

第2期健康横浜21運動検討部会 委員名簿

(五十音順・敬称略)

	役職	氏名	職名
1		遊馬 秀樹	(株)テレビ神奈川 営業本部 事業推進室長
2		大宮 淳	健康保険組合連合会神奈川連合会 事務局長
3		金子 規子	横浜市体育協会 地域スポーツ振興部 担当課長
4		田中 伸一	横浜市保健活動推進委員会 会長
5		七海 雷児	横浜市PTA連絡協議会
6		長谷川 由希	(株)神奈川新聞社 クロスメディア営業局広報部 課長

事務局:健康福祉局

藤原 啓子	健康安全部担当部長
室山 孝子	保健事業課健康づくり担当課長
黒澤 龍一	保健事業課担当課長
栗原 明日香	保健事業課健康づくり担当係長
河野 絢	保健事業課担当係長
稲垣 純子	保健事業課担当係長
篠井 明日香	保健事業課係員
鈴木 礼子	保健事業課係員

任期:平成35年3月31日まで

健康横浜21推進会議委員名簿

(五十音順・敬称略)

	役職	氏名	職名
1	会長	渡邊 豊彦	横浜市医師会 常任理事
2	副会長	荒木田 美香子	国際医療福祉大学保健医療学部 教授
3	副会長	松谷 英司	横浜市食品衛生協会 副会長
4		遊馬 秀樹	(株)テレビ神奈川 営業本部 事業推進室長
5		内田 浩	全国健康保険協会神奈川支部 企画総務部長
6		大宮 淳	健康保険組合連合会神奈川連合会 事務局長
7		金子 規子	横浜市体育協会 地域スポーツ振興部 担当課長
8		桜木 美津子	横浜市食生活等改善推進員協議会 会長
9		佐藤 泰輔	神奈川県国民健康保険団体連合会 企画事業部長
10		瀬戸 卓	横浜市薬剤師会 常務理事
11		田中 伸一	横浜市保健活動推進員会 会長
12		中沢 明紀	禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議 会長
13		七海 雷児	横浜市PTA連絡協議会
14		西田 悦子	JA横浜 生活文化部生活福祉課 課長
15		長谷川 由希	(株)神奈川新聞社 クロスメディア営業局広報部 課長
16		古屋 強	横浜南労働基準監督署 署長
17		堀元 隆司	横浜市歯科医師会 常務理事
18		前橋 寛	相鉄ローゼン(株)総務人事部マネージャー
19		山本 妙子	神奈川県栄養士会 常任理事
20		渡辺 哲	神奈川産業保健総合支援センター 所長

事務局:健康福祉局

田 中 博 章	健康福祉局長
古 賀 伸 子	健康福祉局保健所長
田 畑 和 夫	健康福祉局総務部医務担当部長(保健医療医務監)
佐 藤 眞 理 代	健康安全部担当部長
藤 原 啓 子	健康安全部担当部長
船 山 和 志	担当部長(保健事業課事業推進担当課長)
田 中 園 治	担当部長
室 山 孝 子	保健事業課健康づくり担当課長
石 井 淳	保健事業課長
黒 澤 龍 一	保健事業課担当課長
栗 原 明 日 香	保健事業課健康づくり担当係長
安 達 暢 子	保健事業課健康づくり担当係長
春 日 潤 子	保健事業課担当係長
篠 井 明 日 香	保健事業課係員(保健師)
鈴 木 礼 子	保健事業課係員(栄養士)

健康横浜 2 1 推進会議運営要綱

制 定 平成 24 年 3 月 1 日 健保事第 3964 号 (局長決裁)

最近改正 平成 29 年 4 月 1 日 健保事業第 4107 号 (局長決裁)

(趣旨)

第 1 条 この要綱は、横浜市附属機関設置条例 (平成 23 年 12 月横浜市条例第 49 号) 第 4 条の規定に基づき、健康横浜 2 1 推進会議 (以下、「推進会議」という。) の組織、運営その他必要な事項について定めるものとする。

(担当事務)

第 2 条 横浜市附属機関設置条例第 2 条第 2 項に規定する委員会の担任する事務の細目については、次に掲げるものとする。

- (1) 健康増進計画である健康横浜 2 1 (以下、「健康横浜 2 1」という。) の推進に関すること。
- (2) 健康横浜 2 1 の評価・策定に関すること。

(委員)

第 3 条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。

- (1) 学識経験者
 - (2) 保健医療専門家
 - (3) 健康に関連するボランティア団体・企業等の各種団体の代表者
 - (4) マスメディアの代表者
- 2 委員の任期は、5 年以内とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 委員は、再任されることができる。
- 4 委員の代理は、認めないものとする。

(臨時委員)

第 4 条 推進会議に、健康横浜 2 1 の評価・策定や健康づくりに関する事項を調査審議させるため、臨時委員を置くことができる。

- 2 臨時委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。
- (1) 学識経験者
 - (2) 保健医療専門家
 - (3) 健康に関連するボランティア団体・企業・各種団体の代表者等
- 3 臨時委員は、第 1 項の事項に関する調査審議が終了したときは、解任され

たものとする。

(会長)

第5条 推進会議に会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は、推進会議を代表し、会務を掌理する。
- 3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集する。

- 2 会長は、推進会議の議長とする。
- 3 推進会議は、委員の過半数以上の出席がなければ開くことができない。
- 4 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、会長の決するところによる。

(部会)

