

## チャレンジ！！オープンガバナンス 2017 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
	- (事務局用)	室蘭市民の健康増進につながるアイデア	室蘭市
アイデア名 (注1) (公開)	楽しく健康！室蘭シーニック！		

(注1) 地域課題タイトルは、COG2017 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)	さっちゃんず		
チーム属性 (公開)	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 市民によるチーム	<input checked="" type="checkbox"/> 2. 学生によるチーム	<input checked="" type="checkbox"/> 3. 市民、学生の混成によるチーム
メンバー数 (公開)	8名		
代表者情報	氏名 (公開)	増川 拓	
メンバー情報	氏名 (公開)	高山 幸子、天野 浩明、仲村 利光 仲村 モカ、竹内 政光、高橋 慎吾 神島 博之	

**(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 COG2017\_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 COG2017 サイトにある応募受付欄からもアクセスできます。 admin\_padit\_cog2017@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、「審査項目自己評価」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、や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。「審査項目自己評価」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) アイデアの論拠、(3) 実現までの流れ、の三項目に分けて記入してください。

### (1) アイデアの内容（公開）

アイデアは、だれが、何を、どこで、いつ、どのように、する公共サービス（活動）なのか、これらの要素を入れて**内容そのものをわかりやすく示してください。1 ページ以内**でご記入ください。（必要に応じて図表を入れても構いません）

▼**地域資源と健康づくりの融合（故郷の魅力再発見と運動を通じた市民交流、健康街づくり）**

#### ① むろらんシーニックコース（むろらん景勝走路）



白鳥大橋



工場



旧室蘭駅

室蘭市内の景勝地、工場（夜景）、歴史的建造物を鑑賞しながら、ウォーキングやランニングを楽しめるコースを複数選定。

↓  
地域や風景、距離、傾斜などの違うできるだけ多くのコースを作成し、市HPや広報などで周知。居住地域や体力、時間に応じて、自分の生活スタイルに合致するコースを歩行、走行することにより、市民の健康増進を図る。

☆選定には室蘭市民、近隣自治体居住者、室蘭出身者、観光客など、室蘭と縁のある全ての人からの公募を随時受け付ける。

☆市民有志と自治体による選定委員会を設置し、そこでの審議を経て選出。場所や距離、運動負荷などに応じて分類し、市HPで閲覧。検索できるようにする。

#### ② むろらんシーニックマラソン、ウォーク（仮称）の開催

上記コースを取り入れたマラソン、ウォーキングイベントを開催する。

「市民の、市民による、市民のための大会」→市民が考えたコースで、市民が企画し、市民がボランティアとして運営に参加し、市民が応援して、市民が走る。

企画、運営、参加、応援のいずれか、又は複数に、より多くの市民が参加できる形態を取る。

具体的には、市や体育協会、陸上連盟に留まらず、教育機関、各種スポーツ協会、事業者団体、労働組合、企業スポーツチーム、各種スポーツ少年団、医療機関など、市民の健康増進に関わる全ての団体から幅広く人材を募り、オール室蘭による実行委員会を結成する。

→各団体の持つ資源（人材、ノウハウ、資金、設備など）を活用し、それぞれの得意分野においてサポートを行う（資金や給水、給食資材の協賛、各種ボランティア（誘導、見守り、救護、給水）の派遣など）。

（大会コースについて）



地球岬



観光道路



観光道路から見た市内

白鳥大橋、室蘭八景、工場、観光道路、室蘭港、旧室蘭駅、入江公園陸上競技場などの地域資源を活用したコースを設計する。

（ホスピタリティについて）

1 室蘭やきとり、カレーラーメン、うずらスイーツなど、室蘭グルメとのコラボレーション（給食や、レース前後の飲食ブースの設置）。

2 ボルタなどご当地商品を参加賞、完走賞として提供。

3 医療機関（救護）、柔道整復師会（レース前後のマッサージ）、公衆浴場（レース後の入浴サービス）、バス会社（選手の誘導や回収）、サイクリング協会（自転車によるパトロール）、バス会社（選手の誘導や回収）、音楽部やよさこいチーム、ダンスチーム（沿道応援やゴール広場でのイベント）のように、室蘭にある様々な団体の力、ノウハウを結集し、充実したホスピタリティを実現する。



室蘭カレーラーメン

## (2) アイデアの論拠（公開）

アイデアの論拠（なぜこのアイデアなのかの理由付け）について、それをサポートするデータ（統計類の数値データやアンケート・インタビューなどの定性データ）や証拠（資料や計画、既存の施策など）（以下：総称して「データ類」といいます）などを含めつつ、2 ページ以内でご記入ください。データ類は出所を明らかにしてください。

