

令和7年度

区民参加型予算事業ワークショップ 実施内容報告書



開催概要



開催日時（全3回）

令和7年（2025年）

【第1回】5月18日（日）、【第2回】6月8日（日）、【第3回】6月29日（日）
各13時～17時

会場

セシオン杉並 第8、9、10集会室（杉並区梅里1-22-32）

テーマ



健康・ウェルネス

…身体的だけでなく、精神的にも健康的であること、そして社会的にもつながりを持ち、よりよく生活できる環境

参加者

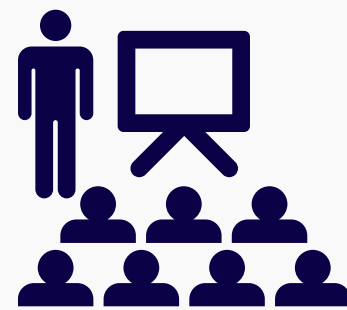
- 以下の2通りの方法で参加者を募集した結果、定員40名のところ72名からの応募があったため、当日欠席者を考慮して45名を抽選にて選出
 - ① 令和7年4月11日現在、杉並区に住民登録がある18歳の方から無作為抽出した2,000名へ参加案内状を送付
 - ② 広報すぎなみ、区公式HP、すぎなみボイス等での一般公募
(応募資格：杉並区在住・在勤・在学者であること、杉並区職員又は杉並区議会議員ではないこと)
- 出席者は第1回35名、第2回34名、第3回35名
※出席者へは、各回2,000円の謝礼をお支払いしています

ワークショップ（全3回）の流れ

進行役（ファシリテーター）のもと、参加者が5名程度の班に分かれ、リラックスした雰囲気の中で意見交換を行いました。

第1回・第2回では、各班が区への提案事業を検討。第3回では、その成果をプレゼンテーション形式で発表しました。

第3回には区長も出席し、参加者の提案に耳を傾けました。



p.3~

第1回：5月18日（日）

- オリエンテーション
区民参加型予算とは？
テーマについて
区の健康に関する主な取組
- 課題やその解決策等についての
アイデア出し



p.20~

第2回：6月8日（日）

- 区より第1回目で出たアイデアへのフィードバック
- 「健康・ウェルネス」の取組、企画立案について（大塚製薬株式会社）
- アイデアのブラッシュアップ



p.26~

第3回：6月29日（日）

- 提案事業のプレゼンテーション
- 模擬投票
- ふりかえり、アンケート記入等



【第1回】 5月18日（日） 開催内容について

【第1回】開催内容について

プログラム

はじめに、区から区民参加型予算事業の概要およびテーマ「健康・ウェルネス」について説明を行いました。
その後、班ごとにテーマに関する課題やアイデアについてブレインストーミングを実施し、出てきたキーワードをもとにグループを再編成しました。
最後に、再編成後の班で話し合ったアイデアを、ワークシートにまとめて初日を終了しました。

はじめに	区あいさつ	
オリエンテーション	区民参加型予算事業の全体像について	
	「健康・ウェルネス」を取り巻く環境について	別紙 「第1回配布資料」 参照
	区の健康に関する主な取組について	
グループワーク	自己紹介	
	「健康・ウェルネス」についての課題やアイデアを広げる (ブレインストーミング)	p.5～7 参照
	テーマ別の班に分かれて、さらにブレインストーミング	グループ分けについて p.7 参照
全体共有	各班で出た課題やアイデアを全体共有	
ワークシート作成	各班で出たアイデアをワークシートに書き出し	p.8～19 参照

