



ごみ拾いで自分と地元の未来を守る！

新潟県の環境課題として、1人1日あたりのごみ排出量は全国ワースト3位というデータがある。また、天候やクルマ社会により「運動機会の少なさ」も指摘されてきた。このようなことから、新潟医療福祉大学と連携しごみ拾いの運動効果について調査を行った。2024年6月の結果データでは、「ごみ拾い」が歩行などと同等の運動効果があり、血糖値をコントロールして、膝・腰への負担感が少ないという結果を得た。この結果を基に、さらに2024年は高齢者(60歳～74歳)に絞り実験を継続。企業や高齢団体とも連携をとり、「ごみ拾い」が健康づくりのための1つとして、新潟の街と海の現在から未来を守る1つとして、取り入れてもらえるよう継続して働きかけていく。

2024年度 実施状況について

新潟医療福祉大学との実証実験



概要 2022年から継続してきた実証実験は、ターゲットを高齢者へと絞り、清掃活動が介護予防に繋がるかどうかを調査。

目的 シニア世代の健康・元気のための、ゴミ拾い活動の効果検証と介護予防(介護になることを予防する)への応用可能性。

アピールポイント 高齢者の介護予防に清掃活動が応用出来る調査は12月に実施。ごみ拾いが、新潟のシニア世代への健康寿命の延伸の1つになればと考えている。

効果 2024年の結果では20代～60代を調査。結果、膝・腰の負担感はあまりなく、ストレス軽減効果もみられた。結果については、2025年3月に出る予定。

その他事業:スポ GOMI甲子園、スポ GOMIワールドカップ

県内の企業や自治体との連携



概要 実証実験の結果データを基に、企業や団体にごみ拾いが健康増進に繋がることを啓発するために実施。

目的 ごみ拾いが、健康増進や企業のCSRなどに取り組めるようにプログラム。また、高齢団体には介護予防の1つとして取り入れてもらえるようにアプローチ。

アピールポイント 企業や団体と連携をすることで、健康増進に繋がるだけでなく、新潟の海や街を守ることに繋がり、ごみ拾いへの意識啓発にも繋がる。

効果 企業連携をした際に、参加者からは「砂浜が綺麗になることでスッキリした」「いい運動になったし午前中に終わると時間が有効的に使えていい」とコメントをいただき、継続して実施するのも検討したいとのことだった。

海ごみゼロウィーク(清掃活動)



清掃活動参加人数 9,161人(11月12日時点) **箇所数** 68箇所

アピールポイント 11月12日の時点で9,161人の清掃活動への参加があった。学生から、企業など色々な団体が参加してくれたこともあり大盛況となった。また、次年度も清掃活動イベントを開催予定だ。

メディア露出



メディア露出本数 テレビ10本予定、新聞3本

アピールポイント テレビは11月12日時点で6本放送済み。お昼の時間帯に放送が出来るように調整してきた。地元新聞社には、スポGOMI甲子園の募集の掲載や当日の取材もお願いし、スポGOMI甲子園を盛り上げてもらった。また、記者クラブへの情報提供も積極的に行った。

2024年度の課題とこれからの展望

新潟県のごみの量は減ってきているにも関わらず、県民の海洋ごみ問題についての理解が充分ではないと思います。この問題をどのように解決していくかが、私たちの使命です。また、高齢者(60～74歳)の健康維持および介護予防も課題の1つです。この介護予防も清掃活動を通じて改善する可能性があるため、12月に新潟医療福祉大学とシニア世代に絞って実証実験を実施します。

2025年度は「清掃活動×健康」を打ち出しながら、リアルイベント+電波展開で幅広く周知するだけでなく、清掃活動を習慣化する人の総人口を増やし、新潟県の海洋ごみの減少を目指します。