

令和5年2月3日

横浜市会議長

清水 富雄 様

健康づくり・スポーツ推進特別委員会

委員長 伊波 俊之助

健康づくり・スポーツ推進特別委員会報告書

本委員会の付議事件に関して、活動の概要を報告します。

1 付議事件

運動による介護予防等あらゆる世代の健康づくり及び大規模スポーツイベント開催やスポーツ関連施設の整備等スポーツの振興に関すること。

2 調査・研究テーマ

健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくりについて

3 テーマ選定の理由

高齢化社会が進展し、本市としても人口減少の局面を迎える中、団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年以降を見据えた高齢者の日常的な健康づくりは喫緊の課題となっている。

高齢者の健康寿命の延伸を達成するためには、周囲や行政の共助・公助の視点が重要である。しかしながら、人口減少に伴う税収減等に伴い、今後、高齢者の健康づくりに係る行政の支援は限界が生じると考えられる。

こうした状況を踏まえると、高齢者一人一人が自らの課題として日常的に健康づくりに取り組む、自助の視点がより重要となってくる。

また、健康長寿社会を実現するためには、青少年の段階から日常的な健康づくりに努める必要があるとも考えられ、青少年に対する健康づくりのアプローチも同様に検討する必要がある。

当委員会では、健康長寿社会の実現を目指し、高齢者・青少年が自ら取り組むことができる、より効果的・先進的な健康づくりの手法等について、本市の取組の検証、他都市の取組の調査及び有識者からの意見聴取などを実施し、多面的に調査、研究を行うこととした。

4 委員会活動の経過等

(1) 令和4年6月8日 委員会開催

ア 議題

令和4年度の委員会運営方法について

イ 委員会開催概要

令和4年度の委員会運営方法及び今年度の調査・研究テーマ案について、委員間で意見交換を行った。その後、本年度の調査・研究テーマを「健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくり」についてと決定した。

ウ 委員意見概要

- ・本特別委員会の原点である、スポーツがいかに関与するか、青少年の健康育成に関与するかという点を重視して、調査すべきである。
- ・生涯スポーツを行う人が増えていく一方で、スポーツを行う場所がないということも問題となっている。特に、あまりメジャーではないスポーツを行う場所が少ないという声を聞くことが多いため、注視すべきである。
- ・特別委員会という性格上、局をまたいで横串を通した議論を行うべきである。一例として、昨今盛り上がりを見せているeスポーツは、本市の所管局がまだまだ見えていない状況となっている。eスポーツは、都市によっては、高齢者から障害者、いろいろな方がバリアフリーで楽しめるスポーツとして推進しているため、このような視点も取り入れて調査・研究すべきである。
- ・eスポーツは、非常に盛り上がりを見せており、スポーツの分野や健康の分野といった、様々な点で可能性を秘めているため、調査・研究の視野に入れるべきである。
- ・健康づくりを考える上で、スポーツに取り組むこと、施策を推進することが重要である。
- ・高齢化社会が進展する中、健康づくりは多くの市民の関心事の一つである。いかに健やかに年齢を重ねていくか、若い世代から心がけて実践すべきことは何か、そういう方途を摸索していくことが重要である。
- ・フレイルの予防といった高齢者の介護予防や、青少年が健やかに育ってい

くということは、社会保障の政策を考える上でも重要なことである。

- ・高齢者や青少年の健康づくりを考える上で、幅広く調査・研究を進めていくと、特別委員会として有意義な結論が見いだせなくなってしまう可能性があるため、よりポイントを絞って議論すべきである。
- ・ねんりんピックといった大規模なスポーツイベントを踏まえて、高齢者や障害者の健康づくりを考えることも重要である。
- ・高齢者の健康寿命の延伸を達成するためには、周囲や行政の共助、公助の視点が重要である一方、自助も推進していく必要がある。委員会を進めていく中で、第2期健康横浜21の最終評価報告書などの中身に加え、より有意義な調査・研究を行うべきである。
- ・高齢者の健康づくりを考える上で、よく利用されているものの一つに、公園の遊具がある。しかしながら、設備の老朽化といった理由などから、使用禁止になっている場所も多くある。健康づくりを進めるためには、公園の利用を積極的に推進していく必要があるため、公園の在り方についても考えるべきである。
- ・特に青少年期においては、携帯電話やゲームへの依存度が非常に高いということも聞いている。eスポーツの話題も出てきているところではあるが、こうした点が健康寿命にどのような影響を及ぼすか、調査すべきである。
- ・高齢者や青少年いずれにおいても、健康づくりを進める上でどのような点が課題になっているのか、明確にすべきである。

(2) 令和4年8月22日 委員会開催

ア 議題

調査・研究テーマ 「健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくり」について

イ 委員会開催概要

調査・研究テーマに関連する施策について所管局から説明を聴取し、意見交換を行った。

【所管局】 市民局、健康福祉局

ウ 当局説明概要

(ア) 健康長寿社会の実現に向けた高齢者や働く世代の日常的な健康づくりに

ついて【健康福祉局説明】

乳幼児から高齢者まで、全ての市民を対象とした横浜市民の健康づくりの指針として、健康横浜21を定めている。第二期計画は、平成25年度から令和5年度までとなっており、10年間にわたり健康寿命を延ばすことを目標とし、市民の生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防の取組を支援している。主な取組事項として、運動、食生活、歯・口腔、喫煙・飲酒、休養・こころ、がん健診、特定健診がある。

