

## 第5期丸亀市若手職員まちづくり研究報告書

### 【研究テーマ】

「健康」でつながる 市民・地域・行政が元気なまちづくり

～元気な市民を増やすために、元気な市役所から発信しよう～

1. 背景・問題
2. 研究内容・課題
3. アンケート結果・現状・問題点
4. 事業提案
5. まとめ

## 1. 背景・問題

今回「健康」に関するテーマを設定した背景には、以下のような現代社会が抱える諸問題からなります。

厚生労働省の「健康意識に関する調査」で、成人の約70%が「健康無関心層」に分類されることが判明されています。これは丸亀市における働く世代（20歳から64歳）の3人に2人が「健康無関心層」であることを意味します。

丸亀市の「健康増進計画評価にかかるアンケート調査」で「健康無関心層」の特徴が明らかになりました。具体的には「朝食を食べない」、「毎日多忙で健康を意識する余裕がない」、「若さを過信して、健康に対する自信を持っている」等、健康に対する意識的な面で多くの課題が存在しているようです。

では、このままの状況だと何か問題なのでしょうか。

現状を把握し、市民と市職員の視点から問題提起をしてみました。市民の中でも働く世代の健康意識が欠如すると先々の自分自身の健康が危うくなります。さらには、次世代を担う子どもたちにも悪影響を及ぼすことが予想されます。市職員の健康意識が欠如している場合は、市民サービスの低下や市民の健康に無関心で無力な組織になり、市全体の健康度低下に拍車をかけることが考えられます。

そこで市職員として何を研究し、どう行動すればいいのか、若い世代から健康意識改革をしていく必要があると考え、今回のテーマに基づいた、活動が始まりました。

私たちは、市職員の健康を自分ごとに捉えてもらい「健康関心層」へ変えていく方法を研究・発信することで元気な市民、元気なまちづくりの実現に波及効果を期待できると考えました。

## 2. 研究内容・課題

まず、私たち研究メンバーで「健康のイメージ」について意見を出し合いました。その中で「運動」、「精神的なもの」、「食生活」などの意見が多く挙げられました。

次に、これらの中から特に深掘していくジャンルを話し合いました。

「運動」については、日常的に筋トレやジョギングといった運動を行っているメンバーもいる反面「家庭の忙しさ」や「単に運動が嫌い」といった理由であまり運動していない者もいるなど差がみられました。しかし、運動は健康を維持するためには必要不可欠なものであるという共通認識がありました。

「精神的なもの」については、健康であるためには重要ですが、個々に事情が様々で、研究課題とするには難しいという結論に至りました。

「食生活」についても健康に不可欠ですが、家庭の事情が異なる一人ひとりの食生活を変えることは容易ではなく、栄養学等の知識がない私たちが取り組むことは難しいと考えました。

その結果、若手職員に「運動」してもらう方法を課題として研究することとなりました。

まずは、チーム内で普段運動しない人、する機会の少ない人等が運動をするようになるためには、どんなきっかけや仕組みが必要なのか、事業案を出し合いました。

以下が、メンバー内で挙がってきた事業案です。

- ① 職員自身の運動方法を公募し、優秀なものを発表
- ② 写真付きで職員の Before & After を掲載する職員のダイエット企画
- ③ 部内対抗運動会、課対抗で歩数を競う
- ④ 歩け歩け大会スタンプラリー
- ⑤ 週一動画配信、運動することのメリットの配信
- ⑥ キャッスルロードナイトジョギング
- ⑦ Youtube 等の SNS を利用してストレッチなどを配信
- ⑧ 運動を行うとポイントが付与される健康ポイント事業
- ⑨ マイチャレアプリを利用した市独自の景品プレゼント
- ⑩ 健康課から健康についての研修を受け、運動イベントを行う
- ⑪ 研究チーム独自の健康になれる本を作成し配る
- ⑫ 市役所にジムを設ける
- ⑬ すきま時間を使った「ながら運動」

これらの中からいくつかの事業案に絞り、現状把握の意味も込めて、若手職員に対するアンケート内で参加したい事業案を選択してもらおうこととしました。さらに、提示事業案にどんな追加事項があれば、より良くなるのか、その他、新規事業案についても問いました。

### 3. アンケート結果・現状・問題点

私たち研究チームは、若手職員 420 名を対象に若手職員健康意識アンケートを実施しました。期間は令和 2 年 10 月 30 日から令和 2 年 11 月 13 日までの 2 週間で行いました。ここで言う若手職員とは、40 歳未満の正規職員を表します。アンケート回答者は 249 名で、対象の約 6 割の職員から協力を得られました。アンケートの質問は全部で 6 つあり、「健康への関心度」や「運動をしているか、していないか」といった健康に関する質問を行いました。それでは、簡単に回答内容の説明を行います。

