



SAFE COMMUNITY TOWADA



余暇活動(スポーツと観光)の 安全対策部会

発表日
発表者

令和6年8月5日(月)
余暇活動(スポーツと観光)の安全対策部会
部会長 内沢 哲也

対策部会員

No	区分	構成
1	関係機関等	一般社団法人十和田奥入瀬観光機構
2		一般財団法人十和田湖ふるさと活性化公社
3		一般社団法人十和田湖国立公園協会
4	市民団体等	十和田地区体育振興会連合会
5		まつり徒 三本木
6	行政機関	十和田地域広域事務組合 消防本部
7		十和田市教育委員会スポーツ・生涯学習課
8		十和田市商工観光課

設置の背景①

■上十三地域の中心都市として、各種スポーツ大会が開催されており、スポーツ活動が盛んな都市



①…バスケットボール

②…サッカー

③…パークゴルフ

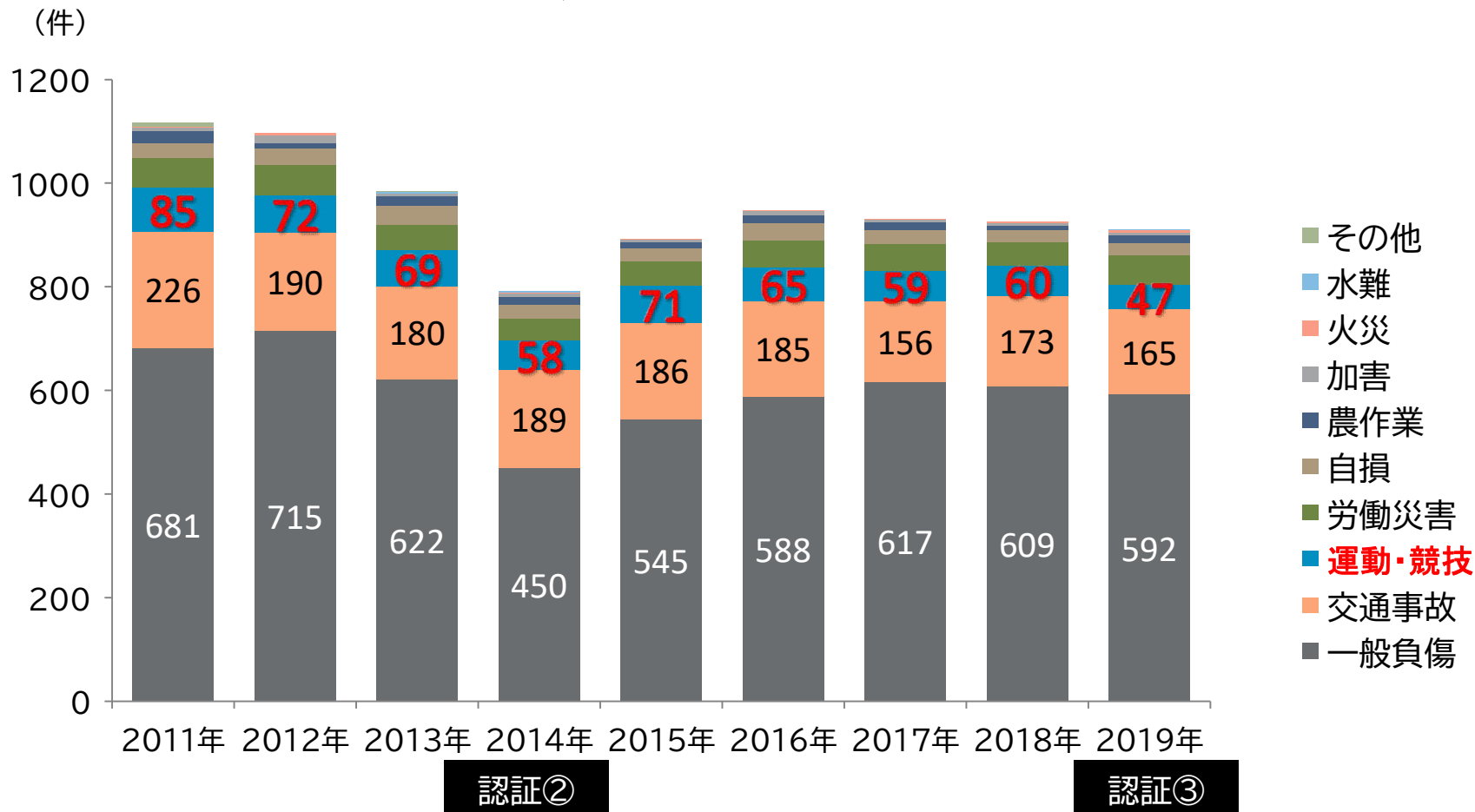
④…相撲

※パークゴルフ及び相撲では、全国大会を毎年開催

設置の背景②

■運動・競技による受傷は毎年、3番目に多い。

図1 受傷種別による年別推移



設置の背景③

■十和田市は国内有数の観光地

① 十和田湖



② 奥入瀬溪流



③ 官庁街通り



④ 十和田市秋まつり

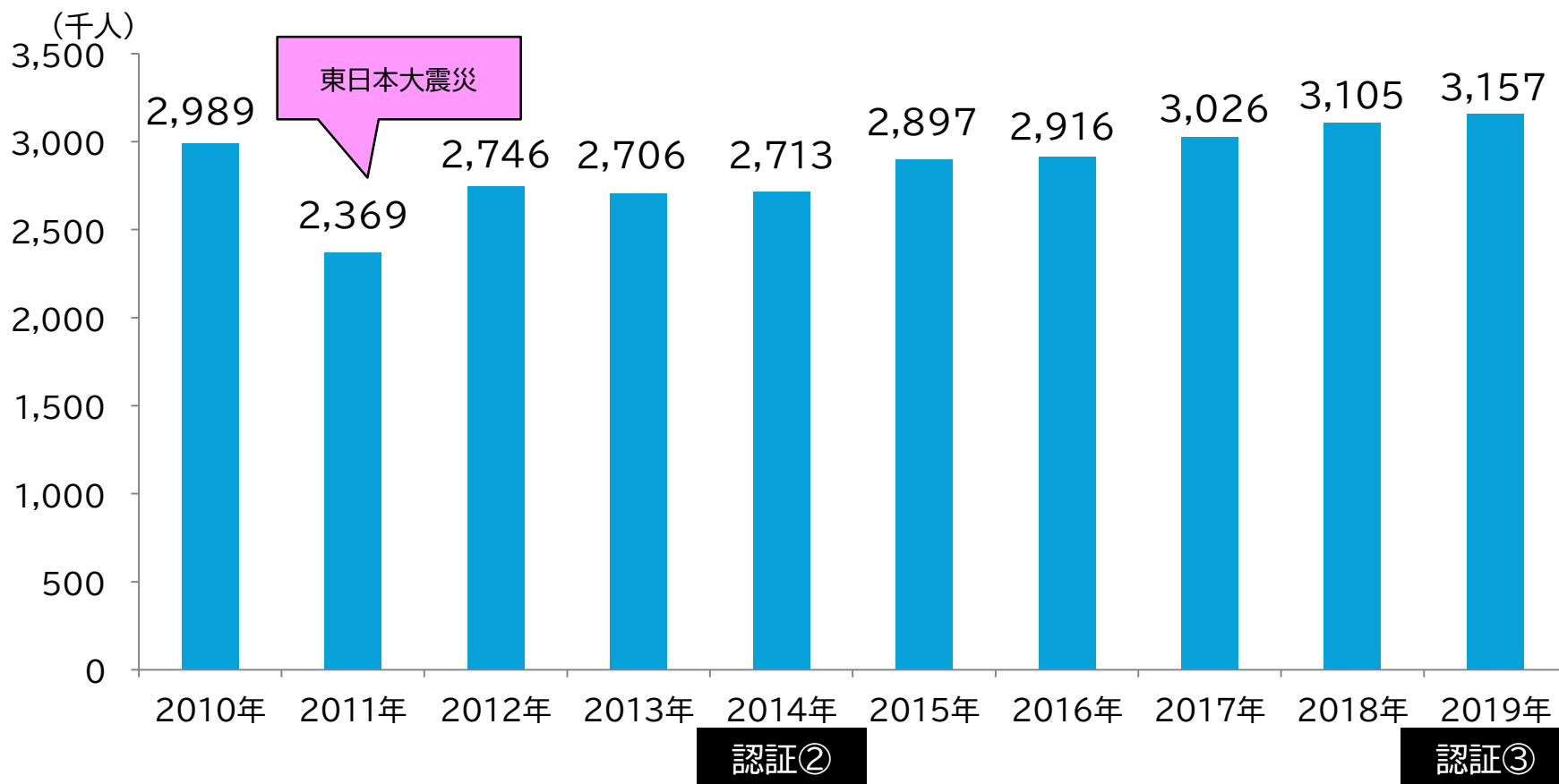


⑤ 現代美術館

設置の背景④

■観光客は東日本大震災の影響で一時落ち込むも、少しずつ増加傾向

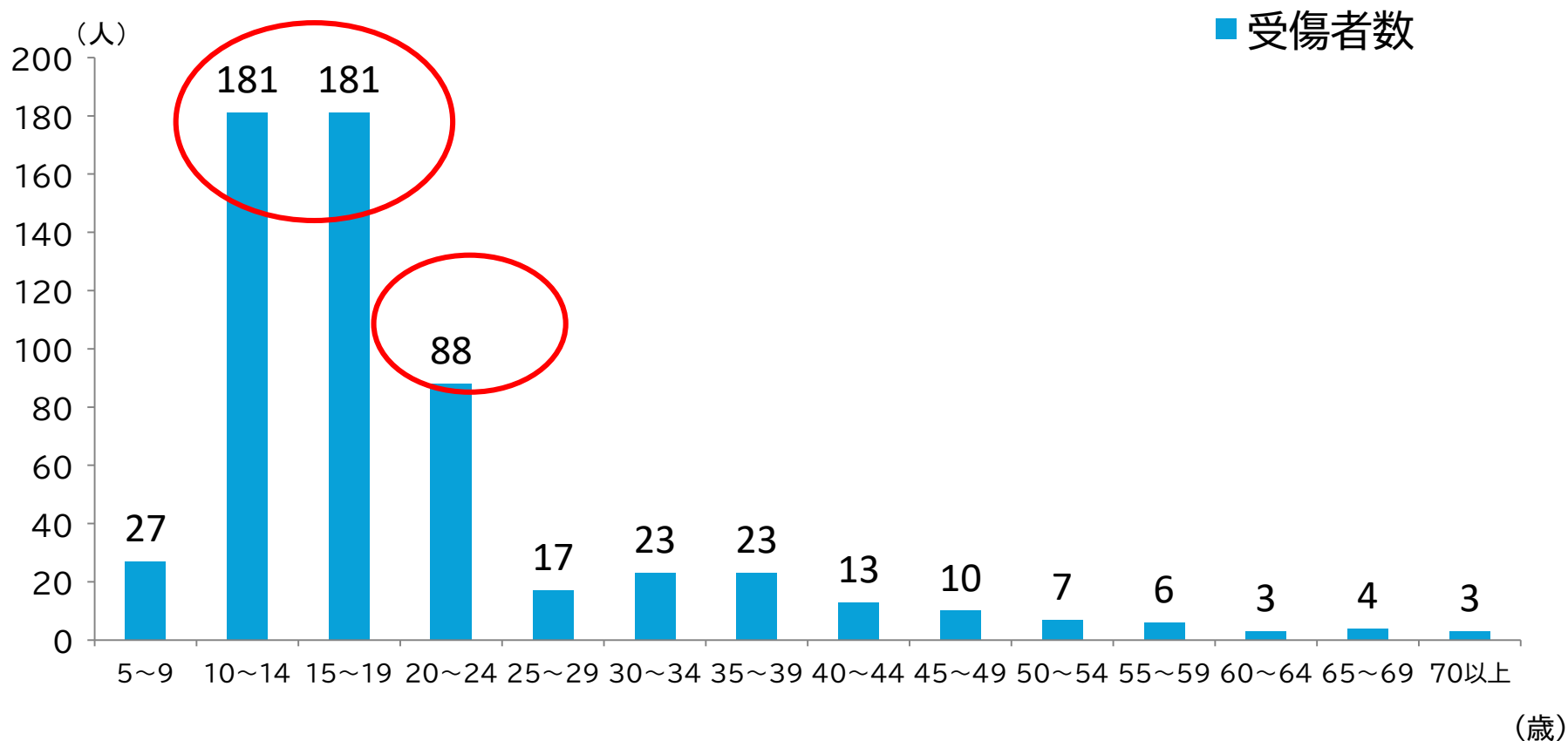
図2 市内観光客入込数