【第1回】開催内容について

グループワークで出た主な意見について①

テーマ「健康・ウェルネス」についての課題やアイデア（ブレインストーミング時の主なキーワード）

1 班

環境、多様な「健康」、がん検診、
AEDの使い方を研修できる人材の育成、
うつ病、引きこもり、情報の共有、
食、居場所



2 班

朝食、大学生の医療、メンタルヘル
ス健診、広報、まちの環境（椅子が
ない、歩道がつまづきやすい）



3 班

まちの環境（個人商店がなくなっている、
公共施設の区内地域間格差）、
交通（満員電車）、生きる意味、食事、
こころの健康、情報



【第1回】開催内容について

グループワークで出た主な意見について②

テーマ「健康・ウェルネス」についての課題やアイデア（ブレインストーミング時の主なキーワード）

4 班

認知症予防、大人の居場所、障害を持っている人の参加、おひとり様支援、支援機関のデータベース化（医療福祉・教育機関の連携）、世代間交流



5 班

行政と住民との関係、異なる人々の交流、理解しようとする意識



6 班

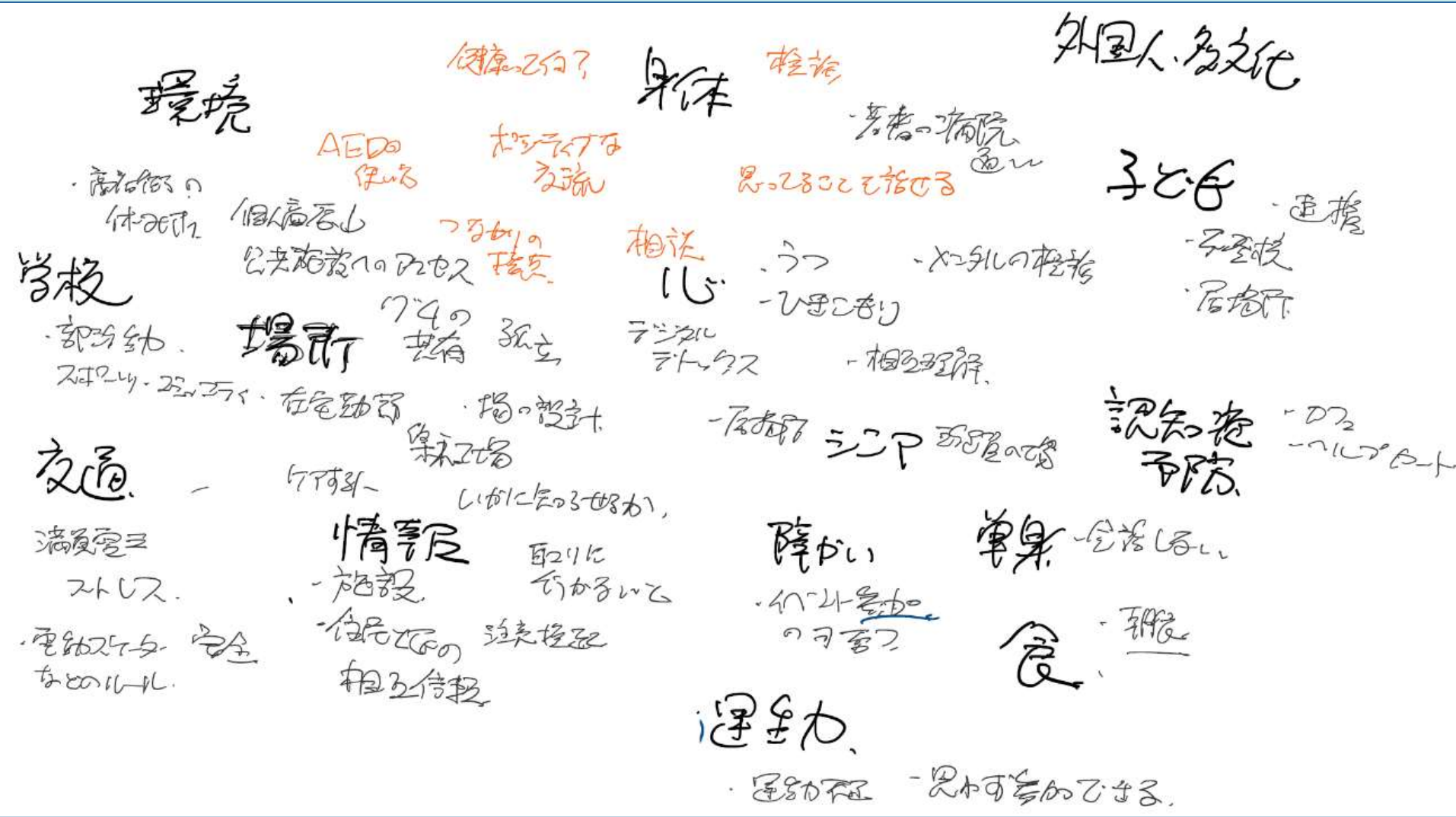
高齢者の活躍の場、朝食、運動不足、孤立、取り組みの周知

【第1回】開催内容について

班の再編成

各班から出されたキーワードを元に、班を再編成しました

＜各班から発表されたキーワードのメモ＞



- 1班 孤独・つながり①
- 2班 メンタルヘルス
- 3班 動けるまちづくり
- 4班 子どもがポジティブに
- 5班 シニアが生き生きと①
- 6班 働く世代（若者）の健康
- 7班 孤独・つながり②
- 8班 シニアが生き生きと②

各班ワークシート

1班 孤独・つながり①

ワークシート		班	1
事業名			
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
障害者がそうでないつながりが欲しい			
提案したい解決策			
種族や、分類ではなくゆるいつながりの場			
この解決策のいいところ			
自分の世界が広がる			

ワークシート		班	1
事業名			
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
話を聞いて欲しいにこたえる場 → 杉並…色々な場を設定も、ゆるいつながり つながりを感じるに至っていない 行く人にメリットになる仕掛け			
提案したい解決策			
✓ 例えば、ボードゲームをしたい人が集まる場 ✓ 美味しい食事が食べれる場 ✓ マーケット ☆一つの 카테고리 だけが集まる場は×			
この解決策のいいところ			

