

第5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27年12月2日(水) 10時00分～11時40分
開催場所	関内中央ビル5階 特別会議室
出席者	【委員 4名】大久保委員長、荒尾委員、上島委員、田中委員
欠席者	荒木田委員
開催形態	公開(傍聴者なし)
議 題	1 事業検証について 2 その他
議事要旨	
事 務 局	事務局よりあいさつ(健康福祉局 田中健康安全部長) 委員及び事務局紹介 定足数の確認 常任委員5名のうち4名の委員が出席のため、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 事業検証について	
事 務 局	【報告】 ○事業効果をアンケート調査と歩数データから検証する。 ○事業検証の概要(参考資料:事業検証について) 基本的な考え、検証方法 ○利用状況調査報告書(案)について(資料1) 参加状況 歩数計と景品による運動の動機づけ リーダー利用および利用の継続状況 参加者自身による歩数データの確認状況 運動量 意識の変化
大久保委員	丁寧なご説明ありがとうございました。報告書案についてご意見をいただきたいと思います。各委員の方々、ご自由にどうぞ。 最初に私の方から、19ページの表の所に薄い色が入っていますが、これは何を基準に色分けしているのでしょうか。
事務局	健康横浜21の目標数値がそれぞれの区分40～64歳の男性9,000歩以上、女性8,500歩以上、それぞれ50%を超えることとなっています。おおむね網掛けをしている部分が50%を超えていると、健康横浜21の目標値に近いということで網掛けをしています。

大久保委員長	わかりました。表の 14 の色分けも含めてどこかに理由を書いておくとよろしいと思います。
事務局	わかりました。
田中委員	<p>とても細かく分析されていると思いました。栄区は参加率が現時点で1位です。18区の中で一番高齢化率が高いのですが、参加目標達成率が高いということで栄区としてよかったです。(利用状況調査報告書 16 ページ参照)</p> <p>栄区はウォーキング元年として、色々なイベントを行っていますので、その都度参加者を増やす取り組みを行っています。それぞれのリーダーの方が常日頃申込書を持ち歩いて渡しています。</p> <p>また、地区ごとに連合町内会長など関係者で推進委員会を作っているのですが、その中で寄付による社会貢献との兼ね合いをかなり強くお話しています。</p> <p>これを持っている方について、折角参加したのだから自分貢献だけでなく、社会貢献までつなげてほしいと、自分の一歩が社会を救うと言ってやっています。</p> <p>しかし、課題はやはり 40～50 代が少ないということです。いろいろと知恵を絞ってやっているわけですが、「ウォーキングは高齢者の活動」と思われたくないですし、むしろ若い人はロコモティブシンドロームとも関連があるので、40代からウォーキングなどに地道に取り組むことで筋力が落ちないようにする取り組みをはじめようと思っているところです。</p>
大久保委員長	ありがとうございます。他に結果について何かございますか。
荒尾委員	<p>細かく分析していただいて、大変興味を持ちました。この事業の目的から考えたときに重点となる対象者は、40代の中年期の運動していない人と、今まで運動をほとんどしなかった人達です。この2つの重点ターゲットを頭に置いてデータを見ると、事業の意義が浮き彫りになってくると思います。</p> <p>データを見ると、総じて中年期の対象者の方々の特徴が出てきています。私が予想していた以上に中年期の方々への反応が良いと思いました。</p> <p>40代がインセンティブに一番反応しています。高齢者はインセンティブがなくても歩くという結果です。これはおそらく健康というものが、どれだけ身近に感じられるかだと思います。(利用状況調査報告書 8 ページ参照)</p> <p>40代がインセンティブに反応しているという事は、先ほど申し上げた重点対象者が反応しているという評価ができると思います。</p> <p>「事業検証について」の資料に、最も重要な対象者である運動していない人について重点対象として入れてもいいと思います。</p> <p>行政の事業は健康格差をつくらぬような事業にしなければいけないので、今まで運動していない人への健康づくりのきっかけとしてインセンティブは役割をもつ</p>

