

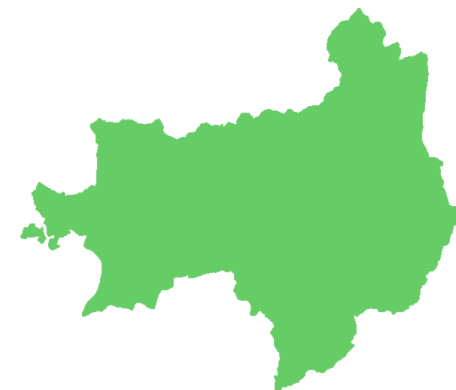
／ 私たちが／

健康と加東の魅力を全国に！



チーム名	兵庫県立社高等学校生活科学科地方創生班
所 属	兵庫県立社高等学校
メンバー	佃美空 棚倉千佳 ウィップル光リン 岡本瑚々奈 茅野あい 北山莉穂 大東美海

兵庫県の北播磨地域に位置する加東市



社高校生活科学科

兵庫県のほぼ中央に位置
5市1町からなる
西脇市・三木市・小野市
加西市・加東市・多可町

兵庫県中央部やや南に位置

【特産品・観光名所】

山田錦・釣り針・桃・山の芋
おもちゃ王国・播州清水寺



地方創生班



社高生と行く！加東市の魅力知りつくしちゃえツアー

年に1度、私たちが企画・運営をするバスツアーは今年で5回目

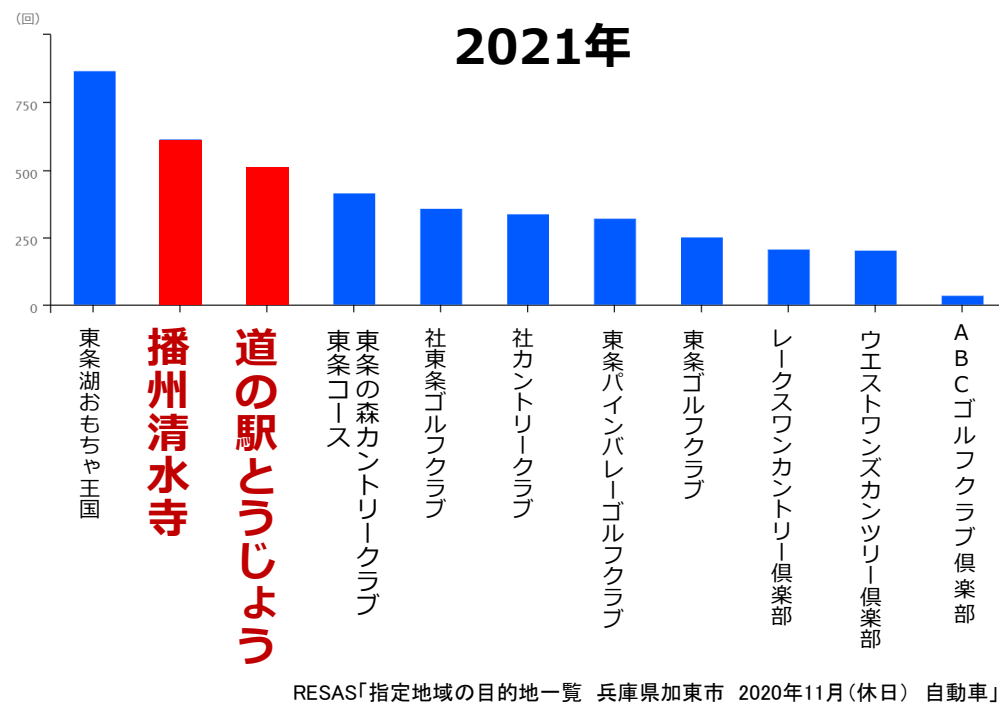
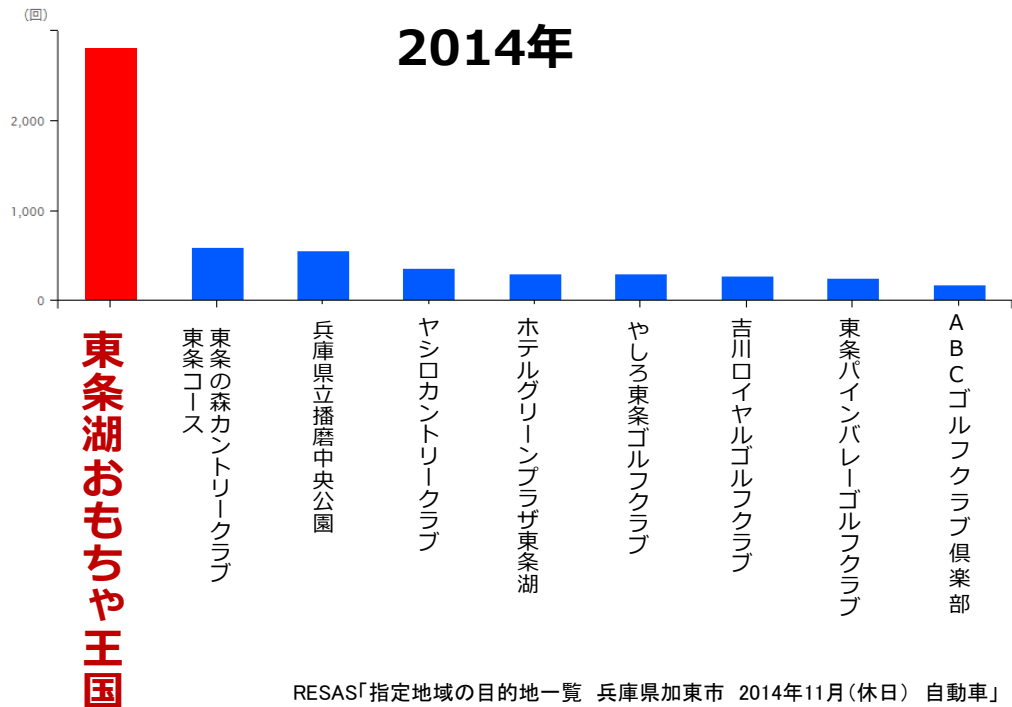
都会の方を対象に「観光」「食体験」「農体験」