【第1回】開催内容について

各班ワークシート

2班 メンタルヘルス

ワークシート		班	2
事業名	メンタルヘルス		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
グループの支援 (世代で分けてしまっている)	グループに参加できない人への支援	ケアをする人が足りないのでは？	病気未満の状態で「気付く」ことがむずかしい
提案したい解決策			
食べなきゃいけないというのはナシ - 朝ラジオ体操 & (朝ごはん) (+お悩み相談) - ほめる習慣 - まちの保健室 - 子ども食堂(朝)(全世代) - グループディスカッション	- アニマルセラピー支援 - Zoomなどのオンライン - AI相談を充実させる	- AI相談を充実させる - シニアの方々に活躍していただく - ケアする方の育成(心身ともに)	- 睡眠改善 - 栄養状態の改善 - 運動促進 - アニメやまんがでの発信(区として支援しているという事を知ってほしい)
この解決策のいいところ			

各班ワークシート

3班 動けるまちづくり

ワークシート		班	3
事業名	安心して楽しく誰でも歩けるまちづくり		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
多くある公園の活用がされていないのでは？			
提案したい解決策			
誰でも簡単に使える運動具を設置して欲しい(車いすの方も介助があれば使えるような物) → 数種類(誰がさわっても危険性のない物) 筋トレを日常的に行うことにより健康寿命が延びる利点がある。			
この解決策のいいところ			
定期的に同じような時間帯に集まるグループが自然に出来ておしゃべりしたりコミュニケーションが取れて楽しい日々になるのではないかな？			

ワークシート		班	3
事業名	あそべる道づくり		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
誰もが、健康意識を感じられるまち・道 車いすで出かけられて、楽しい道			
提案したい解決策			
健康遊具や、木かげのあるまちづくり 楽しいが生まれる道・まちづくり			
この解決策のいいところ			
高齢、少子化、人口減社会を楽しく			

3班 動けるまちづくり

ワークシート		班	3
事業名	安心して楽しくだれでも歩けるまちづくり！		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
① 道が危ない(自転車、道がガタガタ、段差) ② 日差し等で快適でない、楽しい散歩道がない(情報) ③ 楽しい目的地がない(情報) ④ いっしょに歩く人がいない			
提案したい解決策			
① 道、ルール作り、段差をなくす 車いす、うば車に優しい道 ② 環境(健康遊具など) 木かげ、マップ、休むところ ③ 情報発信(マップ作り、カフェ案内) ④ きれいな花の咲いている公園、おいしいコーヒーの飲めるカフェ ⑤ 地域の宝探し(知る区ロードの情報が欲しいです！！)←参考のために知りたいです (カード交換をする)←会話のきっかけ			
この解決策のいいところ			
だれでも参加できる、楽しめる 知識や技術がいらない		} → 会話のきっかけになる	

4班 子どもがポジティブに

ワークシート		班	4
事業名	お試しクラブ		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
不登校 体験格差 子どもの居場所			
提案したい解決策			
色々な年代の人が集まる受け皿としての「お試しクラブ」の設立			
この解決策のいいところ			

5班 シニアが生き生きと①

ワークシート

班 5

事業名	
健康・ウェルネスの課題・ニーズ	
① 区の後方には情報が多過ぎるため情報の整理←検索がほしい ② 居場所(シニア向け)をもっと多くしてほしい ③ 知らない 知っても活動したいと思う一歩ができるようにする	
提案したい解決策	
① ② チラシなどの広報があるが1人1人でシニアまで知られない ③ スーパーなどの掲示板に広報をする	シニアのため情報案内 プラットフォーム(クラブ活動で情報提供) 小学校など公共施設の活用 会社退職直後の人(時間がある人)向けに シニア活動の情報提供 シニア活躍の情報 →活用できる方・困っている方とのマッチング
この解決策のいいところ	
生き生きとした精神的にも元気なシニアが多くなる 社会とのつながり 社会貢献ができる	

【第1回】開催内容について

各班ワークシート

6班 働く世代（若者）の健康

ワークシート		班	6
事業名	働く世代（若者）の健康		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
働く世代・若者の孤立			
- メンタル（働く意味・生きる意味・相談できる人いない、どうしたらいいかわからない） - 病気になった時（頼れる人いない、お金がない）社会福祉協議会のサービスも65歳以上… - 地元の情報わからない（公の施設、気軽に言っている場所わからない）			
提案したい解決策			
- 杉並塾 区・地域の情報を伝える 年齢に応じて時間帯分ける 高齢者層（シニア世代）で詳しい人から教わる 参加の方法はいろいろ（対面・オンライン） この人に聞けばいい、世話役みたいな人によるサポート※転入者多い →ここで知り合ってさらにコミュニティ分かれる（県人会、杉並ネイティブの集い など） - 働く世代、若者（大学生）が困った時に頼れるヘルパー派遣（お手伝いさん） お金を払って一時的に頼むことができれば…（杉並区から補助が出ると良い） どういう人が来てくれるのか顔がわかる、スキルが分かるとよい - 情報をみんなが見られる場所に（デジタルサイネージ・駅）			
この解決策のいいところ			