**若手職員健康意識アンケート**

1、年代  
10代 20代 30代

2、健康への関心度  
ある 少しある あまりない 全くない  
 ・その理由は？「ある、少しある」と答えた方は健康になるために何かしていますか？  
 [ ]

3、健康になるために運動は必要であると思いますか？  
思う 思わない

4、運動はしていますか？  
している たまにしている していない  
 ・「していない、たまにしている」と答えた方にお聞きします。  
 1日の運動時間は( )分 1週間の運動日数は( )日  
 どのような運動をしていますか？  
 [ ]

5、裏面の事業案のうち、参加してみたいと思うものはどれですか？(複数回答可)  
にチェックを入れて下さい。

6、5の事業案に加えて欲しい事、又は新たな事業案があれば記入して下さい。  
 [ ]

以上

～ 1、年代 ～

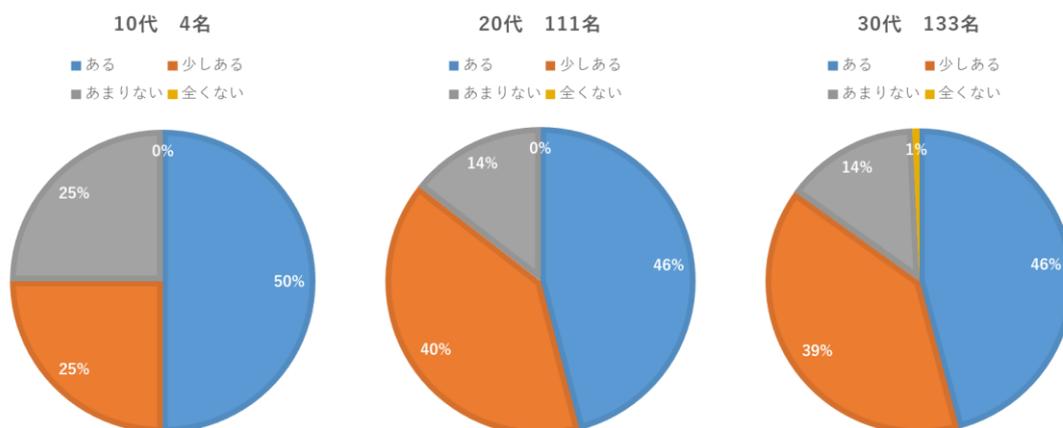
まず始めに年代を [10代]、[20代]、[30代] と分けて問いました。若手職員と言っても各年代でそれぞれの特色が出るのではないかと私たちは期待しました。

<p><input type="checkbox"/> A ◆職員の運動法を公募＆配信◆</p>  <p>丸亀市職員から運動法（ながら運動など）を公募し、LG-Works などを活用して全庁へ発信／紹介。          (例) ・自宅でできるトレーニング法          (例) ・職場で「スキマ時間」にできる運動法など</p>	<p><input type="checkbox"/> B ◆職員のダイエイト・モニター企画◆</p>  <p>丸亀市職員の中からダイエイト企画のモニターを募集し、ビフォーアフター大賞を行う。</p>				
<p><input type="checkbox"/> C ◆部対抗競技大会◆</p>  <p>部対抗で運動に関する競争を行う。          (例) ・部対抗運動会（リレー、大縄跳び、綱引き、障害物競走、パン食い競走、二人三脚など）・部対抗歩数計競技の運動で勝負</p>	<p><input type="checkbox"/> D ◆歩け×2大会◆</p>  <p>丸亀市の観光地をめぐりにスタンプラリーで周遊。丸亀城、太助灯籠、猪熊悠一郎現代美術館、観音山、中津万寿園などを巡り、本市の魅力を確認＆ウォーキングにより健康を目指す。</p>				
<p><input type="checkbox"/> E ◆ナイトウォーキング大会◆</p>  <p>丸亀城のキャッスルロードを利用して、イルミネーションの中、賑華の仲間と楽しくナイトウォーキング。※毎年9月中旬-11月下旬に週1回程度</p>	<p><input type="checkbox"/> F ◆健康ポイント事業◆</p>  <p>丸亀市独自の健康ポイントを設け、運動を行った者に対してポイントが付与。ポイント獲得者をランキング形式で公表する。</p> <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>7/10/15発表</td></tr> <tr><td>1位: ○○</td></tr> <tr><td>2位: △△</td></tr> <tr><td>3位: □□</td></tr> </table>	7/10/15発表	1位: ○○	2位: △△	3位: □□
7/10/15発表					
1位: ○○					
2位: △△					
3位: □□					
<p><input type="checkbox"/> G ◆マイチャレ丸亀◆</p>  <p>「マイチャレがわ」<sup>※1</sup>のアプリを利用して、丸亀市職員の表彰を行う。</p>	<p><input type="checkbox"/> F ◆健康ポイント事業◆</p> <p>※1「マイチャレがわ」とは、香川県が行っている健康事業。アプリや記録シートを利用して、ウォーキングや筋トレはるを減らすなどの目標（マイチャレ）の達成、健康診断やがん検診の受診、献血やボランティア活動などの社会参加に健康ポイントを付与し、一定の健康ポイントを獲得した方が「マイチャレカード」を受け取り、これを提示するとサービス協力店で特典をもらうことができ、美品抽選に参加できる事業。</p>				

