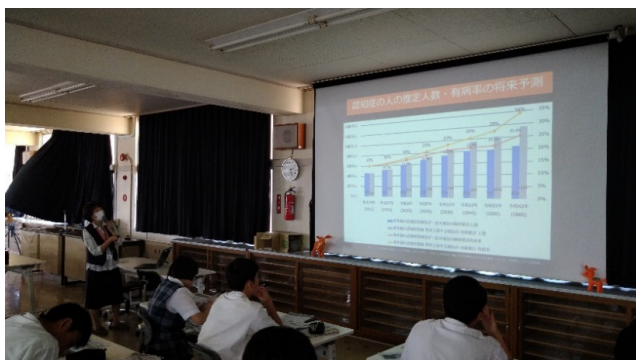
＜提案するアイデアの内容＞

「何を」するアイデア … ときわ公園に展示されている彫刻をモチーフにした高齢者向け「謎解きイベント」を実施する

「彫刻」とリアル謎解きゲームを融合したイベントをシニア層（高齢者）向けに再構築

- ・園内の彫刻を巡りながらウォーキングを楽しむリアル謎解きゲームイベントを開催します。シニア層向け「脳活」問題と彫刻の鑑賞を融合させることで、健康と芸術鑑賞の両方を楽しめる内容にします。
- ・イベントの所要時間は 60 分程度とし、適度な運動量を提供します。

私達の先輩が 2 年前にチャレンジオープンガバナンスで提案した「宇部市を代表する文化遺産「彫刻」と「リアル謎解きゲーム」を融合したイベントを実施することで、宇部市の彫刻を楽しみながら鑑賞でき、観光業の活性化につながる。」アイデアは、先輩方から受け継がれ、今年度 4 月で 3 回目の実施となりました。



「ひとが輝き 交流ひろがる
わたしたちの宇部」

【5つの基本目標】

- 活力に満ちた強い産業のまち
- 未来を拓くひとを育むまち
- 魅力と賑わいにあふれるまち
- 誰もが健康で自分らしく暮らせるまち
→ 認知症になっても
住み慣れたまちでいきいきと暮らせるまち
- 安心・安全で快適に暮らせるまち

宇部市 高齢者福祉支援課 藤井 様 テーマ；地域課題は「認知症にやさしいまちづくり」をどのようにすすめたらよいか

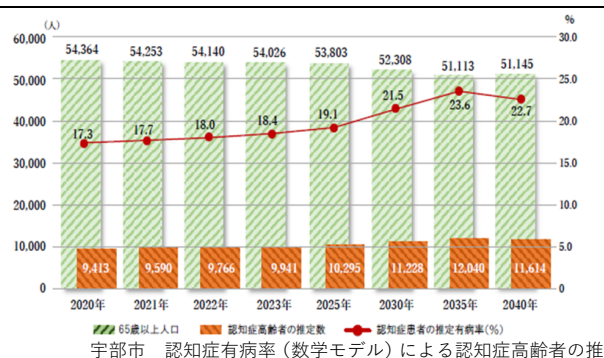
昨年度、先輩方が宇部市高齢者福祉支援課 藤井様 に地域課題についてお話を伺いました。

宇部市では、現在 1 万人弱の方が認知症高齢者予備軍とみられ、2025 年には 10,295 人、2035 年には 12,040 人に達しすると推計されています。この数値は、65 歳以上の方の約 5 人に 1 人、宇部市民の約 16 人の 1 人とみられ、2035 年には市民 12 人に 1 人が認知症になることが見込まれています。このお話を伺った際に、私達のイベントを活用すれば、「誰もが健康で自分らしく暮らせるまち」をつくるきっかけになるのでは？と考えました。

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

例えば、謎解きゲームによる「脳活」。認知機能を維持・向上させるために、脳に刺激を与える活動は非常に重要で、パズルや新しいスキルの習得などは、脳の神経ネットワークを強化し、認知症の進行を遅らせる可能性があります。また、脳を使うことで、神経細胞の連携が活性化され、記憶力や思考力が維持されると考えられています。園内の散策による「ウォーキング」は、有酸素運動で血流を良くし、脳に十分な酸素や栄養を届けることで、脳の健康をサポートします。また、自然の中でのウォーキングはストレスを軽減し、メンタルヘルスにも良い影響を与えられています。更に、「アートセラピー」、彫刻や絵画などの創作活動や鑑賞を通して脳を活性化することを目的とした非薬物療法のひとつで、認知症の予防・改善効果も期待できるとされています。



