

1. 1 年間の活動

4 月 26 日	ゼミで過去 2 年の振り返り（4 年生によるレクチャー） および受託研究オリエンテーション
5 月 10 日	3 年生による 4 町村概況プレゼンテーション
8 月 02 日	3 年生現地見分（柳津町、三島町、金山町、昭和村）
9 月 17 日	4 町村オンラインミーティング
10 月 19 日	昭和村大芦地区 「手作り文化祭」 自由参与観察聞き取り調査
11 月～1 月	アイディアカルテワークショップ
11 月 15 日	三島町スマホ教室（高際先生の受託研究でのワークショップの サポート・・・健康の話題も）
12 月 06 日	「拡張地域社会ふくしま（メタバース推進協議会）」参加・受講
12 月 25 日	4 町村オンラインミーティング
1 月 14 日	昭和村佐倉地区「サイノカミ」自由参与観察聞き取り調査
2 月 01 日	柳津町「冬まつり」お手伝い参加、自由参与観察聞き取り調査
2 月 15 日	三島町「雪と火の祭り」お手伝い参加、自由参与観察聞き取り調査 (中止)
2 月 16 日	金山町「雪まつり」老人クラブブースお手伝い参加、自由参与観察聞き 取り調査（中止）
2 月 17 日	4 町村オンラインミーティング

2. 幸福度の高い地域福祉を実現するためのポイント【検討の視点】

【「健康づくり」から「幸福度の向上」】

9 月の 4 町村ミーティングの後、ゼミ生によるミーティングを行い、昨年度までに導き出したビジョンとコンセプトから、提案の絞り込みを行った。そこで、日常的にあるいは人間関係の中でいかに健康を維持していくのかという論点が主流となった。医療や福祉（あるいは介護予防）の施策向上につなげていくにしても、そもそもの町村民の健康づくりが基盤となることから、町村民に寄り添う形での健康づくりとは何かを考えることを中心に据えることを議論・提案の軸とすることとした。

一口に健康づくりと言っても、身体的な健康、精神的な健康、社会的な健康という領域があげられるが、それらを提案することにより、「幸福度」の向上に通じていくことを目指した。さらに、健康づくりに関する具体的な事柄を考えると、運動、食生活、ストレス、睡眠、人とのふれあい（交流）などの事柄が話題にもなる。

そして、これも4町村ミーティングであげられたが、行政施策へどう提案するかという観点に偏ることなく、むしろ日常生活でどう工夫ができるのかという視点で学生ならではの考えを出し合ってみようとする方向性を重視した。今回の調査研究では、4町村の暮らし・環境（中山間地・厳冬地域等）を鑑みながら、日常からの健康づくりをいかにすすめられるかを考えるとともに、可能な限り町村民の方々と交流する機会を得ながら進めていくことを目指した。

3. 調査研究の方法

- ① 3年生による現地踏査、及び4町村概況学習
- ② 【検討の視点】によって、様々な取り組みのアイデアをカルテとして整理した。そのアイデアカルテは、下記③による活動で意見を伺ったりして、ブラッシュアップを重ねた。
- ③ 4町村あるいはその地域において、住民の方々が集う日常の行事等に参加して、普段の暮らしぶり・健康づくり等々自由にヒアリングを行った（自由参与観察法）。行事等に参加する機会を得たところで、それらの準備・運営等にお手伝いとしても参加し、サービスマーケティングの趣向で望んだ。

※参加予定していた行事が豪雪により中止となったものもあり、残念ではあった。

4. 聞き取り調査での住民の声（印象度の高いモノを抜粋）

- 雪がしんどい、雪かき大変
- 伝統文化は大事にしていきたい、継承していきたい
- サイノカミは昔現役で頑張っておられた方が、高齢になってやめていってしまう
- 若い人たちが来てくれると嬉しい、子供たちは出て行ってしまう
- なかなか運動しようと思ってもできない、続かない
- お友達としゃべっている時間がたのしい
- 孤独死が身近にある、できるだけ元気でいたい
- スマホ使うのは難しい、覚えられない
- デジタル???は、都会でやっていたらいい
- お裾分けはコミュニケーション
- みんなで食べれば楽しい
- さいのかみで焼いたお餅食べておけば無病息災
- じゅうねんたべて十年ながいき！
- 若い人が来てくれるだけで若返る。いるだけでもいい
- 不便で困ってることないかって言うけど、それでもここで暮らしてるんだから、言われるほど困ってないよ
- 集まりごとに、10年前来ていた人も、体壊す、亡くなる等してどんどん人が減る