～ 2、健康への関心度 ～



次に「健康への関心度」を [ある]、[少しある]、[あまりない]、[全くない] で問い、理由も確認しました。円グラフを見ると、全体では [ある] が 46%、[少しある] が 39%、[あまりない] が 15%、[全くない] が 0% でした。[ある] と [少しある] を足すと 85% となり、ほとんどの方が「健康」への関心があることが分かります。

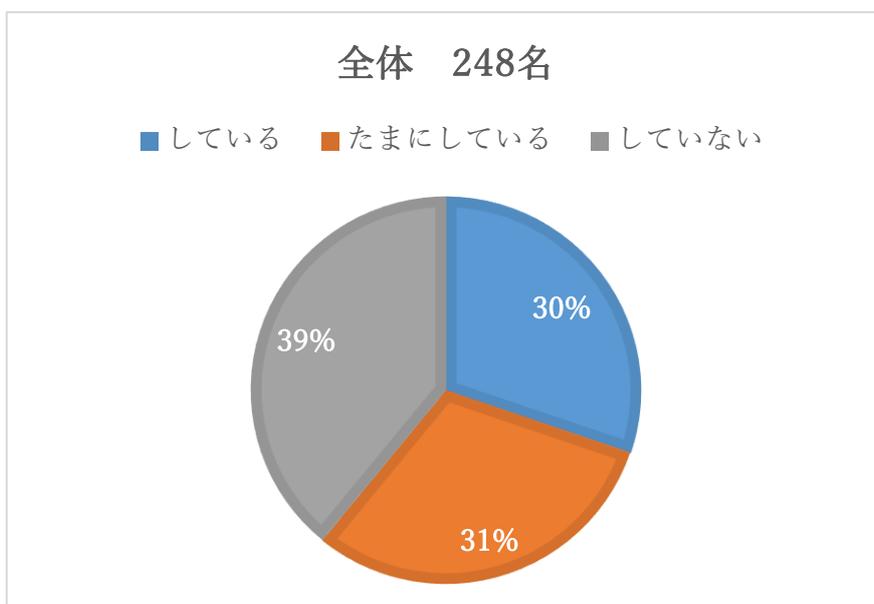


年代別で見てもさほど変わりはありませんでした。関心があると回答頂いた方でもっとも多かった意見として、「健康でいたい。長生きしたい。病気になりたくない。」がありました。仕事を続けるため健康体でいないといけないという意見もあり、日々の生活を過ごす上で健康であることが必要不可欠であるということです。その他の意見として、「自身又は周囲の人が病気になったため。健康診断や人間ドックの結果が悪いため。お腹が出てきて、見た目を気にするようになったため。体力の衰えを感じ始めたため。」などがありました。また、「健康になるために何かしていますか？」という問いについては、「運動、筋トレ、食生活に気を付けている、早寝早起き、規則正しい生活を送る」という回答でした。

～ 3、健康になるために運動は必要であると思いますか？ ～

次に「健康になるために運動は必要であると思いますか？」という問いに対して、「思う」が243名、「思わない」が1名、未回答が5名という回答でした。回答者の99%が「思う」という結果であり、健康になるために運動が必要だという共通認識があるということが分かります。

～ 4、運動はしていますか？ ～



次に「運動はしていますか？」という問いに対して、「している」が75名、「たまにしている」が76名、「していない」が97名でした。「している」と「たまにしている」を足すと、全体の約6割が運動を少なからずしていることが分かります。逆に約4割は何もしていない現状が分かります。「していない」と回答した方の理由は、「時間がない。やる気が起きない。面倒くさい。運動が苦手。運動する機会がない。疲れてやる気が起きない。運動が好きでない。運動が続かない。動きたくない。何から始めたら良いのか分からない。」などがありました。その中でも「時間がない。」という意見がもっとも多く、仕事や家事、育児などで自分の時間がないとのことでした。時間がないという意見は、もっとも私たちを悩ませる問題です。「やる気がない。」などであればやる気を出させる事業を検討できますが、個々の時間を作ることは容易ではありません。しかしながら、そのような時間がないという人でも運動はできると思います。次節の事業提案で時間がない人に向けた「ながら運動」を紹介します。