第7条 健康横浜21について調査審議するために部会を置くことができる。

- 2 部会は、会長が指名する委員及び臨時委員をもって組織する。
- 3 部会に部会長1人を置き、委員及び臨時委員の互選によりこれを定める。
- 4 第6条の規定は、部会の会議について準用する。この場合において、同条中の「会長」とあるのは「部会長」と、「委員」とあるのは「部会の委員」と読み替えるものとする。
- 5 部会の委員構成や議事内容等を踏まえ、推進会議の会長が認める範囲において、前項に基づく部会の決定を推進会議の決定に代えることができる。

(会議の公開)

第8条 横浜市の保有する情報の公開に関する条例（平成12年2月横浜市条例第1号）第31条の規定により、委員会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

(意見の聴取等)

第9条 会長又は部会長は、推進会議又は部会の会議の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第 10 条 推進会議の庶務は、健康福祉局健康安全部保健事業課において処理する。

(委任)

第 11 条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

(経過措置)

2 この要綱の施行後最初の委員会の会議は、第 6 条第 1 項の規定にかかわらず、市長が招集する。また、最初の部会の会議は、会長が招集する。

附 則

この要綱は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

横浜市の「運動」に関する現状と課題

1 現状

(1) 健康横浜21中間評価の結果

運動に関する項目は、12項目中、7項目が目標値に近づき、5項目が変化なし、2項目が目標値から離れました。目標から離れた2項目は「働き・子育て世代」の歩数でした。

【数値変化の見方】

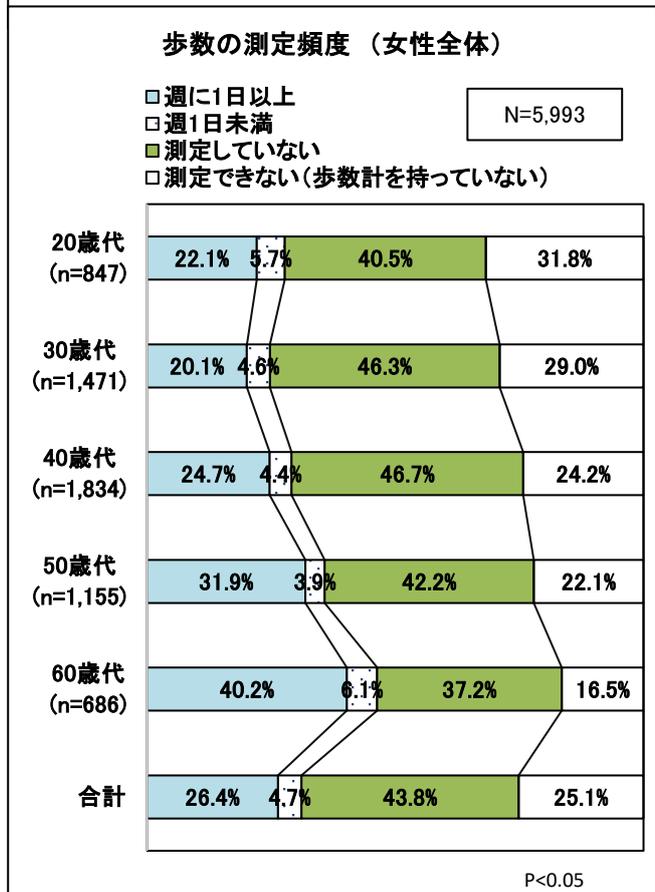
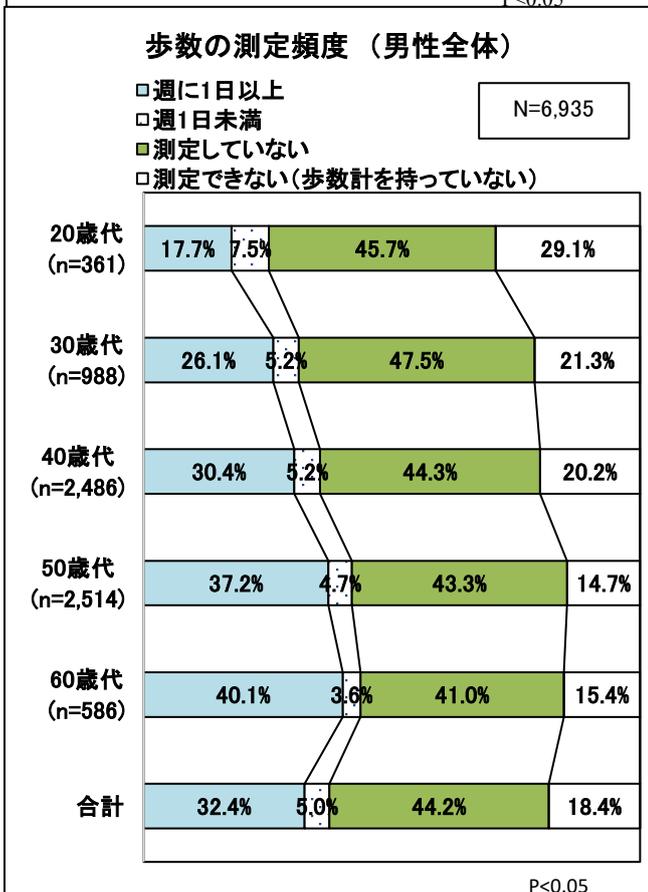
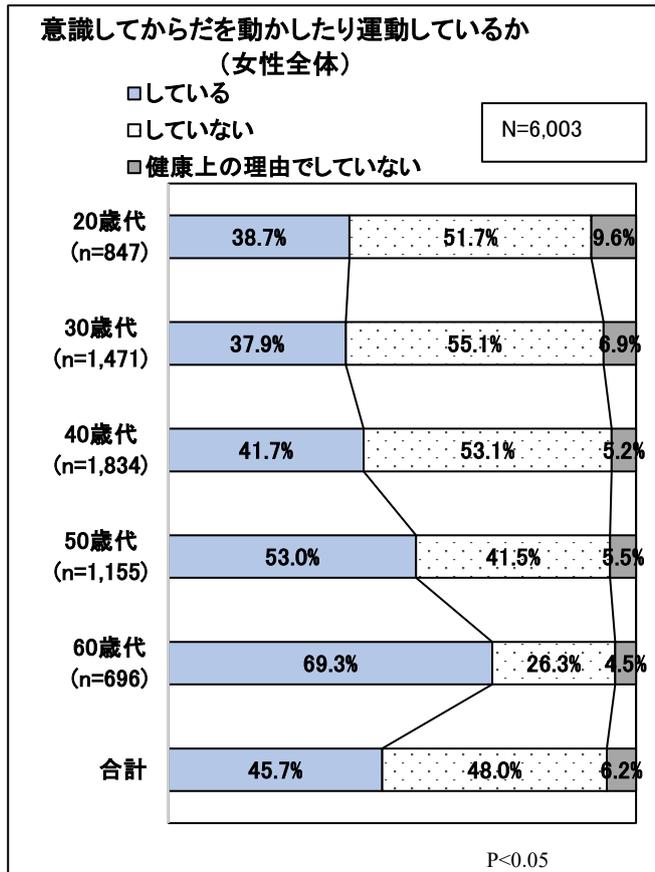
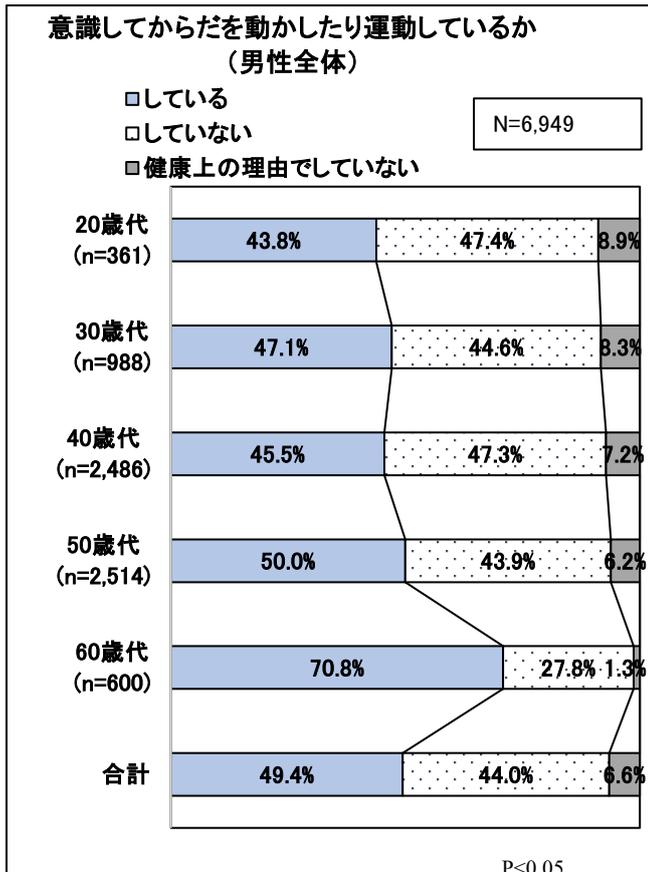
A 目標値に近づいた (★目標達成) B 変化なし C 目標値から離れた