データから見る課題①

■運動・競技による受傷者は10代～20代前半が約77%を占める。

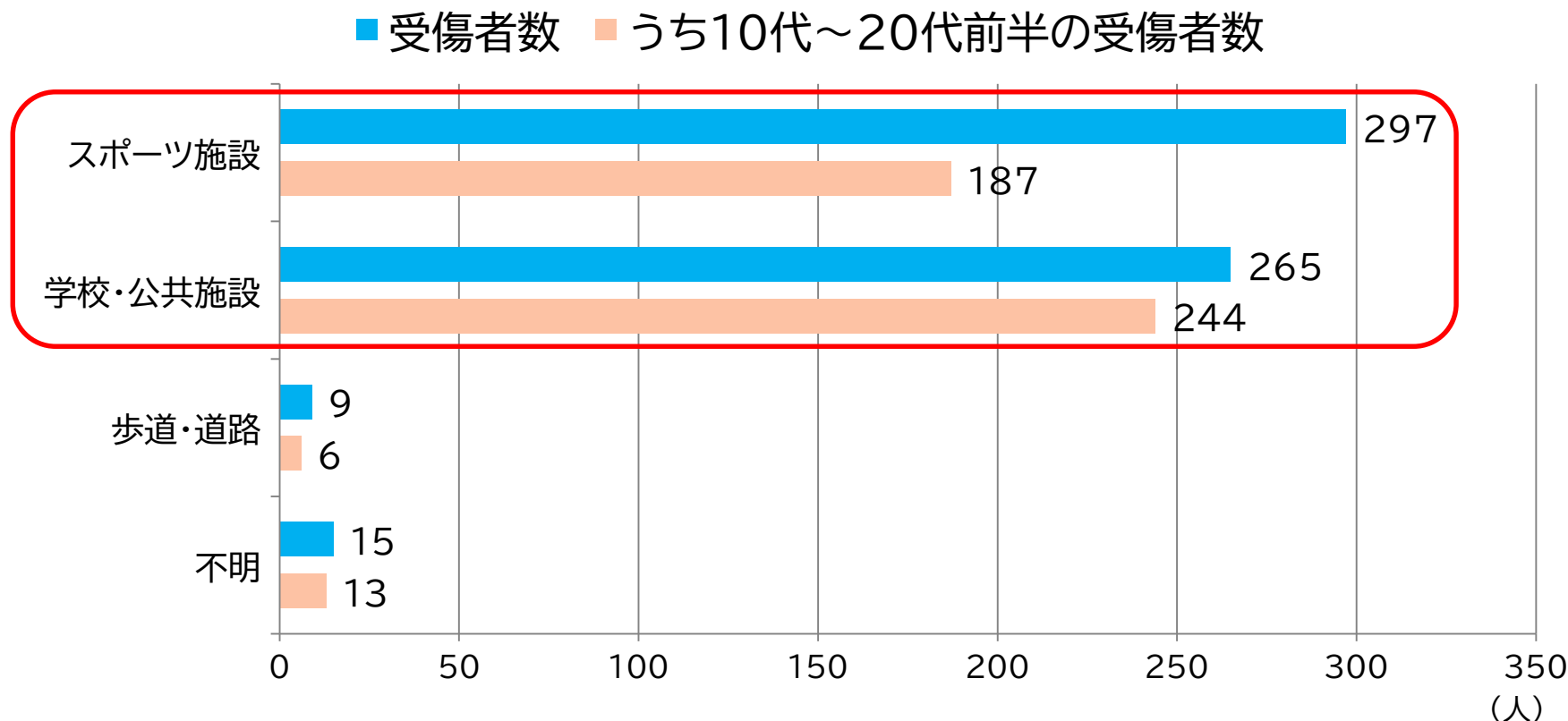
図3 運動・競技による受傷者(年代別)n=586



データから見る課題②

■運動・競技による受傷場所はスポーツ施設、学校・公共施設が大半を占める。

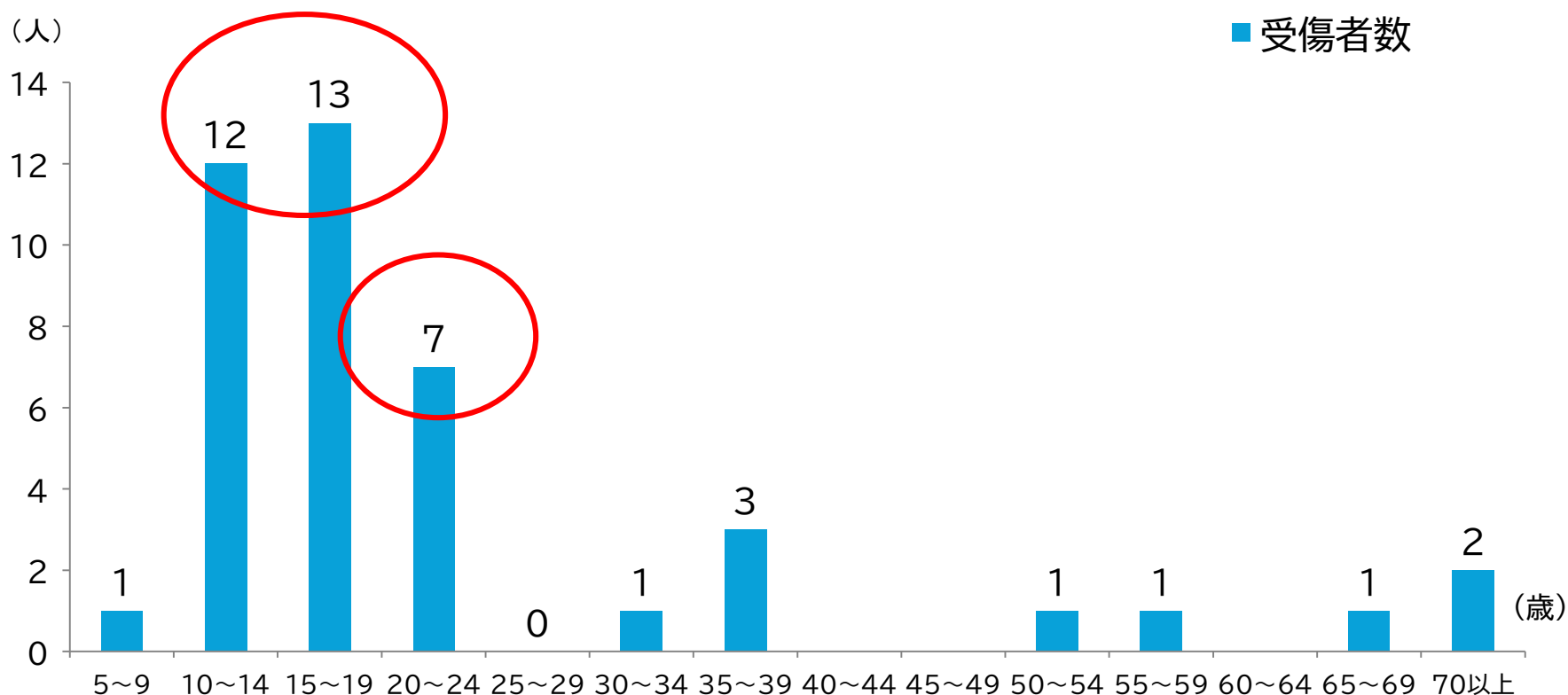
図4 運動・競技による受傷場所 n=586



データから見る課題③

■10代～20代前半を中心に、中等症以上のけがも発生

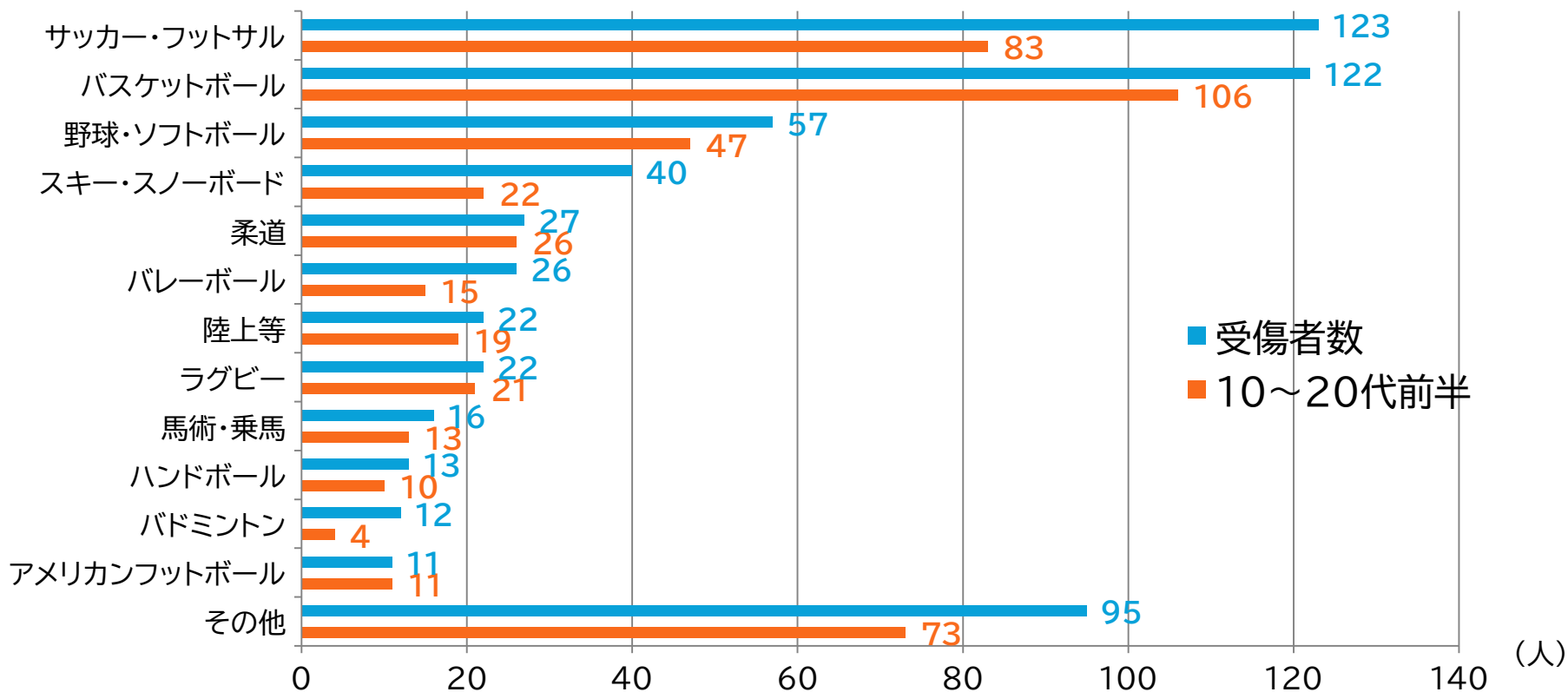
図5 運動・競技による受傷者(年代別・中等症以上)n=42