加東市の魅力や自然の豊かさを知ってもらう

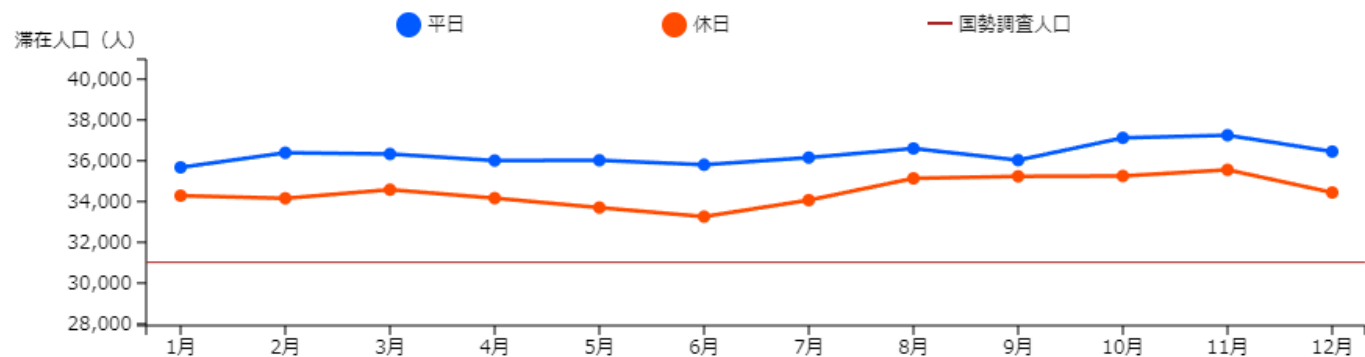
加東市の認知度を上げることが目的



RESAS 指定地域の目的地一覧 & 滞在人口



バスツアーの行程に入れている**播州清水寺**や**道の駅**の認知度が**UP**



RESAS「滞在人口の月別推移 兵庫県加東市2020年 14時 総数」

滞在人口 **平日** > **休日**

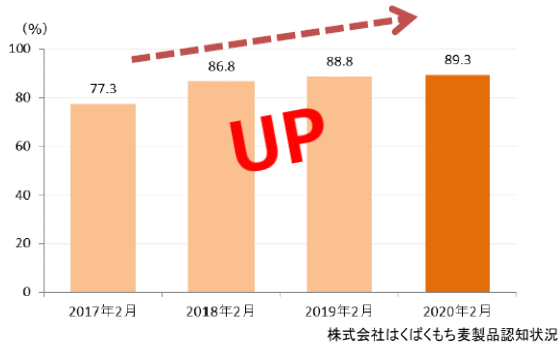
加東の魅力を伝える
新しい手段の創出

もち麦普及活動 → 健康面に着目した活動へ

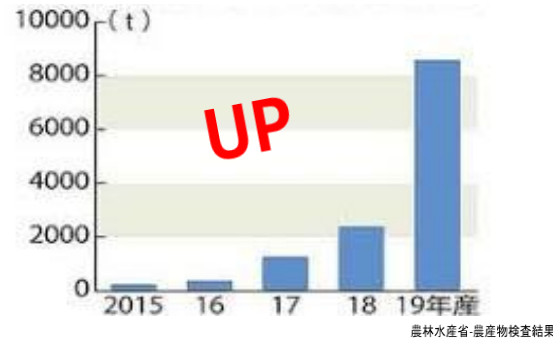
もち麦とは

もち性的大麦。 もち麦は食物繊維が豊富で、通常のお麦では、可食部100gあたりの食物繊維含有量が9.6gに対し、可食部100gあたりの食物繊維含有量が**12.9g**（水溶性食物繊維9.0g、不溶性食物繊維3.9g）

