

平成30年度 第1回 第2期健康横浜21運動検討部会 議事録	
日 時	平成31年2月6日(水) 14時～16時
開催場所	横浜市開港記念会館 9号室
出席者	第2期健康横浜21運動検討部会委員 5名(資料1)
開催形態	公開(傍聴者0人)
議題	<p>1 開会</p> <p>2 あいさつ</p> <p>3 委員紹介及び会長選出</p> <p>第1回目であるため、本会議の部会長について選出。健康横浜21推進会議運営要綱第5条によって、互選により、田中委員が選出された。</p>
議題	<p>4 (1) 運動に関する現状と課題について</p> <p>&lt;資料3&gt;</p> <p>事務局より資料3について説明</p> <p>(2) よこはまウォーキングポイント事業について</p> <p>&lt;資料4&gt;</p> <p>事務局より資料4について説明</p> <p>(3) 具体的な取組の検討</p> <p>ア 継続して運動に取り組める方法、働き・子育て世代へのきっかけづくり</p> <p>イ 具体的な取組方法について</p> <p>&lt;資料5&gt;</p> <p>事務局より資料5について説明</p>
主な意見等	<p>(横浜市保健活動推進員会 田中部会長)</p> <p>事務局より、継続して運動に取り組む方法、働き・子育て世代へのきっかけづくりの二つに課題があると説明があった。実際に、どのように取り組むべきか、具体的な方法の検討をしていきたい。まず、地域で運動を推進する立場からいかがか。</p> <p>(横浜市体育協会 金子委員)</p> <p>現在、市内16区でスポーツセンターを運営している。センターに来ない方へのアプローチが課題と思っている。体育協会の地域連携担当は18区におり、保健活動推進員と連携してウォーキング等行っている区もある。また、子どもの体力向上のために子育て分野とも連携し子どもへの取組をきっかけに、働き世代である保護者にも啓発している。</p> <p>また、体育協会事務局では朝に1分間体操を行っている。働き・子育て世代が取り組む機会としては職場内で行うことも一つの方策と思う。</p>

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

働く世代を支える立場からご意見いかがか。

(健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員)

働く世代は忙しい。可能なのはどうしても60代以降になりがち。健保で一括で契約して、スポーツジムを使えるようにしたが、なかなか予定していたよりも利用していない。手軽に安く使えるようにしたい。また、1年間で100km歩く「100kmウォーク」は20年続いている。実際の参加は高齢の方が多く、半分は退職後の人。粗品を出したりしているが、工夫が必要。参加費は200円、一般は300円だが、人数自体は結構来ている。被扶養者に対してはどうかは検討中。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

情報を発信する立場からいかがか。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

ウォーキングイベントを実施しているが、ある程度高齢の方が多い。定年後にスポーツジムに通い始めて、そこでコミュニティを作るとも聞く。働き子育てしながらだと、平日は子どもを寝かしつけて、土日は子どもの習い事で親も一緒に行き、フルで疲れてしまって時間がない。スポーツクラブとの契約や、ノー残業デーを設けるだとか、企業全体で取り組むことが大事では。ノー残業デーを月水金にしている所もあり、時間を作るということもセットで考える必要がある。企業にもアプローチが必要かと。

あと1,000歩歩くには、例えば一つ手前の駅で歩く、エレベーターを使わない等、日常の中での心がけを具体的に知らせていく必要がある。普段時間が作れないので、イベントはなかなか参加しにくいと思う。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

何かを始める時は、モチベーションが必要。企業は、ノー残業デーもなかなか作れない所もある。実感があるから運動する、実感がないからしないではなく、どうしたら運動するかの発想が必要では。例えば、ウォーキングポイントは、30万人も加入していて、参加者・お店・行政等がうまく回っている良い状況。また、定期代を一駅前にしか支給しないで、一駅分は歩くことを推奨する等も良いのでは。それから、階段を上るにも、獲得標高が測れるので、ヒルクライムや峠を上って、標高の獲得を競い合うのもある。モチベーションを上げる仕組みづくりには、歩数のように、高さを意識するのも一つでは。

自分が長生きするためには、子どものためや、何かのため等、分かってくると動く。スポーツセンターは地域に門戸が開かれていて使いやすいが、来

ない人に何か必要。我々は、新聞・TV等、啓発の際にはお手伝い出来る。

また、学校参観日は子どものために行くが、親子で給食を食べる等、親にも食育の啓発を行っている。子育て世代はとても忙しく子ども優先なので、逆手にとって利用するのはどうか。子どものために親が健康である必要があると啓発していく。モチベーションにもつながるのでは。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