さて、先ほどの話に戻り、約 6 割が運動していると回答しましたが、運動内容は様々なものがありました。「筋トレ、ジョギング、ランニング、ウォーキング、ストレッチ、自転車、テニス、野球、ゴルフ、ソフトボール、バレーボール、サッカー、子供と遊ぶ、バドミントン、フィットネス、ヨガ、バスケットボール、ダンス、水泳、卓球、ボルダリング、ラジオ体操、登山、ゲームを使った運動」などです。その中でも、「筋トレ、ジョギング、ランニング、ウォーキング」が特に多く、若手職員が継続して運動できる種目ということが分かります。

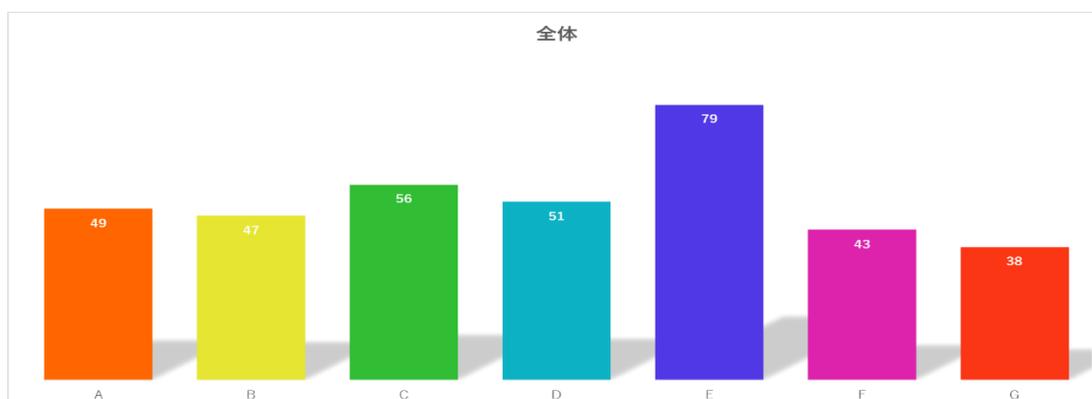
## 年代別運動時間

・ 10代の平均	22.5分/日	3日/週
・ 20代の平均	58.9分/日	3.5日/週
・ 30代の平均	52.2分/日	3.3日/週

では、ここで年代別の運動時間を見てみます。10代は4名のみのお返事でしたが、一日23分、週3日程度、20代は一日59分、週3.5日程度、30代は一日52分、週3.3日程度でした。どの年代も週に3日程度は運動をしていることがわかります。

～ 5、参加してみたい事業案はどれですか？ ～

<p><input type="checkbox"/> A ◆職員の運動法を公募&amp;配信◆</p>  <p>丸亀市職員から運動法（ながら運動など）を公募し、LG-Works などを活用して全庁へ発信/紹介。          (例)・自宅でするトレーニング法          (例)・職場で「すきま時間」にできる運動法など</p>	<p><input type="checkbox"/> B ◆職員のダイエット・モニター企画◆</p>  <p>丸亀市職員の中からダイエット企画のモニターを募集し、ビフォーアフター大賞を行う。</p>				
<p><input type="checkbox"/> C ◆部対抗競技大会◆</p>  <p>部対抗で運動に関する競争を行う。          (例)・部対抗運動会（リレー、大縄跳び、綱引き、障害物競走、パン食い競走、二人三脚など）・部対抗歩数計競技の運動で勝負</p>	<p><input type="checkbox"/> D ◆歩け×2大会◆</p>  <p>丸亀市の観光地をめぐりにスタンプラリーで周遊。丸亀城、太助灯籠、猪熊弦一郎現代美術館、飯野山、中津万象園などを巡り、本市の魅力を確認&amp;ウォーキングにより健康を目指す。</p>				
<p><input type="checkbox"/> E ◆ナイトウォーキング大会◆</p>  <p>丸亀城のキャッスルロードを利用して、イルミネーションの中、職場の仲間と楽しくナイトウォーキング。※毎年9月中旬～11月下旬に週1回程度</p>	<p><input type="checkbox"/> F ◆健康ポイント事業◆</p>  <table border="1" data-bbox="1077 828 1157 929"> <tr><td>ランキング 発表</td></tr> <tr><td>1位：○○</td></tr> <tr><td>2位：△△</td></tr> <tr><td>3位：□□</td></tr> </table> <p>丸亀市独自の健康ポイントを設け、運動を行った者に対してポイントを付与。ポイント獲得者をランキング形式で公表する。          ※1「マイチャレかがわ」とは、香川県が行っている健康事業。アプリや記録シートを利用して、ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの目標（マイチャレ）の達成、健康診断やがん検診の受診、献血やボランティア活動などの社会参加に健康ポイントを付与して、一定の健康ポイントを獲得した方が「マイチャレカード」を受け取り、これを提示するとサービス協力店で特典をもらうことができ、賞品抽選に参加できる事業。</p>	ランキング 発表	1位：○○	2位：△△	3位：□□
ランキング 発表					
1位：○○					
2位：△△					
3位：□□					
<p><input type="checkbox"/> G ◆マイチャレ丸亀◆</p>  <p>「マイチャレかがわ」<sup>※1</sup>のアプリを利用して、丸亀市職員の表彰を行う。</p>					