もち麦認知度



もち麦生産量



これまでの先輩方の活動のおかげで
認知度・生産量がUP

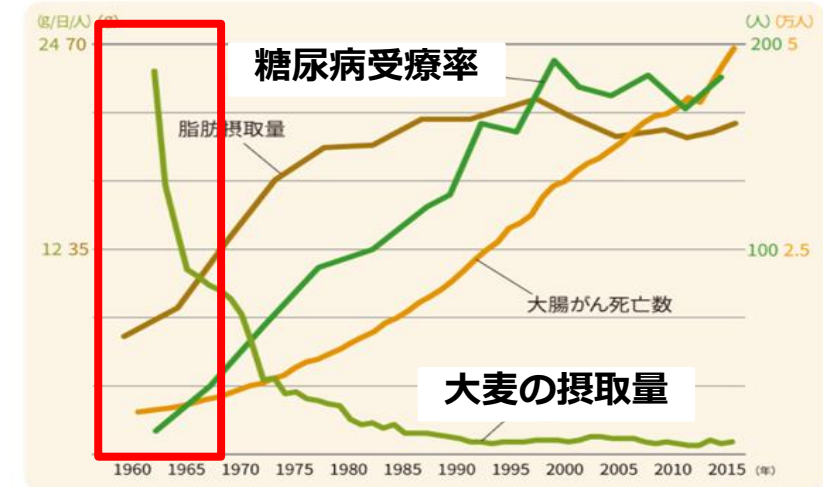


もち麦フィナンシェ



もち麦スープ

大麦を食べなくなると糖尿病や大腸がんが増加



出典：農林水産省「食料需給表」、厚生労働省「人口動態統計」「患者調査」「国民栄養調査」「国民健康・栄養調査」から作図

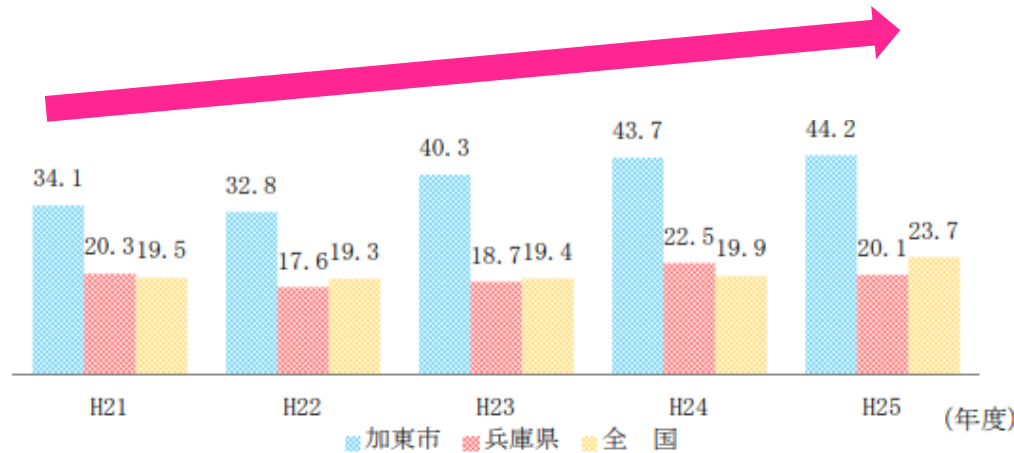
もち麦を食べることによって
糖尿病や大腸がんを予防でき健康になる



もっとたくさんの人にもち麦を食べてもらい
健康になってほしい

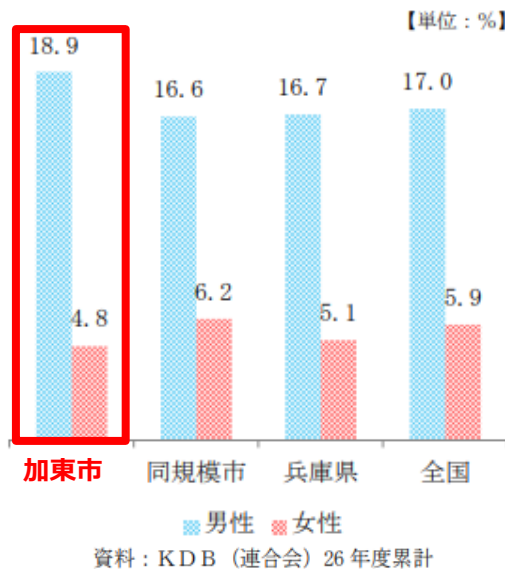
加東市の健康状態

特定保健指導実施率の推移



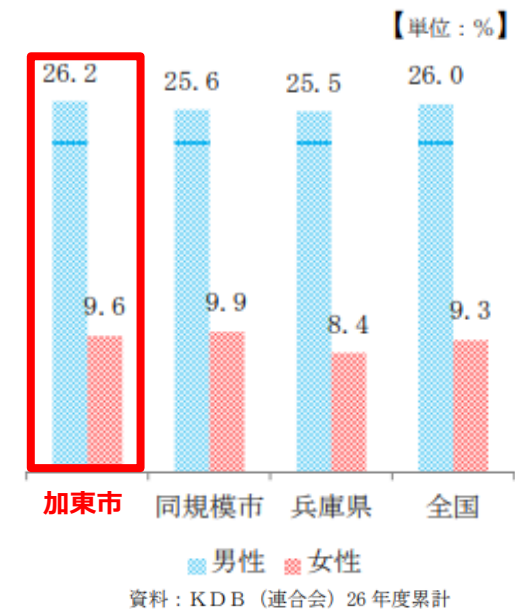
県市町平均と比較すると、
加東市の特定保健指導実施率は
毎年増加している。

メタボリックシンドローム予備群



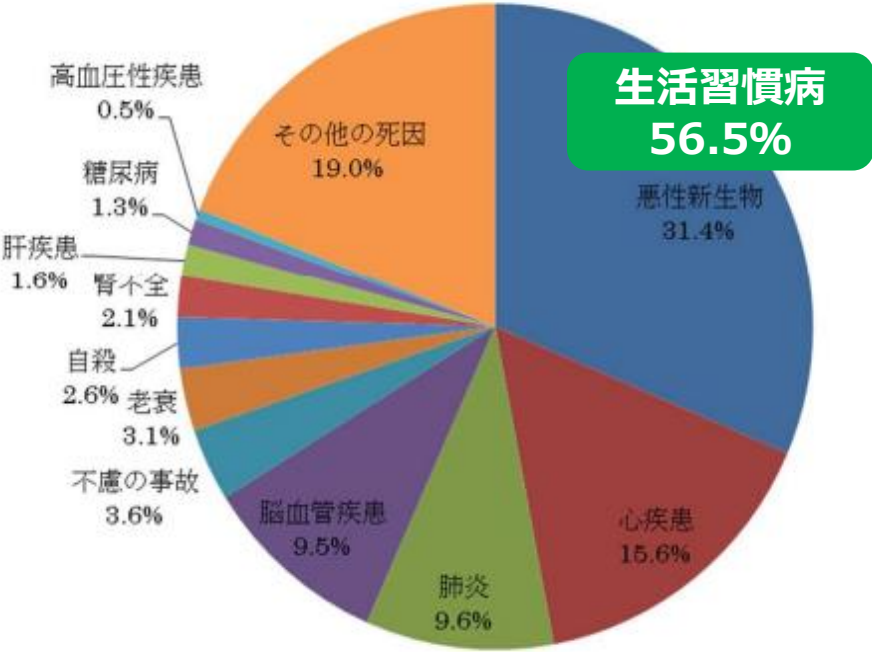
加東市のメタボリックシンドローム
予備軍と該当者は**多い**

メタボリックシンドローム該当者



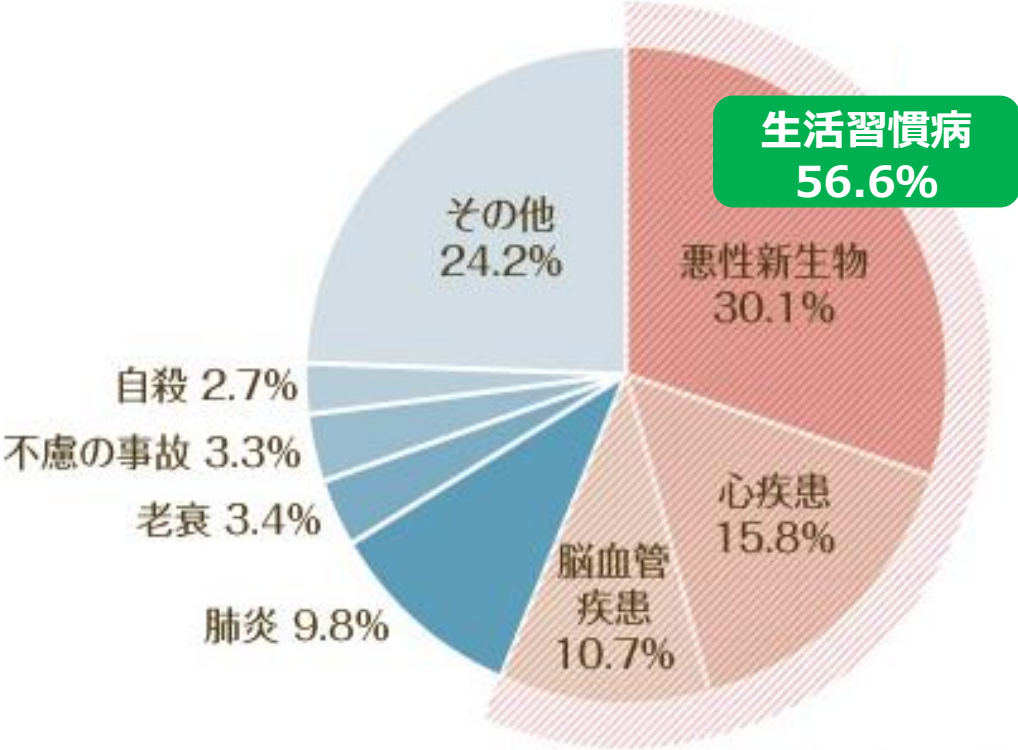