大久保委員長	<p>ている、という点をきちんと検証の中に入れ込むべきだと思います。</p> <p>運動していない人がどのような反応をしているかということですが、私も驚いている位良い反応だと思います。</p> <p>全体としては約 22%の運動していない人がこの事業に反応しました。22%は多い数字だと私は理解しています。</p> <p>その一方で 50%を超える人が、定期的に運動をしている人でした。(アンケート調査結果報告書 27 ページ参照)</p> <p>できるだけこの運動習慣の差を少なくすることが、今後の事業の検討事項だと思います。</p> <p>また、全体を見ると高齢者の方が多いので、データを年代別に分けて細かく見た方が実情をよく読み取れると思いました。</p> <p>議論がまとめの部分にも関わっているので、まとめをご説明いただきまして、その後総合的なディスカッションを行いましょう。</p> <p>それでは事務局からご説明をお願いします。</p>
事務局	<p><b>【報告】</b></p> <p>○まとめ (今後の方向性) (資料1 利用状況調査報告書)</p> <p>    成果 事業による意識や行動の変化</p> <p>    課題 若い年齢層への参加促進、事業の参加継続性、インセンティブ</p> <p>○ウォーキングと医療費に関する試算 (参考資料)</p>
大久保委員長	<p>課題のところ、今後は1日の歩数が極端に少ない人は除いて集計するとありますが、今回の調査では1日何時間歩いたかということは把握しているのですか。(利用状況調査報告書4ページ参照)</p>
事務局	<p>そこまで細かくデータを取っていません。1日に1歩以上歩数がある方を分析対象としています。</p>
大久保委員長	<p>ここでは1日の歩数が極端に少ない人は除いて集計と書いてありますが、そういった解析はできるということでしょうか。</p>
共同事業者	<p>1日毎のデータはありますが、時間ごとのデータは持っていません。</p>
大久保委員長	<p>1日に何歩歩いたかは分かるのですね。荒尾委員、少ないとは何分くらいでしょうか。</p>
荒尾委員	<p>通常1日8時間以上持っているデータを採用します。データとしては時間毎のデー</p>

	<p>夕はなく、1日の歩数のみのデータしかないのですよね。そうすると歩数で、最低限の基準を決めるしかないですね。</p>
共同事業者	<p>個人画面で時間ごとのデータを見ることはできますが、データベースには反映されていません。</p>
荒尾委員	<p>おそらく1歩でも歩いていれば集計に入ってきているということだと思います。一定数、例えば1日1,000歩未満はカウントしないなど、フィルタをかけることはできるはずですよね。そういった方法でより精度の高い歩数を集計していくことが、今後の課題だと思います。</p>
大久保委員長	<p>極端に歩数が少なくなってしまう場合というのは、歩数計を忘れるなどして、実際は歩いているけれども、歩数が正確に表せないということですね。正確に表せないデータは除いて集計した方が、より正しい実態が得られるだろうということですね。</p>
田中委員	<p>よくズボンに入れたまま忘れてしまいますね。忘れて歩いた歩数は取り戻せないのが残念ですよね。</p>
荒尾委員	<p>通常研究ですと、1日8時間以上データが取れていれば、実態に近いデータということで採用します。その時間軸としてのデータがないということなので、やむを得ないですが、分布上から1日の歩数の少ないところを見て、根拠をもった下限値を決めればよいのではないのでしょうか。</p>
大久保委員長	<p>今後の課題として、ぜひ専門家もいらっしゃいますので知恵を借りてください。</p>
事務局	<p>どのあたりの値が適当か、ご相談したいと思います。</p>
大久保委員長	<p>他にご意見はありますか。</p>
田中委員	<p>年間のWチャンス抽選も展開されているのでしょうか。まだ浸透していないような気がします。「抽選当たった人いるの」という声もよく聞きます。</p>
大久保委員長	<p>当たった方のコメントをホームページに載せるのも良い方法かもしれません。40代の参加が少ないと意見がありますが、具体的な今後の方策はありますか。(利用状況調査報告書4ページ参照)</p>
事務局	<p>郵便局の窓口は土日が休みですので、土日に開いている対面窓口も開拓できたらと</p>

