

令和7年度 地域共生ハッカソン チームB 最終発表

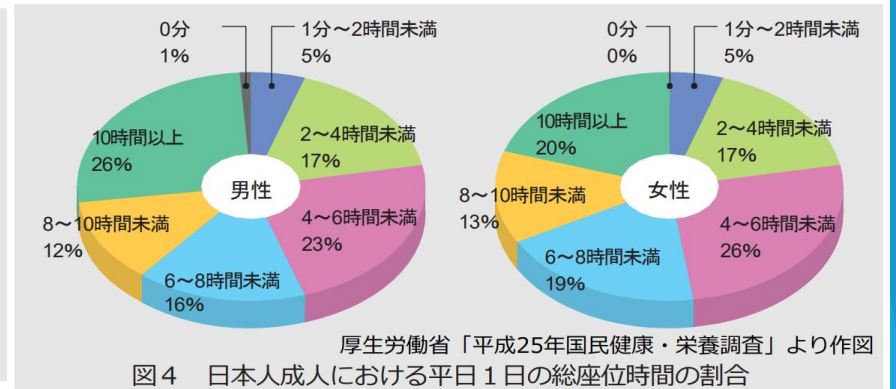
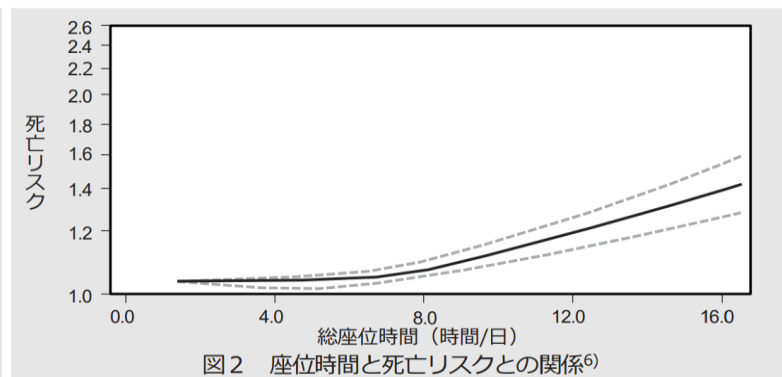
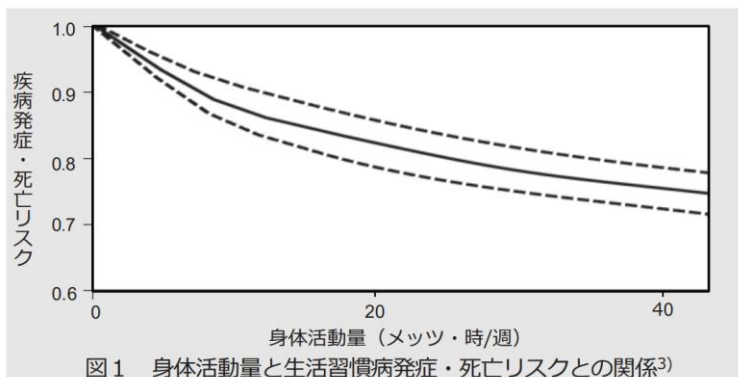
横浜薬科大学：村瀬 絢圭、堀 公平 桐蔭横浜大学：西田 遥斗、嘉数 陽菜