データから見る課題④

■運動・競技による受傷種目はサッカー等、バスケットボール、野球・ソフトボールが多い。

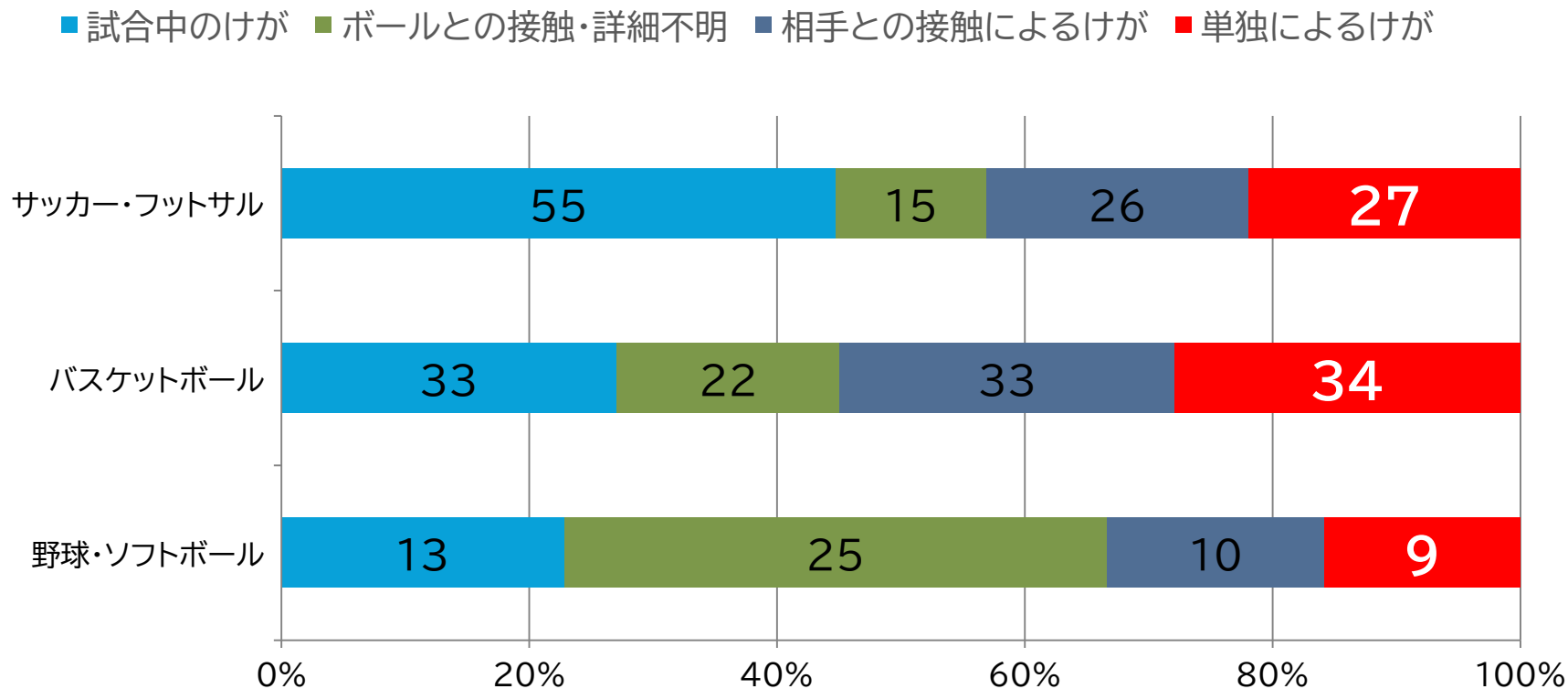
図6 運動・競技による受傷種目 n=586



データから見る課題⑤

■ウォーミングアップ不足が原因と考えられるけがも発生している。

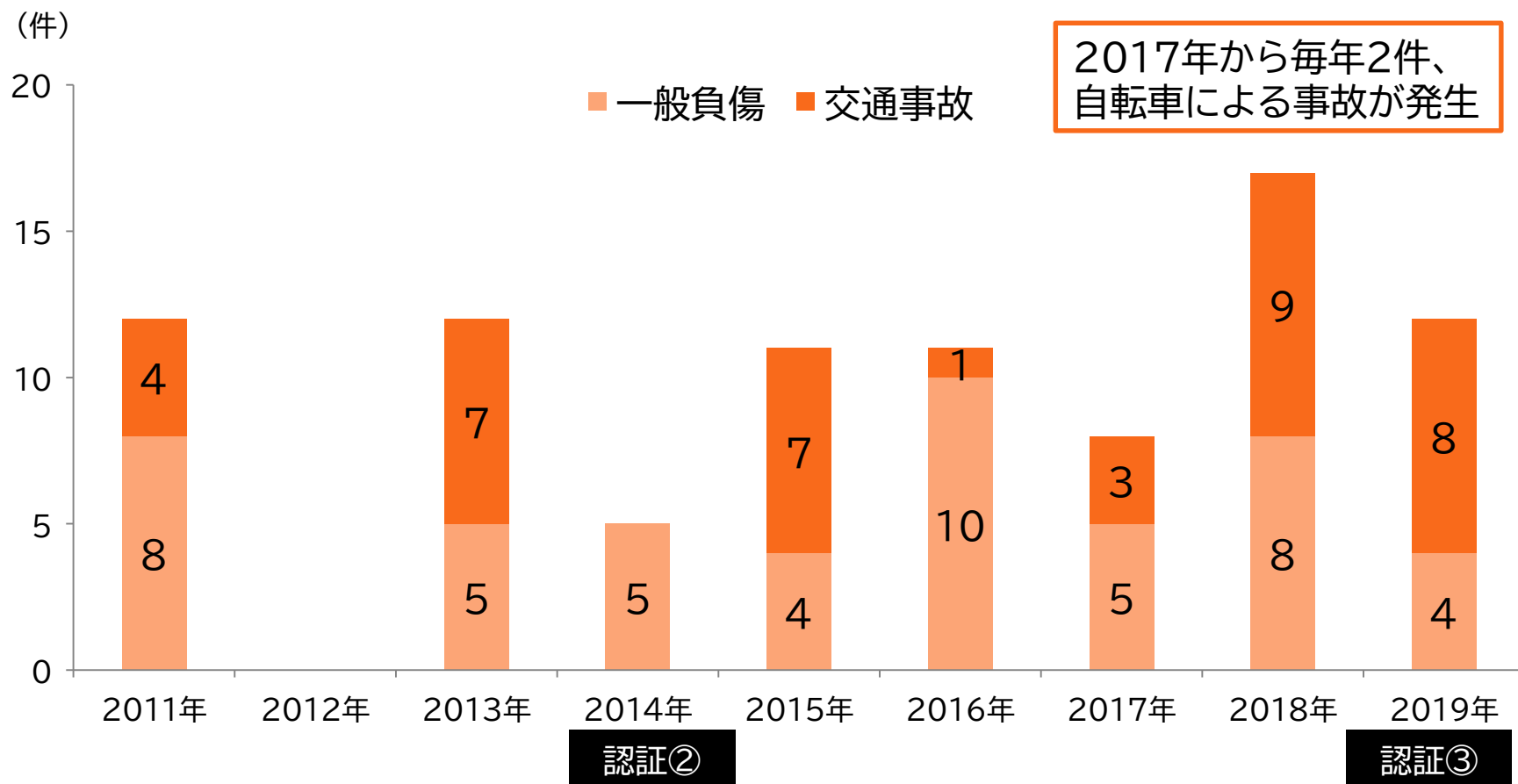
図7 上位3競技における受傷原因 n=302



データから見る課題⑥

■観光地(十和田湖・奥入瀬溪流)で市民以外の救急搬送が発生

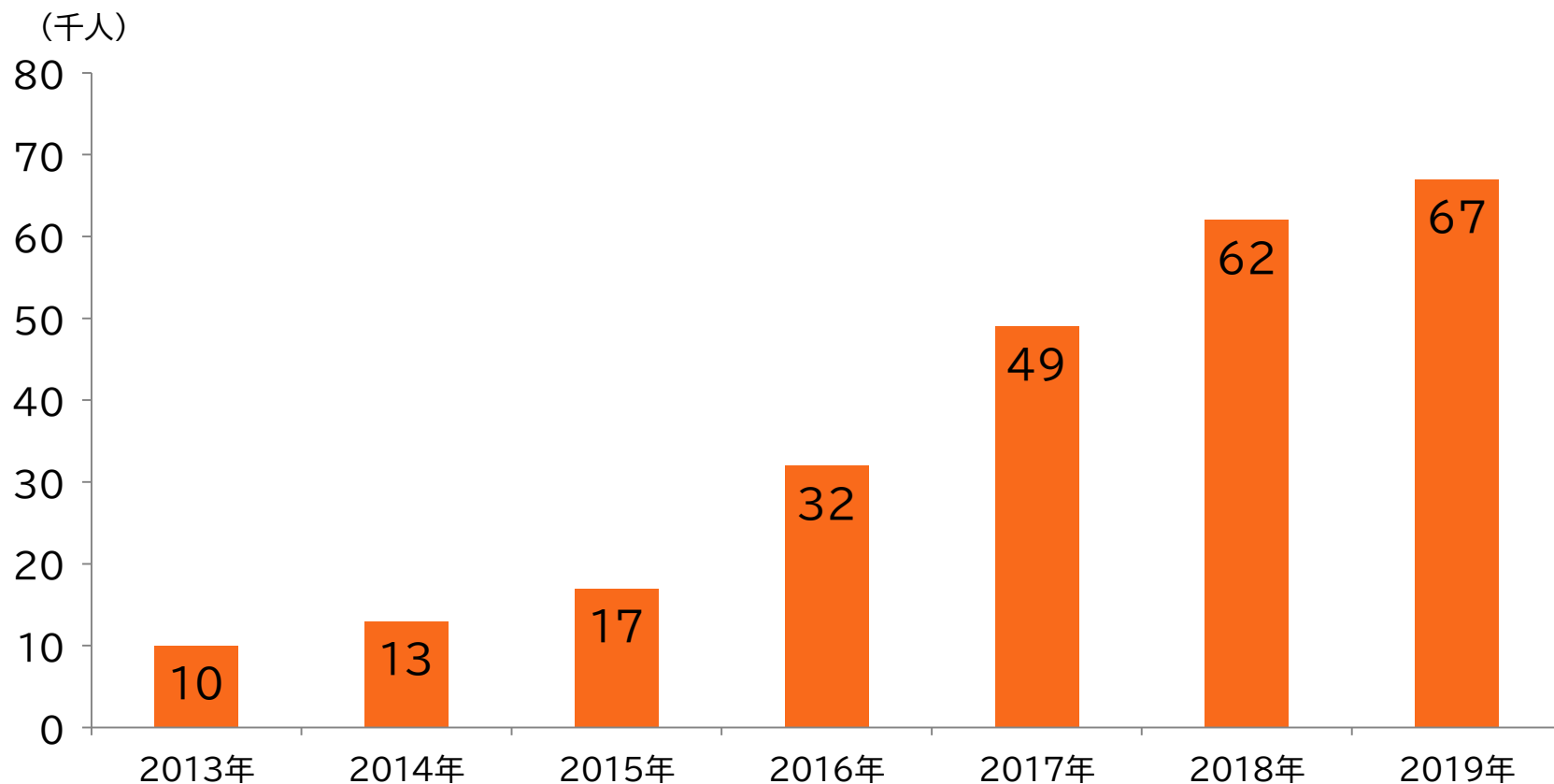
図8 観光地での市民以外の救急搬送件数(一般負傷又は交通事故)