田中委員	<p>は考えています。</p> <p>申込みのしやすさは市民の方も勤めている方にとっても大切なので、できるだけ改善したいと思います。</p> <p>働く世代ということでは、横浜市の企業の97%は中小企業です。経済局では中小企業振興で色々な取組をしていますので、健康経営の取組も、経済局と共に中小企業中心に働きかけを強めていこうと考えています。</p>
上島委員	<p>楽しく継続するためということでは、栄区は区民まつりで歩行姿勢計を使いましたが、とても評判がよかったです。各区に置いて貸出しすると継続して楽しくウォーキングができるのではないのでしょうか。</p>
事務局	<p>食生活等改善推進員のみなさんも歩数計を持っています。40代をどう取り込むかはどの事業でも課題です。ウォーキングは特に時間をとらなくてもできるものなので、歩数計を持って通勤時間に少し多く歩くだけでも良い結果が出ると思います。ぜひ40代の世代に働きかけてくださると健康寿命がより延伸できるのではないかと思います。</p>
上島委員	<p>18区が区をあげて健康づくりに取り組んでくれています。今回のデータを加工して、区役所通じて保健活動推進員の皆さんや食生活等改善推進員の皆さんに持っていただいて、より地域に働きかけやすいようにしたいと思います。</p>
田中委員	<p>60～80代はどのような事業でも興味があり参加が多いのですが、本当に私たちが働きかけていかなければいけない若い世代どう引き込むかがいつも悩みどころです。40代の方々はまだ健康なのであまり興味を持たれないのですが、歩数計を持つことで意識が変わるので、普及することが一番だと思います。</p>
荒尾委員	<p>保健活動推進員、食生活等改善推進員は全世代が対象ですが、シニアが多くなってしまいます。この委員会に40～50代が多いスポーツ推進委員の方を呼んでも良いのではないのでしょうか。</p> <p>事業を知った媒体についてですが、健康づくりの事業はまず対象者に知らせることが重要です。さまざまなチャンネルを使って情報を提供していくこと、世代にあったチャンネルを使うことが原則です。</p> <p>知るきっかけについて、上位4つが広報よこはま、知人友人、市のチラシ、家族となっていますが、これは高齢者が多かったためと思われます。下位が、若い世代の回答だろうと思います。テレビ、ラジオ、電車、バスなどは費用がかかりそうですが、必ずしもレスポンスは高くないというところをどのように変えていくかも今後必要だと思います。</p>

若い人たちにとってスマートフォンが情報提供のツールとして一番良いので、若い人向けの情報発信を少し検討するとよいと思います。(アンケート調査結果報告書 6 ページ参照)

また、誰とウォーキングしているかということについて、1人でのウォーキングが77%ですが、継続性をどうするかがこれからのテーマになります。家族、友人、グループでということにどうつなげていくか、継続性を考えていかなければなりません。高齢者が多いという今回の対象者の特性から、1人でウォーキングは少ないだろうと考えていましたが、年代関わらず1人で歩いているのは意外でした。(利用状況調査報告書 11 ページ)

約 90%の人が歩数計が歩くきっかけになっています。それに対してインセンティブがなくても歩くと答えたのは約 70%です。景品よりも歩数計が歩くきっかけづくりになっているのはこの事業の成功の1番のところだと思います。インセンティブは全ての世代に働きかけるのではなく、若い世代に効果があるということを押さえておく必要があります。(利用状況調査報告書 8 ページ)

ホームページの利用についてですが、ホームページの個人画面を利用していない人が約 63%です。調査対象者のほとんどが高齢者ということもあると思いますが、低いと思います。利用していない要因を見つけて改善する必要があります。(アンケート調査結果報告書 23 ページ参照)

