

第13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	令和元年11月28日(木) 9時00分～11時00分
開催場所	関内中央ビル5階 特別会議室
出席者	【委員 5名】 荒木田委員、岡村委員、澤田委員、田中委員、守分委員
欠席者	なし
開催形態	公開(傍聴者2名)
議題	1 事業の実施状況及び今後の取組について 2 事業検証の全体像について 3 利用状況報告について 4 医療費等への影響分析について 5 その他
議事要旨	
【はじめに】	
事務局 委員長	事務局よりあいさつ(健康福祉局 藤原健康安全部健康推進担当部長) 事務局・共同事業者の紹介 定足数の確認 委員5名全員が出席のため、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 事業の実施状況及び今後の取組について】	
事務局	【報告】 資料1について説明。
荒木田委員長	パートナーシップ証の贈呈や事例集の作成は、色々と良い活用方法があるように 思いますので、検討していただければと思います。
事務局	現在エントリーいただいている約1,000の事業所及び参加拡大にご協力いた っている沢山の団体の皆様方の取組みを表彰し、事例集としてまとめて公開するこ とによって、他の事業所や団体にもその取組みを共有し、裾野を広げていくことを考 えています。
荒木田委員長	良いツールですのでぜひ効果的に使ってください。
岡村委員	個人表彰の目標について、3つとも達成というのは少し厳しいかなという気がし ます。現時点でどのくらいの人達が対象になるか大体分かりますでしょうか。予算 の範囲内で多くの人に表彰すべきと考えますので、3つのうち2つの目標を達成し ている人数等も分かれば。
事務局	現在の参加者ではありませんが、平成29年度の実績で見ますと、歩数計では 7,000人弱ほどが3つの条件に該当しています。アプリも合わせて、大体10,000 人弱位になるのではないかと見当をつけています。
岡村委員	「毎日」という目標が特に厳しいので、体調不良で歩けない日等を考慮してなる べくたくさんの人を表彰できるよう、3つの目標の組合せ等も分析しながら対象の 広げ方を検討していただければと思います。

荒木田委員長	電池切れ等もありますし、毎日には確かに厳しいかもしれませんね。
事務局	過去の実績を見るとこの条件で7,000人の該当者がいたということに、喜びと驚きを感じています。ご指摘いただいたとおり、今年度の実績を見ながら今後の検討をまいります。
荒木田委員長	アプリの導入により若い世代に広がっていますね。
事務局	特に若い女性が、男性に比べて2倍ほど増えています。健康意識は女性の方が高いとよく言われますが、アプリの参加人数についても同じ傾向が表れています。
【議題2 事業検証の全体像について】	
事務局	【報告】 資料2について説明。
岡村委員	JAGES 調査はこの手の調査には珍しく再調査した際の参加率が高いことが良い特徴だと思います。あくまでも結果として参加者・非参加者はこうだという分析であって、参加したらこういう効果があるということとは別物ですが、この結果を使って「参加しましょう」と市民に呼び掛けることは良いと思います。
澤田委員	素晴らしい値が出ていると思いますが、この結果のフィードバックの方法等はどうのように考えていますでしょうか。
事務局	これまでは当課で行ったアンケート結果で得られたメタボ改善等を市民の皆様へPRしてまいりましたが、さらに分かりやすい指標として、資料等に入れ込んで参加促進に活用できたらと考えています。 JAGES 調査は高齢者の調査なので、全体的には局内の高齢健康福祉部門にて活用していきます。その際にウォーキングポイントの内容も取り入れてもらうことを考えています。 また、JAGES 調査は3年ごとの調査ですので、次回予定している2019年度調査でも同様の質問を盛り込む予定です。
澤田委員	活用していく際に、言い過ぎにならないようにだけ注意していただければと思います。岡村委員が仰ったように、誤解を招くような表現をしないようにしながら上手にPRしてください。
岡村委員	市民の方が事務局に問い合わせた際に、「歩くと寝たきりが半減します」等と免罪符のような言い方をしてしまうといけません。あくまでも参加者はこうでした、という結果であり個人の資質かウォーキングの効果かは分からない。ただ結果は事実なので、書きぶりや言い方だけ注意しながら活用して行ってください。
事務局	表現の仕方など、ご相談させていただくかもしれません。
荒木田委員長	市民の立場としては、資料の分かりやすさなど、どういった印象を受けますか。
守分委員	効果だけを追求していくのは少し違うかなという思いもあります。ウォーキングをする高齢者がとても多くなっていますが、ポイントが貯まるから、健康になるからといった意識が強すぎて無理をしてしまう、足元がおぼつかなくなったり膝が痛かったりしても歩くというのでは良くありません。そういったリスクも考え、「無理しないように気をつけましょう」という呼びかけもあっていいのではと思います。

