

平成29年度第2回京都市民健康づくり推進会議
身体活動・運動に関する行動指針推進部会 摘録

1 開催日時

平成29年12月6日（水）午前9時15分～午前10時15分

2 開催場所

職員会館かもがわ3階大多目的室

3 出席者 資料1のとおり

4 内容

(1) 開会の挨拶（原田健康長寿のまち・京都推進室長）

(2) 議題

- 「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン（仮称）について」資料3説明（事務局）

【質疑応答なし】

- 「身体活動・運動（骨子案）について」資料4説明（事務局）

【質疑応答】

- 京都市保健所

地域では筋トレボランティアや健康づくりサポーターの活動はかなり浸透してきており、一定の人数の参加がある。新規の項目としてあげている働く世代への運動習慣の定着については、働く世代は運動する時間がないので健康経営の視点を普及していき、短時間でできる運動メニューの提供のほか、がん検診や特定健診の意識を高める取組をしていきたい。

- 部会長

健康経営という言葉はどこかに記載されているのか。

- 京都市保健所

言葉自体は表現されていない。大企業では広がっていると思うが、自治体でも健康経営の意識を持ってもらいたいので、そういった視点も普及したい。

- 部会長

これまでの予防ではなく、健康増進という視点は経営者にとっては投資となる。経営にも良い影響があることを経営者側が理解すると運動できる環境となると思う。

- 学識経験者

アプリを使って歩数を測定するだけでなく、まちのイベントへ参加することや仲間と一緒にポイントを加算するなど他との連携によって、多くの人を巻き込んでいけると良いと思う。

- 事務局

現在、アプリを開発中で平成30年1月よりスタートできるように準備を進めている。京都市ではウォーキングコースを設定しているが、京都市内のウォーキングコースを歩けるようにリンクを貼りつけたり、観光地の駒札や京都市内の遺跡を巡ってチェックすると京都市のアニメーションキャラクターがでてくるなどの機能を考えている。京都市の観光地などを巡るような仕掛けをして、それが歩くことにつながればと考えている。また、人とのつながりについていえば、仲間で登録できるような仕組みを考えている。例えば、大学間対抗や高齢者の地域の仲間と一緒に参加できるようにしたいと考えている。どのようにこれをダウンロードして使っていただくかが課題だと思う。

○ 学識経験者

ウォーキングのルートを作ってどうやって行くか示すだけではなく、歴史上の人物のいた場所を教えて、行く場所を増やすようにする。決められたルートではなく、歴史上の人物にゆかりのある場所が京都ではたくさんあると思うので、それらの場所から場所への様々なルートがある。そういったものが広まっていくと良いかなと思う。

○ 部会長

市がアプリを一生懸命作るのは、あまり建設的ではないように感じる。プラットフォームを作って基本となるポイント制度や QR コードなどのインフラを整備し、アプリは京都市がベースとなるアプリを開発して、それに色んな企業が参入できるようにする仕組みが必要だと思う。特に若者は飽きっぽいところがあるので、すぐに飽きられてしまうかもしれない。

● 事務局

このような場所もあるという場所ごとの内容の充実も重要だが、外部とどのように連携し、広めていくかを考えていかなければならないと感じている。

○ 京都大学健康科学センター

京都大学ではウォーキングチャレンジというイベントを行った。1ヶ月間、歩数計をつけて1日 8,000 歩以上歩くことを目標として実施して、860 名の方が家族も含めて参加した。

○ 部会長

今回の計画の方針の中に日常的な運動ということが記載されている。日常の運動を測定しておくことが先進的であり大事なことである。測れる日常の運動として、歩くことが大事である。今回京都大学で行ったウォーキングチャレンジでは当初参加人数は 2,000 人を目標とし、1ヶ月間毎日歩数を測定し、平均歩数 8,000 歩を目指した。結果的に 2,000 人には届かなかったが、900 人弱の参加があった。そのうち7割くらいの人は平均 8,000 歩を超えた。私はそのイベント以前は平均 4,000~5,000 歩程度だったが、イベント期間は 8,000 歩を超え、期間終了後も 7,000 歩程度となった。多くの人を巻き込むということも大事になる。

● 事務局

今、石見部会長がおっしゃったような取組とどのように連携していくかが課題となる。大学や関係機関との連携について記載しているのは、市だけでは限界があるので、色々な取組とリンクして社会全体で健康づくりをいかに取り組むかが重要であると考えているためである。今までの健康づくりの取組は地域団体の方をターゲットとした健康づくりをしてきたが、企業や大学との連携が不十分な部分があるので、意識して一緒に健康づくりに取り組んでいけたらと思う。

○ (一社) 京都府医師会

肥満は病気だから適切な運動が必要である。適切な運動とはどの程度かということを実体的な歩数を示してもらえると分かりやすい。私も以前は太っていたが、運動するようにして12kg 痩せた。しかし、運動の機会がなくなると6kg 体重が増えてしまった。どのようにしたら運動する時間を確保できるかと考えたときに、最近サラリーマンなどでスーツにスニーカーで通勤している人もいるようなので、どのような服装であっても歩くということが大事だと思う。京都は走るのに適した場所も多くあるので、アプリなど面白いツールがあると走る人も増えるのではないかな。

○ 学識経験者

スーツの下にランニングシューズなどを履いているとすぐに運動できるのかなと思う。時

間のない人には日頃のちょっとした時間を運動に充てられるようにすると良い。コギトという京都の会社が精華町と組んで「まっふる」という魅力ある地図を作っている。非常に効果があり、町内に1万部を配布するとすぐになくなってしまふほどであった。あまり知られていない名所が分かり、非常に魅力的な地図であった。