問 16 ですが、これは運動ステージと言って、生活習慣を改善する時にステージがどう変わるかということで最も行動変容の評価として一般に用いられているものです。

本来のターゲットである運動していない 22.3%の人たちに、どのようにこの事業を認知してもらい、行動として参加に結びつけるかに重点を置くべきだと思います。そうしないと、運動をしていた人達はどんどんウォーキングをするでしょうが、この方たちのためだけの事業になってしまいます。ですから、運動をしていなかった人達をターゲットとした事業はどうあるべきかを今後検討する必要があります。男女比では、女性の方が運動していない人が多いため、性別のターゲットとして考えると女性の方がメインターゲットになります。

40～50 代の現役世代の人達は「運動していなかった」の割合が高いので、インセンティブに反応しているだろうと思われれます。これは事業としては成功と言える1つの事実だと思います。

さらに 40～50 代だと思われるフルタイム勤務の人が、運動していなかった割合が1番高いです。女性がこの事業への反応が高く、40～50 代の仕事をしている人が参加するようになっているということで、ここが本事業の重要なポイントだと思います。(アンケート調査結果報告書 27 ページ参照)

それから生活習慣を変えていく時、行動だけを見るのではなく、前段階で意識レベルから連続した変容として見ていくのが一般的な考え方です。全体では約 62%が運動への興味関心が高まり、運動していなかった人の約 70%は関心が高まるとい

	<p>う反応を示したということです。これが非常に意味のある事です。(利用状況調査報告書 12 ページ)</p> <p>行動に関するところですが、全体で運動するようになった人たちが約 56%です。また運動していなかった人の、約 63%が運動するようになりました。通常、意識レベルから行動レベルへはなかなかうまくいかないものです。普通は数字に差があるもので、たとえば意識レベルでは6～7割あっても行動につながるのは大体2～3割位です。運動していなかった人の意識が高まり、行動までつながっているため驚くべき数字だと思っています。(利用状況調査報告書 7 ページ)</p> <p>また、外出についてですが、全体として増えた人が半数を超えています。高齢者の人にとって、いい健康づくり活動として評価できます。運動していなかった人も、60%近く外出するようになったということで、全体を通して見ても、意識から行動の変容のデータが矛盾なくつながっています。(アンケート調査結果報告書 30 ページ参照)</p>
大久保委員長	<p>ありがとうございました。今後の事業のさらなる展開に貴重なご意見をいただきました。</p> <p>非常にいい成果が出ていますし、40～50代へのはたらきかけ、そしていかに継続をしていくか、そのためにインセンティブをどうするかなど、課題も浮き彫りになりました。</p> <p>報告書案については大きな修正は必要ないということです、基本的にはこの案で進めさせていただきます。</p>
荒尾委員	<p>検証についての文章ですが、この事業の重点対象としている中年期と運動をしていない人に対して、本事業がきっかけづくりとなっているかどうかという事が必要です。</p>
事務局	<p>次回の委員会で事業検証についての方向性を決めさせていただきます。次回「事業検証について」の資料のような全体を示す資料を提示させていただきますので、その中に盛り込むということでいかがでしょうか。</p>
荒尾委員	<p>はい。その対象者に合わせた結果がまとまると、よりわかりやすいです。</p>
事務局	<p>事業目的に合わせた見せ方ということですね。ターゲットを絞って働きかけるといった部分を参考にさせていただきます。</p>
大久保委員長	<p>検証の内容については、次回荒尾委員の意見をふまえていただければと思います。</p>