- 地域の求めているものは地域に出て、話を実際に聞かないと分からない
- 助け合って生きていける。本当はまだまだできることは多い
- 施設内で暮らす人でもできるだけ村・町での暮らしを再現してあげたい ets

5. 具体的提案

(1) 季節と時間に合わせて「歩いて健康」

行政主導ではない、コミュニティ参加型のフットパスの作成

○フットパスとは、
イギリス発祥で農村部など田園地帯を中心に地域の自然あふれる昔ながらの風景を楽しみながら歩くことができる小道。日本でも各地でフットパスを通じた町おこしなどが行われている。

- 住民たちで集落ごとのフットパスを作る
- ご近所さんでグループを作って活動する
- 冬場は公民館 or オンライン上でフットパスの会議
- 奥会津の美しい田舎の原風景を楽しむ、提供する。
- 《これらの活動に学生たちも一緒に関与する》

＃フットパスによる期待される効果

- 様々な道を歩くため足腰、心臓、肺が強くなる→肉体的健康
- 外に出るきっかけ、フットパスを一緒にする人との交流や立ち寄りの声かけ
→社会的健康、精神的健康
- 散歩とは違い目的があるので継続して活動することができる。
- フットパスマップが普及すれば、県外からも観光客が訪れる
- 災害時の避難経路にもなりうる

(2) 健康の「見える化」

誰かに見てもらう健康チェック型から、自分で健康チェック型へ。スマートウォッチの導入

○スマートウォッチとは
心拍数の監視、歩数計測、睡眠の質の計測、GPS 機能付き、異常があれば介護者に通知する機能を搭載しているモノもあり、日常の健康管理や緊急時の通報が可能。高齢者の見守りとして使われることも多い。

- 一人暮らしの高齢者に対してモデル的にスマートウォッチを配布する。

- 保健部署、医療機関などでデータを集積する
- 一人暮らし高齢者同士で健康状態がお互い見れるようにしておく
- ※開発ベースではあるが、ストレスチェック、睡眠チェックのツール活用も

スマートウォッチ導入で期待される効果

- いちいち操作しなくても日常的に計測できる。
 - 日常的な記録をすることになるので、異変に気付きやすく病気の早期発見に
 - 数値などが見えるようになることで危機意識を持つことができる
 - 運動を音声などで促してくれるため、運動の習慣化の誘導になる
 - 保健部署等でデータを集積できる
 - 一人暮らし高齢者に何かあった時に駆けつけられる
- 《リスク》操作の複雑性(画面が小さく視力や手先の感覚の問題で使いにくいかも)
- 《これらのオペレートサポートに学生が関与する》

(3) 食べて健康。食事内容を地域で共有化

行政の呼びかけだけではなく、住民同士で楽しい食事時間と家庭と地域の知恵（レシピ）のおすそ分け

- 朝食隣組。昼食会は良く取り組まれているけれども、朝の孤食解消。
 - 食事会、料理教室、外部発信で、伝統食、郷土食のお披露目
 - 食事・レシピの共有サイト開設
 - 家庭の畑の食材で、家庭料理を共有化
- 《学生たちもいっしょにごちそうになります》

食事の共有化の効果

- 健康への食生活改善を個人で見直すには限界がある。また、改善の呼びかけだけでは効果は疑問。食事内容をご近所・地域でレシピ共有しながら見直すと楽しい食事につながる
- 町村の管理栄養士や、外部からの健康コンシェルジュなどを巻き込めば、楽しさに助言が加わり効果的
- 人つながりが生み出せる

(4) 未来型社会的健康への可能性

冬季の外出不足からのバーチャル空間で新しい生活の楽しみづくり(※開発ベース)

- VR 空間に投影した動物とのファミリーシップ

- メタバース（仮想）空間とリアル（現実）空間でハイブリッド型人交流の創出
- バーチャル空間を利用したオンライン居場所

＃バーチャル空間活用の効果

- コミュニケーション機会の提供
- 生活リズムの改善
- 町村内だけではなく、町村外の参加者との交流が可能
- 引きこもりがちな人の中には外社会との接点に
- 開発ベースで、外部企業との町村との接点を生み出す
- バーチャル空間の活用をすることによって、リアルがもっと楽しみに
《学生も外部からアバターで参加します。オペレーションサポートにも関与》