荒木田委員長	後の資料で高齢女性が著しく歩数が少なくなるというデータがありますが、そういった方々に「より注意して歩きましょう」というメッセージ等を入れられると良いかもしれませんね。
守分委員	こういうデータは見たり聞いたりすると「絶対に歩かないといけない」という意識を生んでしまいやすいと思います。
岡村委員	データで表れている結果は、本人の意識や健康への関心、外へ出かけること、人と会うこと、それから歩くこと等の複合要因によるものですよね。その中で歩数だけが独り歩きしてしまう危険性は確かにあります。
澤田委員	統計検定のところをクローズアップしていますが、サンプル数で簡単に結果が変わってしまうような部分なので、敢えて一般市民の方に対して詳しい説明まで入れて分かりにくくなってしまふよりは、ミスリーディングを避けた形である程度シンプルな書き方にした方が良いのかもしれない。より詳しく知りたい人には出典等を入れてそこから確認できる情報を入れておけば良いのかなと思います。
岡村委員	中途半端に統計をかじっている人を見ると、有意差があったら正しい、他は全て駄目と誤解してしまうこともあるので、これも考えものです。
事務局	現時点で JAGES 調査に関しては単体で公表はしておらず、この後ご確認いただくアンケート調査等と複合的に活用していく予定です。
【議題3-1 利用状況報告について①】	
事務局	【報告】 資料5「利用状況報告書」大項目1、2について説明。
田中委員	この歩数等のデータは、リーダーに載せて送信された歩数データから集計しているということですね。
事務局	はい、歩数計に関してはリーダーに載せて送信された歩数を、アプリに関してはアプリ内で送信した歩数を使用しております。
荒木田委員長	先ほど出てきた青葉区は、参加している人が比較的少ないのですね。
【議題3-2 利用状況報告について②】	
事務局	【報告】 資料5「利用状況報告書」大項目3、4、5について説明。
荒木田委員長	運動していなかった人が運動するようになったという結果も大事ですが、運動していた人も22%がさらに運動するようになった、という増加の効果も言っているのではないかと思います。
澤田委員	非常に沢山のデータを丁寧に集計されていることに敬意を表します。 何年かの経過や蓄積をデータとしてまとめ、今までと違う見せ方を出していくということも、また新たな人たちに参加していただく上でも非常に大切だと思います。 もう一つ、この集計は単純な集計ということですが、こういうデータの分析は実際にはもっと複雑で多変量解析等を行う必要がありますので、何かのタイミングで市立大学さん等とちゃんと分析できればより素晴らしいです。 とりあえず単純な集計でも節目としてまとめたものを分かりやすい形、図等を示

	すことを検討してみてください。
荒木田委員長	今までと違う見せ方とは、より市民の方に分かりやすいということでしょうか。
澤田委員	そうですね。文章がたくさんあると分かりにくいので、市としてアピールしたい部分を抜粋して図などにして、節目のところで出されると良いと思います。
事務局	まず、アプリが加わって1年間という短い期間ですので、現段階では歩数計とアプリの単純比較は難しいと思っており、来年度以降は歩数計と調査項目を合わせる形で追っていく予定です。 また、歩数の変化や健康感については、今回4年間の推移を掲載しています。無作為のアンケートなので対象者は毎回違うわけですが、大体同水準で推移しているという点は非常に大きいと感じていますので、PRにも活用していきたいと考えています。
澤田委員	毎回同じ条件で無作為抽出しているのであれば、連続したデータとして出して問題無いと思います。
岡村委員	市民という集団の評価なので、むしろ同じ人から連続で採るよりも良いと思います。
澤田委員	それから、歩数計とアプリの歩数の出方の違いについては確認等されていますか。アプリの方がセンサーで多めに出るとか、机に置いてしまうので少なめに出るとか。
事務局	参加者の使い方によって多く出たり少なく出たり、またスマートフォンに内蔵されているセンサーも特に Android 端末ですとメーカーごとの差はどうしてもありますので、そういったことによる違いは出てしまう、とは聞いております。
澤田委員	学術的な報告ではないので、定義をはっきりさせた上で歩数計とアプリを統合して集計する方法もありますが、少なくとも来年も合わせると5年分の歩数計のデータは使えますので、歩数計に絞ってでも4・5年の蓄積はぜひ示せると良いと思います。
荒木田委員長	例えば市職員 100 人ほどが歩数計とスマホを両方持って1週間ほどの期間で検証するというのはいかがでしょうか。
澤田委員	それも良いと思います。厳密にはスマホは機種ごとの違いがあるとのことですが。メタボリックチャンバーや二重標識水法を用いた精密な研究もありますが、少し質が落ちますが 100 人くらいで確認しておけば質問があった時に答えられますし、市のデータとして換算して統合することも可能になると思います。例えば「アプリの方が歩数計よりも1.2倍歩数が多い」等の手持ちのデータがあれば、それをはっきり提示して集計に用いるということはできます。
岡村委員	100 人くらいで確認した場合、ばらつき方が傾向的かランダムかを見て、傾向的であれば補正ですし、ランダムであれば混ぜてしまっても問題ないと言えます。
荒木田委員長	このような案も出ていますので、よろしければ、他はいかがでしょうか。
田中委員	周囲との会話や外出機会の変化については、他の設問とは全く違う視点で、健康横浜 21 でもこのような見方で設定している目標はありません。もしかしたら元々ひとりで健康づくりに取り組んでいたかもしれない、そんな人が事業に参加したこ