データから見る課題⑦

■外国人宿泊客は2016年から急増。

図9 外国人宿泊客数



課題と部会の取り組み

課題	部会の取り組み
・運動・競技のけがは10～20代前半が多く、スポーツ施設、学校・公共施設での発生が多い。 図3・4 ・中等症以上のけがも発生している。 図5 ・ウォーミングアップ不足が原因と思われるけがも発生している。 図7	・救命講習の普及啓発 ・ウォーミングアップの普及
・観光地における自転車事故が発生している。 図8	・観光地における自転車の安全対策
・外国人観光客の増加に伴い、緊急事態への対応を図る必要がある。 図9	・外国人観光客の救急時に備えて救急カードを導入する。

課題に対するレベル別の対策①

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
・運動・競技のけがは10～20代前半が多く、スポーツ施設、学校・公共施設での発生が多い。 ・中等症以上のけがも発生している。 ・準備運動不足が原因と思われるけがも発生している。	教育・啓発		・公共施設スタッフの救命講習受講 ・若手消防職員によるPR活動	・スポーツ指導者の救命講習受講
	規制・罰則		対策部会の関わり 救命講習会の普及啓発 (救命講習プログラム)	
	環境整備	・県立高等学校へのAED設置 ・公共施設へのAED設置	・普通救命講習会 ・小中学校へのAED設置 ・公共施設へのAED設置 ・運動用具の安全点検	・運動用具の安全点検

課題に対するレベル別の対策②

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
観光地における自転車事故が発生している。	教育・啓発	全国交通安全運動の推進	全国交通安全運動への参画	全国交通安全運動への参画
	規制・罰則	道路交通法等ヘルメットの努力義務化		
	環境整備	標識、カーブミラー、ガードレール等設置	標識、カーブミラー、ガードレール等設置	

対策部会の関わり
観光地における自転車の安全対策

課題に対するレベル別の対策③

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
外国人観光客の増加に伴い、緊急事態への対応を図る必要がある。	教育・啓発		対策部会の関わり 外国人とのコミュニケーションを図るため、救急カードを導入	
	規制・罰則	水際対策 (COVID-19)		
	環境整備	・ウェブサイト(JNTO) ・ガイドブック制作(観光庁) ・相談窓口(COVID-19)	・インバウンド受入環境整備事業補助金 ・電話通訳センターを介した三者間同時通訳 ・多言語音声翻訳アプリ「救急ボイストラ」 ・Net119緊急通報システム	

プログラムの運営状況

区分	進行状況				
	2019年 (認証③)	2020年	2021年	2022年	2023年
①普通救命講習 プログラム	継続	ウォーミングアップ ポスター配布			
②自転車の安全対策 プログラム	検討中	新型コロナウイルス感染症 により活動を休止			広報での周知
③救急カード導入 プログラム	継続				アンケート調査 の実施
				HPでの周知	ガイドブック配布

救命講習会プログラム

課題	運動・競技活動中の救急時に備え、誰もが救命講習会に参加しておく必要がある	
目標	救命講習受講者数を増やす	
内容等	救命講習会への参加を啓発する	
	【対象】	全市民
	【活動】	既存の「救命講習会」を活用
(短期) 認識や知識の変化	【指標】 救命講習を受講したいと思う人数	【測定】 市民アンケート
(中期) 態度や行動の変化	【指標】 救命講習を受講した人数	【測定】 消防本部調べ
(長期) 状態や状況の変化	【指標】 3年以内に救命講習を受講した人数	【測定】 市民アンケート

既存の取り組み

■救命講習会

十和田地域広域事務組合消防本部の各消防署が実施している事業で、月1回開催しています。講習会では、心肺蘇生法及び出血時の止血法やAEDについて理解し、正しく使用できることを目標に、応急手当の目的、必要性や心肺蘇生法、AEDの使用法等について講習します。



新たな取り組み

■若手消防職員によるPR活動(2023年～)

十和田地域広域事務組合消防本部の若手職員によるプロジェクトチームが、人命救助の経験をもとに、自分の命と大切な人の命について考える「きっかけ」を与えるため、管内の小・中・高等学校や町内会を対象に講座を行っています。



講座の内容

- ・火災予防の啓発(防災部会関連)
- ・AEDの使い方
- ・体験型119番通報

プログラムの活動内容①(コロナ前)

■救命講習を受講する市民を増やす。

●スポーツ活動中の事故・けがへの応急措置

◆接触プレーによるけがはどのスポーツでも発生するため、

応急手当ができる体制づくりが必要。

◆スポーツ中の心臓発作等による突然死を防ぐためにAED

の使用を含む心肺蘇生ができる人を増やす。

〔公共施設スタッフや、スポーツ指導者は救命講習を受けているが・・・〕

スポーツ参加者や観客、応援団



1人でも多くの市民が救命講習を受講



適切な応急措置による重症化の予防

プログラムの活動内容①(コロナ前)

民間商業施設(54施設)を切り口に、AEDの設置状況や、従業員の救命講習の受講状況を調査(2018年)

AEDを設置している施設	従業員の救命講習受講状況
ある 16件(約30%) ない 38件(約70%)	全ての従業員が一度は受講したことがある 2件 一部の従業員のみ受講したことがある 26件 受講したことがない 25件 未回答 1件



従業員に定期的な救命講習を受講するよう啓発

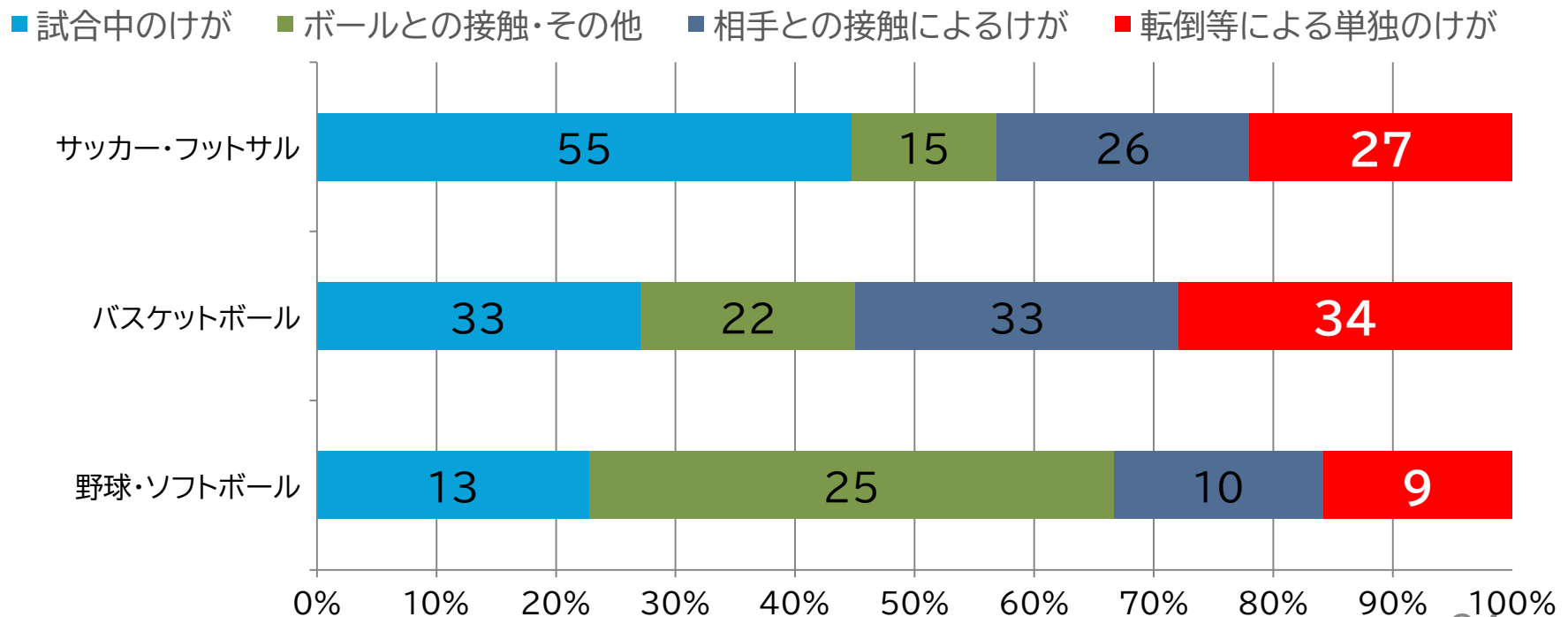
プログラムの活動内容②(コロナ前)