横浜リハビリテーション専門学校：山口 葵、小早川 爽、後藤 心美、表具 穂花

情報科学専門学校：大野 梓颯、鈴木 芽生、根本 空、渋谷 けん、坂井 利穂、迫頭 伸行

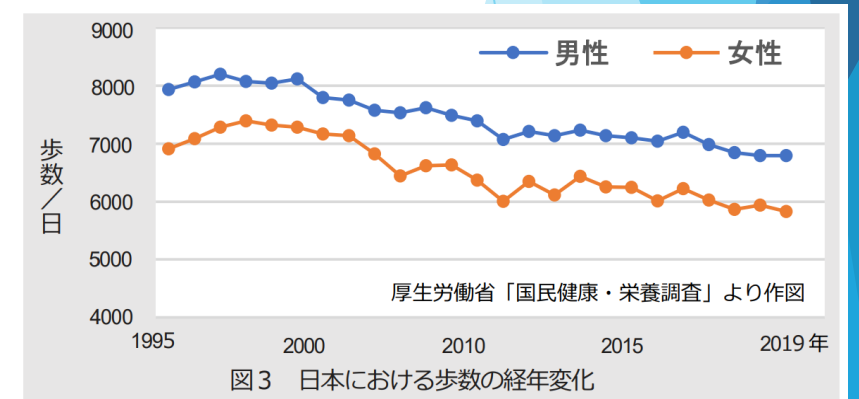
運動の現状 - 平均7時間の座位行動

- ▶ 日本人の平均座位時間は世界最長の7時間
(シドニー大学などオーストラリアの研究機関の調査による) <https://sports.go.jp/special/value-sports/7.html>
- ▶ 座りすぎは肥満症の増加や体力低下、社会的な行動への不適応、睡眠時間の減少と関連している。



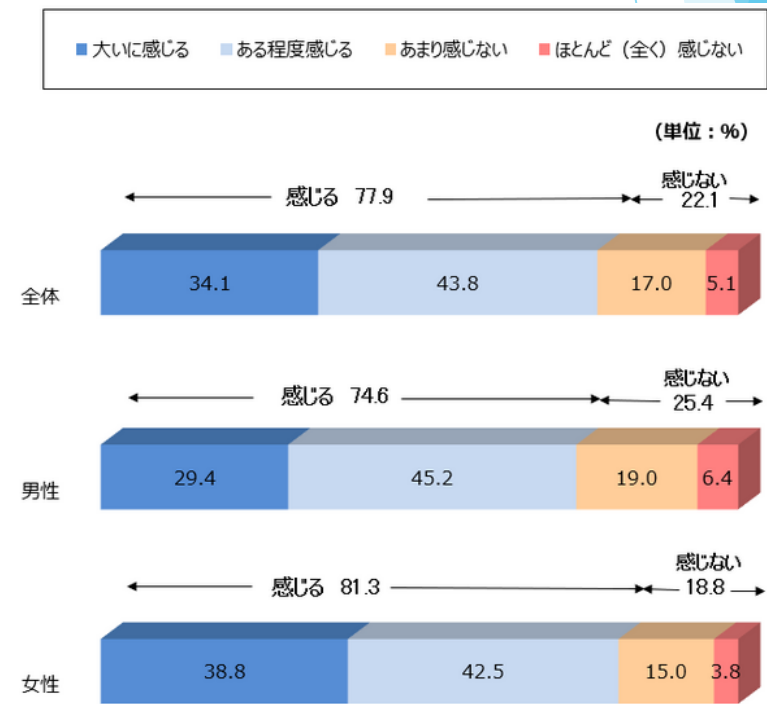
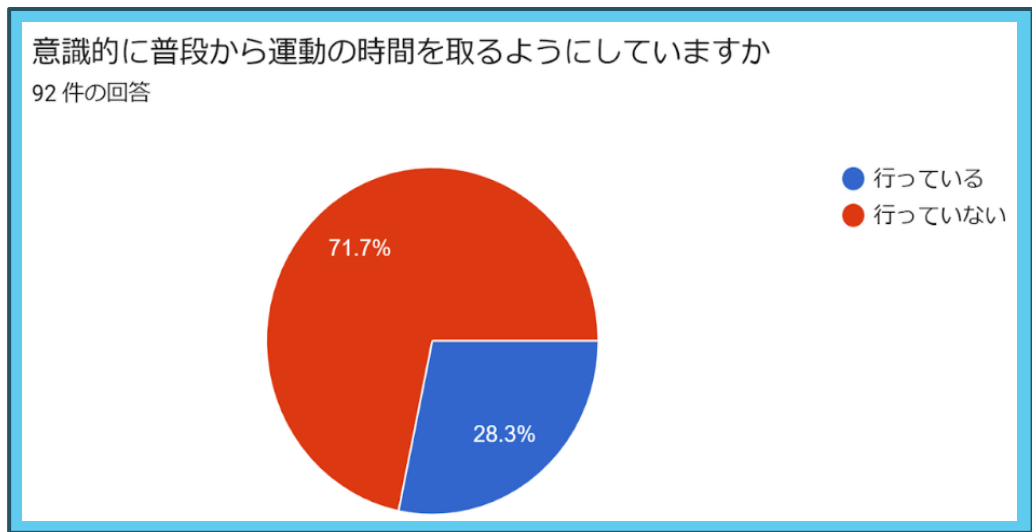
運動の現状 - 歩数の低下傾向

