

# ～アクティブシニアの健康づくり活動継続と地域活性化について～

地域：那須烏山市

パートナー：株式会社スキット

きずなサービスセンター

26班 コミュニティデザイン学科

建築都市デザイン学科

社会基盤デザイン学科

上原基暉

櫻井百香

柏木俊亮

玉造結麻

ニューンチヴォアン

西澤将大

## 背景

那須烏山市は栃木県の東部に位置し、人口は約3万人ほどの市である。国の重要無形民俗文化財に指定されている「山あげ祭」や「龍門の滝」、温泉など歴史文化・観光資源が豊富な地域である。この那須烏山市では少子高齢化や地域住民のコミュニケーション減少、人口減少の加速といった問題が挙げられる。市の60歳以上の高齢者率は40%以上と高い割合で、地域活性化による「元気なまちづくり」が差し迫った重要な課題であり、そのためにはアクティブシニアを重点世代とした地域住民の積極的な社会参加の仕組みが必要となる。アクティブシニアとは自分なりの価値観を持ち、定年退職後にも趣味や様々な活動に意欲的な元気な高齢者を指す。



写真1 龍門の滝

## 目的

市の課題として挙げた地域活性化による「元気なまちづくり」は、

- ・日常生活のモチベーションアップ
- ・コミュニケーション機会の増加
- ・安心して元気に暮らせるまちづくり

に貢献する。那須烏山市まちづくりチャレンジプロジェクトでは、日常の健康づくり継続のためにサロン事業や歩数計の貸し出しなどを行っている。

この「元気なまちづくり」のひとつのきっかけとして、人口の特徴、地域の特徴、人の行動から地域の現状を把握し、アクティブシニア増加のため、またアクティブシニアの健康づくりが継続される新たな仕組みをつくり、高齢者が積極的に参加したくなる活動を提案・実施することが私たちの調査の位置づけであり、地域プロジェクト演習での最終目的となる。

## 方法

調査の方法としては

- ①高齢者の行動の把握のために、アンケート調査を行う。
- ②アクティブシニアの行動把握のためにインタビューをする。
- ③人口や地域特性の把握のために地域を実際に見て回り地図や人口などの行政データを得る。

といった3点が挙げられる。

しかし、行動把握のためのアンケート調査では、調査地域や時間、回答者の男女比の偏りといった問題点があり、さらに自由記述では回答者が少ないことから高齢者の趣味や外出についての傾向が掴めず、イベント企画のための情報が不足していた。

これらのことを踏まえ、調査地域、時間、対象を変え、自由記述式の設問から選択式の設問にし、交友関係や、情報の入手手段、イベント開催における距離や参加費用といった設問を新たに加えたアンケートを用いて再調査することで外出やイベント開催についての傾向を掴む。

## 分析結果

外出するうえで図表にあげる5つの点に関して問題であると感じるかどうかを尋ねたところ、お金に関する問題は38%と少し高いが、その他の4つは15%以下であり問題になっていないことがわかる。

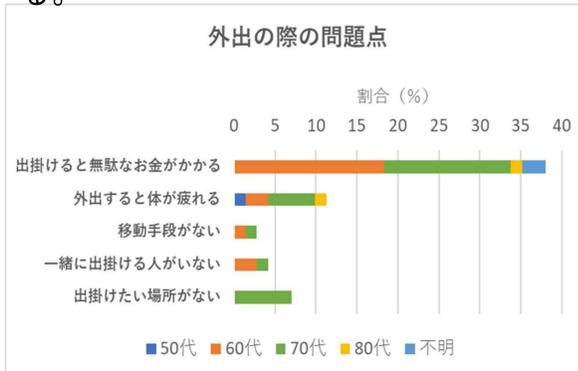


図1 外出の際の問題点

また、行く頻度を増やしたいところを尋ねてみたところ、文化・娯楽施設や図書館・公民館、山・川への行く頻度を増やしたいという人が多いことが分かった。データの多い60代と70代に着目してみると、60代に比べて70代の方が複数回答が多く、いろいろな場所に行く回数を増やしたいと思っているため、割合が高くなっている。週3~4日以上外出している人を見ると、70代の方が活発に活動していることがわかる。