■ウォーミングアップの普及

スポーツによるけがを予防するため

ウォーミングアップの普及に取り組む。

図7(再掲) 上位3競技における受傷原因 n=302



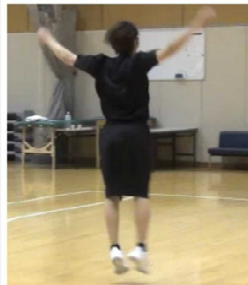
出典:救急搬送及び中央病院受診データ(2011年～2019年)

プログラムの活動内容②(コロナ前)

■肩回り、太腿、臀部の3種類を作成し、市内のスポーツ施設や全小中学校に配布

ウォーミングアップ で ケガの予防

～ストレッチで筋肉をあたためよう～



<腕・肩のストレッチ>

円を描くように、腕を大きく回す。

<ポイント>

腕だけを回すのではなく、肩も回すようにしよう。

セーフコミュニティ余暇活動(スポーツと観光)の安全対策部会

参照:(公財)日本バスケットボール協会 スポーツ医科学委員会 作成「ウォーミングアップ」



ウォーミングアップ で ケガの予防

～ストレッチで筋肉をあたためよう～



<ふともものストレッチ>

伸ばすもと、逆の手で足首をもちかかどをお尻に引き寄せよう。

<ポイント>

伸ばす方の手は上にあげよう。お腹にちからを入れ、腰をまっすぐにしよう。

セーフコミュニティ余暇活動(スポーツと観光)の安全対策部会

参照:(公財)日本バスケットボール協会 スポーツ医科学委員会 作成「ウォーミングアップ」



ウォーミングアップ で ケガの予防

～ストレッチで筋肉をあたためよう～



<おしりのストレッチ>

膝をかかえて、おむねに引きよせる。

<ポイント>

- ・立っている足のおしりにちからをいれよう。
- ・背中が丸まらないようにしよう。

セーフコミュニティ余暇活動(スポーツと観光)の安全対策部会

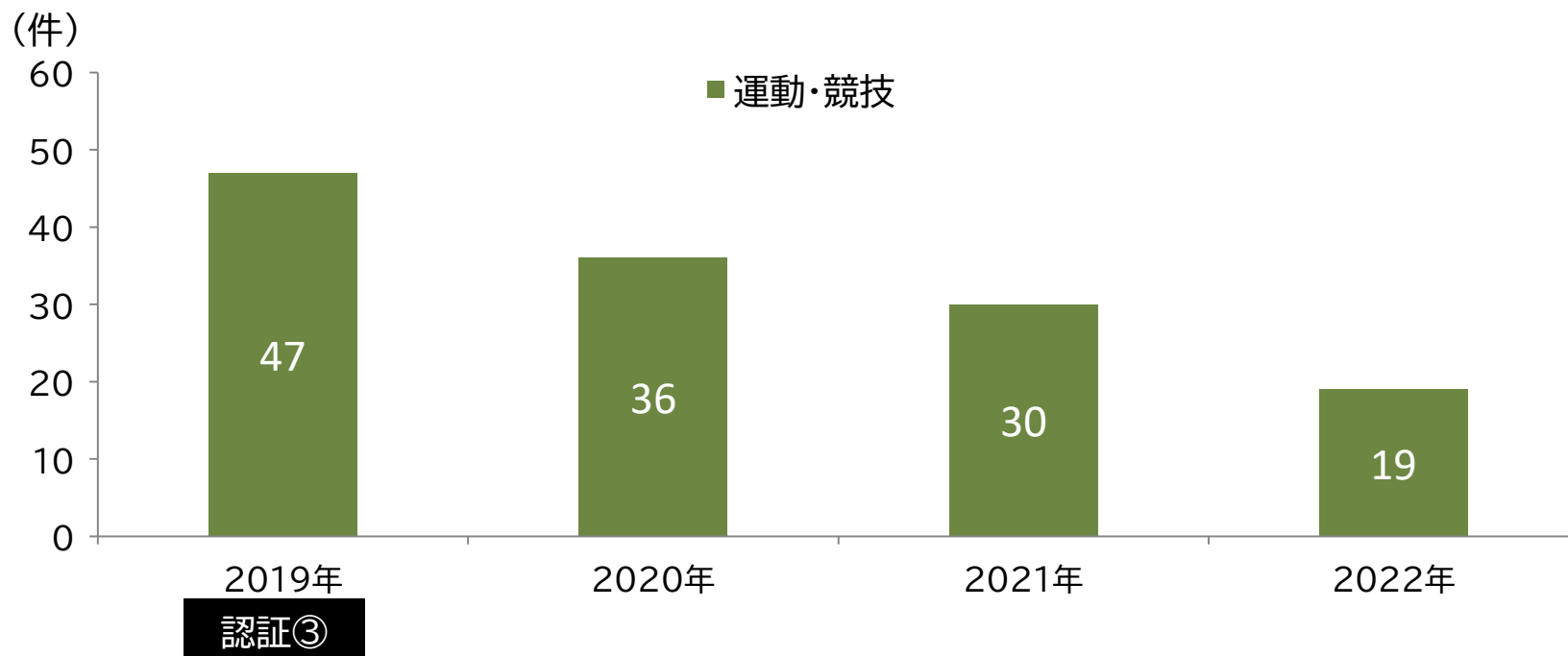
参照:(公財)日本バスケットボール協会 スポーツ医科学委員会 作成「ウォーミングアップ」



新型コロナウイルスによる影響

- 学校の休校・部活動の休止、スポーツ施設の利用禁止、スポーツ大会の中止
- 救命講習会中止

図10 運動・競技の受傷者数の年別推移



プログラムの活動内容③(コロナ後)

■救命講習の再開に合わせて、市広報で周知

●心肺蘇生方法やAED使用方法を知る。

→救命講習会の受講

●市内のAED設置場所を知る。

→AEDマップアプリ

●緊急時の判定を助ける。

→全国版救急受診アプリ(Q助)

余暇活動中の救急時に備えましょう

まちづくり支援課 ☎01-0777

十和田市セーフコミュニティ（SC）の「余暇活動の安全対策委員会」では、余暇活動中の救急時に備え、誰もが救急対応ができる体制づくりを進めています。

01 心肺蘇生方法やAEDの使用方法を知ろう！

救急時、その場に居合わせた人たちが適切な処置を行うことで、救命効果が期待されます。
十和田市消防局や警察本部では、ホームページで心肺蘇生方法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法などを紹介しているほか、市民を対象とした普通救命講習会を開催しています。
いざという時に備え、適切な救命知識を学びましょう。
※普通救命講習会の受講は申し込みが必要です。

02 市内のAED設置場所を知ろう！

AEDがより一層有効に使用されるために、私たちが暮らしている地域のAEDの設置場所を知ることはとても大切です。
市の公共施設に設置されているAEDは、市ホームページで確認できます。
また、（一財）日本救急医療財団のホームページでは「日本版AEDマップ」から設置場所の検索ができます。位置情報を利用することで、現在地から最も近い場所のAEDを調べることができます。同マップは、スマートフォンアプリ「QMAP」や「Google Play」からダウンロードできます。

03 緊急時の判定にアプリを活用しよう！

消防庁が作成した、緊急度判定の支援や利用できる医療機関などの情報提供が求められる「全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）」を活用しましょう。
※「Q助」は「App Store」や「Google Play」からダウンロードできます。