6. 終わりに

幸せ感情（幸福感）は、町村住民の意識の中にあるもの。課題があるから不便なところという思い込みは外からの刷り込みである。住民の中に「来てくれるだけで笑顔になる、活気につながる」という意識や感情があるのであれば、それを満たす第三者のかかわり方が幸福度に影響を与える。関わりを基盤とした「社会的健康」が「身体的健康」「精神的健康」を感化し、幸福度の向上に向かうのではないだろうか。

この会津 DX 日新館事業を通して、お世話いただいた 4 町村との関わりは、今後も引き続き機会をつくり、健康づくりとその活動が実装できる仕組みを考えることが必要になってくると感じています。

「若い人が来てくれるだけでいい」という感情に応えられるよう、学生と訪問する機会を作ってみたいと思います。

7. 活動の様子



8 月 柳津から昭和へ現地見分



2月柳津町冬まつり参加者への聞き取り風景



2月柳津町歳の神 地域の方との作業



2月昭和村のお茶のみ場



10月昭和村地区文化祭に参加



地域の方との集合写真

アイデアカルテ一覧	
アイデアタイトル	概要
まちなかウォーキング	毎月各町内でサロンを開催。その活動の一つとして町中を歩き足腰を鍛えコミュニケーションをとることで健康促進と地域交流を促す。毎回住民の家の前をスタート位置にして地域住民の見守り体制を構築。さらに通りかかった住民の家を訪れ声かけを行うことで住民参加のきっかけを作る。天候が優れない日は公民館を活用して体操やカラオケなどのサロン活動を行う。
食事内容を地域で共有しながら見直す	食事の写真をレシピとともに地域で共有し、アドバイスやコメントなどの反応をもらうことで住民の会話のきっかけを作る。レシピを見て塩分の摂取量を見直し健康増進につなげる。また、見られているという意識から健康意識の高まりが期待される。工夫として継続率や塩分量に応じてポイント付与を行う。
ZOOMやSNSを用いたオンライン料理会	講師に依頼し減塩料理の調理の様子を配信。一人暮らしではあまり作らないような料理をおいしく健康に、若い時を思い出してもらいながら作ることで元気を出してもらう。動画は見返せるように配信し、感想ももらえるようにする。
バーチャルで脳トレ・クイズゲーム開催	認知症予防につながるクイズ・脳トレをバーチャルで行う。ゲームアプリにすることで日常性を持たせる一方でバーチャル空間ではイベントを開催し人交流を図り、社会的健康につなげる。町村対抗のイベントで住民の交流を促す。
習慣的なウォーキングで健康的な体づくり	継続的なウォーキングを促進するため、日数、歩数に応じて景品を贈呈。コースをあらかじめ決定しておくことで参加者同士の交流の促進を図る。カードにスタンプを押し、成果を見える形で残すことで達成感ややる気を向上させる。
地域でスポーツイベント実施	誰でも参加できる障がい者スポーツのイベントを開催する。集客のため子どもやその家族も対象とする。けがの可能性が低い競技を選択し、インストラクターに先生として参加してもらう。維持運営のため参加費の徴収も視野に入れる。
健康的な食生活を促すための食事管理アプリの活用	「あすけん」というアプリを活用し食事管理を行う。食生活改善への貢献が期待されるものの、課金アプリであること、食事内容の入力が煩雑で継続が難しいという懸念点がある。点数が高い人には表彰やポイント付与を行います参加意欲を高める。
ゲームで健康づくり	リングフィットアドベンチャーを使って運動する。年齢によって運動強度を設定できるため適度な運動が期待できる。各家庭、または公共施設に設置。運動だけでなく、ゲーム内の人的交流も期待できる。