次に私たち研究メンバーが考えた事業の中で、若手職員の方に参加してみたいものはどれか回答を頂きました。もっとも多い票を得たのは、Eのナイトウォーキング大会でした。続いてCの部対抗競技大会、3番目はDの歩け×2大会でした。

～ 6、加えて欲しい事業案又は新たな事業案はありますか？ ～

最後に先ほどの事業案に付け加えることや新たな事業の発案など、自由記入欄を設けました。追加案としては、「事業に景品や特典を付けて欲しい。子供と一緒に参加できるようにして欲しい。」という意見でした。景品を設けることは大きな魅力となるため、景品の捻出方法などを模索し検討していきたいと思います。また、子供と参加できる事業は、安全性に気を配る必要があるため慎重に検討したいです。新たな事業案としては、「筋トレ部の発足。ジムの新設や補助金制度を設ける。ダイエットレシピや健康レシピの公募及び配信。ノー残業デーを利用してトレーニング講座や健康講座を開く。毎月10日（健幸の日）の朝礼時にラジオ体操を行う。」という意見でした。今後の研究課題として検討していきたいと思います。

以上がアンケートの回答内容です。

## 4. 事業提案

### ① 「ナイトウォーキング in Marugame Castle」



#### 1.事業内容

- ・日 時：通年で月2回程度、午後6時以降（終業後）
- ・場 所：丸亀城内（亀山公園）
- ・コース：大手門から天守までの往復（約1km、徒歩30分程度）  
※外周でも可（約2km、徒歩45分程度）

#### ・内 容：

参加者は大手門広場に集合



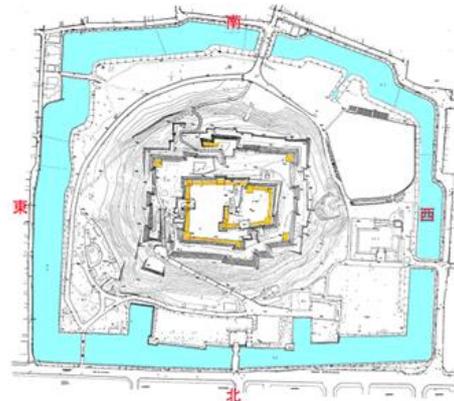
皆でストレッチ



各自のペースでウォーキング開始



終了は自由解散



※遅れても随時ウォーキングを開始でき、街灯が整備されているので、安全に歩けます。

・実施日に市内飲食店の協力の下、ローカロリー弁当や筋肉飯など体に優しいお弁当の販売及び時短レシピの配布を行い帰宅後の負担を限りなく削減する付加価値を考えています。（協力店舗：丸亀市内で公募する。若しくは、お城イベントに参加実績のあるカフェなど飲食事業者に協力要請を行います。）さらに、「#まるがメシ」での投稿も促し、飲食店の応援にも繋がりたいと考えております。

## 2.事業のメリット

- ・通年実施で月2回と開催回数も多いため、日頃忙しい方でも参加しやすいと思います。
- ・運動は開始後20分を過ぎてから効果があるため、丸亀城のコースは丁度良い目安になると思います。
- ・費用無料なのでお財布に優しいです。
- ・お城という非日常の空間を皆で歩くため苦になりません。さらに、天守閣までの道中にはライトアップされた石垣や夜景などの見どころが多数あるため飽きがこないと思われます。特に秋の丸亀キャッスルロードは、イルミネーションで大手門から天守までの道を異次元空間へと演出します。  
※「#マルカメラ」での投稿を促します。
- ・育児に忙しい方でも子どもと楽しみながら参加できます。
- ・ダイエットや体型維持を通して、ストレッチやウォーキングの日常化を期待できます。



見返り坂

## 大手二の門



## ② 「部対抗競技大会」

### 1.事業内容

・より多くの方に参加していただくため、ソフトな競技（玉入れ、五人六脚、パン食い競争等）と、ハードな競技（綱引き、リレー等）を用意することにより、幅広い年齢層で楽しめるよう工夫しました。

### ソフトな競技

- ・玉入れ
- ・五人六脚
- ・パン食い競争 等



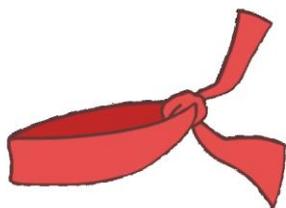
### ハードな競技

- ・綱引き
- ・リレー競争



大会開催に向けて、開催場所は市民球場を予定しています。雨天時には体育館での開催の予定です。開催日は、土、日、祝日の開催となります。

また、服装については、動きやすい服装で各自、服を準備してもらい、各部異なる色でハチマキの装着ができれば良いと考えています。



道具一式は、体育協会からレンタルしようと考えています。開催頻度は年に1回です。現在予定している競技は、「障害物競走、縄跳び、大縄跳び、リレー、綱引き、五人六脚、玉入れ、玉運び」です。実際に開催する際には、障がいがある方も参加できる競技なども考えていこうと思います。