分野	行動目標	指標	目標値	策定時	直近	数値変化
育ち・学びの世代(乳幼児期～青年期)	毎日楽しくからだを動かす	運動やスポーツを週3日以上行う 小学5年生の割合	増加傾向へ	男子 49.7% 女子 25.8%	男子 49.3% 女子 31.9%	男子:B 女子:A★
働き・子育て世代(成人期)	あと1000歩、歩く	20～64歳で1日の歩数が男性9000歩以上、女性8500歩以上の者の割合	男性50%	46.8%	41.7%	C
			女性50%	41.7%	30.8%	C
	定期的な運動をする	20～64歳で1日30分・週2回以上の運動(同等のものを含む)を1年間継続している者の割合	全体34%	24.6%	24.3%	B
稔りの世代(高齢期)	歩く・外出する	65歳以上で1日の歩数が男性7000歩以上、女性6000歩以上の者の割合	男性50%	46.9%	40.7%	B
			女性40%	34.6%	48.7%	A★
	65歳以上で、1日30分・週2回以上の運動(同等のものを含む)を1年間継続している者の割合	全体52%	52.4%	53.7%	A★	
		男性58%	53.1%	57.3%	A	
		女性48%	51.7%	50.5%	A★	
	ロコモティブシンドロームの認知率	80%	男性16.2% 女性24.1%	男性27.8% 女性40.7%	男性:A 女性:A	

(2) 性別の運動習慣(「平成 28 年度健康に関する市民意識調査結果」より)

ア 男性

イ 女性



2 横浜市の「運動」に関する取組

(1) よこはま健康アクション(「健康横浜21」推進のための具体的取組)