ZOOM、youtubeなどを利用した体操教室	外出が難しい人、積雪のある場合でもデジタルを活用して体操教室を開催し運動を行う。参加者同士が会話できる時間を設け人交流を図る。ポイントを付与し日用品と交換する。その際に配送や移動販売があると高齢者にとってよいのではないかな。
ゲームで健康づくり	公民館や個人の自宅において、Wiiやリングフィットなどの体を動かす系のゲームで運動を行う。公共施設などで実施する場合、複数人で行うことで普段よりも頑張れたり、やる気が出るなど、相乗効果の期待できる。また、ゲームを始める前に、心拍数や血圧、主観的な体調のチェックを行い、そのデータを町内の医師のもとへ送れるようにする。これにより、医師が診察を行わなくても大まかな体調を把握することができるようになる。それから、ゲームで得たポイントは、町村内で使える商品券などと交換できるようにして、町内の活性化を図る。
コーヒーの習慣化による健康づくり、人交流	コーヒーの基本知識とハンドドリップの淹れ方をお菓子と一緒に楽しくレクチャーする。この際に、認知症のリスクを低減させるなどコーヒーの健康効果にも触れ、日常生活での取り入れ方を紹介する。コーヒーを入れた後に出るコーヒーかすは、乾かして消臭剤に活用し、消臭剤の袋にはそれぞれ絵を描いてもらう。食後の一杯が健康や生きがい、生活のメリハリ作りに役立つことをアピールする。
スマホ、インターネット教室の実施	Wi-Fiの接続方法、ビデオ通話の利用方法、二次元コードの読み込み方法、アプリのインストール方法、地図アプリ、脳トレアプリ、LINEも使い方、カメラの利用方法など、基礎的なスマホの使い方を教える教室を開催する。高校生や大学生などのボランティアを開催主体とし、現地開催やオンライン講座を行う。
施設内で運動やゲーム参加からの施設内のみで使えるマネーポイントを稼ぐ	公共施設の中で、様々な運動やゲームをすることで稼げる通貨を作り、施設内1周：50マネー、ラジオ体操参加：50マネー（毎日連続参加でプラスポイント）のように参加者がやる気を損なわない程度にバランスよく設定する。その通貨で、施設の中で販売しているティッシュなどの日用品やお菓子などと購入することができるようにする。また、稼いだ通貨を使って賭け麻雀などをすることで交流も図る。しかし、通貨を渡す人や通貨と商品の交換を受け持つ人など、運営スタッフの人材の確保が必要であり、もし人材確保が難しい場合は週に1回のイベント的な開催にすることで、人材確保も安定し、参加者も特別感をもって参加できる。
掃除ボランティア	まちの公民館や公園の落ち葉清掃、ゴミ拾い、草むしりなどの町の掃除を高齢者に委託することで役割、運動、交流の場の創出を図る。月2回など定期的に行い、清掃ボランティア終了後には食事会などを開き、その費用は自治体に負担してもらう。同じ目的の元、共同作業を行うことで、地域住民同士での交流が増えるきっかけづくりになることが期待でき、定期的に開催することで地域のあいだでの安否確認も行うことができる。学生にも積極的な参加を促し、年8回参加した学生にはボランティア証明書を発行する。
自分の好きなものの感想を書いて認知症予防に	雑誌、漫画、テレビ番組を見て、その感想を書くことで認知症予防につなげる。感想を書くだけでは習慣化が難しいと予想されるため、例えば、定期的にコンテストを開催し、感想を町内に提出すると図書カードや商品券をもらえる仕組みにする。更に、読んだ雑誌・漫画・番組の集計を行い、人気ランキングを作成することで、次に読む雑誌のきっかけづくりにする。、習慣化することを目的としているため、本を3ページだけ読んで感想を書いても良い。天候に左右されることはないため、運動するよりも取り組みやすいと考える。
作っている料理をレシピに書き起こす	普段つくっている料理をレシピにまとめ、市町村に提出する。レシピを提供してくれた人には、市内のスーパーで使える商品券をプレゼントする。集まったレシピを郷土料理集のようにまとめることで、他の家庭の料理を知り、実際に作るきっかけとする。普段食べ慣れている料理だけでなく、新たな料理に挑戦することで、バランスの良い食事の実現を目指す。また、料理をすることで認知症予防の効果も期待できる。
アプリで乗り合いを管理しよう！	地域内で車の乗り合いをアプリで管理することにより、車を所有していない人の外出を促す目的。 外出する時に、車の乗り合いを希望する人と運転する人の双方がアプリを登録し、目的地まで運転してくれる人とマッチングできるアプリを制作する。安全のため本人確認を行った上で、予め時間を指定して予約する。アプリの利用によって外出のハードルを下げるのが期待できる。
表情や会話の内容からストレスを計測する	遠隔診療の際に、会話の内容や表情から不安に感じていることやストレスを計測する。住民が何を楽しいと感じ、何を不安に思っているのか把握し、原因を解決する目的。この表情解析技術により、人間の目だけでは判断できない表情の微細な変化や口調の変化を読み取り、メンタルヘルス不調の兆候が見逃されないことが期待できる。また、精神的な健康習慣を見直すきっかけになる。