- ▶ 令和元年の国民健康・栄養調査において、20歳以上の歩数の平均値±標準偏差は6,278±4,231歩/日（男性：6,793±4,564歩/日、女性：5,832±3,863歩/日）であった。歩数の経年変化をみると、男女ともに年々低下傾向にあることが示されている。
- ▶ 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合（20歳以上）は28.7%（男性：33.4%、女性：25.1%）であった。



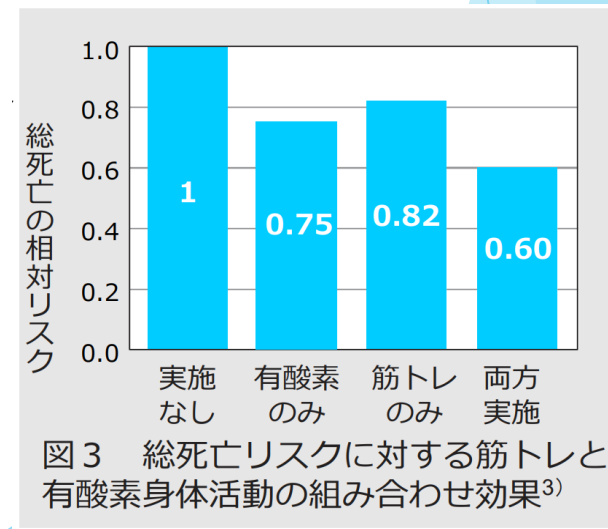
運動の認識 - 日本人の77.9%が運動不足を感じている

- ▶ 独自アンケートにおいても運動不足を感じている方が71.7%いることが分かった。



運動の重要性 - 1日あたり10分の運動で生活習慣病や死亡リスクが約3%低下

- ▶ **身体活動・運動の不足**は、日本人の死因に関わるとして喫煙、高血圧に次ぐ3番目の危険因子であることが示唆されている。
- ▶ 身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されている。
- ▶ 1日あたり10分の身体活動を増やすことで生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されている。



厚労省の推奨する運動量の目安

- ▶ 『個人差を踏まえて強度や量を調整し、今よりも少しでも多く身体を動かす』ことを前提
- ▶ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにすること
(長時間の座位行動中は30分ごとにブレイクを入れる等)
- ▶ 3メッツ以上 (歩行又はそれと同等以上) の身体活動を
1日60分以上 (=週23メッツ・時以上)
- ▶ 3メッツ以上の運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上)
行うことを推奨する

今回定めたターゲット

- ▶ 働き盛り世代の社会人
- ▶ 運動をして健康になりたいと思っている
- ▶ 運動を始めるきっかけがない
- ▶ 運動をする時間がない
- ▶ デスクワーク中心
- ▶ 移動手段として自家用車等をよく利用している