### ① 前提事実

1. 子供の運動機会が少なく、その結果が体力テストに反映されている

北海道の小中学生の全国体力テストは、47都道府県中、男子45位、女子47位（文部科学省平成22年全国体力、運動能力、運動習慣等調査結果）。

2. 単純な高齢化社会の進行だけでなく、健康問題を抱える高齢者が多い

北海道の健康寿命は全国平均を下回る。北海道の健康寿命と都道府県別ランキングは、以下のとおり。男性70.03歳（全国32位）、女性73.19歳（全国34位）（平成22年北海道保健統計年報）。

3. 自身の健康を早期に見直す機会が少ない

平成24年度の特健康診断受診率の全国平均は46.2%であるにも関わらず、北海道のそれは36.7%に過ぎない（平成24年度厚生労働省調査）。健康状態の悪化の兆候が見逃され、重大かつ継続的に健康を損なう危険性が高く、また医療費負担の増額にも繋がる。

4. ランニングやウォーキングが健康に及ぼす好影響

一日1500歩多く歩くことにより、体重70キログラムの男性で50～70キロカロリー、60キログラムの女性で45～60キロカロリーを消費する。その結果、一人当たりの年間医療費を実に3万5000円抑制することができる。

○「歩く」ことの心身に及ぼす影響は多種多様、気分転換やストレス発散等のリラックス効果、脳や免疫機能の活性化、体脂肪低下や代謝の向上等のメタボ予防効果等の健康増進効果が存在

○既往の研究・報告等は多くないが2つに大別、歩行による医療費抑制効果の原単位を整理

①特定の集団の経年的な調査から医療費抑制効果を把握 : 0.045～0.061円/歩/日

②特定の疾病の発症リスクの低減効果から医療費抑制効果を把握 : 0.0015～0.0044円/歩/日

○①の結果を一人あたり医療費の経年的な上昇傾向から補正すると : 0.065～0.072円/歩/日

1日+1,500歩で年間約3万5千円の医療費抑制効果(一人あたり年間医療費約40万7千円※1)

→ これらの原単位を活用して医療費抑制効果を見える化することも考えられる

(国交省都市局「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩数調査のガイドライン」)

5. 室蘭市にはランニング、ウォーキングの推進に適した資源が豊かである

起伏に富んだ地形のため、優れた自然景勝地が多い(室蘭八景など)。

工場夜景や白鳥大橋、歴史的建造物といった人工美これらを俯瞰することのできるルート(観光道路、環状道路、白鳥大橋など)多種多様なスポーツ団体の存在白鳥大橋を使用したマラソン、ウォーキングイベントの実施実績。



入江運動公園



西小路の坂



室蘭八幡神社

## ②上記のような室蘭市の健康問題(上記(1)(2))の解決に向けた提案

市内の物的人的資源(上記(4))を活用したランニングやウォーキング環境の整備、イベントの開催により、子供からお年寄りまで全年齢層における健康増進を図るとともに、世代間交流を進め、健康で生きがいと安心を感じられる街づくりを促進する。



ウォーキング (イメージ)



ウォーキング (イメージ)



港北町の坂

## ③現状分析

健康問題は全ての市民の関心事であり、誰もが少しでも長く、健康な生活を営みたいと願っている。しかし、そのためにスポーツクラブやスポーツ団体が定期的に運動をしている市民はごく少数派である。運動をすることのメリットはほぼすべての市民が漠然と理解しているものであるが、これを定期的実施するためにはいくつかの障壁がある。

### 1) 費用コストの問題

民間の運動ジムは設備は充実しているものの高コストである。また、市の施設については設備が限られており、また具体的な広報も不十分である。

→現在ある資源を活用してローコストで実現できる対策はランニングやウォーキングである。新たな施設や器具を建設したり、購入する必要がなく、すぐに開始できるのが大きい。

### 2) 場所的コスト

運動できる場所までの移動に時間や労力、費用がかかることは、運動をためらう一つの原因となる。特に、ある程度体の不調を抱えている高齢者には、長距離の移動は負担が大きい。

→ランニングやウォーキングは、極論すれば「道」さえあればすぐに始めることができる。

3) 単調というイメージランニングやウォーキングは単調であきやすいというイメージがあり、このイメージが始める際の障壁ないし言い訳になっている。

→美しい自然や風景を眺めて四季の移ろいを感じたり、写真を撮影してSNSに投稿したりすることができるコースを予め選定し、広報する。また、市民自らが新しい「おすすめコース」を発見、投稿する仕組みを作ること、市民を単なる参加者、利用者ではなく、企画者、運営者として取り込んでいく。