兵庫県と全国的生活習慣病

兵庫県



兵庫県健康科学研究センター調べ

全国



平成21年人口動態統計月報

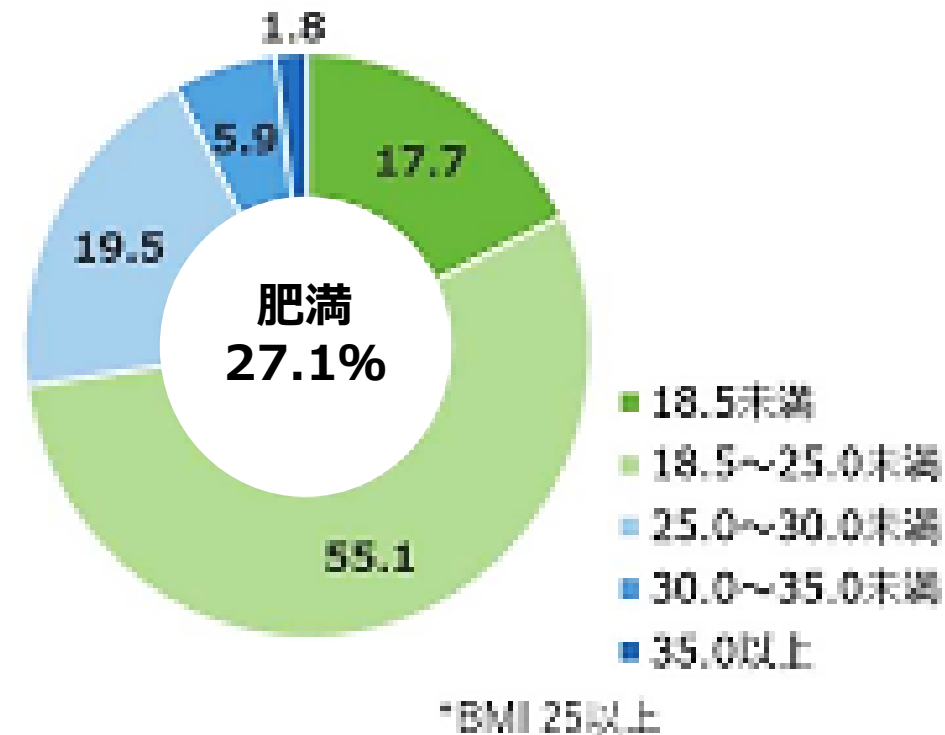
死因の半数以上が生活習慣病

原因

新型コロナ前により生活習慣が変わった人



現在のBMI値



体を動かす機会が減り肥満者が増加



コロナ前の生活習慣に戻す必要がある

2021-11-10

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

2021-11-10

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

課題のまとめ

バスツアーの課題

- ・ 年に1度、単発的に行われている
- ・ 休日の滞在人口が少ない
- ・ 加東市の魅力を伝えきれていない

健康の課題

- ・ 生活習慣病が増加している
- ・ コロナ禍による生活習慣の乱れ
- ・ 生活習慣を戻すきっかけがない

継続的に行えるツアーで加東市の魅力を**全国**の方知ってほしい
もち麦を活用して多くの方が**健康**になれるきっかけを作りたい

観光



健康



高校生と一緒にヘルスツーリズム！ ～in KATO～



ふるさと納税を活用したプロジェクト