ワークシート		班	6
事業名			
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
朝食を食べない人が多い（周囲の人）			
提案したい解決策			
忙しくても、朝食を手軽な値段で食べられる場所がたくさんあればいい			
この解決策のいいところ			

6班 働く世代（若者）の健康

ワークシート

班

6

事業名	
健康・ウェルネスの課題・ニーズ	
大学生向けの医療費補助があるといい	
提案したい解決策	
大学生がお金が少ないため 病院に行く選択が優先的にできない	
この解決策のいいところ	

7班 孤独・つながり②

ワークシート

班7

課題のリアルさ

事業名	
健康・ウェルネスの課題・ニーズ	
孤独・つながりの必要性→心、身体、経済的な問題を引き起こす 小さい単位で考えていく、小さなコミュニティ、身近なコミュニティ つながり→外へ出るきっかけ 趣味→身体、頭	
提案したい解決策	
話す場…当たり前 “公園”…ウクレレ、しょうぎ、読書会、絵本よみきかせ ミニイベント 企画ではなく 何回も…する 興味があること・もってもらえそうなこと 巻き込み方 孤独になる午前にアプローチ 体力がおちる→情報が届かない 笑顔を	
この解決策のいいところ	
お金がかからない	

若者世代
夜の場

【第1回】開催内容について

各班ワークシート

8班 シニアが生き生きと②

ワークシート		班	8
事業名			
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
1. 区民健康診断の充実 2. 女性の健康(女性の寿命は長く、特に更年期以降の心身の不調や疾病が増える) 3. 杉並区民は、全国・都の中でも 筋・骨格系の疾病率が最も高い状態が続いている			
提案したい解決策			
1 & 2 更年期といわれる45～55歳の女性のうち、 45歳・50歳・55歳を迎える時期に、健診項目を拡充・実施 ・骨塩量測定(骨粗しょう症予防) ・循環器系(高血圧、心疾患予防) ・代謝異常(糖尿病・脂質異常症) ・脳・中枢神経系(うつ・認知症)			
この解決策のいいところ			
女性は、エストロゲンの急激な減少により、様々な疾病に罹患する可能性があるので、 早めに体の変化に気づき健康管理につなげていく			

ワークシート		班	8
事業名	区民健康診断の内容を拡充しよう		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
胃がん、大腸がんの早期発見治療を促進する			
提案したい解決策			
現状では、先着〇〇名までと限定されているので、 有償を含めて希望者全員を受診させる			
この解決策のいいところ			
がん死亡者の減少			

8 班 シニアが生き生きと②

ワークシート		班	8
事業名	「ヘルプカード」を使おう ～助け、助けられるまち～		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
認知症をめぐる状況の変化、基本法の制定 →「 <u>新しい</u> 認知症観」 ＝“認知症になっても、その人らしく安心して暮らせるまちに”をみんなでつくろう！！			
提案したい解決策			
認知症になっても、自由に一人でも外へ出たい！ 認知症にかかわらず、体が弱くなっても、障がいがあっても～ 「ヘルプカード」を、区も提唱はしているが、充分ではない（具体的ではない） 模擬訓練を行っている地域もあり、その効果は実証されている。助けて！と言えるように、そのツールとして、もっと拡げていきたい ⇒ ① 杉並区独自のヘルプカードを作成（“なみすけ”を入れるところで信用が増す）、配布する ② 模擬訓練を、チームオレンジの活動や、いろいろな団体、居場所で実施して拡げていく			
この解決策のいいところ			
● 助けて！と言えるようになる（当事者） ● 街の人は「親切なんだ」と思えることで、地域への愛着、人のつながりへの信頼が増し、「ささえあいのまちづくり」が実現される？			

ワークシート		班	8
事業名	ふれあい入浴を拡充しよう→銭湯を利用したことない人に知らせる		
健康・ウェルネスの課題・ニーズ			
・ 老人の地域コミュニティへの参加機会を増やす ・ ふれあい入浴を知らない人もいる			
提案したい解決策			
・ 現行では、70歳以上とされている「ふれあい入浴」（1/週）を65歳以上に引き下げる ・ ポスターなどでお知らせする			
この解決策のいいところ			
・ 銭湯を利用したい人が増えて、倒産を防げる ・ 健康になる ・ 単年（2026年だけでも）で、多人数に周知できる			