よこはまウォーキングポイント

ロコモティブシンドロームの普及啓発

(2) 各区で区ごとの特性に応じた取組推進

保健活動推進員や食生活等改善推進員など地域で活動する人材とともにウォーキングに関する事業や地域で体操などの取組実施

(3) そのほか、運動に関する取組

<ul style="list-style-type: none">・子ども、高齢者の健康づくりや体力づくり・スポーツの普及振興・子どもの事故予防・ロコモ対策	<p>【育ち・学びの世代向け】</p> <ul style="list-style-type: none">・小中学校にて「体力・運動能力調査」の実施し、「体育・健康プラン」立案に活用・「体力向上1校1実践運動」の取組、学校の大会等にトップアスリートを招へい・「子どもの事故予防啓発推進事業」で保育園の訪問運動指導を全区で実施。保育士を対象とした運動指導研修の実施とDVD作成 <p>【全世代向け】</p> <ul style="list-style-type: none">・市民参加型スポーツイベントを実施し累計10万人以上の参加 <p>【稔りの世代向け】</p> <ul style="list-style-type: none">・H26年度ロコモ予防普及啓発キャンペーンの実施・老人クラブ支援として「体操ひろ場」の実施
--	---

(4) 関係団体の主な取組

<ul style="list-style-type: none">・運動の推進・よこはまウォーキングポイント等、横浜健康スタイル事業の推進	<p>【全世代向け】</p> <ul style="list-style-type: none">・よこはまウォーキングポイント周知やウォーキングイベントの開催・幅広い年齢層対象の各種スポーツ教室を実施・横浜マラソン関連番組放映により健康とスポーツへの関心喚起 <p>【働き・子育て世代向け】</p> <ul style="list-style-type: none">・保険組合員むけ・ファミリーウォーキング等のイベント・講習会開催、健康づくり意識の醸成
---	--

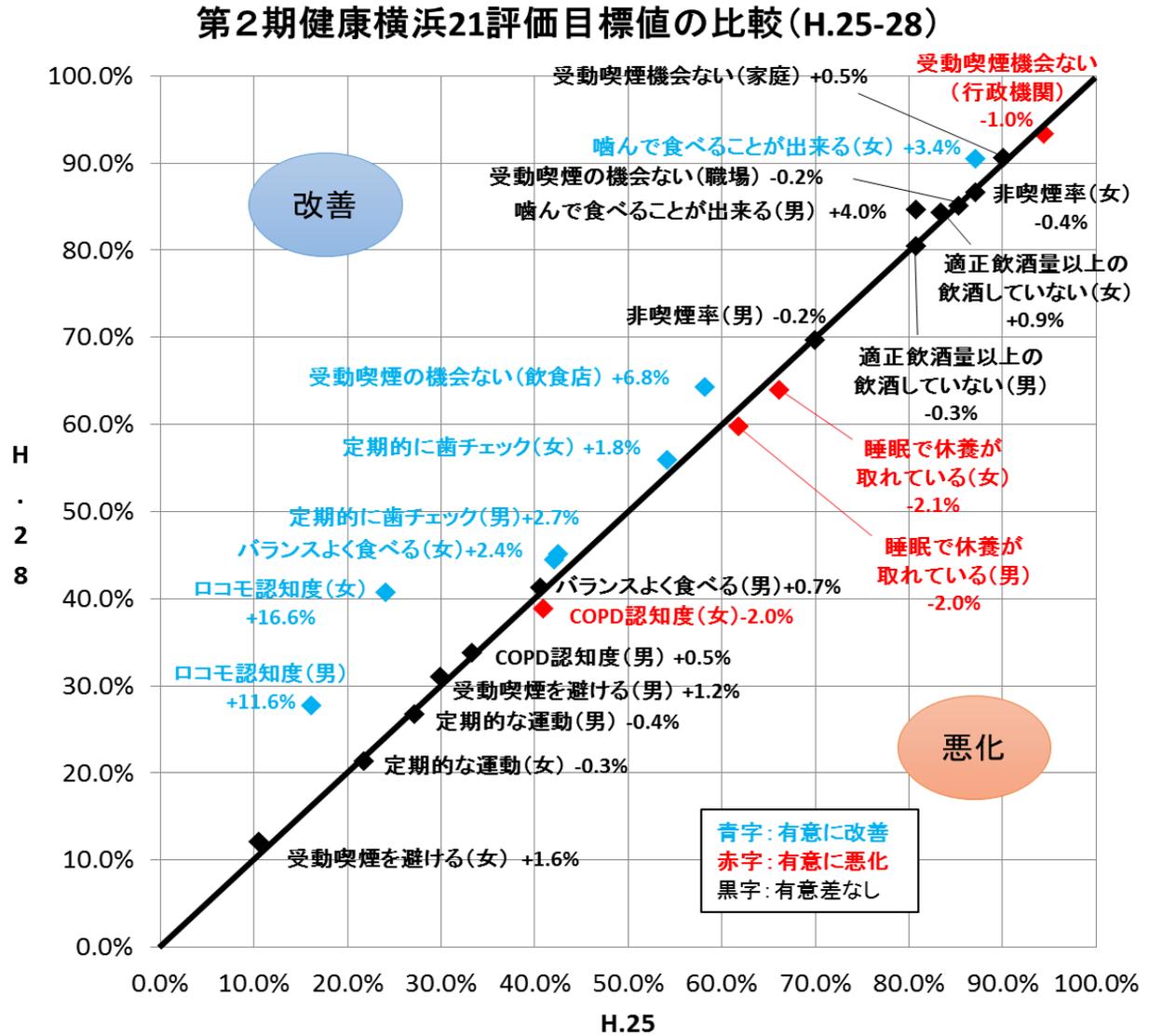
3 課題

「働き・子育て世代」の運動習慣については、策定時と変化が見られませんでした。歩数を測る習慣は改善しており、よこはまウォーキングポイントによるきっかけづくりが図れています。

