



調 査

若者による地域活性化に向けての取組み

—高齢社会における地域活性化モデルの形成—

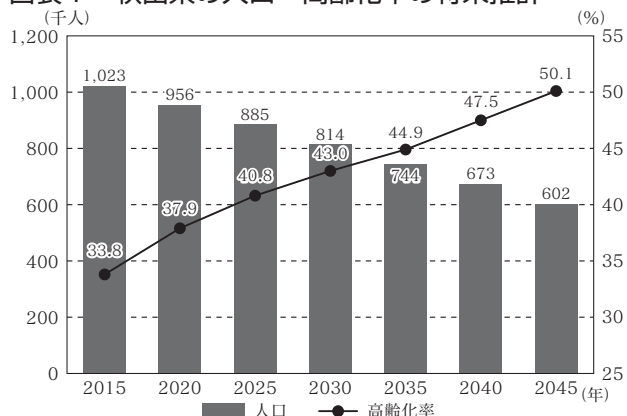
人口減少・高齢化の進展が著しい本県において、健康寿命の延伸は避けて通れない課題となっている。既に自治体や民間団体などでも様々な取組みが推進されているが、本稿では地域活性化と併せ高齢者の健康づくりに取り組む大学生に注目し、その活動内容をレポートする。

1 はじめに

秋田県の2019年7月1日現在の総人口は96万8,580人で、前年同月と比較して1万4,420人(▲1.47%)減少している。一方、65歳以上の人口は35万9,478人で、高齢化率(総人口に占める満65歳以上の割合)は37.1%と前年同月と比較して0.8ポイント上昇している。全国的にも人口減少や高齢化が進むなか、本県は特に顕著であり、高齢化率が最も高くなっている。

国立社会保障・人口問題研究所が公表した「日本の地域別将来推計人口」では、2045年には本県の人口が約60万人に減少すると推計している(図表1)。同時に高齢化率は上昇の一途を辿り、同年には50.1%と半数を超えることが予測されている。

図表1 秋田県の人口・高齢化率の将来推計



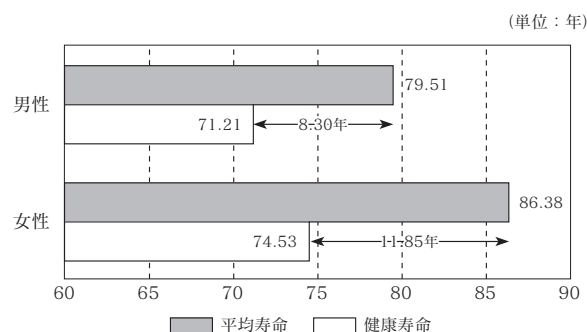
資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」
秋田県調査統計課「秋田県年齢別人口流動調査」より当研究所作成

また、日常生活で介助を必要とする要支援・要介護者は、2019年7月末現在73,584人となり、こちらも年々増加している。高齢化が進行するなか、健康の維持・増進は本県にとって喫緊の課題となっており、県でも「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定し、「健康寿命日本一への挑戦」を掲げて取組みを推進している。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されるが、2016年の本県の健康寿命は、男性が71.21年(全国46位※)、女性が74.53年(全国33位※)で、男女とも全国平均(男性72.14年、女性74.79年)を下回っている(図表2)。

※熊本地震のため熊本県のデータなし

図表2 秋田県の男女別平均寿命と健康寿命



資料：厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」
「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料(平成30年3月)」より当研究所作成

ちなみに、本県の平均寿命と健康寿命を比較すると、その差が、男性で8.30年、女性で11.85年となる。高齢化率の上昇に伴い、先述のとおり介護を必要とする人や認知症の人も増加することが見込まれることから、これからの超高齢化社会に対応するためには、単に長生きをするだけでなく、いかに健康寿命を延ばすかが大きな課題と言われている。

さて、健康寿命を延伸させるためには何が効果的だろうか。本県の死因別死亡割合をみると、「悪性新生物(がん)」が26.6%、「心疾患」が13.5%、「脳血管疾患」が10.5%と上位を占め、いずれも生活習慣による影響を受けやすいものとなっている(図表3)。

県のアクションプランにおいても、働き盛り世代では「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「たばこ」を、高齢期では「ロコモ・フレイル予防」を重点目標に挙げている。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは?

骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと。

フレイルとは?