大まかなルールについては、1位、2位の部が順位に応じたポイントを獲得し、最終獲得ポイントが最も多い部が優勝とします。

### ○ポイント獲得例

	玉入れ	五人六脚	合計得点
都市整備部	1位	2位	3
市民生活部	-	1位	2
産業文化部	2位	-	1

1位：都市整備部、2位：市民生活部、3位：産業文化部

また、優勝した部にはトロフィーを渡し、下記の写真のようなイメージで、リボンをトロフィーに着けていくと面白いと思います。



例：令和2年度 ○○部優勝

## 2.事業のメリット

・競技大会を行うメリットとして、「運動による健康促進」、「部内外との交流」、「団結力の向上」の3つがあります。

「運動による健康促進」については、自己の体力を知ることや、楽しみながら運動をすることで、新しく運動を始めるきっかけになることや、精神的に健康になると考えています。

「部内外との交流」については、関わりの少ない人との交流や、運動を通して新しい交流により、新たな一面を知ることが出来ます。また、交流を広めることは日常業務の円滑化につながるとも考えており、人事異動などの際に自分の移動する部署に知っている人が少しでもいると、心持が楽になると思います。他にも、交流が増えることで、困った時や他の部に頼らなければいけないときに、お互いに聞きやすい環境ができると考えています。

「団結力の向上」については、同じ目標（優勝）に向かった共闘や、チーム意識により、部内での団結力が高まります。そして、職場の雰囲気良くなり、日常業務の円滑化につながると考えています。



### ③ 「歩け×2 丸亀映えスポット」



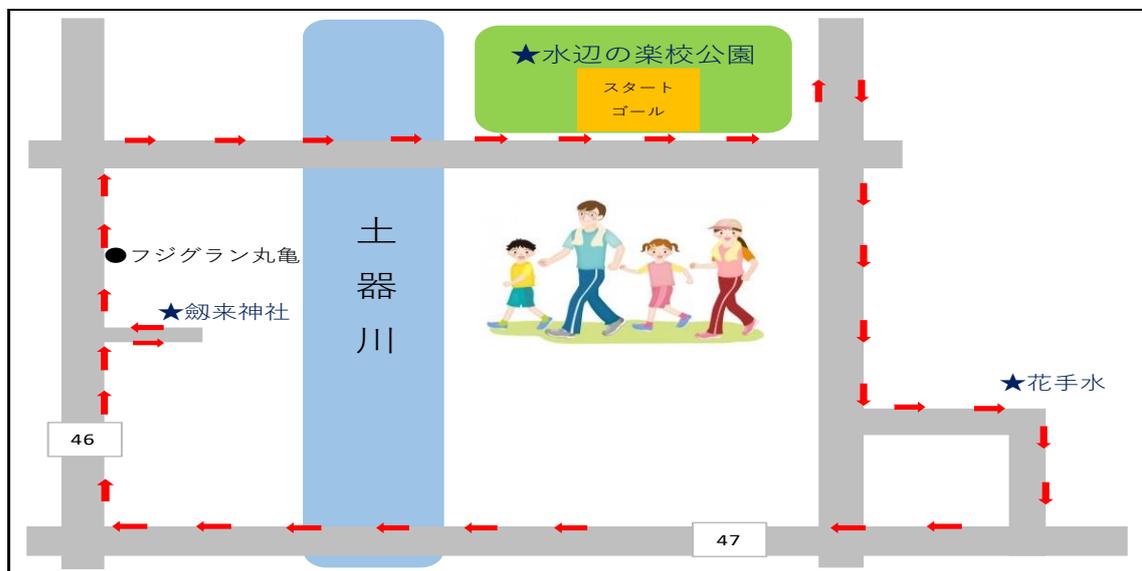
#### 1.事業内容

- ・インスタ映えするスポットを巡りながらウォーキングできるコースを紹介するパンフレットを作成し、職員に配布します。
- ・パンフレットコースを参考に、各自でウォーキングを楽しんで頂きます。