《ターゲット》 40代～50代・家族連れ

《寄付金額》 2万円

《開催》 Aプラン 4月・10月
Bプラン 5月・11月

ふるさと納税として
2万円の**寄付**を払う

返礼品として
プランを選び
高校生と交流できる
イベントの参加

加東市の**魅力**を
知ってもらい
全国の人を**健康**に！

ふるさと納税の仕組み



② 高校生と一緒にヘルスツーリズム！
～in KATO～

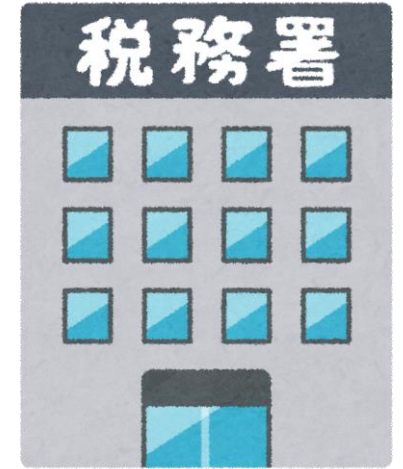


寄付先加東市



寄付者

③ 確定申告



税務署

④ 所得税還付



⑤ 確定申告書



居住地

⑥ 住民税減税



① 2万円寄付



健康に必要な三大要素



Aプラン

4月

加東市観光協会



千鳥川桜提公園

千鳥川兩岸に「紅八重枝垂桜」
100本を植栽した桜の名所です。



播磨中央公園でお花見

約1000本の桜がある名所
でお弁当を食べます



もち麦パウンドケーキ
もち麦クッキーづくり

お土産としてもち麦を使った
お菓子を高校生とつくります



10月

加東市観光協会



闘竜灘

四季折々の水模様を見れます



播州清水寺

兵庫県加東市にある天台宗の寺院
秋は紅葉を楽しめます



もち麦クッキング

高校生が考えたもち麦レシピ
と一緒にクッキングをします



