

第12回 よこはまウォーキングポイント共同事業者選定等委員会 会議録	
日 時	平成30年11月26日(火) 9時15分～11時00分
開催場所	市庁舎3階 共用会議室
出席者	【委員 5名】 荒木田委員、岡村委員、澤田委員、桜木委員、田中委員
欠席者	なし
開催形態	公開(傍聴者なし)
議題	1 事業検証について 2 事業の進捗状況及び今後の取組(案)について 3 その他
議事要旨	
【はじめに】	
事務局 委員長	事務局よりあいさつ(健康福祉局 藤原健康安全部担当部長) 事務局・共同事業者の紹介 定足数の確認 委員5名全員が出席のため、定足数を満たし委員会が成立していることを確認
【議題1-1 事業検証の概要について】	
事務局	【報告】 参考資料について説明。
【議題1-2 利用状況報告書について①】	
事務局	【報告】 資料1「利用状況報告書」大項目1、2について説明。
荒木田委員長	区によって歩数が違うのは、高齢化率と関係があるのでしょうか。
事務局	高齢になると歩数が下がる傾向があるので、高齢化率との因果関係はあると思われます。また、東京大学の先生が街づくりの観点から行っている歩数分析の中間報告では、公共交通機関のある都市部の歩数は比較的多く、駅などから遠い郊外部では歩数が下がる傾向が出ています。 高齢化率を含め、街づくりと歩数の結びつきについての分析を東大と共同研究しています。
田中委員	生活環境によって歩数にかなり差が出ると思うので、要因の分析は大事だと思います。
岡村委員	毎月利用者について、歩数の推移は把握できるのでしょうか。 歩数が増えている必要はありませんが、維持できているかどうか的大事です。 継続して利用している人の歩数がどのように動いているのか、今後分析していけるといいと思います。
事務局	第2期はいかに継続・習慣化していくかに視点を置いているので、現在の報告書上は時点で切り取った歩数情報になっていますが、今後推移の分析を検討します。
岡村委員	その際は、歩数の推移は経済成長のように年々伸びていくものではないということもきちんと説明した方が良いでしょう。歩数が「維持できている」という視点が

	事です。
事務局	資料3「歩数データ集計結果報告書」第4章にて、毎月利用者の分析をしており、性・年代別で事業開始からの平均歩数の推移を出しています。これを年齢等もって詳細に分けて分析していきます。
澤田委員	第2次健康日本21の中間報告が発表されました。第1次の1,000歩下がるという結果と比べて今回は若干下がるという結果でしたが、その中で横浜市の参加者は大いに健闘されているといえます。また、若い世代や運動していなかった人の参加割合が増え、裾野が広がってきているので、引き続き無関心層の取込みを重視してもらえればと思います。
事務局	親世代が参加しているのを見て子供世代にも広がってきていると感じます。若い世代へのアプローチは難しいものの、家族ぐるみで参加という動きが高まってきています。
<b>【議題1-3 利用状況報告書について②】</b>	
事務局	<b>【報告】</b> 資料1「利用状況報告書」大項目3、4について説明。
桜木委員	各項目に改善が見られたというのは、特に運動していなかった人にとっても、結果が目に見えるので大変良い事だと思います。健康の基礎、土台を鍛えることが大事なので、私たちの集まりでも、歩くことと他の運動とを併せて行うことを広めていきたいです。
岡村委員	アンケートの中で高血圧に関する記載がかえって分かりにくくなってしまっているのではという点と、治療のために服薬が必要かを本人に判断してもらうのは難しいという点があり、記載の仕方は十分検討した方がいいと思います。 また、細かいところですが「罹患」は新しく患った場合に使う言葉なので、「有病率」という難しい言葉を使わないまでも、正しい表現をした方がいいです。
事務局	生活習慣病等の状況については、歩数との因果関係があまり出ず、他の要因が大きいと思われることから、単純にアンケートの結果のみを掲載しています。
岡村委員	身に覚えのある人の方が一生懸命動くので、有意な差が出ないのは仕方がないことです。誤解の無い表現で成果をアピールしてもらえれば。 ロコモについては設問がしっかりしているので良いと思います。
荒木田委員長	服薬の部分等、勝手にやめてしまうこともあると思われる中で、事業の効果としてアピールしていいものかどうか悩ましいところです。 順番を変えてロコモから始めるとか、そういったことも効果的かと思います。
事務局	表記の仕方をあらためて検討していきます。
澤田委員	スポーツの分野から見れば非常に貴重なデータだと思います。 クローズな中でも、いくつかの学会等でこのデータを報告し、専門家のアイデアを公募するような形で色々な視点から分析・評価できるような仕組みがあるといいです。解析を通じてアンケート項目の改善策等が見えてくることもあると思います。
事務局	事業開始から4年間の膨大なデータが蓄積されていますので、いかに活用し、今後役に立っていくかという視点が重要と考えています。先ほどの東大との研究に加