#### コース例

土器川コース（距離約8km）

～川と自然に癒されるコース～



インスタ映えスポット

① 水辺の楽園公園



② 花手水



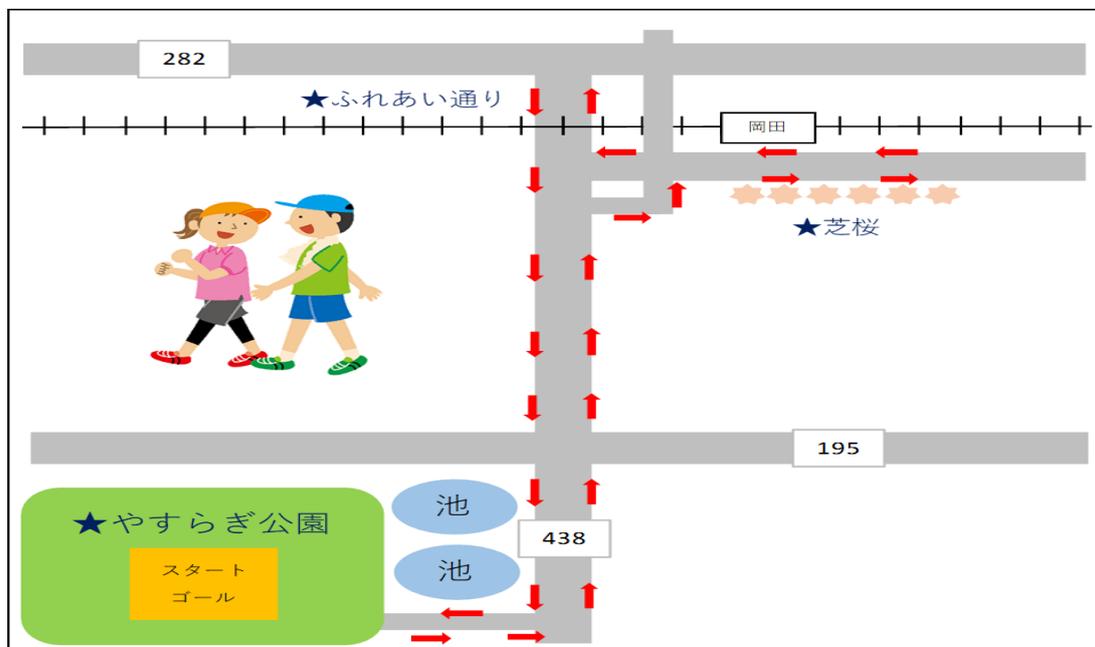
③ 劔来（つるぎ）神社のイチョウの木



水辺の楽校公園をスタートし劔来（つるぎ）神社まで歩くコースです。自然豊かな水辺の楽校公園や某製麺所付近の美しい花手水、秋シーズンには一面のイチョウの葉がしきつめられた、心癒される劔来神社のイチョウの木など、日常の疲れを癒しながらウォーキングを楽しめます。

岡田コース（距離約 6 km）

～豊かな自然と懐かしい街並みを楽しめるコース～



インスタ映えスポット

① やすらぎ公園



## ② 芝桜



## ③ ふれあい通り



やすらぎ公園をスタートし、岡田駅周辺まで歩くコースであります。公園の緑や芝桜などの美しい花、また、ふれあい通りには、どこか懐かしい風景が広がっており、昭和レトロ感を味わえます。豊かな自然と懐かしいまちなみを楽しみながらウォーキングできます。

## 2.事業のメリット

丸亀市の中でもあまり知られていないインスタ映えスポットを巡ることで、本市の魅力を再発見するとともに、特に若者をターゲットに、ウォーキングにより健康を目指すことができます。

#### ④ 「ながら運動」 & 「階段上り下り運動」



### 1. 事業内容

#### ・「ながら運動」

前節のアンケート結果のとおり、運動をしていない方の理由として「時間がない」という意見がもっとも多く挙げられていましたが、そのような方に有用な運動法として「ながら運動」があります。仕事もプライベートも忙しく、ジムやジョギング等の運動をする時間をわざわざ設けることができない人や、運動のために時間を割くことが面倒だと思っている方に、工作中的のちょっとした時間にできる運動法として活用していただき、運動不足解消に繋がってもらえればと思います。

例えば、具体的な「ながら運動」として以下のようなものがあります。

- ・仕事をしながら座り腹筋
- ・コピーを待ちながらつま先立ち
- ・トイレに行くついでに凝り筋ストレッチ
- ・歯磨きをしながら片脚立ち
- ・お腹をへこませて歩く

これらをイラストで表現すれば分かりやすく、目に入りやすいと思います。

イラストの参考としては、総合スポーツメーカーのミズノ株式会社が考案した「ながら運動 100」の中で使用しているイラストがあります。どこかクスッと笑えるようなイラストは、見る側の興味を引きつけるのではないのでしょうか。

ただ、こういった既存のイラストをそのまま使用することができれば便利ですが、著作権の有無を会社に問い合わせる必要があります、費用が発生する場合もありますので、市職員の中でイラスト作成が得意な方に新しく図案を起こしてもらうことができればコストが掛からずに済みます。

また、こういったイラストを使用する以外にも丸亀市職員がモデルとなって紹介するという方法もあります。上司や同期等が運動を紹介している図が壁に掲示されているというのも一風変わって面白いと思います。