Q助

こんな時はどうする？ ～「Q助」活用事例～
①【子どもが転んだ！音が折れているかもしれない！】
→「Q助」の画面上で該当する症状や症状を複数すると「早く救急車を呼びましょう」「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」などが表示され、緊急度に応じた対応が確認できます。
②【突然人が倒れて意識が無い！】
→まずはすぐに119番通報をしましょう。「Q助」を活用すると心肺蘇生手順の案内が提供されますので、救急車が到着するまで、必要に応じて指示に従い、応急手当をしてください。

【知っていますか？Q1】
・救命講習を受講したことがある
十和田市民の割合…29.9%
※令和3年SC市民アンケートより

【普通救命講習会】
とき 毎月第4日曜日
※3月と12月を除く
午前9時～正午
ところ 十和田消防局
対象 中学生以上の市民
内容 ▶心肺蘇生法（成人）
▶AEDの使用方法 など
※救命講習は各消防署で実施しています。詳しくは各消防署にお問い合わせください。

【AED設置者へのお願い】
①AEDの日番名称
②全国版AEDマップへの設置情報の登録・更新
※登録した設置情報を非公開とすることも可能です。

【知っていますか？Q2】
・救急車の119番通報から現場到着までの所要時間…平均8.7分
※経路案内消防「令和3年度経路案内消防の状況」より

12 広報 七つね 2024（令和6）2月号

【文責：十和田市セーフコミュニティ 余暇活動の安全対策委員会】



プログラムの活動内容④(コロナ後)

■スポーツ指導者へのアンケートを実施(n=7)

- ウォーミングアップ・・・約15～30分程度、各スポーツで使用する関節を中心に柔軟している。

→参考になっているのは、Youtube、本、知人、自身の経験

- 熱中症対策・・・こまめな水分補給、休憩時の時間を入れる。

- 救命講習会・・・7人中3人が受講歴経験あり。

→定期的に受講しているのは1名のみ

【今後の取り組み】

市立中央病院が開催している応急手当に関する市民講座や救命講習会の開催を予定

プログラムの活動評価①

■表1 救命講習会を受講したいと思う人の数(短期)

項目	2016年 (n=354)	2020年 (n=850)	2021年 (n=837)	2023年 (n=766)
アンケート対象者	コミュニティセンターまつり来場者	市民無作為抽出アンケート		
思う	91%	64%	55%	75%
思わない	8%	32%	39%	22%
回答なし	1%	4%	6%	3%

プログラムの活動評価②

■表2 救命講習会の受講者及び開催回数(中期)

	2009年 【認証①】	2014年 【認証②】	2018年	2019年 【認証③】	2020年	2021年	2022年	2023年
開催回数	79	85	110	95	7	29	36	65
受講者数	1,732	1,538	2,464	1,695	111	344	395	1,162

出典:十和田地域広域事務組合消防本部調べ

■表3 3年以内の救命講習を受講した人の割合(長期)

	2018年	2023年
回答者	303	308
受講者数	15.2%	12.4%

出典:セーフコミュニティ市民アンケート

観光客の自転車安全対策プログラム

■自転車事故対策

●観光地(十和田湖・奥入瀬溪流)での自転車事故件数

- ◆2017年～2019年に毎年2件【図8参照】
- ◆2022、2021年はなかったが、2022年に2件発生
- ◆2023年4月からヘルメットの着用が努力義務化

【課題】

- ・レンタサイクルを利用する場合、ヘルメットのレンタルもしているが、大半はヘルメットを借りないで走行している。
- ・十和田湖や奥入瀬溪流を通る道路は生活道路でもあり交通量が多い。
また、カーブで見通しが悪かったり、道路のすぐそばが湖や川となる場所もある。
- ・自転車のヘルメット着用を促す仕組みづくりやスピードの出しすぎ、わき見運転の注意などの対策が今後必要。

観光客の自転車安全対策プログラム

【対策案】

- ・ヘルメットの着用を呼びかける」だけではなく、「着用したくなるヘルメット」を製作



ヘルメット



奥入瀬のコケ玉をイメージしたニット帽



『こけぼうし』

安全対策 + コンテンツ、話題づくり、SNS発信 = 相乗効果

観光事業者 + 地域のデザイナー + SC余暇活動の安全対策部会が連携した取組

・新型コロナウイルス感染症により、製作後の検証ができなかった。

観光客の自転車安全対策プログラム



2時間で20名



着用率は45%

【着用しない理由】

- ・普段の生活では自転車に乗らない。
- ・ヘルメットを着用する習慣がない。

レンタサイクル事業者の中には、着用しないと貸さないという事業者があったため、その他のレンタサイクル事業者にも貸出方法等を検討するよう依頼。



ヘルメットをかぶり隊が
こけぼうしを被って啓発！！
(十和田警察署の若手職員で構成)

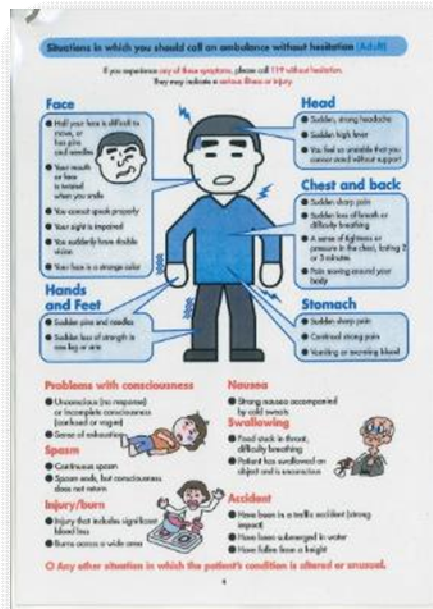
救急カードの導入プログラム

課題	外国人観光客の増加に伴い、外国人宿泊客に何かあった場合、言葉が通じず詳細を理解できるか不安がある	
目標	外国人宿泊客の安全対策について不安を感じる人の割合を減らす	
内容等	宿泊施設、観光体験事業者に国や県、市が実施している取り組みを周知する	
	【対象】	外国人
	【活動】	宿泊事業者、観光体験事業者
(短期) 認識や知識の変化	【指標】 救急カードの設置件数	【測定】 市役所調べ
(中期) 態度や行動の変化	【指標】 カード設置施設の利用状況	【測定】 設置施設に対しアンケート調査
(長期) 状態や状況の変化	【指標】 外国人観光客への不安を感じる割合	【測定】 宿泊施設等に対しアンケート調査

プログラムの活動内容①(コロナ前)

■市内全宿泊施設(35施設)に対し、 3か国語の救急カードを配布(2016)

- 外国人観光客は増加傾向＝宿泊客も増加
- 半数近くの宿泊施設が外国人とのコミュニケーションに不安
- 過去に急病やけがでの救急搬送があった



英語



韓国語



中国語

取組による成果と今後の方針

■表4 救急カードの利用状況に関するアンケート結果(2018)