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態のこと。身体機能問題のみならず、精神・心理的問題や社会的問題など多面性をもっている。

- 身体面: 低栄養、転倒の増加、口腔機能低下
- 精神面: 意欲・判断力や認知機能の低下、うつ
- 社会面: 閉じこもり、孤食

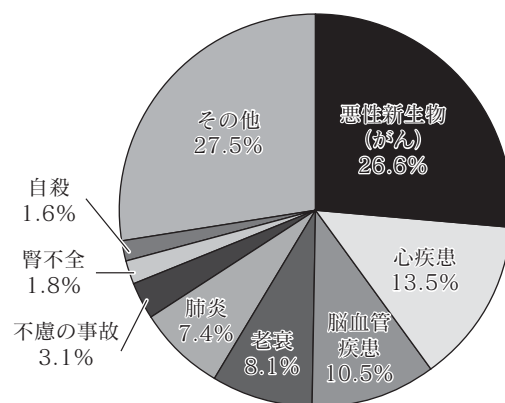
さらに、東京大学高齢社会総合研究機構によると「健康長寿のための『3つの柱』」として、「栄養」、「身体活動」に加えて、就労や余暇活

動、ボランティアなどの「社会参加」を挙げている(図表4)。

県内でも自治体や企業などで健康増進に向けた取組みが行われているほか、高齢者を対象として保健医療団体や社会活動団体による運動指導、生きがいつくりに向けた支援などが行われている。

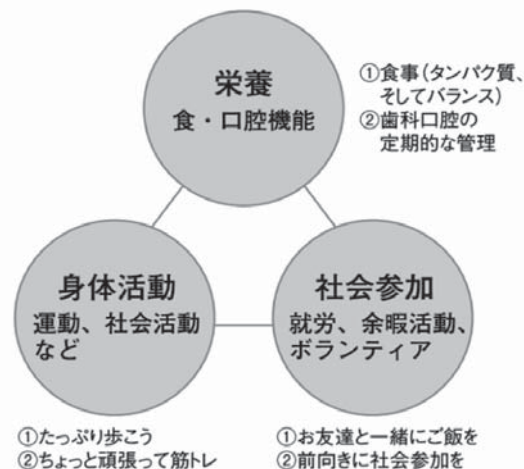
そういった動きが活発化するなか、「県外」の、しかも「大学生」が中心となり本県の高齢化問題に取り組んでいる事例があることをご存じだろうか。本稿では、若者の目線で捉えた課題解決への取組みについて紹介したい。

図表3 秋田県民の死因別死亡割合



資料: 厚生労働省「平成29年人口動態統計」より当研究所作成

図表4 健康長寿のための「3つの柱」



資料: 東京大学「高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢」

2 福(ふく)+(たす)プロジェクトの取組み

(1) 福+プロジェクトとは

本プロジェクトは、中央大学（東京都八王子市）の小林ゼミ（総合政策学部 小林勉教授）の学生たちが高齢化先進県ともいえる本県を研究対象とし、2014年から毎年取り組んでいるものである。

基本コンセプトは「『元気な街、秋田』の実現」。名称は、「秋田の皆さんの毎日に、スポーツを通じて、ちょっとした“福”をプラスして欲しい」との思いから命名されたという。同じくスポーツによる地域活性化を目指すサッカーJ3ブラウブリッツ秋田の協力を得て、「高齢社会における新たな地域活性化モデル」の形成を図ろうという試みだ。具体的な活動としては、次項で紹介するが、健康やスポーツに関するイベントの企画・運営、そしてデータ収集・研究である。

(2) 2019年の活動内容について

○講演会& eスポーツ体験会（2019.9.6）

秋田市民サービスセンターにおいて、常葉大学保育学部（静岡県）の今村貴幸准教授を講師に「講演会」が開催された。秋田市内外から60～80代の28名が参加し、健康寿命を延ばすために必要な知識から、自宅でできる健康術まで様々な話に耳を傾けていた。



後半には家庭用ゲーム機を用いた「eスポーツ体験会」も開催され、参加者は学生と一緒に卓球ゲームを楽しんだ。

これは今年度から本プロジェクトに盛り込まれた取組みで、eスポーツをバリアフリーなスポーツと捉え、「eスポーツ×健康」という新分野を開拓しようとする試みだ。ゲームの前後には心拍数と心理状態をチェックし、データを集計することで今後の調査に活かすとしている。

今村准教授によると、「eスポーツは日常歩行と同程度の『みなし運動』効果をもたらす可能性がある。外出して運動することが難しい人にも取り組みやすく、精神的なりフレッシュ効果も期待できるのではないかとのことであった。

参加した60代の女性からは、「本当の運動と同じくらい爽快感が味わえた。学生さんたちとも交流できたことで心も若返った気がする」といった声が聞かれた。

eスポーツとは？

Electronic Sportsの略で、「コンピューターゲームやビデオゲームで行われる競技」のこと。海外では競技人口および市場規模が拡大しており、盛り上がりを見せている。近年、日本においても注目が集まっており、2019年の茨城国体では文化プログラムとして都道府県別対抗戦が行われた。



○8人制バレーボール大会 (2019.9.27)