事務局	<p>【報告】 ○事業検証の公表について（資料5）</p>
荒尾委員	システムの方の話になりますが、腹囲と医療費との関係のデータで、できれば腹囲を歩数で解析したいのですが難しいでしょうか。（利用状況調査報告書6ページ参照）
事務局	アンケートは無記名で、特定不可です。腹囲は特定健診とレセプトデータの結合なので難しいです。約9万人でデータがきれいに出了ましたが、こういったことは珍しいです。
荒尾委員	利用状況調査報告書16ページ相関図はXY軸逆の方がよいと思います。
事務局	はい。このデータは太りすぎ、やせすぎの要医療系の方は省いているデータですので、その点は注釈にも書いてありますがご注意ください。
事務局	<p>【報告】 ○次年度について</p>
大久保委員長	アンケートの内容を変えることはできるのでしょうか。事前に委員会か直接訪問などで共有してもらえますか。
事務局	そうします。
大久保委員長	最初のアンケート調査でいろいろと課題なども出てきましたが、より良い調査にするために、委員の皆様のご意見を取り入れていただければと思います。
荒尾委員	おおよそ次年度はどのように考えているのでしょうか。
事務局	来年度については基本的に今年度と同様の参加者を増やす方向で検討中です。
荒尾委員	その先はいかがでしょうか。
事務局	実質あと2年です。平成30年度以降どうするかについては事業検証も踏まえて、議論を始めたところです。
荒尾委員	前半の2年間は参加者を増やし、後半の2年間は継続もしくは定着させる期間だと思います。商店街とのコラボの企画など、個人の継続性と地域とを結びつけ、後半



事務局	は継続と地域との関係が主要な課題になってくると面白いと思います。
事務局	運動習慣だけでなく、いろいろな健康づくりにつなげていくには、区役所や地域の方とも協力しないと浸透しないので工夫したいです。
荒尾委員	取り組みに時間がかかるため、4年後についてはその点を踏まえた検討が必要です。
田中委員	町の活性化、商店街の活性化を市も進めているので、さらにウォーキング事業に力を入れていけば、今まで理解できなかった地域の人も理解が深まるのではないのでしょうか。
事務局	健康福祉局だけではなく、経済局、道路局、環境創造局など、歩きたくなる道づくりや公園内にウォーキングコースを作る取り組みもありますので、市をあげて盛り上げなければと思います。
大久保委員長	リーダー設置場所は順調に増えていますか。
事務局	基本的には1,000か所ですが、現在約1,050か所に置いています。空白エリアが出てしまうところについては、区と話し合っただ対応しているという状況です。
大久保委員長	参加者を定着させるために、リーダー設置場所の意見も必要だと思います。
事務局	リーダー設置通信を作成し、成功体験を共有するために商店街に取材に行っていたり、アンケートも取っています。そういったところで、リーダー設置場所への支援もしています。
荒尾委員	参加者、リーダー設置場所、選定等委員も入れて情報交換の会ができれば、良い情報が集約できるのではないのでしょうか。
事務局	考えてみます。ありがとうございます。
荒尾委員	参加型にした方がいいと思います。
議題2 その他	
大久保委員長	「議題2 その他」ですが、事務局から何かありますか。
事務局	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の委員任期が2年のため、

	<p>平成27年12月31日までの任期でお引き受けいただいております。来年1月1日をもって改選となりますが、引き続きお引き受けいただきたく、よろしくお願いいたしますします。</p> <p>また次回の選定等委員会の開催についてですが、来年の5月頃に開催したいと考えています。日程は後日委員の皆様にお伺いします。</p>
大久保委員長	<p>全体を通して、委員の皆様から何かありますか。</p> <p>事業は順調に進んでいますが、いかに継続をしていくかが課題ですし、40代50代を巻き込むこともこれからの大きな課題だと思います。ぜひ横浜市が誇れるいい事業がより発展することを願っています。</p>
共同事業者	<p>1点だけよろしいでしょうか。1時間ごとの歩数データがあるという確認が取れました。ただし、データが膨大なのでどのように抽出するか方法などについては確認が必要となっています。</p>
荒尾委員	<p>データ利用に費用がかかると思います。行政ではそこまでできないと思うので研究費を使って色々とお願ひすることは可能ですか。</p>
事務局	<p>手続き、条件などについて調べてみます。</p>
荒尾委員	<p>手続きを提示していただければ、それに則ってできるだけ色々なデータを世の中に公表した方がいいと思います。</p>
大久保委員長	<p>皆様、ご意見はよろしいでしょうか。それでは、これを持ちまして、第5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。</p> <p style="text-align: right;">(以上)</p>