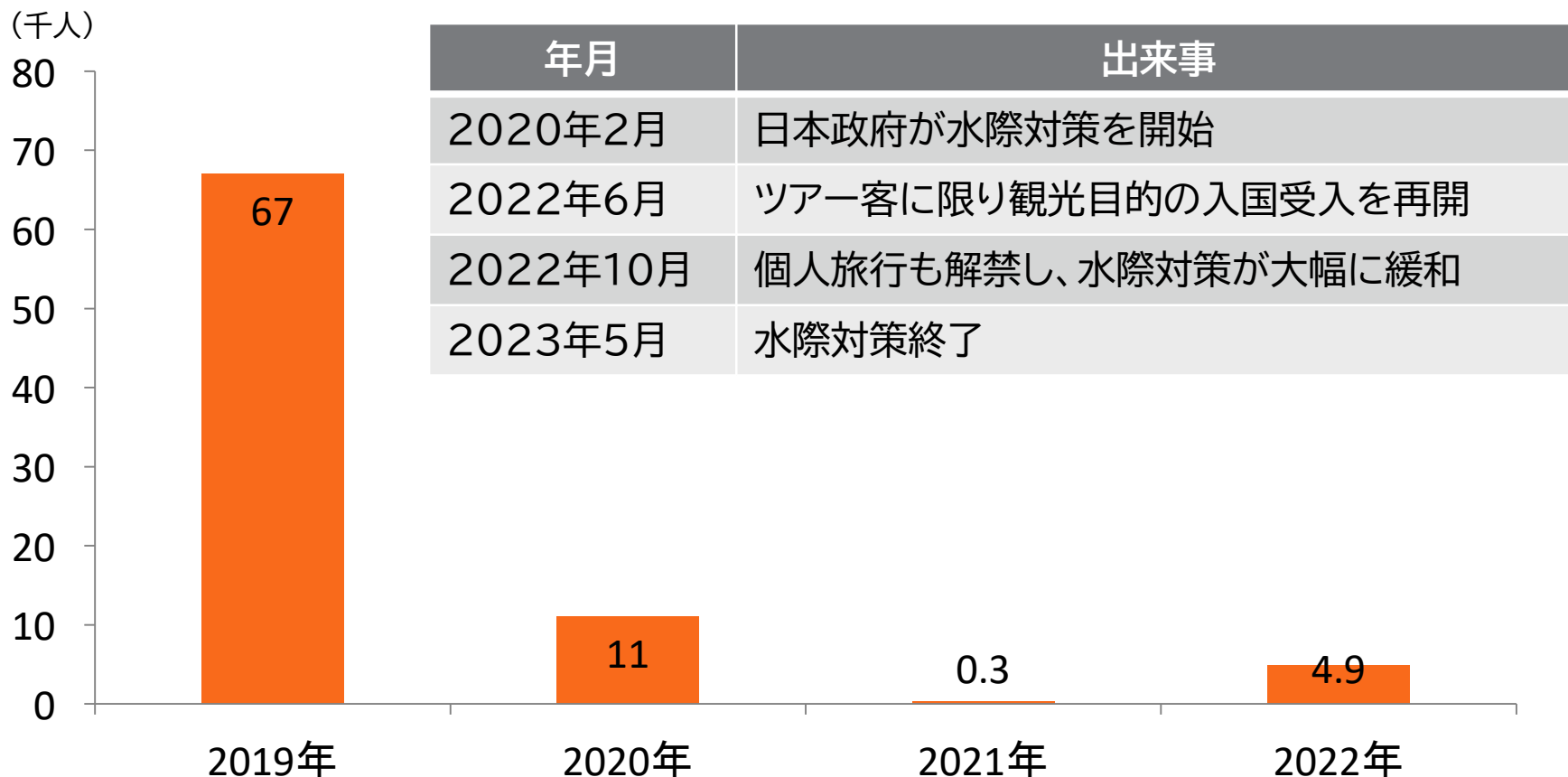
質問	利用したことがあるか	フロントに設置しているか？
回答 (n=18)	ある 0件 ない 18件	設置している 8件 設置していない 3件 今後設置したい 6件 回答無し 1件
質問	外国人の受入に不安があるか。	普段の外国人の対応方法(複数可)
回答	感じる 6件 やや感じる 5件 あまり感じない 3件 感じない 3件 回答無し 1件	片言の外国語 11件 スマートフォンの通訳アプリ 9件 外国語を話せる従業員 7件 指さしシート 5件 ピクトグラムなどの館内表示 2件

利用機会がなかったこともあるが、フロントに設置している事業者は約半数。引き続き不安を感じている事業者も多く、救急カードの次の取り組みを検討。

新型コロナウイルス感染症

■新型コロナウイルス感染症による外国人宿泊者数の激減

図11 外国人宿泊者数



プログラムの活動内容①

■ 個人旅行が解禁となり、救急時の対応に加えて、
咳や発熱への対応も必要になることから、
市HPで国・県・市の取組を紹介(2022年11月)



十和田市

Towada City

青黒白

文字サイズ

標準大きく

Language

品

サイトマップ

Google 提供

Q

災害・防災

くらし・手続き

教育・文化

健康・福祉

産業・しごと

観光・特産

市政情報

観光・特産

イベント情報

観光スポット

観光ガイド情報

物産・特産

宿泊施設

写真素材集

現在の位置：ホーム > 観光・特産 > [観光スポット](#) > 外国人旅行者に十和田市を安心して旅していただくために

外国人旅行者に十和田市を安心して旅していただくために

国では令和4年10月11日から外国人の新規入国制限の見直しに基づき、外国人旅行者の入国について、受入責任者による入国者健康確認システム（ERFS）における申請を求めないこととし（受入責任者制度の廃止）、併せて、パッケージツアーに限定する措置が解除（個人旅行の解禁）され、受け入れが始まっています。

外国人旅行者に十和田市の自然・アート・食事・温泉などを存分に楽しんでもらいたいと思いますが、事故やケガはいつ起こるかわかりません。

そこで、外国人旅行者の万が一の緊急事態に備え、十和田市や青森県の取組や、国が作成した多言語による緊急時のウェブサイト、ガイドブックを紹介します。

プログラムの活動内容①

■掲載した内容

【十和田地域広域事務組合消防本部】

1. 電話通訳センターを介した三者間同時通訳
2. 多言語音声翻訳アプリ「救急ボイストラ」
3. Net119緊急通報システム

【青森県】

4. COVID-19に関する相談窓口

【国】

5. 「いざというときに、日本で治療を受ける際に役立つウェブサイト」
6. 外国人旅行者が、急なけがや病気で、
日本の医療機関で医療を受ける際に役立つガイドブック

【今後の取り組み】

HPの内容を観光事業者向けと観光客向けに情報を整理し、観光客向けには、スイングPOPにより容易にアクセスできるように制作予定

プログラムの活動内容②

■国が製作し、救急カードが掲載されたガイドブックを配布
(2023年3月)

→配布先に宿泊事業者だけではなく、観光施設やガイドを行う、
観光体験事業者も追加して配布
→同時にアンケート調査も実施



プログラムの活動内容②

■事業者のほとんどが、国・県・市の取組を知らなかった。

表5 宿泊事業者・観光事業者アンケート(n=24)

	市【消防本部】 (外国語対応)	県 (相談窓口)	国 (ウェブサイトやガイドブック)
宿泊事業者 (n=14)	3	0	0
体験事業者 (n=10)	0	3	1



事業者に対し、救急対応時の外国語対応の不安の解消、相談窓口等の周知を図ることができた。

プログラムの活動評価①

■表6 救急カードの設置件数(短期)

2016年	2018年 (n=18)	2023年 (n=14)
35件	14件	2件
配布件数	設置している又は 今後設置する事業者	設置している事業者

出典:観光事業者等アンケート調査(2023)

■表7 救急カードの利用状況(中期)

2016年	2018年 (n=18)	2023年 (n=14)
救急カード配布	0件	0件

出典:観光事業者等アンケート調査(2023)

プログラムの活動評価②

■表8 外国人観光客に不安を感じる割合(長期)

事業者	2018年 (n=18)	2023年 (n=14)
宿泊事業者	61%	36%
(参考) 観光体験事業者	未調査	80%

【不安を感じる理由】

- ・言葉が話せないことによる不安(7件)
- ・**トラブルや災害時の緊急事態の対応(3件)**
- ・新型コロナウイルス(2件)

プログラムの活動内容③

■観光事業者向け応急手当講習会を開催（2024年4月）



宿泊事業者、飲食店、
観光案内事業者が参加

参加者全員が
受講してよかったと
回答！！

【今後の取り組み】

奥入瀬溪流周辺や市街地での応急手当講習会を開催(予定)

取り組みによる気づき

●スポーツ

救命講習の受講は大切だが、けがの予防につながる
ウォーミングアップの普及も重要になっていく。
啓発により防げるけがの予防に取り組んでいく。

●観光

国内有数の観光地を有する十和田市は、
観光客の安全・安心も考えなければならない。
ICTの普及により、必要な安全対策や有効と思われる手段の**移り変わりが早い**と感じる。

課題

●スポーツ

スポーツ指導者がケガ予防や応急時の対応について、講習を受講したことがない人がおり、救急時に適切な対応が取れるか不安であること。

●観光

宿泊事業者だけではなく、観光体験事業者も含めて、安全対策を講じていく必要があること。

必要な安全対策について、事業者間で差が生じており、対策ができていない事業者もいること。

今後の計画

2024年

2025年

2026年

2027年

2028年

①救命講習プログラム

【継続】市民の救命講習の普及啓発

【拡大】スポーツ指導者へ救命講習等の受講を促す

②観光地での自転車の安全対策プログラム

【検討】自転車ヘルメットの着用の啓発

③観光客の緊急時対策プログラム

【継続】観光事業者向け応急手当講習会の開催



ご清聴ありがとうございました

今日も無事でいてほしい



十和田市セーフコミュニティ推進マーク
「十」 十和田市の安全な街並み、
「和」 美しい郷土・十和田湖と紅葉、
「田」 人々の協働・交流・絆を表現