秋田市茨島体育館において、ブラウブリッツ杯「8人制バレーボール大会」が参加者および学生合わせて約100名を集めて開催された。

午前中は、8チームが2ブロックに分かれてのリーグ戦、午後からは学生もチームに加わり10チームでの交流戦が行われた。

競技の特徴としては、各チーム8人と比較的大人数がコートに入り、しかもビニール製のボールが使われることから、年代、性別に関わらず誰でも楽しめることが挙げられる。「足腰が弱り、普段は階段の上り下りも苦勞しているが、この競技はそれほど激しく動くこともなく、また仲間との交流も楽しいことから続けている」と話す参加者もあり、高齢者にとっても取り組みやすい競技である。



○にこにこ体操教室 (2019.9.29)

秋田市の秋田スポーツ科学センターでは、50名以上の参加者を得て「体操教室」が開催された。講師は、講演会に引き続き今村准教授のほか、県内外で運動指導やスポーツトレーナーとして活躍している株式会社e-MOTION Sイモーションズ (横手市) 代表取締役の渡部真吉氏が務めた。

カリキュラムは、体の細部の動きまで意識したストレッチのほか、ボールやタオルを使っての「参加者同士の交流」を意識したものまで、

バラエティに富んだものとなった。参加した60代の女性は、「身体だけでなく頭も使う運動だった。少し大変な場面もあったが、多くの人が集まりわいわい一緒にやることで楽しく乗り越えられた」と汗を拭いながら話してくれた。



○グラウンド・ゴルフ大会 (2019.9.29)

秋田市のソユースタジアム(八橋陸上競技場)にて、グラウンド・ゴルフ大会と初心者向け体験会が企画された。当日は雨天のため、大会自体は中止となったが、運営側の学生も交じってのフリープレー形式に変更して行われた。

運営を担当した学生からは「中止は本当に残念だが、親子で参加してくれた小学生や、急遽参加した学生が競技ベテランの高齢者の方に教わりながらプレーするという構図もできあがり、結果として多世代間交流という当初の目的を達することができたのではないか」といった声が聞かれた。



○サポーター体験会（2019.9.29）

体操教室およびグラウンド・ゴルフ終了後は同スタジアムで開催されるブラウブリッツ公式戦を観戦する「サポーター体験会」が行われた。プロサッカーの試合を観戦するという非日常的空間を味わってもらうこと、共に試合を観戦し応援することで、参加者同士の一体感を感じてもらうことが目的だ。さらに、観戦により心理状態にどのような変化があったかなどの調査を行い、スポーツ観戦の公益性の検証も行う。

初めてサッカーを観戦する参加者もいるため、試合開始前には応援練習をするほか、プロによる実況・解説付きの特別シートを用意するのが恒例となっている。

試合の結果はブラウブリッツが2-0で勝利を収め、今季初の3連勝となった。ちなみに本プロジェクトが関わった試合は、過去負けなしという。参加した70代の女性は、「初めてスタジアムでサッカーの試合をみた。みんなで声を出しながら応援し、ゴールが決まったときは胸が熱くなった。また一つ人生の楽しみが増えた気がする」と笑顔で帰途についていた。



（3）秋田の学生たちとの連携

今年度のプロジェクトの大きな特徴は、2016年

から参加している第一学院高等学校秋田キャンパスの生徒に加え、秋田大学の地域学基礎を履修する1年生の学生が運営として参加していることだ。6年目を迎えた本プロジェクトの新たな展開として立ち上げた、秋田の若者と高齢者をつなぐ「たすきプログラム」によるものだ。参加した秋大生（男性）は「東京の学生が我がことのように秋田の問題に取り組む姿に刺激を受けた。これをきっかけに地元の大学生として地域のために何かができるか今後もしっかり考え、行動していきたい」と決意を新たにしていた。

3 おわりに

本プロジェクトは、本県の高齢化に関する諸課題を解決するための策として、示唆に富んだ一つのモデルケースと言えるのではないだろうか。eスポーツは、テレビゲームをするという行為から、健康やスポーツと相反するイメージを持たれやすいが、実は高齢者の健康づくりに向けての可能性が期待できる。また、人との関わりにも重点を置いた運動教室・イベントなどは高齢者の社会参加を促進する観点からも有効と考えられる。加えて、学生たちは今回紹介した活動以外にも準備や周知活動のために何度も秋田に足を運んでいる。「秋田は第2の故郷」とも呼んでくれており、まさに関係人口の拡大といった副次的な効果も生んでいる。

いずれにしても、今回学生たちの活動を間近で見る機会を得たが、彼らに所謂「やらされ感」は全くない。夜行バスに乗って東京-秋田を行き来し、多くの関係者の協力を取り付け、クラウドファンディングでも資金を集めながら、本県の課題解決のために真剣に取り組んでいる姿には本当に頭が下がる思いであった。（打矢 亘）