

大学生の力を活かした地域活性化事業 「十日町市水沢市ノ沢」

新潟大学大学院医歯学総合研究科
山本奈緒、岩崎壮史、齊藤朋子、
鈴木翼、眞鍋朋子、菖蒲川由郷

今年度の活動

- 2017年8月末 市ノ沢を訪問・打合せ
- 2017年9月13日・14日 市ノ沢を訪問・調査
- 2017年10月26日 地域の方々への説明会
- 2017年12月13日 調理体験(学生)
- 2017年12月27日 運動に関する調査
- 2018年2月 調査に関する打ち合わせ



水沢市ノ沢地区について

- ・現在の人口は21世帯70人
- ・高齢化率30%
- ・まずは地域に多くの人が入り出すこと、最終的にはそれをきっかけとした若者の転入を目指している。



目標

- ・水沢市ノ沢の暮らしの魅力を生活と食事の面から把握する。
- ・その魅力を生かした田舎暮らしの体験教室やウェルネスツーリズムを企画する。

ウェルネスツーリズム

ウェルネスツーリズムとは…

ヘルスケア／ウェルネスを目的とした旅行のことをいう。病気を予防し、健康に生活をおくるためのヒントや発見を得るツーリズムである。

⇒水沢市ノ沢の自然に囲まれた環境で健康に良い食事・運動をすることで、健康になること・健康への意識を高めることを目的とするツアーを企画する。

ツアーによる訪問者の増加を目指す。

実現までの流れ

- ①体験教室やウェルネスツーリズムの魅力となる水沢市ノ沢の現状を、調査を通じて明確に把握する。具体的には住民の栄養調査や、農業や雪下ろしなどの運動が心身に与える影響に関する調査を行う。
- ②調査結果をもとに、地域の魅力を生かした体験教室やウェルネスツーリズムを企画する。また、学生も実際に体験し、企画の参考にする。
- ③地域おこし協力隊の方や住民の方々にも協力していただき、企画を実現させる。

ご協力いただいている方の紹介



井比晃(いびあきら)さん

十日町市地域おこし協力隊 水沢地区担当

HOME away from HOME Niigata 代表取締役

栄養調査 水沢市ノ沢の食事は健康によいのか？

・目的

水沢市ノ沢地区の住民の方々の食生活・栄養について調査し、健康の秘訣や特徴を知ること。

・方法

BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)を用いて、食習慣に関するアンケートを実施した(65歳以上の高齢者にはBDHQ-L[高齢者版]を使用した)

・結果

現在集計中

運動の調査 農作業や雪下ろしは健康によいのか？

・目的

農作業や雪かきがどのようにして健康につながるのかを調べる。また、それと同時に農作業等の運動量や負担のかかる部位を調べ、注意点を知ること。



運動の調査 農作業や雪下ろしは健康によいのか？

・内容

新潟大学教育学部 保健体育・スポーツ科学講座 村山敏夫先生に協力していただき、農作業の際の身体のバランス(重心)について調べた。

農作業や雪かきを行った際の運動量や、身体のどの部位に負荷が掛かっているのか等を調べる計画。

・結果

現在解析中



学生による調理体験

ツアー企画の前に、学生自身が実際に体験を行った。



料理教室開始！（HOME away from HOME Niigata）

HOME
HOME
NIIGATA



【料理教室】十日町のか〜ちゃんしょが教える田舎料理

井比さんが代表取締役をされているHOME away from HOME Niigata では料理教室が実施されている。

今後の課題

住民栄養調査の分析

水沢市ノ沢地区住民の栄養状態の特徴を明らかにする。

農作業や雪下ろしが心身に与える影響の分析

農作業や雪下ろしの活動量の推計と、それらの運動が心身に及ぼす影響を明らかにする。

ウェルネスツーリズムの企画・実現

調査の結果を生かして、栄養に注意した食事や、健康につながる農作業・雪かきの体験を組み込んだプログラムを企画し、モニターツアーなどを経て実現につなげる。

現時点のツアー内容(案)

1日目 オリエンテーション・お茶会(人と話して健康に)・採血

2日目 午前 料理体験(理想的な食事で健康に)

午後 農業体験(冬は雪下ろし)(体を動かして健康に)

3日目 午前 料理体験(理想的な食事で健康に)

午後 帰り準備

※1,2日目の夜には温泉へ。

地域の農作物を使った料理を、住民の方々に教えていただき、食事をする。

調査の結果をもとに、健康へのメリットや、動作の注意点をアドバイスしながら行う。

ご清聴ありがとうございました。