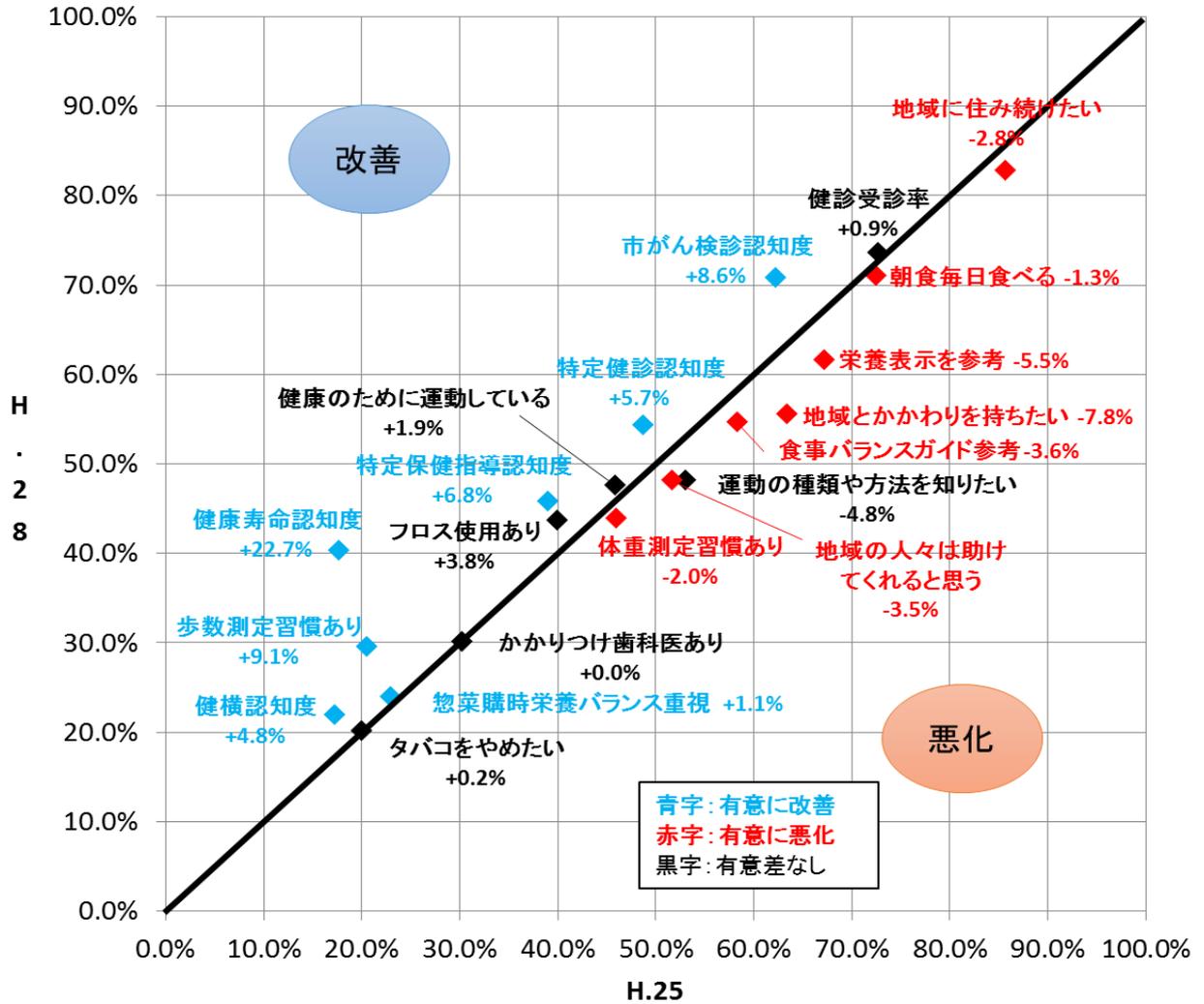
一方、歩数に関する目標値は改善しておらず、日常生活の中で歩数を伸ばす仕組みや継続して取り組めるよう、働きかけが必要です。

「稔りの世代」の運動習慣は、女性は目標値を達成するなど指標について多くの項目で改善し、事業の効果が得られています。

第2期健康横浜21評価項目(H.25-28)の比較①(目標値の一部)



第2期健康横浜21モニタリング項目比較(H.25-28)