「誰が」… 宇部商業高校 商業研究部が主体となって企画・実施。ターゲットは、小学生と保護者に加えてシニア世代（高齢者）を追加。

「いつ」… ゴールデンウィーク期間中前後1か月間 親子シニア（高齢者）3世代でイベントが楽しめる日程

小学生と保護者、シニア世代が体に負担を感じる事が少なく、行楽を楽しめる期間、ゴールデンウィーク前後に開催します。謎解きゲームは、各自が予定を決めて、好きな時間に参加できる

「どこで」… 宇部市「ときわ公園」 園内に設置されている約200体の彫刻が謎解きイベントの舞台

「ときわ公園」は約100haにおよぶ常盤湖を中心に広がる緑と花と彫刻に彩られた総合公園で、遊園地、植物館、動物園などが併設されています。「ときわ公園」の壮大なフィールドに展開する約200体の彫刻を舞台とします。ときわ公園の、舗装された歩きやすい歩道と、優れた景観を活かしながら、高齢者が野外彫刻を楽しみながら、ウォーキングと能活が楽しめます。園内には、彫刻が約200体あるので、定期的なイベント開催でも、新しいルートで新しい彫刻の鑑賞が知的刺激につながり、飽きることなく長く継続的に楽しむことができます。

「どのように」…以下の実施手順（1）～（6）を繰り返し、企画をブラッシュアップしていきます。

（1）【PLAN】部員でリアル謎解きゲームを研究し高齢者の「脳活」につながる問題を作成、ときわ公園の彫刻から、ストーリーを考え、問題冊子を作成する。各世代に合わせた問題を制作。

（2）【DO】宇部市観光スポーツ文化部 ときわ公園課 文化振興課に、アポイントを取り、イベントの内容や実施方法などを丁寧に説明し、話し合い、関連部署とも、その都度、連絡相談を重ねながら、最終的にイベント実施の承諾をいただく。

（3）チラシ広告を作成し、配布する。宇部市ときわ公園課より「ときわ公園にぎわい創出事業」として予算を確保していただき、山口県内の全小学校に約50,000枚配布して告知する。親子に加え、祖父母も一緒に楽しめるため、3世代でイベントに参加することが期待される。

（4）謎解きをクリアした人に景品を設定する。今年度は、シニア層にも喜べる特別なインセンティブも用意、例えば、シニア層向けに温泉入浴チケット、地元名産品を使った和菓子、宇部市を代表する日本酒、洋酒を使用したブランデーケーキなどを設定。

（5）イベント実施のため、ときわ公園にて、看板やポスターなどを設置。問題冊子やアンケート用紙を回収するボックスを設置し1か月間実施する。

（6）【SEE】アンケート用紙を集計、分析し、課題を洗い出し、改善案を提示する。「宇部市観光スポーツ文化部 ときわ公園課」や「同 文化振興課」などの関係各位に活動の報告をし、次年度協力を仰ぐ。

以上、（1）～（6）PLAN-DO-SEE PDSサイクルを繰り返し行うことで、シニア層（高齢者）が参加しやすいイベント展開を続けることで、シニア層の参加者数を増加させ、新しい趣

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容（公開）

味や生きがいを発見、積極的に外出する機会につながり、閉じこもり傾向を改善、ウォーキングや能活による運動器の機能低下の予防につながり、高齢者が生きがいを持って自分らしく暮らせる支えあい助け合う地域共生のまちづくりの実現を目指します。

