

チャレンジ！！オープンガバナンス 2020 市民／学生応募用紙

自治体提示の地域課題タイトル（注1）	No.	タイトル	自治体名
	-（事務局用）	「働くまち」「住みたい・住み続けたいまち鎌倉」を実現する	神奈川県鎌倉市
チームがつけたアイデア名（注2）（公開）	スマートシティ・DX 鎌倉 ～データをシェア！ケアに繋げ！！～		

（注1）地域課題タイトルは、COG2020 サイトの中に記載してある応募自治体提示の地域課題タイトル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 赤字部分は削除して該当の番号を記入

チーム名（公開）	NPO 法人ダンスライフコミュニケーションズ	
チーム属性（公開）	1. 市民、2. 市民／学生混成、3. 学生	1
メンバー数（公開）	6名	
代表者（公開）	早川 嘉一郎	
メンバー（公開）	鈴木 仁史	

【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 COG2020_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 COG2020 サイトにある応募受付欄からもアクセスできます。admin_cog2020@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、代表者と公開に同意したメンバー氏名、「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開いたしません）
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。

<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。）

アイデアの説明全体が肖像権・著作権等を侵害していないことの確認	○
---------------------------------	---

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、(2) アイデアの理由、(3) 実現までの流れ、の三項目に分けて記入してください。

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）

アイデアは、これこれの課題解決のために、何をやる社会的な活動（サービス）なのか、をわかりやすく示してください。これが将来実現した場合、魅力的で新規性があり、実践したくなり、活用してみたいくなる、そしてその結果として、課題が解決される、そんなワクワク感のあるアイデアを期待します。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要点はこれ！をごく短く書いてください>

高齢社会における認知症予防
新型コロナウイルス感染拡大における日中の活動量低下から生じる生活習慣病予防
健康をキーワードに世代を超えたコミュニティ作り

<この課題解決のためのアイデアが具体的に実行される場面を想定してください。そこで…>

<「何を」するアイデアか、それを「誰が」「いつ」「どこで」「どのように」するかをわかりやすく書いていきます>

<よいアイデアを生むには関連データの分析確認とデザイン思考によるアイデアを使う人への共感が必要です>

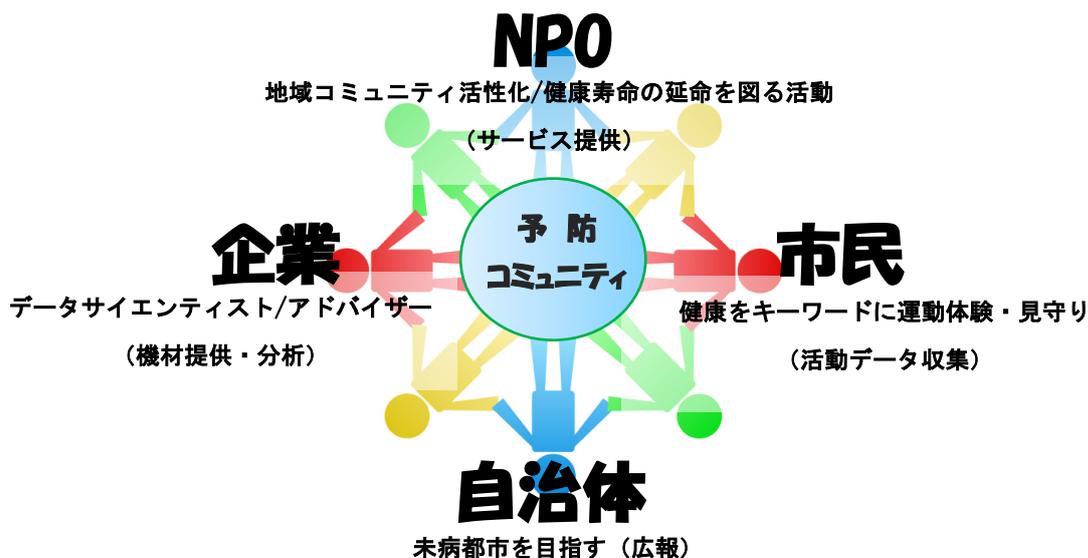
身体変化の【見える化】で健康の目安と見通しを立てる

最先端技術を使用した計測・データ収集・分析
・歩数・心拍数・摂取/消費カロリー・睡眠の質・CO2濃度
「鎌倉」の自然を生かしたアクティビティ 運動体験型
自宅にセンサー設置 見守り型

～ 医療や介護に頼らない「ビヘイビアヘルス」を構築していく ～

「スマートシティ・DX  鎌倉」

データをシェア！ケアに繋げ！！



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）

このアイデアを提案する理由について、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〉

〈先の（1）で書いた「何を」「誰が」「いつ」「どこで」「どのように」するというアイデアの内容を支えるための、「なぜ」これをやりたいのかの思いを上記のデータを示しつつ書いていきます〉

新型コロナウイルス感染拡大以降、リモートワークといった新しい働き方が推奨される中、日中の活動量の低下から、生活習慣病や鬱の傾向がみられ、また高齢者は重症化の懸念から外出を控える事が増え、認知機能低下が危ぶまれている。このウイルスの実態把握にはまだ時間がかかるが、**血栓**がしやすい等の報告から、これらの要因を防ぐために**血管力**を上げる事が課題であろう。そしてこの血管力には、運動が欠かせない。