ウォーキングポイント事業の現状と課題



横浜市健康福祉局
保健事業課

1. 事業の概要

【目的】

日常生活の中で気軽に楽しみながら、継続してウォーキングを通じた健康づくりに取り組んでいただくこと

【事業開始】

2014年（平成26年）11月

※～2018年3月：第1期、2018年4月～：第2期

【対象】

- ①18歳以上の市民の方
- ②18歳以上の市内に通勤・通学している方（市外在住者含む）
※40歳以上としていた対象を、平成28年6月に18歳以上に拡大

【利用ツール】

- ①歩数計
- ②歩数計アプリ（2018年4月～）



1. 事業の概要

<歩数計>

- ①歩数計での参加申込者には専用の「歩数計」をプレゼント
(お一人1回限り、送料は参加者負担)
- ②歩数計を持ち歩き、市内約1,000か所の協力店舗等に設置された「専用リーダー」に歩数計をのせ、歩数に応じたポイントを貯めます。
- ③貯めた歩数ポイントに応じて、3か月に1回の「定期抽選」、1年に1回の「Wチャンス抽選」に自動参加。商品券等の景品を用意。

※定期抽選には200ポイント(5,000~6,000歩/日程度で達成)が必要です。



1. 申込みをする
2. 歩数計が届く
3. 歩数計を持って歩く
4. 協力店舗のリーダーに歩数計をのせてポイントを貯める

1. 事業の概要

<歩数計アプリ>



1. 事業の概要

歩数ごとにポイントを獲得！抽選で景品が獲得できる！！

- ・1日の歩数に応じてポイントを付与。参加者は歩数を送信すれば自動で獲得。
- ・貯めたポイントで「定期抽選」や「Wチャンス抽選」に応募でき、当選者には商品券等をプレゼント。当選者の自宅に景品を発送。

<30年度の実施状況>

【定期抽選】200ポイント1口のみ
JCBギフト券1,000円分（各回1,500本）

【Wチャンス抽選】200ポイント1口、最大9口
JCBギフト券、体組成計、人間ドック受診券等（7,600本）

歩数ごとのポイント

1日の歩数	付与ポイント
1～1,999歩	0ポイント
2,000～3,999歩	1ポイント
4,000～5,999歩	2ポイント
6,000～7,999歩	3ポイント
8,000～9,999歩	4ポイント
10,000歩～	5ポイント

歩くことで社会貢献ができる！！

- ・参加者全員の平均歩数が1か月10万歩になると、国連WFPに10万円を寄付。(途上国の子ども達への温かい給食)
⇒これまで42/48か月達成。
- ・31年度からの新たな寄付先も検討中。