	え、今年4月に横浜市立大学とNTTとの三者で協定を結び、来年度本格的に医療費と結び付けた分析をやっていくつもりです。そういった形で色々なところとの結び付きを研究していこうと考えています。
<b>【議題1-4 利用状況報告書について③】</b>	
事務局	<b>【報告】</b> 資料1「利用状況報告書」大項目5について説明。
田中委員	アンケート問15で、「以前は使っていたが今は使っていない」と答えた人が20.7%というのが気になります。例えば歩数計を壊してしまいそのままやめてしまった、という人も多いのではないかと思われ、それを詳しく調べるとともに今後の対応についても検討していただければと思います。 また、区によって参加年齢層にばらつきが見られますので、若い年齢層がたくさん参加している区のノウハウ等を共有することが重要です。定期訪問のような形で各区に出向いて区職員や関連団体に状況を報告し、活発に意見交換を行うことで、他の区の実践等をうまく取り入れながら参加者を増やしていけるのではないのでしょうか。
事務局	資料2「アンケート結果報告書」22ページを見ると、歩数計の電池が切れたり、故障や紛失等により事業参加を継続できなくなった人が多いようです。この点について、今年度からいくつかのイベントに出向き参加者のサポートを行う企画を行っていますので、次の議題であらためて説明します。 区毎の年代別データは定期的に区へ情報提供しており、各区で掲げる健康課題に則り関連する健康づくり事業と一体的に方針を立て、区毎の特徴を踏まえたアプローチを行っています。
岡村委員	参加者30万人のうち8割以上の月で歩数データがあるのは10万人。この数字は素晴らしいと思います。10万人というのは地方の県庁所在地の40歳以上総人口くらいの規模で、事業の本当の効果はここにあると言っていいほど。学会等で言われるときは10万人の部分の強調の方が良いと思います。
荒木田委員長	まちづくりと関連づけていくことについて、継続性やソーシャルキャピタルの面から、「歩いていただきやすいまちづくり」という観点を盛り込んではいかがでしょうか。
事務局	まちづくり関係の部署との連携は既に始めており、具体的には道路局が作成する「健康みちづくり」のルートとウォーキングポイントの歩数データとの分析を東大の研究の中でおこなっています。「健康みちづくり」事業の成果についても、じきにご報告できると考えています。
荒木田委員長	ありがとうございます。 それでは、利用状況報告書について本日委員から出た意見を反映し、後日事務局より完成版を配付します。
<b>【議題2 事業の進捗状況及び今後の取組（案）について】</b>	
事務局	<b>【報告】</b> 資料5「事業の実施状況及び今後の取組（案）」について説明。

桜木会長	<p>写真投稿機能は使っていてとても楽しく、フォトコンテストはとても良い企画だと思います。</p> <p>ところでアプリでは写真の拡大はできるのでしょうか。</p>
共同事業者	<p>仕様上、アプリでは写真の拡大はできません。</p>
岡村委員	<p>アプリ参加者について、情報格差がどの年代で起こっているかというのがとても重要です。この資料では65歳以上の構成比がぐんと下がっているのは分かりやすいですが、40～64歳がひとまとめになっているので、5歳刻み位でどの年代から参加数が出るのかを把握できるといいです。</p>
事務局	<p>40～44歳、45～49歳、50～54歳がボリュームゾーンで全体の5割超を占めており、50代後半から下がっています。</p>
岡村委員	<p>分かりました。</p> <p>また、表彰の条件について、案はありますか。</p>
事務局	<p>平均歩数、歩数送信回数等のパラメータを見て特に意欲的に取り組まれている方を表彰することを考えています。</p> <p>平均歩数では、健康横浜21で定める年代別の目標歩数を超えていることを基準として考えています。</p>
岡村委員	<p>皆勤賞的な表彰ということですね。アスリートの歩数が多い人を表彰するのでなければ安心しました。</p> <p>団体の表彰等もあると、日本人の特性的に、チームでのやる気につながり大きな励みになると思われまます。</p>
荒木田委員長	<p>もらえたら嬉しいものなので、できるだけ沢山の人を表彰してあげたいですね。また、年代別の観点や、事業者の中で参加割合が多いところ等も表彰の対象に入れると良いと思います。</p>
澤田委員	<p>今後の取組みについて、情報提供的にご提案が3つあります。</p> <p>1つ目は今世界的なトレンドで、座位行動、英語では <b>sedentary behavior</b> と言いますが、いわゆる「座りすぎ」の問題です。座っている時間が長すぎるのは良くないという考え方で、2014年にオーストラリアで始まったムーブメントです。</p> <p>座っている時間を検知してデータを拾うことは、歩数計では無理ですがアプリなら可能かと思えます。</p> <p>また、座っている時間の長さが、歩く時間に関わらず寿命に関係するとされていて、健康日本21の第3期でこれから定める目標の一つに確実に入ってくるだろうと予想されます。</p> <p>テーマはウォーキングから離れますが、「座っている時間を少しでも減らす」という考え方は、健康無関心層、デスクワークの多い働き世代、家から出ない高齢者世代にぴったりですので、取り入れる価値があると思えます。</p> <p>2つ目は「ローリング」、つまり車椅子です。歩ける人を対象にした「ウォーキング」に加えて、「ローリング」という言葉を入れるだけで、オリンピック・パラリンピックを見据えた取組みになります。スマートフォンで車椅子の移動時間を計測できてポイントが貯まる、というのは難しいかもしれませんが、歩ける人だけでな</p>