(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。

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

※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）

宇部市高齢者の現状と課題

宇部市の高齢者は高齢者人口（令和6年4月1日時点）…53,457人（市統計）であり、高齢化率は（令和6年4月1日時点）…33.9%（市統計）となっている。

高齢者の地域活動の参加頻度【図2-19】のデータを見ると、どの活動分野においても「参加していない」が占めている。

閉じこもり傾向のリスクの有無【図2-17】では、「閉じこもり傾向」が疑われる割合（週1回以上外出していない場合はリスクあり）は17.6%。85歳以上で約45%と年齢が高くなるほど増加しており、要支援者では40%を超え、一般高齢者の約3倍となっている。

地域活動へ積極的に参加し、外出する機会が多い高齢者ほど、認知症になるリスクは低くなると考えられていて、このことから、高齢者が地域の活動に参加し、積極的に外出する機会を創出することが必要と考えられる。

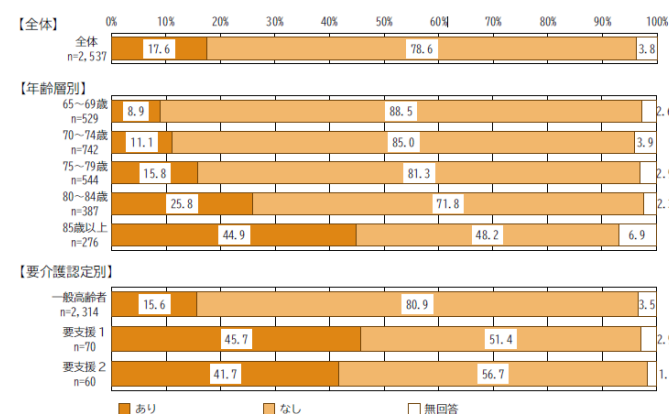
また、高齢者の運動器の機能低下のリスクの有無【図2-16】については、全体の約8割は「ない」と回答しているが世代別にみると年齢を重ねるごとに「あり」と回答している数が増加していることが分かる。しかしながら、要介護認定別で見ると、一般高齢者と比較し、要支援1-2は「あり」と回答した割合が要支援1で64.3、要支援2では83.3%にもものぼる。認知症は誰もがなる可能性があるため、早い段階から継続的な運動を心がけることで、要介護認定後の運動器の機能低下リスクを下げるのが期待できる。ときわ公園を舞台にしたリアル謎解きゲームでは、園内の彫刻を探しながら景観を楽しむウォーキングすることができるため、運動器の機能低下リスクを下げる効果もある。

高齢者の趣味や生きがいの有無【図2-18次ページ】については、全体の約6割が「趣味や生きがいあり」と回答しています。また全体の3割は「思いつかない」と回答している。しかしながら、一般高齢者と要介護認定者を比較すると、要介

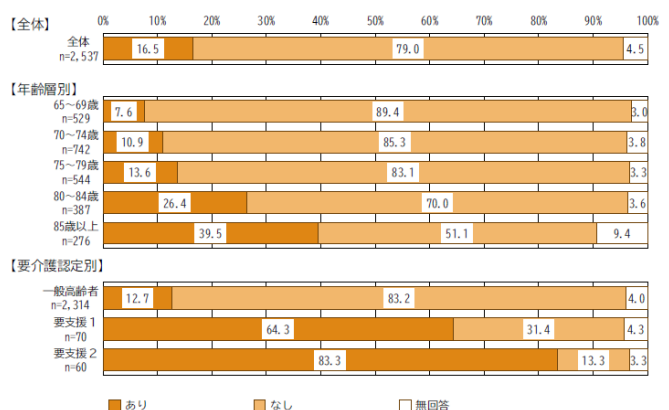
■図2-19 地域活動への参加頻度



■図2-17 閉じこもり傾向のリスクの有無



■図2-16 運動器の機能低下のリスクの有無



※グラフ中の「n」はサンプル数（回答者数）のこと

2. アイデアの説明（公開）

(2) アイデアの理由（公開）

介護認定者の方が「思いつかない」と回答する割合が高く、趣味や生きがいを持ち、アクティブな生活を送ることで、認知症予防にもつながると考えられる。リアル謎解きゲームは最近できたアクティビティのため、高齢者にとって新しい趣味の1つとして期待できる。