メッツ、運動量（メッツ・時）とは

- ▶ メッツ（METs）＝ 身体活動の「強さ」

「安静にしている状態（座っている状態）」を1としたときに、その活動が何倍のエネルギーを消費するかを表す。

- ▶ 運動量＝身体活動の「量」

- ▶ 「身体活動量」の事を表し、「メッツ」×実施時間（時）で算出できる。

- ▶ 私たちは運動量をより分かりやすくするために、運動量（メッツ・時）を“ポイント”としました。

各運動量の説明

- ▶ 自分に合った運動量がわかる表
- ▶ ピクトグラムで運動を可視化
- ▶ 家事を含む身体活動をポイントに換算

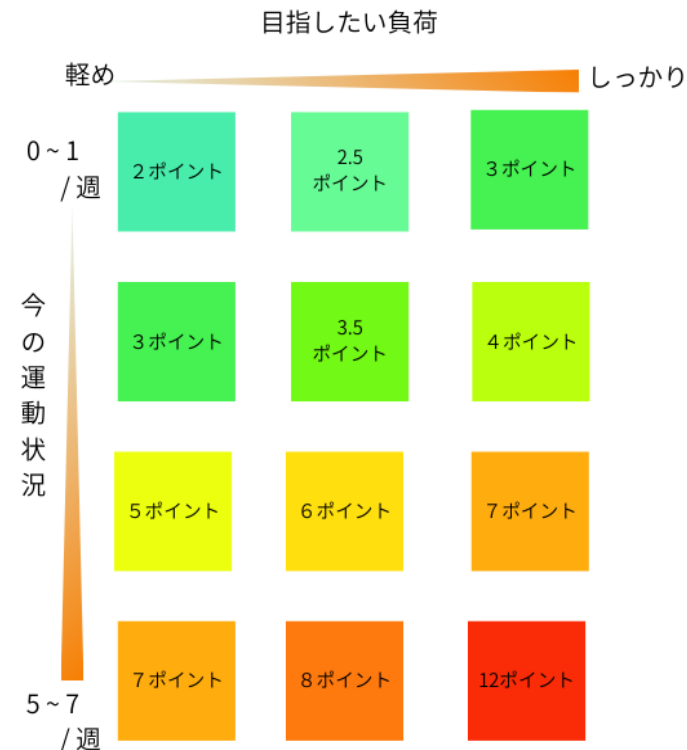
2-3ポイント	料理	洗濯	ストレッチ	ヨガ	散歩	掃除機掛け
3.5-4ポイント	筋トレ	お風呂掃除	子供と遊ぶ	サイクリング16Km/時	ラジオ体操	階段を上がる
5-6ポイント	早歩き	ペットと遊ぶ	ゆっくり泳ぐ	重量トレーニング	ゆっくりジョギング	バスケットボール
6.5-8ポイント	登山	ジョギング	サッカー	テニス(シングルス)	サイクリング20Km/時	階段を速く上る
8.5-12ポイント	ランニング	ボクシング	縄跳び	速く泳ぐ	上り坂を自転車でする	武道

横浜市地域共生ハッカソン チームB
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyosofront/hackathon.html>

あなたにおすすめの運動がわかります

<表の見方>

- ①まずは縦軸であなたの今の運動状況を選択しましょう
- ②横軸で何ポイントの運動がしたいか選択しましょう
(ポイント数が大きいほど運動強度が強い運動です)
- ③別表でポイント数にあった運動を確認しましょう



横浜市地域共生ハッカソン チームB

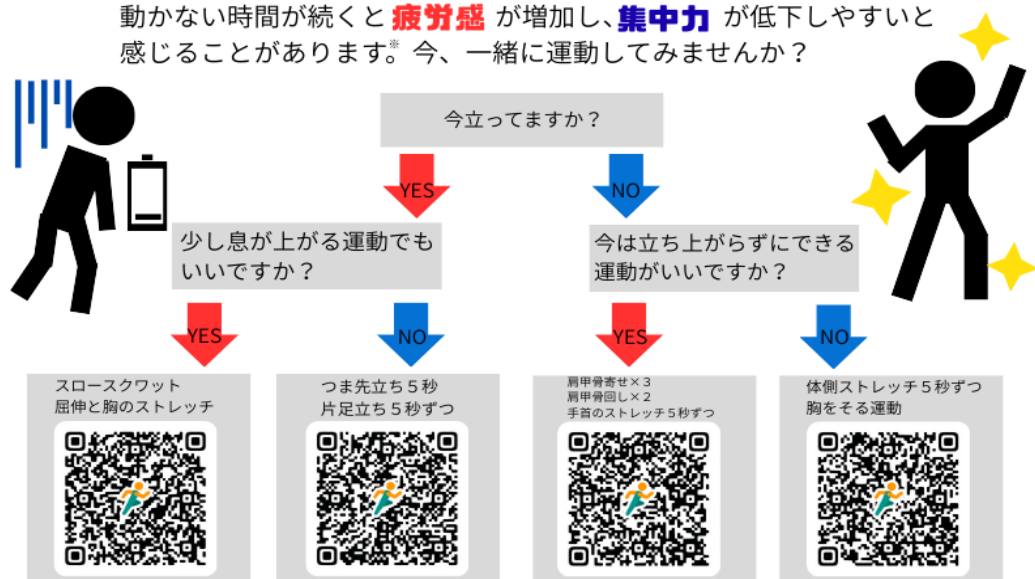
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyosofront/hackathon.html>

