

宮崎県市町村・地域づくり団体等協働モデル事業

e-スポーツを活用した高齢者の健康寿命向上事業

クリーン池田台区

宮崎市
福祉部長寿支援課

事業名：e-スポーツを活用した高齢者の健康寿命向上事業

1. 【団体の概要】

クリーン池田台は宮崎市清武町に位置し、住民数は約1,400人（424世帯）（令和3年4月1日現在）の大規模な住宅地である。

自治会加入率は99%であり、宮崎市平均53.2%（令和2年6月1日現在）と比較し高い加入率であり、自治会活動は安定的に行われている。

また、高齢化率は6%であり、宮崎市平均28.5%（令和2年10月1日現在）と比較し低い状況である。



2. 【事業の目的、ねらい】

現在、本自治会の高齢化は低いものの、今後、急速な高齢化の進行が見込まれている。高齢者の活動については、現在のサロンでの取り組みを維持するだけでなく、新たな取り組みを行いながら発展させていく必要がある。これまでサロンで行われている健康体操等に加え、新たにe-スポーツを取り入れることで、認知症予防・介護予防につなげるとともに、e-スポーツを通じて自治会内の世代間交流のきっかけづくりにつなげることを目的とする。

3. 【活動内容】

毎週第1、第3水曜日に開催しているサロンにおいて、専門家の指導によりe-スポーツに取り組んだ。

夏休み、祝日には子ども会等にも参加を呼びかけ交流を行った。

〔日程〕 令和3年7月28日、10月13日、10月27日、
11月3日、11月17日、12月8日 合計6回

〔時間〕 10:00 から 12:00

〔場所〕 クリーン池田台自治公民館

〔事業スタッフ〕 自治会役員、サロン参加者

〔実施内容〕 e-スポーツについて、参加者に内容説明を行った。

サロンで行っている体と頭の体操に e-スポーツを取り入れ実践した。

参加者に実施前と実施後に感想など聞き取りを行った。

〔実施手段〕 専門家の指導により実施した。

原則、ワクチン接種済の高齢者を対象とし、感染防止対策を取ったうえで実施した。

〔対象者〕 地区内の高齢者、地区内の小学生等（夏休み・祝日開催時）





4. 【事業の成果、効果】

参加した高齢者はゲームに触れたことのない方ばかりで、はじめは操作もままならなかったが、最後にはゲーム内容を理解し自分で操作できるようになった。このことがわずかではあるが、認知症予防、介護予防につながったのではないかと考える。

新型コロナウイルスが出現後、本自治会の高齢者については感染を警戒し、外出機会を減らしていた。

また、サロンの参加者が減少し、互いに健康を確認しあう機会が減っていたが、e-スポーツに取り組んだことで以前参加していた高齢者が戻ってきた。

さらに、夏休みと祝日には子どもやその保護者、自治会役員などの参加があり、多世代が交流する機会となった。これまでも多世代交流についてはチャレンジしたものの上手くいかなかったようであるが、e-スポーツはどの世代でも楽しみながら取り組むことができるものであり、今後も多世代交流に有効であると思われる。

今回の取組みは地元新聞で取り上げられたところであり、県や他自治会からも問い合わせがあり、新たな取組みとして広く紹介できたと考えている。

5.【まとめ】

当初、7月から9月に実施する予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大により7月末から12月上旬での実施となった。

参加者の中心である高齢者はコロナ感染を恐れて外出控えの意識が強かったが、新たな取組を行うことに理解を示し、楽しみにしながら参加していた。

また、e-スポーツに取り組んだことにより、本自治会が課題としていた多世代の交流促進のきっかけづくりになった。

さらに、宮崎県内において、自治会でe-スポーツに取り組む例は少ない中で、今回の活動が地元新聞で取り上げられたことにより、他自治会や県から問合せや視察があり、普及に貢献できたのではないかと考える。

今回、公益財団法人宮崎県市町村振興協会から補助をいただき事業を実施した結果、e-スポーツが高齢者の健康寿命向上や自治会内の多世代交流に有効性であると確認することができたので、今後については自治会の自主事業として継続して実施していきたい。