自然を感じるトレッキング	地域で参加者を募り、月に一度、山や海沿いなど様々な場所にトレッキングを行う。自然に触れ合うことで心身ともにリフレッシュでき、健康増進に繋がる。ミーティングを行い、トレッキングの規模を決めることで誰でも参加できる自然からハードな自然まで設定可能となる。同行者は近隣大学の山岳部や専門家に依頼し、安全のため毎回バディを組む。バディの相手は毎回変えることで人との交流を図る。
学生団体の設立	有志の学生による団体を作り、学生に地域の魅力をSNSやチラシなど様々な媒体を利用し情報発信を行ってもらう。また、対面やネット（zoom）を利用して地域の人と「お話し会」を実施し、団体に入ってきた悩みを役所、病院などの各所に解決できないか相談しに行く。役所の人には聞いてもらえない話も、学生自らが行動することで地域と関わりながら住民の暮らしやすさの改善が期待できる。
ペットロボットで健康な生活習慣づくり	ペットロボットはカメラや顔認識により人の顔や表情が認識でき、コミュニケーションをとることが可能であるため日常生活での話し相手になる。また、ロボットの世話をすることで日常でのやりがいの創出に繋がる。動物のペットを飼うには継続的に費用が掛かり、最期まで世話をすることができるといった問題点があるが、ペットロボットは初期費用がかかるだけでその他の負担が少ないというメリットがある。
メタバース空間でのペット飼育によるアニマルセラピー	動物と触れ合うことで、ストレスの緩和など精神的な効果や活動性の向上を促すことが目的。ストレスや孤独感が解消する精神的健康、散歩により運動量が増え身体的健康、認知症予防が期待できる。実際の動物の飼育には責任問題が付き物だが、メタバース空間でのペット飼育により、現実では飼育が難しいような動物を飼うことが可能となり、動物が苦手な人でも触れ合うハードルを下げるができる。
セミナー、体験会の実施	施設や空き家、空きスペースなどを活用し、大学生や高校生などの若者が高齢者を対象にICTリテラシー向上に向けた講習会を地域実証として実施し、ICTを活用した地域社会活動への参加を目的とする。高齢者が積極的にICTを活用した情報の発信及び交流を通じて、高齢者の新たなコミュニティ形成や就労、地域課題の解決に有効である。
朝食会	一人一品の料理を持ち寄ることによって自分以外の人のために料理を作る喜びや食事の中で交流を行うことで地域の交流が積極的に行われるようになるのではないだろうか。こうした取り組みの前に公民館等の大人数で利用可能な施設で料理教室等を開催し、ある程度料理ができる基盤を作っていく必要がある。
自分たちで歩くことを楽しむための道(フットパス)	地域内の住民たちが、道路に促われることなくコースを開拓し、地域外の人や来訪客が来た時にも地域の魅力を感じてもらえ、地域の人たち自信が地域の魅力を再発見し、歩くことを楽しめる道にも地域の人たちの健康のためにも使える。また、交通インフラや施設整備への大きな負担がなく、コミュニティの維持に貢献できる。
お悩み相談	住民の悩みや相談事を集め、高齢者に回答してもらうことで高齢者の社会参加を促し、役割を与え、生きがい作りや認知症予防に繋げる。高齢者の人生経験を活かし、高齢者から得る仕組みを作ることで、参加意欲の高まりを期待する。
土地を利用したオリエンテーリング	田舎という特色やアウトドアイベントとして手軽に始めることができる。特に山や森林区域を含め、かなり運動に特化した形で開催できるほか、高齢者という括りだけでなく、幅広い年齢層でも参加可能。家族参加で競う等交流の場として発展させていきたい。
栄養素の可視化	毎食のご飯を写真に収めて、電子カルテのようなアプリなどで簡単に記録する。それをみんなに共有し、ご飯を作ることの楽しさも分かり合えるように記録を習慣化してもらう。その習慣が生活習慣病や認知症の予防にもつながる。共有したものは、コメントできるようにして、栄養管理の見直しをお互いに行う。
村内全域Wi-Fiを利用したメタバース空間	村民全員が同じゲーム空間に入ることができ、体を動かせるゲームではポイントを稼いで、仮想空間内（もしくはリアル）で使用するができるように企業と連携してその仕組みを作っていく。メタバース空間を日常生活（仕事や病院への通院等）にもつなげていく。