	とによってお仲間と一緒に歩く、会話をするといった機会が増えた方が3分の1もいるというのは、興味深いデータだと思います。これについてもぜひ連続で追っていく項目にしてほしいですね。
事務局	市としても非常に着目している部分で、先に説明しましたとおり今年度からウォーキング団体をホームページにて紹介しています。ホームページを見た方が団体に参加すると、今までは一人歩きだったものがグループで歩くようになり、継続も実現していくのではと考えています。
荒木田委員長	私もこれについては非常に良いと思います。将来的には、団体に参加している人としていない人の比較というのもできると思いますので、ぜひ推進してもらえれば。
澤田委員	JAGESの研究でも、街が健康であれば個人が健康になるというものがあります。ウォーキングポイント事業でも、事業のシステムからは外れるかもしれませんが、閉じこもりの方達に歩数計をお渡しして、それがきっかけとなって外出するようになったりしたら素晴らしいことです。一人でももちろん良いですが、周囲との会話や挨拶が増えるというのは本当に良いことだと思います。
【議題3-3 利用状況報告書について③】	
事務局	【報告】 資料5「利用状況報告書」まとめについて説明。
澤田委員	非常にきれいにまとまっていると思います。 今後求められる取組みの中で、継続している割合が低下する傾向にあるというのは、当然の部分があります。毎日歩数を計るうちに歩数計がなくても何千歩歩いたか大体分かるようになるので、そういう理由で歩数計の使用をやめた方も一定数いるはずですが、継続利用の割合は一見少なくなっているように統計上は出てきますが、そういったベテランの方は感覚的には歩数計を毎日着けているのと同然のような状況にあるといえます。 また、これは目新しさという点で将来への参考にしてもらえればと思いますが、今は座位行動、つまり座りすぎの問題が注目されていて、2023年に出る国の身体行動に関するガイドラインには間違いなく載ります。座りすぎの状態から立ち上がる「ブレイク」の回数が多いと寿命が長いという研究が出ているので、スマホアプリに座りすぎを検知する機能があると、座りすぎやブレイクに関心のある方の新規参加も見込めます。国に先駆けて横浜市が座りすぎの問題にアプローチできれば、目新しさと実際に効果を伝えることができると思いますので、ぜひ検討してみてください。
事務局	検討してまいります。
守分委員	各区が主催するウォーキングのイベントを情報発信していくと、他の区のイベントにも参加しようかなと思う方が増えるのではないかと思います。
事務局	区との情報連携を強めていき、イベントの情報発信等も行いながら、グループで歩くことにうまく結びつけていけたらと考えています。
荒木田委員長	事業所単位の参加者の平均歩数が高いことを利用して、まとめにも「事業所で参