きっかけや仕掛け、どういう上手い方法があるか。ウォーキングポイントの話があったがいかがか。運動の評価Cだが、現在男性は8,775歩、女性は7,165歩なので、目標の男性9,000歩、女性8,500歩まであともう少し。運動習慣ももう少しあると良い。

(横浜市体育協会 金子委員)

色々なアプリで、クーポンが直接取れるものが出ている。現在のウォーキングポイントは抽選で当たるものだが、直接クーポン等が取れるようになるとモチベーションになるのでは。こまめなお返しがあると嬉しい。

また、子供の体力向上事業の一環で、学校参観の際に、保護者にも運動に参加してもらおう機会を作ったところ、日頃身体を動かしていないけど気持ちよかったと感想あった。

(健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員)

歩数計で歩数を測るようになると、あと1,000歩歩かなくては、と思うようになる。歩数が多過ぎの人もいるのか？

(事務局)

相当歩いている人もいるが、歩き過ぎの人へは、注意のお手紙を送っている。

(横浜市体育協会 金子委員)

中には雨の日も風の日も歩いている人がいる。自分自身のことで言えば、読み取るリーダーが遠くなりモチベーションが落ちている。アプリへの転換を考えている。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

評価の調査には、歩き過ぎの人も入っているのか？上限を設けないと、平均値が変わってしまう。

(事務局)

評価の調査は国民健康栄養調査からのため、ウォーキングポイントの歩数

を利用しているわけではない。

(事務局)

ウォーキングポイントは元々運動への意識が高い人もいるが、駅前等で歩数計を配布した際の、無関心層も参加している。歩数が多い人に引っ張られないよう、ペース配分はしたい。頑張ったらもれなく、というクーポンのようなものも考えたい。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

1,000歩は何m位になるか？

(横浜市体育協会 金子委員)

10分で1,000歩が目安。人によって歩幅が違うので距離は一概に言えない。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

近くのコンビニへ行くなら、800m先のお店に行こうだとか、示していくのはどうか。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

1,000歩はわかりにくいかもしれない。平均的にワンフロア何m、バス停一つで何m、何歩等がわかると目安になるのでは。500m位だったら行ってみようかなと思う。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

保健活動推進員の各区の活動で、一番人気は血管年齢測定。その他、足趾力や握力等も。測定することで、数字で示されるので分かる。ヒアリングすると、普段運動していない人も分かってしまう。ただ、参加するのは稔りの世代ばかり。若い人への健康測定も意識してやっていきたい。乳幼児の健診の場では母の測定もやるが、大丈夫な人、まだまだの人、二極化している気がする。健康測定も定着化していないので、力入れてやっていきたい。

(横浜市体育協会 金子委員)

体育協会が管理するスポーツセンターで歩育ウォーキングという事業をやっているところもある。中スポーツセンターでは地域スポーツクラブと連携した事業として、三ツ沢まで歩いていき、サッカー観戦する企画を実施した。他の企画でベビーカーもOKとした事業もあった。ウォーキングポイントはモチベーションが上がる仕掛けと思う。企業ランキングも出るので、オープンに使って、企業の中で、働く場でデータ活用することもモチベーションにつながるのでは。

(事務局)

市役所でも、3人1組で歩く職員同士の取組を実施した。何か賞品が出るものではないが、実施したその月は歩数が上がった。例えば各健保で、月間ランキングの呼びかけ等いかがか。

(健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員)

企業は関心がないところもあるが、健康経営としてアプローチしていく。会社として競い合うことも一つかなと思う。健保連は、100kmウォークを実施しているが、子どもにも来てほしい。今回から5kmのコースも取り入れたが、子どもがなかなか来なかった。毎月第4土曜に実施しており、工夫してやっていきたい。

(横浜市体育協会 金子委員)

小学校低学年を対象とした事業だと保護者も一緒についてくるという期待ができる。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

スタンプラリーはどうか。子どもも親も一緒に出来る。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

某キャラクターのスタンプラリーは大人気で、全駅回りたいと親子一緒に回っていた。また、藤沢市では、宝探しゲームをやっている。人気があり、江の島中、かなり多くの人が集まって親子連れが歩き回っている。クイズラリーやスタンプラリーは良いのでは。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