推進ポスターの紹介

- ▶ 運動を始めるきっかけとなるポスターを作成
- ▶ 座位行動の危険性周知
- ▶ QRコードから短い運動（ストレッチ等）動画にアクセスできる

最後に動いたのはいつですか？

動かない時間が続くと**疲労感**が増加し、**集中力**が低下しやすいと
感じることがあります*。今、一緒に運動してみませんか？



横浜市地域共生ハッカソン チームB
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyosofront/hackathon.html>
 ※https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29129482/?utm_source=chatgpt.comを参考

座っている時間が長いと**寿命が縮まる！？**

生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎでない人と比較して、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されています。

今すぐ一緒に運動しましょう！

30秒で終わります



横浜市地域共生ハッカソン チームB
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyosofront/hackathon.html>
 ※<https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf>より引用

STOP
座りすぎ



成人の場合、座りすぎは、総死亡率、心血管疾患死亡率、がん死亡率、心血管疾患、がん、および2型糖尿病の発生などといった悪影響を及ぼすことがわかっています。*

今すぐ立ち上がって体を動かしましょう

30秒で終わります



横浜市地域共生ハッカソン チームB
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/kyoso/kyosofront/hackathon.html>
 ※https://www.nln.go.jp/eiken/info/pdf/WH0_und0_guideline2020.pdfより引用

達成目標

▶ ユーザーの目標

- ▶ 現在の身体活動量を少しでも増やすこと
- ▶ 運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面でも身体を動かすこと
(家事（買い物・洗濯・掃除）や、通勤（自転車・徒歩通勤）等の身体活動を増やす)
- ▶ また、普段の運動習慣が少ない方は家事や仕事のすきま時間に少しでも意識して体を動かすこと
- ▶ 今運動習慣がある方はそれを維持または強度を上げること

(※厚労省の推奨する運動量の目安を参考に決定)

Webサイトの紹介

- ▶ 日々の運動記録
- ▶ 獲得ポイントランキング機能

ようこそユーザーさん

ログアウト

先月 2月 来月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

運動量登録画面

一週間で運動を行った人は

運動記録の共有をする

[一覧に戻る](#)