	加すると良い」ということを入れてPRするのはいかがでしょうか。
事務局	検討させていただきます。
田中委員	本人の年齢や体調によって、歩いているけど目標値まではとても及ばないということもあります。そういう方々に対して、単一的な目標でなく「こういう良い方法がありますよ」とアナウンスしていけたらもっと良いと思います。
荒木田委員長	例えば年代別のQ&Aとか取組み事例等について、今後ご検討いただければ。報告書については、データは大きく修正等のご意見はありませんでした。まとめについては若干のご意見や工夫をいただきましたので、報告書に適宜反映し、後日委員の皆さまに修正版を送らせていただきます。
【議題4 医療費等への影響分析について】	
事務局	【説明】 資料6について説明。
岡村委員	健康行動のモデルと医療費についての標準的な分析方法は国際的にも無く、こういった分析を行う際には、保健医療や医学的な監修を行う人なしでデータ分析を行うと正しい結果が導き出せません。 まず事業に参加した時点で既に発生していた医療費を除いて分析するのかという問題があります。癌や高血圧を患っている人が歩いたことで医療費が減ることなどほぼありませんので、効果は有病率でなく新規の発症率で評価する、ということになり、既に治療中である人の取扱いを踏まえるととても難しい点があります。 また、医療費は正規分布も対数分布でもなく、多数いる医療費ゼロの人を除いて対数分布のような形になるので、その統計が通常のとおりにはいきません。色々なパターンの統計分析方法がありますが、単純に平均値をとればいいものでもない難しさもあります。さらに、医療費の高い1%の人が全体の3割くらいの医療費を使っている、それなら高額医療費の出現率を見た方が良いのかもしれない。 そういったように、国際的な標準が無いことですので色々な問題点がありますが、今言った視点はデータ解析の作業者に伝えるべき重要な事項だと思います。
荒木田委員長	国際的に分析方法の標準が無いということは、今言っていた問題を上手にクリアしていけたら、横浜モデルということになりそうですね。
澤田委員	標準的なものはありませんが、東北大学の辻先生が宮城の方の追跡研究で論文を1本出されているので、それをモデルにすることはできると思います。1時間歩くかどうかを質問書で尋ねるシンプルな手法で、丁度同じ位の年数を追跡して、1時間歩くと答えた人と歩かないと答えた人に医療費の明確な差があったという結果でした。これをモデルに、例えばウォーキングポイントに参加している人としていない人、参加者の中で歩数が多かった人と少なかった人、歩数が増えた人と増えなかった人等、という風にぶつけて、データ取り扱いの作法は辻先生の論文に合わせていけば分析できるはず。さらに新しいアイデアが出てくれば作法として加えていけば、学術的にも先進的な分析ができますし、少し質は違いますが事業検証としても有意義と考えます。
岡村委員	一番大事な点は、事業の効果がどういう人に及ぶかということを冷静に医学的に

	考えなければならないということです。慢性疾患等については、医療費を増やさないようにすることはできるかもしれないが、今飲んでいる薬をやめさせる力はないというのが普通の考え方ですが、そこを考慮しないと誤ったデータ解析になってしまうので気をつけてください。
事務局	今回の資料では単純に客観データだけを掲載しており、差として語るには非常に難しいと考えています。比較に際して群の作り方、データの見方については、いただいたご意見を踏まえてしっかりと確認しながら進めてまいります。
岡村委員	初年度に生活習慣病や入院医療費がかかっている人等を除いた解析と入れた解析を両方しておくことが一番シンプルです。脂質異常症と LDL の関係等、データだけだと分からないことを医学的に監修することが必要です。
荒木田委員長	レセプトデータは入院と外来をまとめていると聞きました。
岡村委員	それは分ける必要があります。一般の感覚として、入院するような重篤な病気は避けたいというのがあると思いますが、一部の外来医療は入院を予防するためのコストという側面がありますので、入院と外来では明確な違いがあります。
荒木田委員長	そこも専門家の意見を聴きながら、ということですね。
田中委員	事業にかかっているお金に対して投資効果があるのか、市として調べるのは当然の話だと思います。ただ医療費の分析というのは今の話を聴いているととても難しいのですね。介護保険の利用率等で見ればもう少し簡単なのかなとも思います。医療費分析も当然必要ですが相当時間のかかることなので、皆が納得できるやり方を細かく決めていただければ。
荒木田委員長	介護保険の方は JAGES でも分析できるということですよ。でも医療費分析と組み合わせるとするのも将来的にできれば面白いですね。 それから、データは 10 歳ごとでなく 5 歳ごとの階級別で出された方が良いと思います。たとえば 60 歳代といっても 60 歳と 65 歳以降では生活等も結構変わってきますので。可能であればご検討ください。
【議題 5 その他】	
事務局	次回の選定等委員会開催予定について説明。
荒木田委員長	ありがとうございます。 それでは、以上をもちまして第 13 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。 皆様おつかれさまでした。

以上