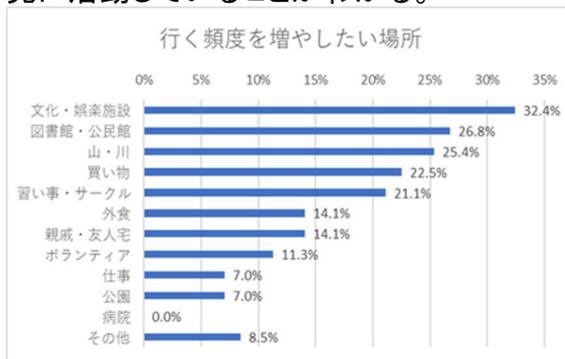


図2 行く頻度を増やしたい場所

表1 年代による比較

	60代	70代
1位	文化・娯楽施設 32.1%	文化・娯楽施設 36.1%
2位	親戚・友人宅 21.4%	山・川 36.1%
3位	買い物 17.9%	図書館・公民館 30.6%
4位	山・川 17.9%	買い物 27.8%
5位	図書館・公民館 14.3%	習い事・サークル 27.8%

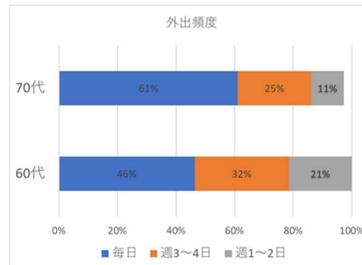


図3 年代別外出頻度

イベント開催についての調査で、参加したいイベントを調査した結果、「体を動かす」、「ボランティア」、「鑑賞型イベント」が上位3位になった。その他ではテーブルゲームや食事作りなどもあげられた。

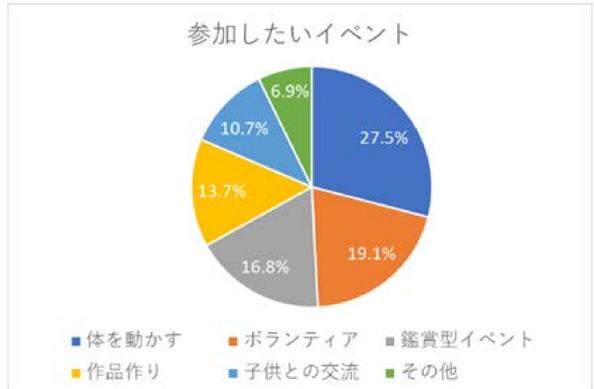


図4 参加したいイベント

また、外出の助けとなる情報を取得するための手段として「口コミ」、「お知らせ版」の二つが過半数を超えた。その他では「チラシ・新聞」が多くみられた。

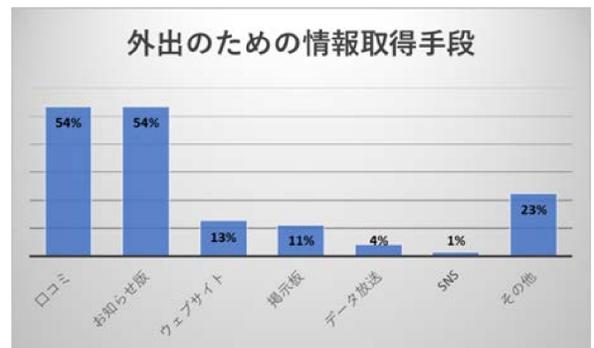


図5 外出のための情報取得手段

イベントを開催するのにも費用がかかるので、参加費としていくらまでなら払えるかを尋ねた。結果として、「1000円以上でも可能」な人が一番多く、また、「500円まで」・「1000円まで」なら払うという人も21.1%も見られた。

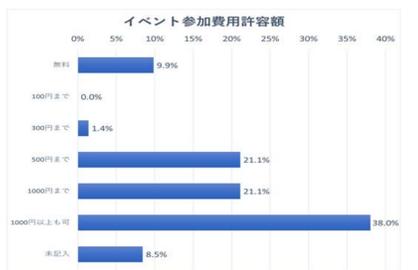


図6 イベント参加費用許容額

## 提案

調査・分析結果より、課題として「外出の際にお金がかかること」、また、興味・関心があることとして「体を動かすこと」「ボランティア」がわかった。

これらから、アクティブシニア増加のため、またアクティブシニアの健康づくりが継続される新たな仕組みをつくり、高齢者が積極的に参加したくなる活動として、「いきいき長いきクラブ」を提案する。

この活動は、高齢者同士のつながりの中で運動習慣をもつ人を増やし、地域に広げ、健康増進、地域の活性化を図ることを目的とする。

内容は、高齢者が運営の主体となり、

健康意識向上のために活動するものである。例として、行く頻度を増やしたいと思う人が多い山・川へのハイキング、市が行う保健事業・行事への協力、簡単なレクリエーション活動の実施などである。多くの人に参加してもらうために、広報活動として、情報取得手段として多かったお知らせ版により知ってもらい、口コミにより広める。口コミを広めるために、友達紹介をしたら何か特典をもらえるという制度にする。

なお、運営方法（開催場所、資金等）については次年度以降の検討課題とする。

この活動が普及されることで、那須烏山市の高齢者の健康増進・地域活性化へ向けてのきっかけになると考える。