○ (一社) 京都府歯科医師会

「1 日常生活で体を動かす量を増やす・定期的な運動習慣をもつ」の本市の主な取組のところに「特に、青年期の女性が運動の実施や継続につながる健康づくりを推進します。」とあるが、なぜ特に青年期の女性とされているのか理由があれば教えていただきたい。

● 事務局

市民意識調査の結果から「定期的に(週2回以上)、行っている」「定期的ではないが、行っている」の割合が青年期の女性で低かったため、あげている。

○ (一社) 京都府歯科医師会

先ほど、話のあったアプリというのは若い女性をターゲットにしたような内容も盛り込むと良いのではないか。

○ 部会長

大学生へのヒアリングや大学生自身にアプリを開発してもらうのも良いと思う。トーナメント方式でアプリの開発を競わせることが流行している。

○ (特非) 日本健康運動指導士会京都支部

現場に指導するにあたって、どれくらい歩けば良いのかという質問を受けることがある。そういった具体的な数値を示していただけると、指導する側も指導しやすく、共通した指導もできるので検討していただきたい。

○ 部会長

京都大学でウォーキングチャレンジを行った時も議論になったのだが、歩数の最も多かった人を表彰して良いのかという問題があった。最も歩数の多かった人を表彰すると、30,000歩とか歩いてしまう人も出てくる可能性があり、その場合、むしろ健康に悪影響があるのではないかという話になった。そのため、国が推奨している8,000歩~10,000歩前後にターゲットを絞ろうということになった。ウォーキングチャレンジのような企画を市で企画して、大学だけではなく、みんなでもやることも良いのではないか。

○ 市民委員

山科区では「やましなプラス+」というアプリが既にあり、その中に健康ウォーキングというメニューがある。毎日歩いた歩数に応じて、買い物に使えるポイントと交換できるようになっている。また、グラフも作成されて1週間、1ヶ月、1年の結果を見ることができる。これをサポーターやグループのメンバーで共有できたら効果的だと思う。

● 事務局

サポーター間でグルーピングして共有できるような機能を入れる予定でいる。これをどのように広げていくかが課題なので、横に広げていければと思う。

○ 京都市健康増進センター

普段からウォーキング教室をしてるが、歩数はモチベーションを上げる要因になり、目安にもなる。ただし、元気な人の健脚自慢になってしまいがちであったため、歩数を数えることをやめた。歩数の上限は決められないかもしれないが、歩きすぎたら体に悪いことや整形外科的な疾患も誘発することを啓蒙する必要がある。また、ウォーキング教室で正しいフォ

ームを指導しているが、反発する人もいる。正しい歩き方や方法を身につけると、より効果的に楽しくウォーキングができるのでアドバイスさせていただいている。ただ歩くのではなく、正しい歩き方を啓蒙していく必要があると思う。

○ (一社)京都市老人クラブ連合会

健康づくりの中に歴史文化の要素を入れるのは非常に新鮮で、フィールドが広がった印象を受ける。歴史文化がどのような形で健康につながっていくのか、資料3の7ページをみると、働き・子育て世代は歩いて京都の歴史文化を楽しむというイメージができていますので、シニア・シルバー世代でも、もう少し丁寧に記載できたら良いのではないかと思います。すこやかクラブで趣味や社会貢献をしましょうと記載されているのはありがたい。すこやかクラブでは様々な活動をしているが、健康づくりに関しては8月を除いて毎月1回、ウォーキングをしており、およそ700名くらいが参加している。嵐山や大文字山に登ったり、鞍馬から大原へ歩いて行ったり、ハードな企画であっても200名くらいは参加している。ただ、リピーターが多く、広がりがないことが課題となっている。

○ 京都市教育委員会

学校というのは体を動かすことの楽しさを体感する場であり、学校が起点となり、社会に出てからも体を動かすことにつながっていくと思う。以前、京都市では小学生が大麻を吸っていたことがニュースとなったが、その後、小学校・中学校・高校の全校で薬物乱用防止教室を実施した。それまでも薬物はダメだということを啓発はしていたが、なぜダメなのかという部分の知識がなかった。その部分の知識を薬物乱用防止教室で啓発することで、どのような問題があつてダメなのかということが理解されるのではないかと思います。運動に関しても健康のために体を動かさないといけないということが知識として身につけば、一過性ではなく継続的に運動するようになると思う。学校教育の中では知識は見につけさせるようにしているが、社会に出て生涯学習等の機会を通じて普及啓発していくことは大切だと思う。

○ 同志社大学スポーツ健康科学部

健康づくりに参加している人が多い地域は、参加していない人の健康状態も良いという研究結果がある。参加者が固定されてしまうという問題はあるかもしれないが、少しずつでも増やしていけば、参加していない人の行動にも変容がみられる。参加していない人を連れてくるのは難しいと思うが、まちの雰囲気が変わっていくと、参加していない人にも影響がある部分があると思うので、そういったことを目指していくと良い。

○ 部会長

資料4の6ページに「4 関係団体の主な取組」として、教育機関の取組があげられているが、小学校・中学校・高校くらいまでをイメージしている感じがあり、大学に向けたメッセージを記載しても良いと思う。「京都ならではの」ということを活かすのであれば、大学が多いということも重要なことである。大学は重要なインフラであり、教育機関であり、評価もできるので連携を検討していけると良いと思う。キーワードがいくつかあると思うので、計画全体のポイントがうまくまとめてあると理解しやすいと思う。

(3) 今後のスケジュールについて (事務局)

- ・ 本日の意見をもとに修正の後パブリックコメントを行う。その後、再度修正を行う。
- ・ 2月か3月に第3回身体活動・運動に関する行動指針推進部会を行う。

(4) 閉会の挨拶 吉山保健担当部長

(閉会)