8 班 シニアが生き生きと②

ワークシート

班

8

事業名

認知症予防は、どの年代からでもスタートしたほうがいい！

健康・ウェルネスの課題・ニーズ

- シニアの認知症予防のためのいきがい。→外出する機会が少ない
- 刺激が少ない生活だと、リスクも高まる

提案したい解決策

- これから、仕事を引退する方々が増えてくるので、金銭的な不安なく参加できる脳トレなどの頭の健康が大切だという情報を徹底する術を増やす
- この情報はシニアが行く病院や区役所にポスターなどで告知する
- 毎日、朝着替えて、女性はお化粧する、男性は髭剃りをする、だけでも予防になるというお知らせをHPで前年代の人が見るHPに載せる

この解決策のいいところ

- いろいろな活動に参加する、検診を受けることで、認知症予防になり、シニアが元気にらせる社会になる
- 医療費の削減になり、杉並区の財政も助かる。
- 個人も医療費負担が少なくなり、趣味にお金をかけられる



【第2回】 6月8日（日） 開催内容について

【第2回】開催内容について

プログラム

冒頭、区より提案をより良くするための視点や考え方について説明を行いました。
続いて、区と包括連携協定を締結している大塚製薬株式会社から民間企業の立場での「健康・ウェルネス」の取り組みとして、熱中症対策の事例をご紹介いただき、周知方法や企画立案のポイントについて学びました。
その後、各班がアイデアをブラッシュアップし、中間発表を実施。区や講師からのフィードバックを受け、提案の具体化を進めました。

導入	提案の実効性を高めるための区からのアドバイス	別紙 「第2回配布資料」 参照
	「企業のウェルネスの取り組み、企画立案について」（大塚製薬株式会社）	
グループワーク	「提案アイデア整理シート」を用いながら、 アイデアのブラッシュアップ	p.22参照
中間発表・全体共有	2 班毎に分かれて、提案事業発表→全体共有	p.23～25参照
	区の事業として実現するために重要な視点を改めて共有	
提案作成	各班で最終的な提案に向けての話し合い	

アイデアのブラッシュアップ 提案アイデア整理シート

アイデアを具体的な区の事業へと落とし込むため、「提案アイデア整理シート」を活用し、グループワークを行いました。

参加型予算 提案アイデア整理シート

テーマ

今、杉並区民に起きている健康・ウェルネルの課題・難しさ

どの課題に注目？

区民が個人や家族・地域では解決が難しい理由

個人の責任や対応
では難しいの？

より多くの区民が笑顔で、健康に暮らせている
健康・ウェルネスの未来 （新しい施策の効果）

どのような杉並の未来
を実現したい？

既存の対応策・解決策（区、民間）

これまでの対応は？

これまでの対応策では十分ではないこと

なぜ今の対応では
足りないの？

新しい視点・考え方の転換など、これまでからの変化

発想の転換、
新しい考え方は？

提案したい健康・ウェルネスの新しい施策

必要な取り組みは？

【第2回】開催内容について

中間発表・全体共有①

各班で考えているアイデアについて中間発表を行いました。

発表後、区と講師から、各アイデアへの簡単なフィードバックと、区の事業として実現するための方向性の共有などを行いました。

<各班のアイデアとフィードバックの概要>

孤独・つながり①

1 班

幅広い世代のサークル活動活性化のための補助事業

- サークルの運営主体に対して区が活動費用を補助するという事業スキームを考えられているところが良いが、どのような団体に対して補助を実施するかの基準等について議論を深めるとより具体性ある提案となる。



メンタルヘルス

2 班

アプリを制作、キャラクターなど親しみやすい入口を作って区の施策につなげ、気軽に知ってもらうしくみをつくる

- それをどのように知らせていくか、ボランティア団体との協働も視野に考えてみてはどうか。
- メンタルヘルスの分野は一般的に心理的なハードルが高いため、アクセスのハードルを下げる大切である。



動けるまちづくり

3 班

誰でも使える遊具を設置、公園マップを作成して、複数の公園を楽しみながら巡るきっかけをつくる

- 遊具を設置すを巡ったあとに生まれる効果について、具体的に考えてみてはどうか。
- どのように今あるものを活かすのか考えてみる中で目的が明確になることもある。



【第2回】開催内容について

中間発表・全体共有②

<各班のアイデアとフィードバックの概要>

子どもがポジティブに 経済格差、体験格差を埋めるおためしクラブの実施

4 班

- 活動のバラエティがあると良い。
- 既にNPO等が実施している内容と重複する場合、区が介入することで「邪魔をしている」と受け取られることもある。そのため、「どこに不足があるのか」「なぜこの施策が必要なのか」といった課題を明確にすることが重要。



シニアが生き生きと① 地域デビュー最初の一步

5 班

- 区の施策を知る機会について、お知らせの仕方（他の区のお知らせに同封するなど）の工夫ができるのでは？
- 対象者が普段接している場所、生活圏内に入っていくと情報を届けやすい。対象者が情報と接するしくみをどうつくるか。