ぽかぽ

天然温泉の内風呂と露天風呂
がある温泉施設



Bプラン

5月

加東市観光協会



もち麦畑

収穫時期を迎えた黄金色の
もち麦畑が見れます



闘竜灘

飛び鮎の名所



もち麦うどん打ち体験

高校生ともち麦うどんを
つくって食べます



こいのぼり染色体験

加東市の鯉のぼりは「播州鯉」とよばれ
品質のよさが高い評価を得ています。

11月

加東市観光協会



コスモス畑

2ヘクタールに加東市の花「コスモス」
が約100万本栽培されています



清水寺

綺麗な紅葉を見ることができます



もち麦巻き寿司体験

11月は加東和食の日なので
高校生ともち麦巻き寿司をつくります



ぽかぽ

天然温泉の内風呂と露天風呂
がある温泉施設



栄養面の効果



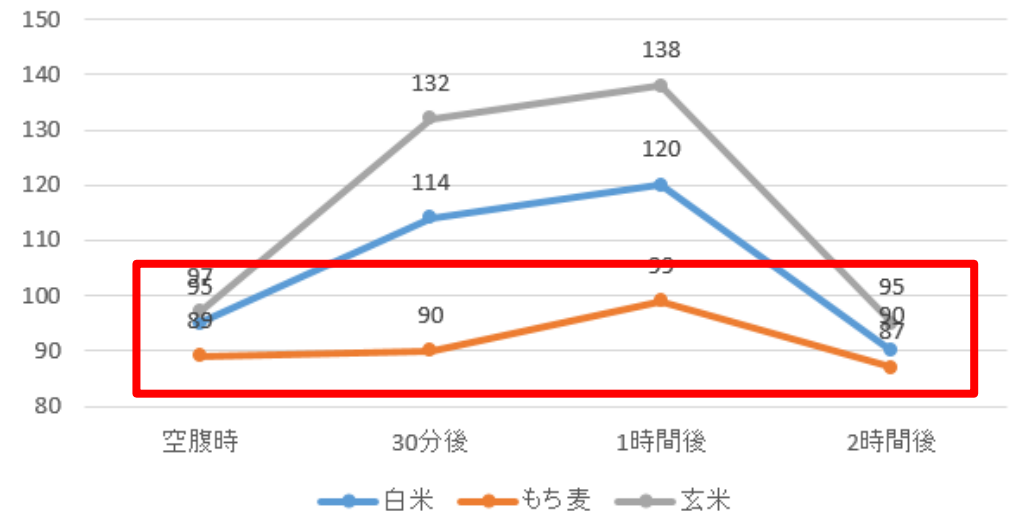
もち麦普及活動を始めて5年

商品開発やもち麦狩りを体験
もち麦の良さを知り発信する中で
沢山の人の健康になってほしいと感じた

〈もち麦がもたらす健康効果〉

- ・ 腸内環境を整え、おなかの調子を良くする
- ・ 大麦β-グルカンと一緒に食べたものの消化吸収をゆるやかにし、**糖質の吸収を抑える**働きがある
- ・ 食後の**糖質の吸収を抑え**、血中コレステロール値の正常化作用も期待できる