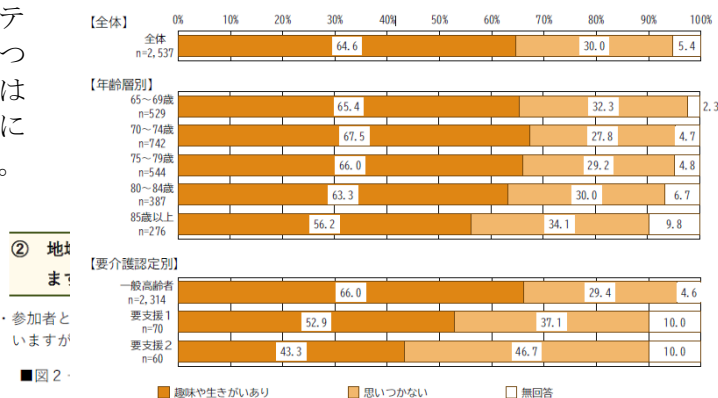
地域住民の有志による健康づくり活動や趣味等のグループ活動に参加してみたいと思うか【図2-20】については全体の半数は「参加したい」と回答しているが同じ数ほど「参加したくない」もいる。1人でも気軽に参加できるリアル謎解きゲームは、グループ活動に対して抵抗感を持つ高齢者でも、いつでも気軽に1人から参加できる。また、このイベントは大勢でも謎解きを協力しながらイベント参加できるため、友人同士や地域グループ単位でもお互いが誘い合って参加することができる。

介護予防につながる活動（健康づくり活動）に参加しやすくなるきっかけはなんですか【図2-21】では、「特にない・わからない」を除くと、「仮体験」や「実際に活動している団体や個人からの誘い」が有効であるとの回答が比較的多くなっています。本イベントでは、親子が祖父母を誘って参加される方も多く、3世代で楽しめるイベント展開を継続すれば、試しに1度参加する機会にもつながる。

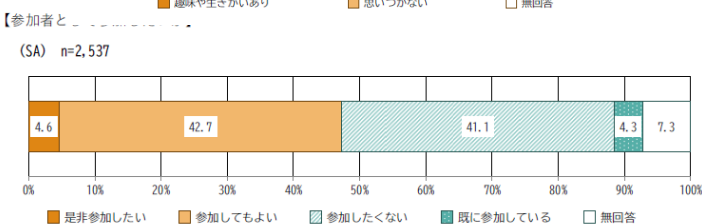
以上のことから、地域活動の積極的な参加と運動機会の提供が必要だと考えられ、健康づくりのための活動の提供が必要になると考える。また、高齢者の趣味、生きがいの形成が求められている。

その1つの手段として、宇部市「彫刻」とシニア層（高齢者）向けリアル謎解きゲームを融合したイベント実施は、有効と考えられる。

■ 図2-18 趣味や生きがいの有無



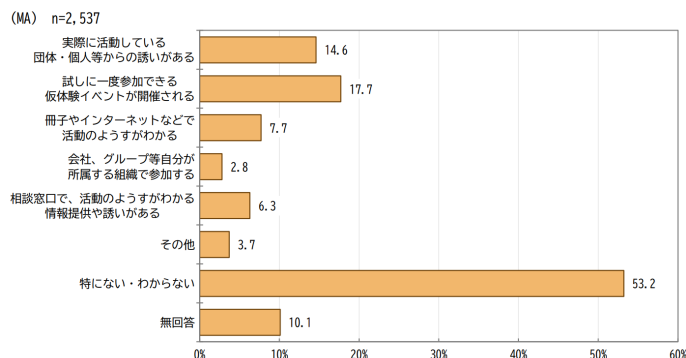
■ 図2-19



③ 介護予防につながる活動（健康づくり活動）に参加しやすくなるきっかけはなんですか（複数回答）

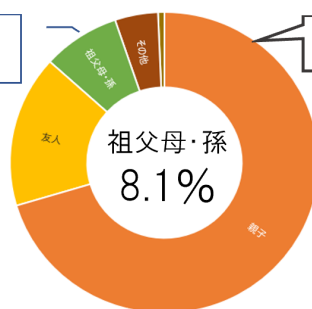
・「特にない・わからない」を除くと、「仮体験」や「実際に活動している団体や個人からの誘い」が有効であるとの回答が比較的多くなっています。