働く世代（若者） の健康

6 班

若者の健康→居酒屋交流（おひとり様歓迎マップ）

- アルコールが得意じゃない人もいるので、他の提案もあるとリーチが増える。
- おひとり様を強調されたくないという人もいる。どういう人がその施策を必要としているのかについて、もう一度考えてみると良いのではないかな。



【第2回】開催内容について

中間発表・全体共有③

＜各班のアイデアとフィードバックの概要＞

孤独・つながり②

7 班

メタバースを活用した、自分に適したコミュニティが見つかる
交流プラットフォーム

- メタバースは高額な予算が必要になる。既存のものを使えないか考えてみてはどうか。
- 例えばマイクラフトなど人気のあるものを活かすことで、参加者を集めやすくなるのでは。



シニアが生き生きと②

8 班

特定年齢の高齢女性の骨粗鬆症健診の実施

- まずは「お試し」でやっていくことや、自己負担の在り方なども検討していてよかった。
- 年齢層を限定する理由があるとさらに納得感が出るのではないかな。



（全体を通して） 区の事業として実現するために重要な視点の共有



・ 「税金」を使って運営される	→	「私がいいと思う」「やったらわかる」ではNG
・ 区から区民への説明と区民の納得が必要	→	課題、必要性、効果は言葉にして共有する
・ なぜ、これを行うのか ・ なぜ必要なのか？ ・ 区民にとっての意味 ・ 特定の団体のためのものではない	→	「私が行う」のではなく、「区として取り組む」という視点
・ 取組により期待される効果が明確	→	なぜ変化が起きるのか、効果がでるのか、明確に
・ 区役所が行うことが望ましい	→	民間企業ではできないのか？ NPO、地域団体が実施する方が効果的ではないか？（特定のテーマ、手法等の場合）



【第3回】 6月29日（日） 開催内容について

【第3回】開催内容について

プログラム

前2回のワークショップで練り上げた提案のプレゼンテーションを実施し、区長のほか、大学関係者、大塚製薬株式会社、他自治体職員、区役所各部署の職員も発表に耳を傾けました。
発表中は、会場全体で電子フォームを通じて発表内容に対するコメントを投稿。その後、模擬投票を実施し、順位発表を行いました。

はじめに	区長あいさつ	
グループワーク	発表に向けた準備	
発表	各班8分で提案内容のプレゼンテーションを実施	
	参加者は、随時電子フォームより発表内容に対するコメントを投稿	p.28～35 及び 別紙「発表された提案に 対するコメント (全文)」参照
	提案された事業について区からコメント	
模擬投票	模擬投票を実施し、順位を発表	p.36参照
閉会	ふりかえり・アンケート記入	別紙「アンケート結果」 参照
	写真撮影等	(集合写真、その他写真) p.37～38参照

【第3回】開催内容について

発表①

1班当たり8分で提案内容のプレゼンテーションを実施しました。
発表中は、会場全体で電子フォームを通じて提案に対するコメントを投稿しました。



孤独・つながり①

1班

つながる♪とくする♪ すぎなみ区民サークル（「すぎサー」）立上げ・運営支援プロジェクト

提案概要

「すぎサー」は、趣味を共通項に自主的に集うサークルの立上げ・運営について、アイデアのある個人・団体とコラボしながら、区がその活動を支援（主に広報・サークルの質確保の面）するプロジェクト。世代横断型の交流を通じて、希薄な都心部の地域コミュニティを再強化し、「孤立・孤独」という現代課題に対し、区民の自主的な行動で社会の安全網を構築することを目指す。

会場からのコメント（抜粋）

- 区の役割、民間の役割を出していたのが面白い。
- コミュニティの柱になる人材を行政が認定することは大切だと考える。
- サークルという親しみやすいテーマが分かりやすく感じました。発表者の方の具体的な経験談も親しみやすくメッセージがよく伝わりました。
- 参加する人が得をする 信用面のサポートが新しいと感じました。



発表②

メンタルヘルス

2 班

20代女性を意識したメンタルヘルス向上ポータルサイト

提案 概要

メンタル不調のリスクが高い20代女性を主な対象に、杉並区の支援策をポップで親しみやすい形に再編集し、自分で検索せずとも自然に必要な情報に出会える導線进行設計する取組。Webポータルを整備に加え、区内のカフェや本屋で告知ツールを掲示、SNSやアプリでエリア内広告発信、さらにUber Eatsなどとの民間連携による支援活用促進など、日常生活でのオフ、オンライン両面で、支援情報への接触機会を広げる。



会場からのコメント（抜粋）

- ・ 広報PRの具体例として、Uber Eatsの活用などは、これまでにない斬新なアイデアでした。若い世代から全世帯に広がる取組みに期待します。
- ・ 未病の段階から、メンタルヘルスを向上できる仕組みづくり。いいなと思いました！
- ・ ターゲットを縛った発想はとても大切だと思いました。女性の視点が入っていてとても良かったです。区内女子大、区内事業者にも活用してもらえたらいいと思いました。
- ・ 現状あるサービスではほぼすべて相談窓口に行き着く、というのは目からウロコでした。提案も具体的で、実現可能性や社会的価値も高いように感じました。