4) 一人で始めることの抵抗感ランニングやウォーキングは個人競技で寂しいと思われがちであるが、コースの選定や広報、イベントの開催により、「そこに行けば人に会える。一緒にできる。」という安心感の得られる場所や空間を創造する。

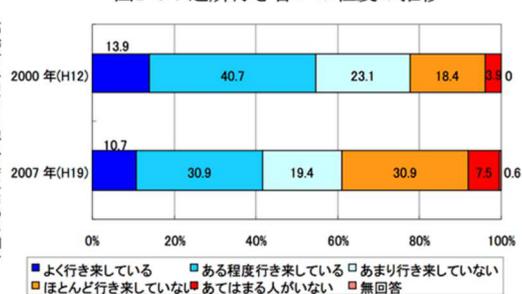
例えば、イベントにリレーマラソンやウォーキング、スタンプラリー、宝探しなどの要素を取り込むことで、親子など多くの世代の人が一緒に運動し、楽しむことができる。また、お互いに励まし合い、見守ることで、モチベーションの維持や安全性の確保、さらには世代間交流を進めることができる。

図2-4：一人暮らし高齢者の増加



出典：「都市部の高齢化対策に関する検討会報告書」平成25年 厚生労働省

図2-5：近所付き合いの程度の推移



資料：内閣府 国民生活白書

### (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）**の大きな規模とその現実的な調達方法（制約がある場合にはその解決策を含む）、アイデアの**実現にいたるプロセスとマイルストーン**等、アイデア実現までの大きな流れについて、**2 ページ以内**でご記入ください。（必要に応じて図表を入れても構いません）

#### ①実現主体

- ・健康街作り実行委員会の結成。
- ・チーム室蘭メンバーを中核として、準備委員会を結成。
- ・準備委員会が室蘭市、町内会、体育協会、教育機関、各種スポーツ協会、事業者団体、労働組合、企業スポーツチーム、各種スポーツ少年団、医療機関などの地域の既存団体に呼びかけ、メンバーを補充する（20人~30人程度を想定）。
- ・準備委員会のメンバーが事務局を担い、他団体から派遣された委員が実行委委員会と団体との橋渡しを担う。

#### ②コース選定

- ・実行委員会において、既存のコース（室蘭市すこやかロードなど）の内容と広報・周知・利用状況を調査。
- ・これに加え、地域別（蘭北・蘭東・蘭西）に複数のコースを選定。

#### ③広報活動

- ・専用のホームページを立ち上げる。  
→室蘭市や協力団体のホームページとリンク。  
→シーニックコースの一覧とマップ今後の実行委員会及び協力団体の行事予定を掲載。
- ・紙媒体  
→地元新聞への記事掲載依頼  
→室蘭市広報への掲載
- ・その他  
→地元FMへの広報依頼



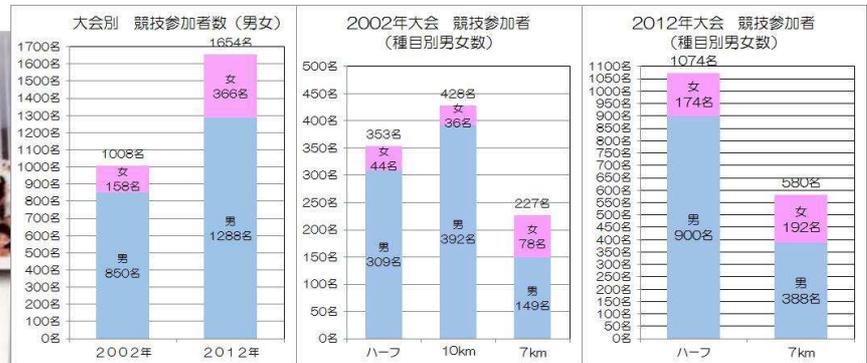
室蘭市すこやかロード  
室蘭市 HP より

#### ④白鳥大橋マラソンへの運営参加

実行委員会において、イベント開催、運営のノウハウを学ぶと共に、主催する体育協会などの協力団体及び室蘭市との交流を深める。



白鳥大橋マラソン



白鳥大橋マラソン競技参加者

#### ⑤他市イベント主催団体との交流、情報収集

定期的にマラソンやウォーキングを開催している他市に実行委員会メンバーを派遣し、イベント実施に際して留意すべき点や工夫した点などを聴取。

#### ⑥資金面について

（収入）室蘭市まちづくり活動記念補助金、同子育て応援団事業助成金などの補助金、助成金の申請。各協力団体、協力企業からの協賛金 → 広告費として経費計上できるよう、広告媒体に団体名・企業名を掲載する。（予想される支出）

広報費用（ホームページ、パンフレット、ポスターなど）

イベント開催時の保険加入。

資料作成時の備品購入、会議室使用料など