血糖値の推移



もち麦100%を100gを食べた時と白米、玄米を100g食べた時の血糖値の推移の違いを示したグラフ

運動面の効果

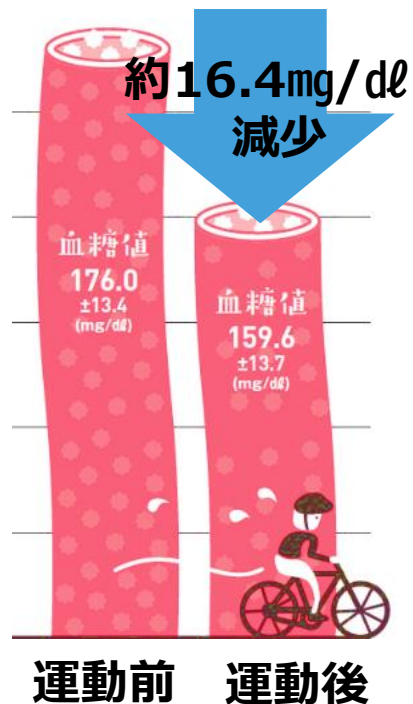


加東市はサイクリングの拠点として力を入れている

もち麦畑のサイクリングツアー
MOCHIPUCHIライドに参加！
初めてのサイクリングで魅力を感じられた

〈サイクリングがもたらす肉体的効果〉

- ・ 血糖値を下げる
- ・ 糖分の燃焼に有効
- ・ 中性脂肪と悪玉コレステロールが減少し
メタボ対策に有効
- ・ 50kgの人が時速20kmで
1時間走ると360kcal消費できる



心面の効果



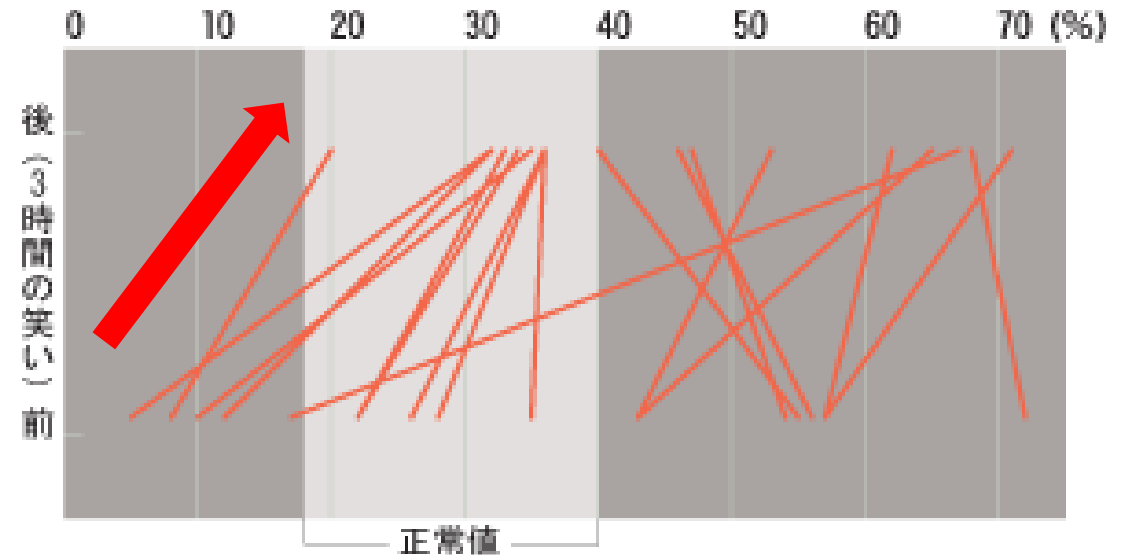
〈笑顔がもたらす精神的効果〉

- 表情筋が刺激を受け
ポジティブな気持ちになる
- 自律神経のバランスを整え
ストレスが解消される
- NK細胞が活発に活動することで免疫力が上がる

地域のイベントに参加

たくさんの方と関わる活動の中で
みんなが笑顔になる喜びを感じた

3時間の笑いの前後によるナチュラルキラー細胞の活動



健康面の効果予測

栄養

→ もち麦クッキング → もち麦を食べる

食物繊維を摂取することによって食後の糖質の吸収を抑え血中コレステロール値の正常化作用も期待できる

= 生活習慣病予防になる

運動

→ サイクリング

カロリーの消費が多く、血糖値も下げてくれる

= 糖尿病予防になる

心

→ 高校生と活動する → 笑顔になる

表情筋が刺激を受ける・NK細胞が活発になる

= ポジティブになる・免疫力が上がる

經濟

- 6パターンのプランを実施 1,600,000円 × 6パターン = **9,600,000円**

社会

- | | | |
|----------------|---|--------------------------|
| ・加東市の魅力を知ってもらう | ➡ | 全国から加東市に訪れる観光客が増加 |
| ・健康な人が増える | ➡ | 元気に働ける人が増える |
| ・加東市に寄付金が入る | ➡ | 福祉団体などに寄付され、加東市が住みやすいまちに |
| ・加東市民の健康促進プラン | ➡ | 市民限定の別プロジェクト考案中 |