発表③



動けるまちづくり

3 班

提案 概要

なみトレ

～まちの公園に溶け込み、触れたい健康遊具と身近な公園等のネットワーク化で、杉並らしいまちあるきの健康づくり（つながりウェルネス&自分らしいウェルネス）

身近な公園をきっかけに「気軽に・楽しく・続けられる健康づくり」の機会を創出する。

ゆるやかな運動の仕掛けで参加のハードルを下げ、複数の公園を巡るサーキット型運動により多様なトレーニングを可能に。

多世代のだれでも使いやすい遊具や案内表示、QRコードによる動画解説、専門家によるワークショップを通じて利用を促進し、地域の健康とつながりに貢献する。

会場からのコメント（抜粋）

- ハードとソフトの両面をケアするという事業設定が素晴らしかったです。
- 現状の課題を分析した上で、既存の公園を活用するという考えが素晴らしいと思います。単に遊具を整備するだけでなく、つなぐという発想も良いと思います。
- 複数の公園をつなぐというアイデアが非常に面白いと思いました。具体的な遊具の例などを示してもらえたのが分かりやすかったです。
- 簡単に健康的な生活に繋がり、地域との繋がりも出来る、小さな公園でもまとめれば大きな効果が期待できる、既存の健康遊具も使う発想が良いと思います。



発表④

子どもがポジティブに

4 班

お試し倶楽部事業クラブマスター養成事業

提案 概要

不登校生徒は令和6年国の統計で6%と言われ、不登校生徒が健康に学べる場として区内在住のいきいきシルバー人材等の体験・経験を不登校生徒に伝える場を設置したい。不登校生徒の健康な学びの場としてシルバーの生きがいの場として「お試し倶楽部」設置のためのクラブの責任者（クラブマスター）を育成。不登校に関する知識や地域人材の適正認定、行政が必要と認める資格者の認定に関する予算を要望する。



会場からのコメント（抜粋）

- 段階的な取組提案とかクラブマスターと名称がかっこいいです。
- クラブマスターの育成などで質を担保していくというのがなるほどと思いました。不登校の子などを参加させるしかけについてもお考えを伺いたいなと思いました。
- 経験のあるシニアと子どもの運動クラブのマッチングの視点が良かった。
- 子供がいない世帯も地域での子育てに参加しているという意識が生まれてよさそうです！

発表⑤

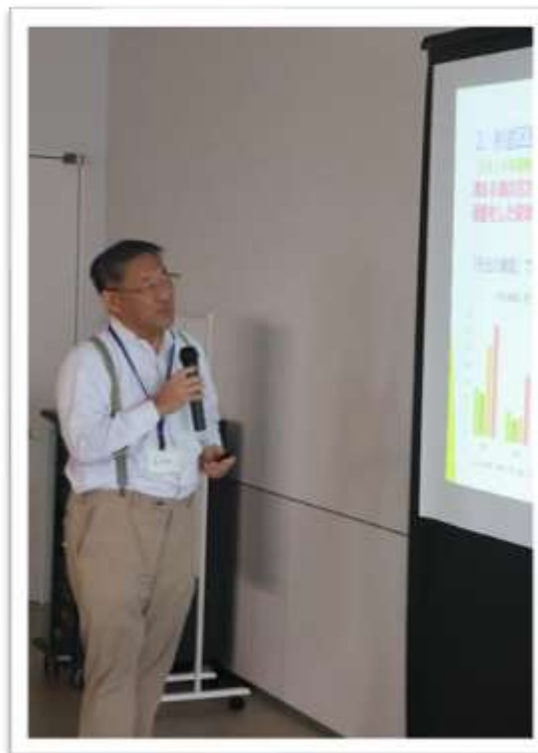
シニアが生き生きと①

5 班

シニア世代が地域デビューするきっかけを作りたい

提案概要

健康寿命を延ばすには、外出して新しい人と出会うことが重要というアンケート結果がある。地域デビューは、まさに外出して新しい人と出会うことである。そのきっかけとなるよう、自分にあった「地域デビュー」をするため情報をナビゲートするアプリ開発する。シニア世代にアプリ登録を呼びかけるチラシは、生活支援コーディネーターの方の協力でシニア世代のいる世帯に配布してもらい、その後もフォローを実施する。



会場からのコメント（抜粋）

- 定年退職後にアプローチというのはとても良い観点だと思いました。
- きっかけ作りが大切だと改めて大事だなと思った。若者だけでなく全世代、地域デビューに困っていることを認識した。
- たくさんの面白い活動があるので、いかに情報発信していくかということの重要性を再認識しました。
- 地域デビューの仕方がわからない人はたくさんいると思う。人とつながるアプリがあればデビューのきっかけになる。実現できたら使いたい。