	<p>く車椅子の人も対象にした取組みを考えられるタイミングがあったらいいと思います。</p> <p>それから3つ目に「サイクリング」で、これから国土交通省も厚生労働省も力を入れていく分野です。横浜は坂が多いところではありますが、アシストつき自転車もありますので、取組みを広げる先としては良いかもしれません。</p>
岡村委員	<p>スマホアプリは歩行距離をGPSで計測していますよね。それを活用すれば、ローリングの移動距離を測るのも可能だと思います。健康づくりだけでなく他の福祉分野とも連携してアプリを改良すれば、新しいこともできそうですね。</p>
事務局	<p>アプリは距離が測れる仕様にはなっていません。しかし、スタンプイベントという機能ではチェックポイントで位置情報を送信するとポイントがもらえるため、車椅子の方でも歩いている人と同じようにポイントを貯めて抽選に参加することができます。また、写真投稿等といった楽しみもあるので、市としては車椅子の方等にはぜひアプリをご案内したいところです。</p>
荒木田委員長	<p>障害者の方にも配慮してアプリを開発していて、良い事だと思います。</p> <p>また、キャッチーな言葉を上手に絡ませて、できることをしっかり伝えていけると良いですね。</p>
田中委員	<p>表彰について、個人だけでなく団体もというのは当初から話に出ていたと思いますが、やり方をしっかり考える必要があります。地域のウォーキンググループ等は足がとても達者な方が多く他と差が出過ぎたりするので、シニアの部等に分けて開催したりするのも良いと思います。</p> <p>また、先ほど歩くことで転倒防止の効果が見られたと報告がありました。筋肉量を測定する機器等はあるのでしょうか？</p>
事務局	<p>体組成計で筋肉量を測定することができます。</p>
澤田委員	<p>厚生労働省が国民健康・栄養調査において昨年初めて都道府県ごとの筋肉量、骨格筋指数を調べてHPに公表しました。筋肉量が健康寿命の延伸にとっても大切なので、これから継続的に調査されていくことと思います。</p> <p>体組成計は体重から体脂肪量を引くことで筋肉量を計算しています。</p>
田中委員	<p>効果検証の一環として、ウォーキングを継続することで筋肉量が増えているということが手軽に分かるといいと思います。保健活動推進員の方で区や地区ごとに体組成計を購入して、健康チェックのひとつとしてやってみたら良さそうだと思います。</p>
澤田委員	<p>今までは脂肪の量に注目されていましたが、最近は表示等も筋肉の方に変わってきています。</p>
荒木田委員長	<p>シニアクラブ等に体組成計を差し上げて骨格筋量を増やす取組みをするなど、様々なことが考えられると思います。</p>
事務局	<p>現在も市から団体へ体組成計の貸出しは実施しています。</p>
荒木田委員長	<p>国民健康・栄養調査では、筋肉量はどのように計測したのでしょうか。</p>
澤田委員	<p>計測会場に機械を置いて測りました。</p>

荒木田委員長	抽選に当たった人が、「当選して嬉しい」とメッセージを発する場があればいいなと思いますでしょうか。
事務局	当選して送られてきたギフトカードの写真を撮り、「当たってうれしい。また頑張ります」等のメッセージを付けてアプリに投稿する人が各抽選につき3～4人ほどいらっしゃいます。また、お手紙をいただいたりもしています。
荒木田委員長	参加者が当選経験や事業へ参加して良かった事等をツイッターのような形で共有できる場があると、「もっと参加したい」「クーポンを使ってみたい」とやる気を高められるのでは。
岡村委員	そういった意味もあって、団体表彰はやる気を乗せやすいと思います。
事務局	来年度は当選枠を拡大する等、多くの方が楽しみを感じられるようにしていきたいと考えています。
桜木委員	団体表彰は働き世代をターゲットにして事業所を対象に行うと、紙の表彰状をもらえるというのは事業所の励みになることと思います。
荒木田委員長	各委員から素晴らしいアイデアをいただきありがとうございます。
<b>【議題3 その他】</b>	
事務局	次回の選定等委員会開催予定について説明。
荒木田委員長	今日は報告書の検討・今後の取組みについてご意見をいただきました。 非常に成果が出ていること、参加者が増えているだけでなくロコモへの効果や歩数の増加等が見え、とても良い取組みだと思えます。 それでは、以上をもちまして第12回よこはまウォーキングポイント共同事業者選定等委員会を終了します。

以上