変更ボタン

その日に行った運動を記録しよう



3

ポイント



料理



0

ポイント



洗濯



0

ポイント



徒歩

運動量登録画面

一週間で運動を行った人は

運動記録の共有をする

47ポイント

17ポイント

10ポイント

9ポイント

7ポイント

ユーザー

6ポイント

4ポイント

4ポイント

2ポイント

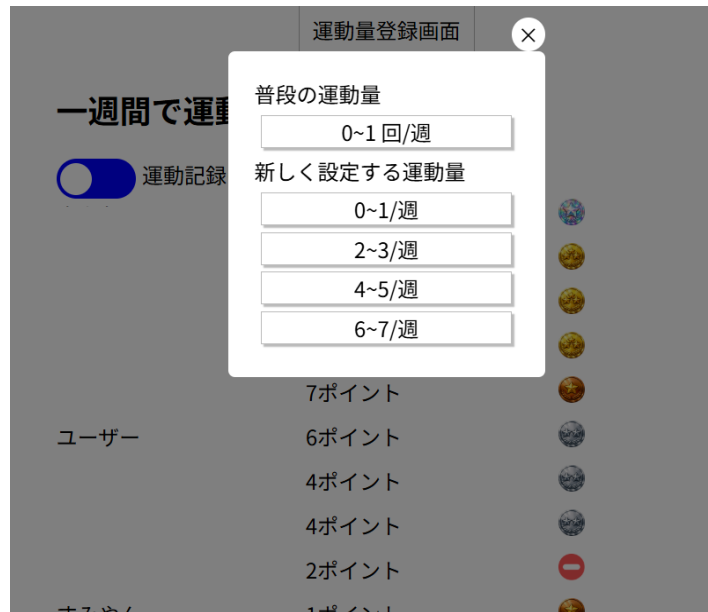
1ポイント

1ポイント



Webサイトの紹介

- ▶ 選んだ目標に対してどれだけポイントを獲得できたかによってメダルが変わる仕組み



普段の運動量

- ▶ 週0から1日 7ポイント/週を目標
例) 料理、洗濯(2)、食器洗い、ストレッチ、ヨガ(2.5)、散歩、掃除機掛け(3)
- ▶ 週2~3日 15ポイント/週を目標
例) 掃除機掛け、散歩(3)、自重トレーニング(3.5)、買い物、ラジオ体操(4)
- ▶ 週4~5日 23ポイント/週を目標
例) ラジオ体操(4)、速いウォーキング(5)、ウェイトトレーニング(6)、ランニング(7)
- ▶ 週5~7日 30ポイント/週を目標
例) ランニング(7)、サイクリング、水泳(8)、縄跳び(12)

運動量登録画面

一週間で運動を行った人は

運動記録の共有をする

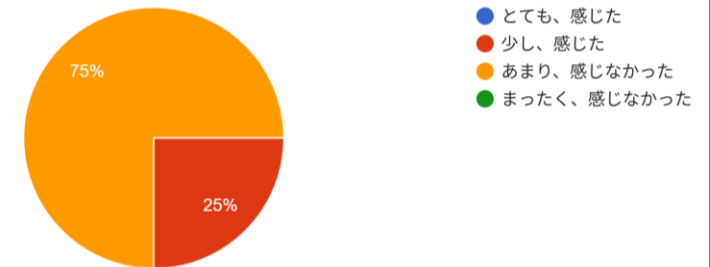
47ポイント	
17ポイント	
10ポイント	
9ポイント	
7ポイント	
6ポイント	
4ポイント	
4ポイント	
2ポイント	
1ポイント	
1ポイント	

ユーザー

ユーザーの反応（アンケート回答）

- ▶ 利用者総数（アカウント数）24名（2月4日時点）
- ▶ カレンダー形式になっており、日常的に運動をしなければと直感的に感じる点が良いかったです。また、それぞれの運動もアイコン化されていて視覚的に分かりやすいと思いました。
- ▶ ランキングがあるので、誰かと比較できる。それによって、自身も何かやった方が良くのかなという自発的な行動が芽生える可能性があること。
- ▶ 運動したプラスマイナスを押すのはやりやすかった
- ▶ 料理など、運動のハードルが低く設定されているのはよかった。
- ▶ 運動の種類がわかる
- ▶ 登録せずにお試しできる

アプリを通じて運動を始めようと感じましたか？
8件の回答



Webサイトの改善点（アンケート回答）

- ▶ 運動した量をカレンダー上に表示したり、動機付けの機能があると良いなと思いました。
- ▶ 毎日記録を付けるだけなので、やる意義を見出しづらい。
- ▶ ピクトグラムが何を示しているのか分からなかった。運動のアイコンはわかるが細かくなんの運動かわからない点
- ▶ 直観的にわからないアイコンがあるので、「運動記録」画面にも文字表記があった方がいい
- ▶ （ポイント登録時の）基準値の案内があった方が良くと思いました。
(料理は1回につき1回なのか1日につき1回なのか、どれぐらいすればポイントになるのかわからない)
- ▶ どのように操作をすればよいのかが直感的にわからなかった。アプリの使い方がよくわからない。
- ▶ 何月かわからない、カレンダーに月が表示されない点

アンケートの回答を受けて

- ▶ カレンダーの月表記を追加
- ▶ ピクトグラムに説明表記を追加

今後の展望

- ▶ アンケートを踏まえたメンバーの意見
- ▶ Webサイトを利用して運動を始めようと感じてもらいたい
- ▶ 長期的な目線で利用者増加を目指したい

Webサイトの機能面

- ▶ 運動を推進する機能をさらに追加したい
- ▶ チームで運動を記録できる機能を追加したい
- ▶ 運動を始めるきっかけとなる情報をポスター等でさらに周知していきたい
- ▶ 少しの運動を「見える化」することで診療情報としても活用できないか