■ 図2-21 介護予防につながる活動へ参加しやすくなるきっかけ



祖父母・孫の組み合わせが、3番目に多かった！

R5 イベントアンケート「誰と来ましたか？」についての回答



R5 誰と来ましたか？

親子	1778	70.4%
友人	412	16.3%
祖父母・孫	205	8.1%
その他	114	4.5%
1人	17	0.7%

(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。

2. アイデアの説明（公開）

(3) アイデア実現までの流れ（公開）

※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

宇部商業高等学校 商業研究部 部員 7 名が主体となり実施。

2. 実現に必要な資源

宇部商業高等学校 商業研究部 部員 7 名。問題冊子と広報チラシ、景品等が必要。景品代は、お祭りなどに出品することで、自分達で稼ぎ出し、チラシや問題冊子代金は、宇部市 ときわ公園課より助成金 ¥300,000 を設定していただき、活動を支援していただきました。

3. 実現にいたる時間軸を含むプロセス

H25. 12～ 部員でリアル謎解きゲームを研究し脳活問題を作成、その中から優れたものを厳選、ときわ公園の彫刻を見ながら、ストーリーを考え、問題冊子を作成。同時に、宇部市観光スポーツ文化部 ときわ公園課に、アポイントを取り、イベントの内容や実施方法などを丁寧に説明し、関連部署とも、連絡相談を重ねながら、会場（ときわ公園）の使用許可及び場所選定への助言、ポスター・チラシ等への助言等をいただいた。



ときわ公園内での打合せの様子



宇部市企業との打合せの様子

H26. 2～ チラシを作成し、山口県教育委員会に後援を申請、市町村教育委員会より承諾をいただき、県内 214 校の小学校と 51,377 枚のチラシを児童に直接配布。シニア層が喜ぶ宇部市一押しの景品を選定、例えば、温泉入浴チケット、地元名産品を使った和菓子、宇部市を代表する日本酒、洋酒を使用したブランデーケーキなど、企業へアポイントメントを取り、直接、イベントについて説明と理解をいただき、景品使用の許諾をいただいた。

H26. 4. 20～5. 26 約1か月間のイベントがスタート。「広報うべ」などに掲載。「TBS テレビ THE TIME,」で紹介されました。

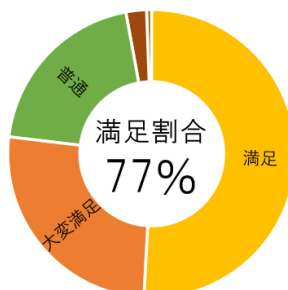


「TBS テレビ THE TIME,」全国中高生ニュース

H26. 6～ 実施結果についてのアンケート用紙を集計し、データ分析。

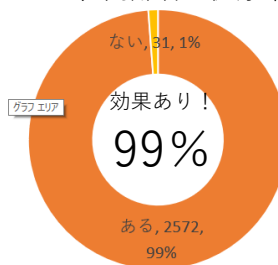
- (1) セカンドターゲット「60 歳以上のシニア層」(2) シニア層（高齢者）向け イベントを通じてウォーキングや脳活・芸術鑑賞などを体験することで、高齢者の健康増進に効果があると思いますか？

イベント満足度は？



R6 イベント満足度
(60 歳以上)

大変満足	45	26.0%
満足	88	50.9%
普通	35	20.2%
不満	4	2.3%
大変不満	1	0.6%



R6 健康増進に効果あり？なし？
(全員)

ある	2,572	98.8%
ない	31	1.2%

60 歳以上のイベント満足度は、77%でした。今後は、満足度が向上するためには何が必要か意見伺いながら参考にする。また、イベントに参加した人の 99%が、イベントを通じてウォーキングや脳活・芸術鑑賞などを体験することで、高齢者の健康増進に効果があると回答した。

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) イベント参加者数は増加したか？シニア層の参加者数は増加したか？