運動は血管内皮細胞から**一酸化窒素 NO**を分泌させ血管を広げ血圧を下げる。更にこの**NO**は血管内皮細胞自体を修復する働きをする。つまり、**運動が血管を強くする**のだ。

生活習慣病とは、血管が硬くなり、傷つき血流が滞る病気。脳の血流が滞れば、**最終的に認知症になる**。

高齢社会における認知症の増加傾向は日本だけの問題ではない。

WHO 世界保健機関は 2019・5 月「認知症予防のガイドライン」にて

週に 150 分の運動が必要（1 日 20～25 分）と提唱している。

健康とは血流の循環が良好である事なのです。

●2019年8月株式会社 TAOS 研究所と当 NPO の運動プログラムの実証実験を行う。以下検証結果報告

■プログラム実施における生理心理的影響について

https://drive.google.com/open?id=1Adr6lJRfean9kFUtJMhH_us8tzdPWTjL

■脳トレリズム体操が及ぼす生理心理的影響の評価 実験報告書

<https://drive.google.com/open?id=1Dxa4xPLnZBR25cvxen73CUAaMFtwqHZs>

●2020年11月～2021年3月まで株式会社 TAOS 研究所、グリーンブルー株式会社、当 NPO で運動と睡眠の関係、またその環境が身体にどのような影響を及ぼしているのか実証実験を行っている。安静時や運動ピーク時の心拍数、摂取／消費カロリー、睡眠の質等、実際に数値を見ることで、**生活習慣の目安と見通しを立てる**事ができる。環境センサーは「CO2 濃度の見える化」で、コロナ禍での換気のタイミングがわかる。また排気ガス、PM2.5 の空気監視で居室の見守りが可能となる。これらは**健康維持に大きな役割を果たす**だろう。

（分析結果は、計測終了後の 2021. 3 以降）

デバイスの取り扱い等、世代を超えた交流の場に転化し、鎌倉市の自然を生かした運動体験型、自宅でのセンサー設置で見守り型、目に見える健康をコミュニケーションツールに**体験をシェアし、ケアに繋げ、地域コミュニティの活性化を図る。**

鎌倉市内では、健康診断受診率はここ数年 30%台と横ばい

※出典 鎌倉市第2期データヘルス計画及び第3期特定健康診査等実施計画

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/hokennenkin/detahealth.html>

個人事業主 家族経営 中小企業が多い鎌倉に一步踏み込んだ「健康作り」意識向上を

セカンドライフ充実に向けた

企業が求めるシニア世代を雇用する場合に重視する条件

複数回答可能な場合：1位[健康であること 47.2%]

単一回答のみの場合：3位[健康であること 14.9%]

※出典 鎌倉市のシニア世代の就労についてのアンケート調査

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/seisaku-souzou/report-28.html>

私達は「健康」を再確認する時にあります。

健康を共通項に働き(経済)、鎌倉の歴史的建造物や自然(環境)を活用し交流(社会)する。

※出典：持続可能な都市経営「SDGS 未来都市かまくら」の創造

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/keiki/documents/gaiyoupdf.pdf>

市民の健康状態の可視化とデータ収集を体験型イベントとして運営し、共生社会という観点から様々な方の社会参加の場として活用する。

鎌倉市「ひきこもりに関する実態調査」によると、

当事者たちの声：身体を動かす、話ができる、ボランティア活動などの自宅とは別の「居場所」を求める

自治体の声：就労につなげ自立が最終目的だが、「前段階となるリハビリ的な活動」が必要

※出典 「ひきこもりに関する実態調査」について

<http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/seisaku-souzou/report-27.html>

「居場所」＝「前段階となるリハビリ的な活動」＝「シェアをケアに繋げ！」運営スタッフ・ボランティア

を募る＝予防・健康支援都市として働くまち鎌倉・住みたい・住み続けたいまち鎌倉を形成する。

※出典 鎌倉市人口ビジョン、鎌倉市まち・ひと・しごと創生総合戦略（P41～44、50、64、65）

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/keiki/tihouseisei.html>

当法人運動プログラムは

神奈川県健康支援プログラムの承認取得

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/prs/r8823344.html>

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**解決策等**、**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>

【実現する主体】

NPO 法人ダンスライフコミュニケーションズ (DLC) サービス提供	鎌倉市 広報
市民 環境・活動データ収集	企業 データサイエンティスト・アドバイザー

【実現に必要な資源】

主な対象者 : 鎌倉市民（体験型・見守り型のデータ収集に参加同意できる方）
活動拠点 : DLC 事務局
メンター : アクティビティ指導者（ヨガ・ウォーキング・体操） 生活支援（看護師・理学療法士）
データサイエンス : 使用機器 収集・蓄積技術 分析
広報 : 鎌倉市

【経費】

神奈川県 鎌倉市の市民協同事業等に提案 クラウドファンディング 寄付

【スケジュールプラン】

2020.11～2021.3

現在行っている実証実験の経過を踏まえ、運動×睡眠×環境のデータ収集イベントを鎌倉市に提案

2021・3以降

実証実験の結果を踏まえ、フレーム作り（期間・人数・運動体験・見守り等）

※市職員様でまず、やってみる等

鎌倉広報誌などで市民参加募集開始・説明会（使用機材の取り扱い・データ収集方法等）

予防コミュニティ「ビヘイビア・ヘルス」の構築