2. 事業所での活用・取組事例

【建設：A社】月1でランキングを作成し、1位の方にプレゼント

【製造：B社】歩数計のニックネーム(歩数)を一元管理、歩数の多い社員の表彰に加え、少ない社員へ勸奨メッセージ

【製造：C社】上位入賞者に社内コーヒー無料券を配布

【医療：D病院】ランキングを掲示し、健康意識を向上

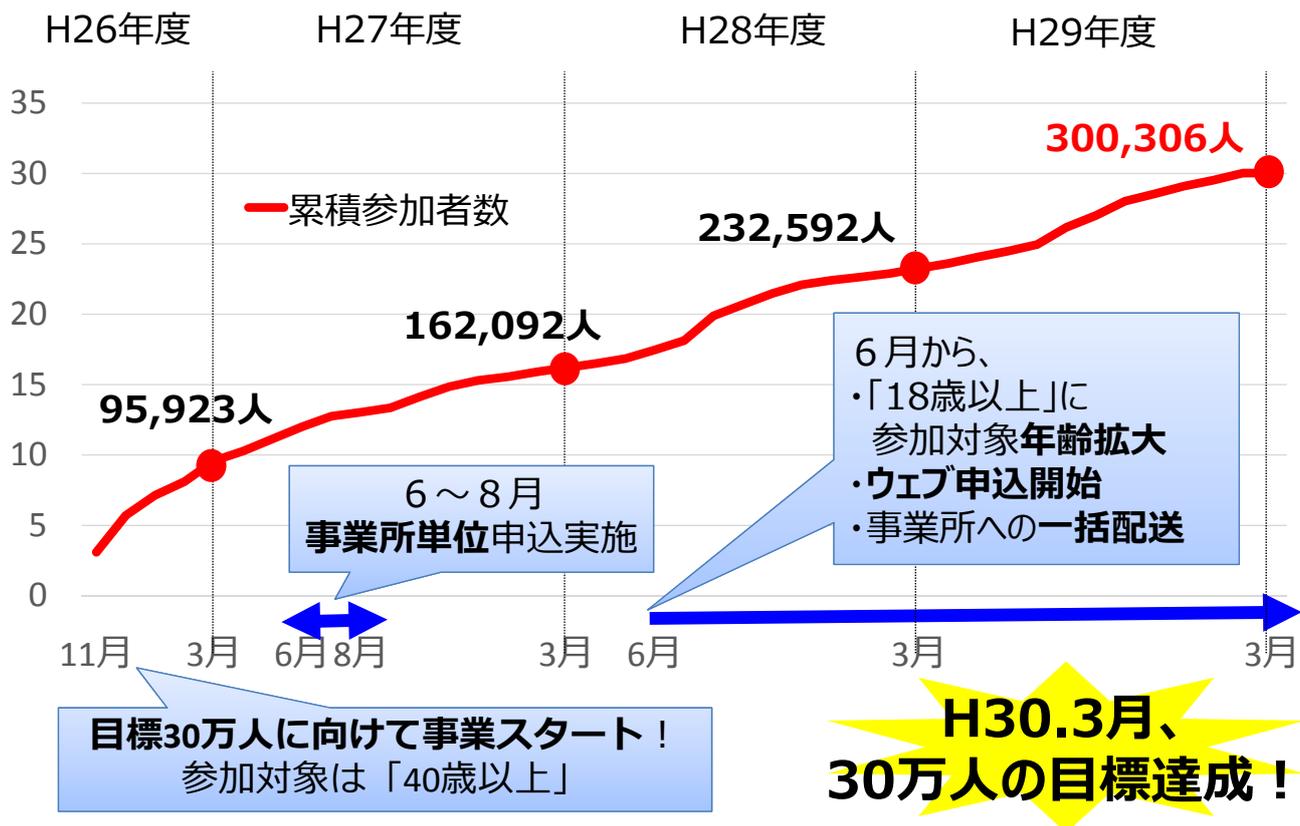
【金融：E社】有志でのチャリティーウォークへの参加

【IT：F社】部署対抗で優勝チームを表彰

【IT：G社】自社の運動ポイント活動の補助システムとして活用



3. 参加者の状況（1期、H26.11月～H30.3月）



3. 参加者の状況（2期、H30.4月～）

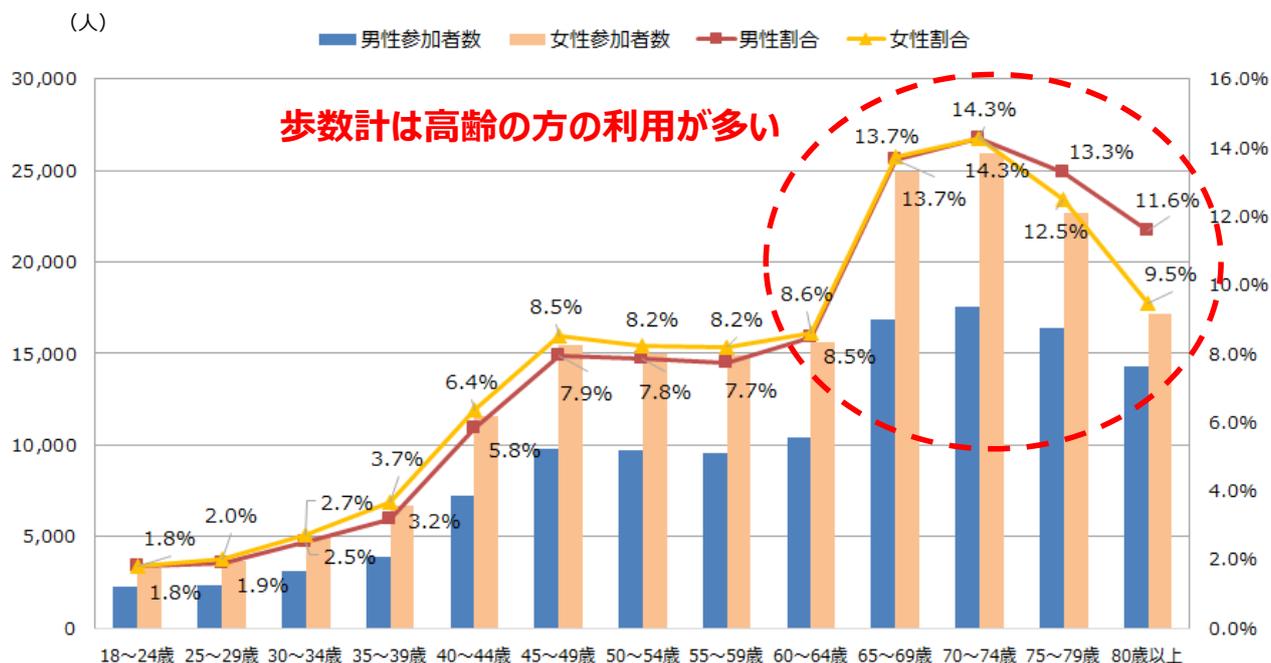
		歩数計	アプリ	計
1期 終了時点 (H30.3月末)		300,306人	—	300,306人
2期 (H30.4月～)	登録想定数 (各年)	5,000人	10,000人	15,000人
	最大枠数 (各年) 【※1】	—	30,000人	—
累計 登録者数 (H30.12月末)		305,167人	14,965人	320,132人
	うち2期新規	4,861人	14,965人	19,826人
	登録総数	—	27,895人	—
年代別 【※2】	18～64歳	49%	91%	51%
	65歳～	51%	9%	49%
性別 【※2】	男性	40%	45%	41%
	女性	60%	55%	59%

