



介護予防×eスポーツ

2022年8月11日（祝）
イオンモール草津にて
eスポーツ（グランツーリスモ）体験会

背景

高齢化の進展に伴い、一人ひとりがいきいきと輝き、住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるまちづくりが求められています。（草津あんしんいきいきプラン第8期計画より）

そのためには、個人でできる「**介護予防・健康づくり**」と地域で行う「**交流機会の創出**」が必要であり、これらは家族や友人等との交流が薄れているコロナ禍において改めて実感されているところです。

内容

高齢者がeスポーツに取り組み、eスポーツを通じて他者と交流することで、自身の介護予防につなげる。

※eスポーツ…

エレクトロニック・スポーツ（Electronic Sports）の略。
コンピュータゲームをスポーツ競技として捉える際の名称。

ルールに則って、目標を持ち、少しでも上手くなりたい！という気持ちこそが「eスポーツ」たる所以！



ねらい／効果

高齢者がeスポーツに取り組むことにより、以下の効果が期待されます。

- 脳の活性化により、個々の認知機能に関する介護予防に繋がる。
- 自宅やオンラインを通じて年代を問わず、場所や場面を選ばずに様々な他者との交流機会を得ることができ、日々の生きがいに繋がる。
（特に高齢男性は地域サロン等への参加を躊躇されることが多く、eスポーツは参加へのきっかけになる。）
- eスポーツは本人がプレイヤーとして活躍できるだけでなく、みんなでその人を応援するという文化を地域で根付かせることができる。（地域づくり）
- 高齢者のデジタルデバイド解消に繋がる。

eスポーツで介護予防！

草津市健幸都市基本計画における位置づけ

まちの健幸づくり

◆交流機会の充実→健幸につながるまちづくり（健幸都市づくり基本方針案における位置づけ（予定））

<現状・課題>

非日常的なイベントは開催されているものの、比較的小規模で日常的に出掛ける機会や交流機会が必要。

<打ち手>

市内の大小様々な施設を活用し、交流機会を増やす。

▫地域サロン（155か所）、健幸ステーション（24か所）、イオンモール草津、UDCBK、空き家、キラリエ草津、YMITアリーナ等



ひとの健幸づくり

◆個人の健康づくりの推進→みんなではぐくむ健幸づくり（健幸都市づくり基本方針案における位置づけ（予定））

<現状・課題>

健康の重要性は理解しているものの、具体的な行動に移すことが難しい。

<打ち手>

身近で年齢や性別等を問わずに手軽に実施できる取組。

▫手軽に取り組めるeスポーツの実施により、判断力や創造性、動体視力が向上する。（脳の活性化の研究データあり！）

また、チーム戦であれば、チームワーク力・他者との交流がUP！

さらに、AIサポートによるハンディキャップ設定が可能であり、年齢関係なく実施が可能になる。



しごとの健幸づくり

◆大学・企業等との連携→健幸につながるまちづくり（健幸都市づくり基本方針案における位置づけ（予定））

<現状・課題>

平成28年8月に健幸都市宣言を行い、企業に対して宣言への賛同や企業独自の健幸宣言を呼び掛けている。

大学とは包括連携協定を締結しており、更なる推進が必要。

<打ち手>

健幸都市賛同企業のスポンサー、市内のeスポーツチームとの連携。（例：(株)enRargeによるプロチーム「LAKE GAMING」）



eスポーツで介護予防！

根拠（データ）

◆ 令和元年度に本市で実施した「草津市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」における回答結果から、次のことが推測できる。



< 問い >
以下のような会・グループ等（ボランティアグループ、スポーツ関係のグループやクラブ等）にどのくらいの頻度で参加していますか？

< 回答 >
地域の会・グループ等への参加について年に数回以上参加している割合は、「町内会・自治会（38.1%）」が最も高く、次いで「趣味関係のグループ（31.4%）」「スポーツ関係のグループやクラブ（29.9%）」「収入のある仕事（23.6%）」「介護予防のための通いの場（17.9%）」となっている

■ 高齢者は『身近』で『スポーツや趣味などを行える場』を求めており、『介護予防に資する取組』に興味・関心がある。

< 問い >
地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか？

< 回答 >
地域の有志によるグループ活動に参加者として参加してみたいかについては、「**参加意向あり（是非参加したい、参加してもよいの合計）**」が**53.9%**となっています。（一方、企画・運営（お世話役）として参加してみたい人は全体の32.1%）

■ **企画・運営を行政等が担えば**、グループ活動に参加したいと思う人が参加する機会を得ることができる。

eスポーツで介護予防！

そこで・・・

eスポーツって頭
も体も同時に使っ
て楽しい！

単なるゲームじゃ
ないんだね！

これなら年寄りでも
できるのう！

健幸フェアで高齢者がeスポーツに触れるための
体験ブースを出展して、楽しく介護予防活動を体
感する「**きっかけ**」をつくる！

同時に、当日来場してくださった地域で活動されて
いる団体や高齢者向け事業所に対して、eスポーツ
を定期的に独自運営してもらえるよう、**相談ブース**
を設けるとともに、**意欲的な団体に対して、**
アドバイザー派遣を行い、
機材設定や操作説明などを行うことで
自主運営していただくことを目指す！



eスポーツで介護予防！

実施手法（案）

<健幸フェアでeスポーツ体験ブースの出展>

毎年、多くの人々が参加して賑わう「健幸フェア」で高齢者向けのeスポーツ体験ブースを出展し、実際に来場者にプレイしていただくことで、eスポーツを通じて介護予防を「体感」していただく。また、単発のイベントとならないように、地域で自主的にeスポーツを実践していただけるよう、eスポーツ運営相談ブースを設けて、コンサルティングを行う。さらに、必要に応じてeスポーツ運営アドバイザー派遣を行う。

<対象者>

健幸フェアに参加する主に65歳以上の高齢者

（ただし、当日のフェア参加者は高齢者以外にも多くいらっしゃる事が想定されるため、例えば、高齢者と子どもと一緒にプレイするなど、多世代の交流も可とする。）



<費用（概算）>

・イベント運営費用（委託）…209,000円（税込）

（内訳（例））

・ディレクション（企画・ゲーム会社許諾・運営等）	50,000円
・スタッフ人件費（計5名）	75,000円
・機材レンタル費用一式（本体、専用コントローラー）	60,000円
・備品（感染症対策備品）	5,000円
・消費税	19,000円

※太鼓の達人（第1回健康ゲーム大賞受賞）、ぷよぷよeスポーツ、グランツーリスモの3タイトルを想定。

・自主運営サポート費用 …475,000円（税込）

（内訳（例））

・機材購入費（太鼓の達人、ぷよぷよeスポーツ、グランツーリスモ）一式	250,000円
・アドバイザー派遣料 15,000円（3h）×5団体（想定）×3回	225,000円

※機材は市が購入し、都度、地域の団体へ無償で貸し出す。また、アドバイザー派遣について、3回までは市で派遣料を負担し、それ以降は団体で負担するものとする。

eスポーツで介護予防を！



草津市健幸都市づくり推進チーム
～Bチーム～

岡田	麻衣	(職員課)
山本	和樹	(財政課)
杉田	真優	(市民課)
大槻	真里	(幼児課)
渡邊	駿	(上下水道施設課)
高山	和也	(教育総務課)
中西	稔	(長寿いきがい課)