発表⑥

働く世代（若者）
の健康

6 班

#つながり杉 ～ひとりじゃない！すぎなみ支え合いUP計画～

提案 概要

杉並区の働く世代が抱える「地域とのつながりの希薄さ」を解消し、心身のウェルネス向上を目指す事業。
働く世代が地域に溶け込めるよう、「おひとりさま歓迎マップ」やデジタル活用、多様な主体との連携を通じて、日々の生活から緊急時まで、ゆるやかな支え合いを創出し、孤独・孤立解消と地域活性化に貢献する。



会場からのコメント（抜粋）

- 単身世帯が多いとはいいますが、街に出るとファミリー層がとても多いような印象を受け、施設や飲食店を使うことに抵抗があるので、こういった歓迎ムード作りは嬉しいです。
- ゆるやかに楽しみながらつながり、いざという時のセーフティネットに繋がる素敵なお提案でした。
- 楽しくつながる方法を深掘りしたら良いと感じました。
- ネガティブワードの印象のある、おひとりさまという言葉を通して！ポジティブワードに変える力を感じました。

発表⑦

孤独・つながり②

7 班

提案概要

仮想空間「すぎなみ9」とリアルナビゲーター事業 ～孤独からの脱出：自分が好きになれる居場所の探索に寄添う～

孤独・孤立を解消したい全世代区民を対象に、各個人に合った場所・催し物の探索、参加を容易化するwebと人から成るプラットフォームを作る

web: 好きなこと、悩みごとから社会資源を検索できる仮想空間「すぎなみ9」

人 : 「すぎなみ9」内の社会資源への仮想訪問者の興味にアバターで応答し、寄り添い、リアル参加を誘うボランティアナビゲーターズ

区の広報媒体掲載に加え、人気スポットや催し物でナビゲーターが事業を説明する



会場からのコメント（抜粋）

- ・ 孤立に関しての取り組みがよく伝わった。気軽に参加できるのも良いと思った。
- ・ 発想と仕組みが素晴らしいと思います。事業化に当たっては、ナビゲーターの養成がポイントと思いました。AIの活用も考えられそうですね。
- ・ これまで区では、高齢者向け、子ども向けなど対象を絞った居場所を提供していたことに対して、提案は全世代の区民をナビすること。非常に楽しみな空間仲間づくりの提案でした。
- ・ 好きなことを起点として、リアルとオンラインの併用の提案が素晴らしかった。

発表⑧

シニアが生き生きと②

8 班

寝たきりや要介護にならないために、女性の骨粗鬆症予防検診の実施

提案概要

男性は女性より骨が太く男性ホルモンの加齢による減少は緩やかであるが、女性は男性より骨が細い上、閉経による女性ホルモンの急激な減少で骨粗鬆症の発症リスクが大きい。そのために検診で55歳及び60歳の女性区民全員を対象にMD法による骨密度測定を実施し、生活習慣を見直すことで寝たきりや要介護に移行するのを防ぐ。



会場からのコメント（抜粋）

- エビデンスに基づくストレートでわかりやすいプレゼンで素晴らしかったです。そのまま区で採用できるような内容だった感想です。
- 検診は必要ですが、そもそも骨密度が低下する前の10代への骨粗鬆症教育も大切だと思います。それも含めて検討されるといいと思います。
- 非常に理路整然とした発表でした。たしかに自分で気づきにくいから必要ですね！
- 女性には大変、関心の高い検診の一つとなってきていることから、ターゲット層も含めた提案は良いと思いました。



【第3回】開催内容について

模擬投票

電子フォームにより、どの提案が良かったかの模擬投票を実施しました。
以下の2通りの投票方法を実施し、順位発表を行いました。なお、投票方法による順位の変動はありませんでした。

- ①良いと思った提案に1人1回（最大3票）投票
- ②マジョリティ・ジャッジメント※



1 位

なみトレ

～まちの公園に溶け込み、触れたい健康遊具と身近な公園等のネットワーク化で、
杉並らしいまちあるきの健康づくり（つながりウェルネス&自分らしいウェルネス）

2 位

仮想空間「すぎなみ9」とリアルナビゲーター事業

～孤独からの脱出：自分が好きになれる居場所の探索に寄添う～

3 位

20代女性を意識したメンタルヘルス向上ポータルサイト

※マジョリティ・ジャッジメント

自然言語を用いた段階評価を行い、その中央値等をもとに順位付けを行う手法。評価者は自分が評価したいものに対してのみ評価を実施する。
今回のワークショップでは「④大好き!」「③いいね!」「②まあまあ」「①やめたほうがいい」の4段階評価とした。

（参考文献：郡山幸雄、宮木幸一（2023）『多数派の専横を防ぐ 意思決定理論とEBPM』、日本経済新聞出版）

ワークショップ風景



ワークショップ風景