令和4年7月～8月

563人

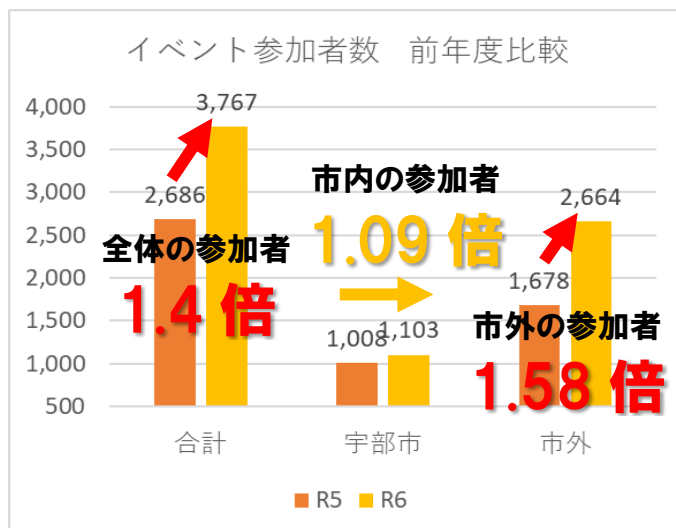
令和5年4月～5月

2,686人

令和6年4月～5月

3,767人

祝 イベント参加者 3年間累計 7,000人突破！



	R5	R6	前年度比
合計	2,686	3,767	140.2%
宇部市	1,008	1,103	109.4%
市外	1,678	2,664	158.8%

前年度頭打ちと考えられた参加者数は、R5 2,686人から R6 3,767人と約 1,000人増加
前年度比 140.2%を記録、特に市外からの参加者が目立ちました。

（景品応募アンケート用紙は、子供は積極的に提出し、親は遠慮して提出しないことが多いため、参加者数は回収したアンケート用紙に記載された 日付・一緒に来た人数・記載住所・誰と来たか から推計して人数のカウ

	R5	R6	前年度比
5歳未満	86	79	91.9%
10歳未満	531	726	136.7%
15歳未満	317	502	158.4%
20歳未満	42	53	126.2%
25歳未満	28	44	157.1%
30歳未満	45	63	140.0%
35歳未満	73	93	127.4%
40歳未満	171	226	132.2%
45歳未満	204	266	130.4%
50歳未満	159	222	139.6%
55歳未満	70	99	141.4%
60歳未満	39	60	153.8%
65歳未満	39	51	130.8%
70歳未満	36	43	119.4%
75歳未満	27	44	163.0%
80歳未満	17	20	117.6%
80歳以上	10	18	180.0%
全体	1,894	2,609	137.8%
5歳～14歳	848	1,228	144.8%
60歳以上	129	176	136.4%

※ 数値は、回収したアンケートより未記入を除いてカウント。

セカンドターゲット「60歳以上のシニア層」参加者数は増加したか？ アンケート結果から、全体の参加者数の増加率は 137.8%、5歳～14歳の増加率 144.8%に対して、60歳以上の参加者数の伸び率は 136.4%と、ほぼ同程度の伸び率を記録した。

R6.12 ～シニア層の参加を増加させるためにはどうすればよいか、学校運営協議会で情報を共有するとともに、地域委員の宇部商工会議所・西宇部地区自治会連合会などの方々からご意見を伺う。

R6.11 ～宇部市ときわ公園課・文化振興課・連携共創推進課・健康福祉部介護保険課にイベント結果報告。来年度のイベント方針についてご意見を伺い、協力を要請する。



R6.12.13
学校運営協議会
報告やアドバイス
宇部商工会議所
西宇部地区自治会
連合会会長など

R6.10.15
宇部市役所
観光スポーツ文化
部 ときわ公園課
との打ち合わせの
様子

R6.12～ イベント実施に向けた準備（問題作成、景品設定、広告計画の立案など）

R7.4～ リアル謎解きゲームinときわ公園 目覚めし彫刻たちの謎4(仮)開催 →データ分析→報告→修正

以上のPDCAサイクルを繰り返し、高齢者への認知度向上・満足度向上を目指し、課題解決を目指します。