～周知方法～

トイレや階段、給湯室等のちょっとした隙間時間がある場所への掲示を考えられています。壁に貼り付けるので、もし、景観が良くない等の懸念点があれば、LG-Works のトップページを利用して紹介するという方法もあります。

また、上記で紹介したような簡単な「ながら運動」に慣れた方には更に難易度を上げた「落し物を拾うときに片足だけで拾う」、「壁に寄り掛かって腕立て伏せ」等の上級者向けにも挑戦していただきたいと思います。

初心者向けでもストレッチ効果や代謝を上げる効果がありますが、負荷をかけると更なる効果が見込め、実際にダイエットに繋がったという方もいらっしゃいます。また、“普段から運動をしていて初心者向けでは物足りない”という方のためにも難易度が高いものを設定して、多くの方に楽しんでいただけたらと思います。

## ・「階段上り下り運動」

これは、普段使う階段の段差部分に「消費カロリーステッカー」を貼るものです。階段を登っているときに、実際どれだけカロリーが消費されているか数値で分かるため、目に見て運動の実感が得られます。また、消費カロリーを表示した横に「ここまで登れば飴1個分のカロリー消費」等のコメントを添えれば運動啓発を更に高められると思います。



## 2.事業のメリット

これらの運動法のメリットは“①手軽に健康になれる、②予算はほとんど掛からない、③担当課の手間が掛からない”の3点です。運動不足の解消につながったり、基礎代謝アップに繋がったりと健康に良いことは間違いありません。予算はほとんど掛からず、個々で自発的にしていただくものであり、最初に紹介さえすれば、担当課が特に行うことはありません。

日頃、運動をしている方にはもちろんのこと、運動不足が気になっている方に気軽に取り組んでいただけるものの一つとして、「ながら運動」、「階段上り下り運動」をお勧めいたします。

## 5. まとめ

私たち若手職員は「健康」に関心はあるものの、時間がない又はきっかけがないという理由で運動ができていません。これは健康課が実施した「丸亀市健康増進計画・スポーツ振興ビジョンにかかるアンケート調査」と同様の結果であり、私たち若手職員と丸亀市民の皆さまの現状は同じと理解できます。今回のまちづくり研究の事業を1つでも成功へと導くことができれば、それが丸亀市民の皆さまへの健康意識増進に繋がります。

しかし、提案した事業を実現する際、私たち研究メンバーだけでは実行することは難しいと思われま。関係各課及び民間企業が協力して頂けますと、より良い事業が実現できると思います。また、それぞれの課又は民間企業がSDGs（Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標））として、今後も検討していけるのではないかと思います。多くの方が事業に関わることで知って頂ける機会にもなり、情報の拡散となります。

若者はSNSやInstagramを活用して、情報の発信や入手を行います。今回、事業提案の1つに「インスタ映えスポット巡り」を企画しており、若者ならではの発案であります。本市の魅力が若者たちへダイレクトに伝わると期待できます。こうした情報発信を行うことで、本市の素晴らしさがアピールできるのではないのでしょうか。「健康」と「丸亀市」を繋げる事業をこれからも検討し続けていきたいと思ひます。

今回のまちづくり研究により私たち研究メンバーは、「健康」の大切さを改めて感じることができました。「健康」へのイメージから始まり、私たちが「健康」であるために必要な事など、まちづくり研究メンバー内で意見を出し合いました。この話し合ってきた時間を無駄にすることなく、日々の暮らしを満足いくものにしていきたいと考えております。

〈まちづくり研究活動一覧〉

令和2年8月26日	第1回若手職員まちづくり研究チーム会議
令和2年9月15日	第2回若手職員まちづくり研究チーム会議
令和2年9月30日	第3回若手職員まちづくり研究チーム会議
令和2年10月22日	第4回若手職員まちづくり研究チーム会議
令和2年10月30日 ～	「若手職員健康意識アンケート」の実施
令和2年11月13日	
令和2年12月7日	第5回若手職員まちづくり研究チーム会議
令和3年1月21日	第6回若手職員まちづくり研究チーム会議
令和3年2月9日	第7回若手職員まちづくり研究チーム会議

令和2年度 第5期丸亀市若手職員まちづくり研究チームメンバー

総務部	税務課	主事	川田 咲季
健康福祉部	福祉課	副主任	巨海 明男
健康福祉部	高齢者支援課	主任	大塚 利香
健康福祉部	保険課	副主任	亀山 良
市民生活部	生活環境課	主事	佐藤 桃音
市民生活部	生涯学習課	副主任	上村 和樹
市民生活部	クリーン課	副主任	丸岡 由美
都市整備部	建設課	技師	成岡 大吾
産業文化部	産業観光課	主事	宮竹 祐輝
教育部	総務課	主事	渡邊 優花