※1 アプリは、歩数計との併用利用や歩数計からの移行利用を想定し、30,000人／年を最大枠数として確保している。

※2 アプリの年代別と性別の割合は、「累計登録者数」ではなく、「登録総数」を用いて算出している。

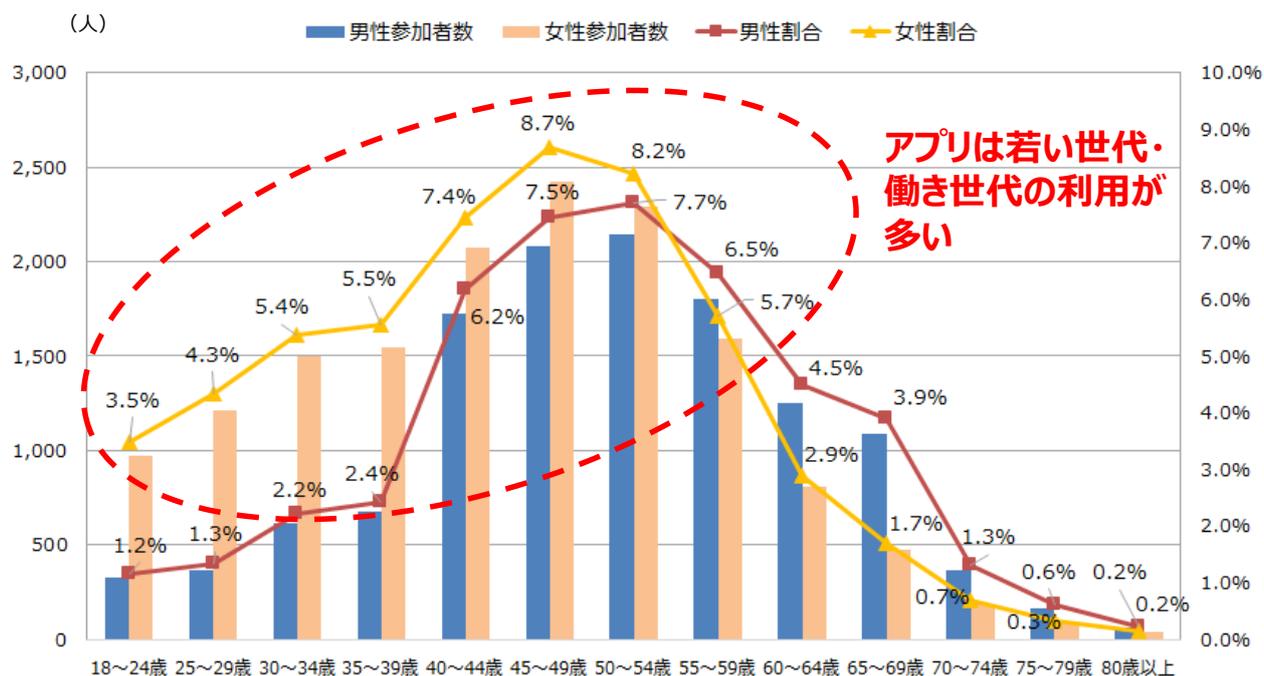
3. 参加者の状況 (H30～)

歩数計 305,167人 (男性123,341人、女性181,826人) H30.12月末



3. 参加者の状況 (H30～)

歩数計アプリ 27,895人 (男性12,673人、女性15,222人) H30.12月末



4. 事業の効果・評価

数値	内容	データ
51.2%	参加前は運動をしていなかった人やデータ送信していない人も含め、51.2%の人の一日の歩数が増加。	H30 参加者 アンケート
49.2%	参加前は運動していなかった人の49.2%が「運動するようになった」と回答	
13.1%	参加前に「メタボリックシンドロームと診断された」人のうち13.1%が、参加後は「メタボリックシンドロームでなくなった」と回答	
10.0%	参加前に「片脚立ちで靴下がはけない」人のうち10.0%が、参加後には「はける」ようになったと回答	
31.9%	参加者の31.9%が、リーダー設置店舗（商店街・チェーン店等）に行く機会が増加	
33.2%	参加者の33.2%が、ウォーキングをきっかけや話題として周囲の人と会話をしたり、あいさつをする機会が増加	
67.8%	リーダー設置店の67.8%が、設置して良かったと回答	H30 リーダー店 アンケート
35.5%	リーダー設置店の35.5%が、売上げや来客者数の増加につながったと回答	

5. 今後の課題

- ① **既存参加者に続けてもらうこと（主に高齢者）**
 - ・歩数計の故障・紛失が増加、いかにフォローするか
 - ・ウォーキングを続けてもらうための動機付けをどうするか
- ② **新規参加者を増やすこと（主に若い世代・働き世代）**
 - ・効果的にどのように広報していくか
⇒アプリの拡大にあたっては、スマホは個人の所有物のため、歩数計とは異なるアプローチが必要
 - ・事業所単位での参加をいかに促進するか
 - ・飽きられない、楽しいと思わせる仕掛けをいかに展開できるか

【目指すべき方向】

働き・子育て世代を中心に「運動習慣の定着化」を目指す

【行動目標】

「あと、1000歩 歩く」「定期的に運動をする」

【論点】

- 1 継続して運動に取り組む方法・働き・子育て世代のきっかけ
- 2 具体的方法
 - 歩数計・アプリを活用した具体的方法
 - 健康横浜21関係団体等と連携し各団体で共通してできる取組

今度のスケジュール

1 健康横浜 2 1 推進会議

31年3月19日（予定）：第1回部会報告・各団体への取組反映依頼

31年度第1回：各団体への取組内容共有

31年度第2回：第2回部会（振り返り結果）報告

2 運動検討部会

31年度（第2回）：取組内容振り返り・今後に向けて

スケジュール	2018 30年度	2019 31年度	2020	2021	2022
健康横浜 2 1	後半期スタート 健康アクション Stage2		健康寿命 算出予定	最終評価	次期計画 策定
検討部会 テーマ ※テーマは推進 会議で決定	○運動習慣定着 ○受動喫煙防止	【予定】 ○運動習慣定着 ○受動喫煙防止	【未定】	○最終評価 について	○次期計画 について
本市の主な 動き	スマホアプリ導入 特定健診無料化	ラグビーワールド カップ	オリンピック パラリンピック		
運動検討部 会	第1回部会 ・課題共有 ・取組内容検討	第2回部会 ・取組内容の 振り返り ・今後に向けて		運動に関す る取組評価	