結果的に健康になっている等、そういうやり方も一つでは。運動週2回、30分は結構おっくう。日常生活プラスアルファで健康になる、ちょっとで健康になるという形の啓発はどうか。電車の中で、その場で出来る体操の動画を流していた。実際その場で体操してみるのは恥ずかしいが、そういう方法もある。

(横浜市体育協会 金子委員)

働き・子育て世代へのアプローチにおいて有効と思われるのは、子どもをきっかけにすることが一つ。もう一つは働いている場で行うこと。社員の健康を考える点でも企業側も必要性を感じられる。社員側としては、例えば多く歩いたら何かご褒美が出るものだとおおい。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

一駅分定期代で削った余剰金で、企業にご褒美を考えるとか。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

歩いてくる分、始業時間を遅くするだとか。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

頑張った人に何かあげる「頑張ったで賞」が良い。働き盛りは加点が多い等。

(事務局)

ウォーキングポイントも、何か表彰できればと思っている。1年間で平均歩数を突破している人、リーダーをきちんとかざしている人等、抽選ではなく、頑張っている人に何か出来たら良いと思う。

(健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員)

7, 8月はあまり頑張り過ぎないように、暑い時は事故を心配している。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

8月はナイトウォーキングにしている。ホテルを見に行く等。動物園も夜の動物園をやっているの、良いのでは。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

健康になりましょう、ではなかなか広がらない。啓発30秒動画や、ダンス等話題になって自然に動いた例もある。また、10分早く起きて体操やヨガ等やると、朝ごはんが美味しく感じる。そういったものも良い。

(事務局)

若者が朝食を食べなくなっている。そういった視点も必要。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

女性はヒールだと一駅歩くことが大変。元々、歩こうという思いがないと難しい。スニーカー出勤はなかなか定着しない。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

皇居の周りにはランウェイスポットや、荷物を預かってくれる所がたくさんある。スポーツ用品店がやっているの、結局その服を買ったりする。

(横浜市体育協会 金子委員)

スポーツセンターもウォーキング・ランニングステーションとして、ロッカーやシャワー等貸し出している。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

絶対に運動しないという人でなければ、ステーションは公共施設の利便性をアピールするきっかけになる。

(横浜市体育協会 金子委員)

20代は運動していないが、関心はあるという人は多い。ボランティアしたいという人も多いので、ボランティアへの関心を運動につなげるのも良いかと考えている。その他、若い世代向けにスポーツ婚活等を企画したスポーツセンターもある。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

ウォーキングステーションに行けば、道の駅のように、何か食べられる、何か出来る等アピール出来ると良いのでは。元々、ウォーキングポイントのリーダーも商店街の活性化を狙っていたと思う。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

ウォーキングステーションでアプリを見せて、何歩だとワンドリンクサービス等あると良い。

(横浜市体育協会 金子委員)

アピール方法として、ウォーキングステーションから今日はここに行きました等、ストーリーで紹介するような動画があったら面白い。利用している様子が分かると良い。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

TV・新聞は検索しなくとも見られる良さがある。ウォーキングステーションは知っている人しか知らないので、啓発するには利用出来る。

また、走るのは大変という人が、最近自転車を始めている。体への負担が少ないわりに、良い効果があると言われている。

(事務局)

ちょうど、自転車に関する計画を作成しているところ。安全に配慮は必要だが。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

スポーツセンターは、興味無い人も使えるような啓発が必要か。

	<p>(横浜市体育協会 金子委員)  スポーツセンターの研修室では、絵手紙や書道等、文化的な教室も行っている。スポーツに興味無い人も、教室への参加をきっかけに関心を持ってもらいたい。</p> <p>(テレビ神奈川 遊馬委員)  スポーツセンターはチームで予約するイメージがあるが、開放日等、個人も利用出来るようなアピールはどうか。</p> <p>(横浜市体育協会 金子委員)  トレーニング室や卓球・バドミントン等、個人で使えるスペースや時間帯もある。また、教室によっては、託児を付けたり、子どもがいても利用出来るようにしている。</p>
<p>その他</p>	<p>5 (1) 今後のスケジュール  (事務局)  今回の議事内容を3月の推進会議にてご報告させていただき、検討を進めていきたい。</p>
<p>閉会</p>	<p>6 閉会  (事務局)  次回検討会については来年度の予定だが、進捗確認や振り返りをしつつ、改めて日程調整の御連絡させていただく。</p>