本市における健康寿命の推移として、平成22年から令和元年までの9年間で、男性は1.67年、女性は0.87年延びており、基本目標のとおり、健康寿命を延ばすことができている。しかしながら、男性の延び率に比較して、女性の延び率の鈍化が傾向として見られる。また、健康寿命延伸を達成するために、分野別、世代別の市民の行動目標を19項目定め、取組を推進している。

分野	世代	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ	
			バランスよく食べる	
	歯・口腔	しっかり噛んで 食後は歯みがき	「口から食べる」を維持する	
			定期的に歯のチェック (歯周炎を有する割合)	定期的に歯のチェック (80歳で20歯以上)
			定期的に歯のチェック(歯科健診受診割合)	
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ	
			お酒は適量	
運動	毎日楽しく からだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く、外出する	
休養・こころ	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養		
生活習慣病の重症化予防			定期的にがん検診を受ける	
			1年に1回 特定健診を受ける	

分野別、世代別 市民の行動目標（委員会資料抜粋）

運動分野の行動目標と評価として、1日30分以上・週2回以上の運動を1年間継続している人の割合は、働き・子育て世代では、策定時24.6%と、最終評価時26.9%を比較すると、運動を継続できている人の割合が増加している。稔りの世代では、策定時52.4%と、中間評価時53.7%を比較すると、増加傾向であったものの、最終評価時は44.1%となり、減少している。

これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による、外出自粛の影響を受けたものと推測される。

高齢者に関する保健福祉事業や介護保険制度の総合的な計画として、第8期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画（よこはま地域包括ケア計画）を定めている。施策の方向性として、介護予防や健康づくりに取り組むことができるよう、個々の健康状態、関心に応じて参加できる通いの場が充実した地域づくりを推進する。また、一人一人が生きがいや役割を持って多様な社会参加をすることで、介護予防や健康づくりが推進できる体制を構築するものである。

成人期・高齢期の市民共通の事業として、よこはまウォーキングポイントに取り組んでいる。18歳以上の市民等を対象に、ウォーキングを通じて日常生活の中で気軽に楽しみながら、継続して健康づくりに取り組む事業となっている。専用の歩数計又は専用の歩数計アプリをダウンロードしたスマートフォンを持ち歩くとポイントがたまり、ポイントに応じて商品券等が当たる仕組みになっている。事業の効果として、生活習慣病予防等への効果分析において、60歳代の男女で、よこはまウォーキングポイントに3年連続参加した人は、未登録者に比べ、高血圧の新規発症者が12.3%少ないという結果が出ている。令和4年度においては、高血圧の新規発症抑制効果を受け、ウォーキングと血圧測定の実践化を促すための取組を実施する。アプリに血圧入力項目を追加するとともに、血圧に関するセルフチェックを掲示して啓発している。また、ウォーキング・血圧測定実践化チャレンジとして、個人や事業所向けに、測定血圧がアプリに自動転送できる血圧計の提供、血圧対策やウォーキング方法を学ぶオンラインセミナーの開催等を行っている。

成人期の市民向けの事業として、横浜健康経営認証に取り組んでいる。従業員の健康づくりに取り組む市内事業所を応援するため、健康経営に積極的に取り組む事業所を認証している。現時点の認証事業所数は786の事業所で、認証区分はクラスAからAAAまで3区分ある。全ての認証区分の事業所に対し、無料で体組成計などの健康測定機器の貸し出しを行っている。また、クラスAやAAを取得した事業所に対し、健康経営の推進に

向けて、保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門職を無料で派遣している。

高齢期の市民向けの事業として、介護予防に積極的に取り組んでいる。介護予防普及啓発事業・地域介護予防活動支援事業では、講演会、イベントの開催や健康教育等を実施するほか、ボランティアの人材育成、地域のグループへの支援、連絡会を開催している。

元気づくりステーション事業では、歩いて行くことができる身近な場所で、自主的、継続的に介護予防に取り組むグループ活動を展開しており、区役所と地域包括支援センターの保健師等が、活動の立ち上げや活動継続に向けた支援を実施している。活動グループ数は、平成24年度の事業開始後、毎年増加し、令和3年度では342か所となっている。また、元気づくりステーションの実施回数と参加人数の推移として、コロナ禍による活動休止等で、令和2年度は大きく減少したものの、令和3年度は回復傾向にあり、実施回数は6441回、参加実人数は6782人、参加延べ人数は9万1307人となっている。

地域リハビリテーション活動支援事業では、リハビリ専門職を地域の活動グループ等に派遣し、介護予防や自立に向けた支援を実施している。実施回数は、コロナ禍による活動休止等で令和2年度は大きく減少したものの、令和3年度は172回で、前年度に比べ増加している。

フレイルは、高齢期に体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態のことをいい、健康と要介護状態の中間の状態を指す。早く気づき、予防することで、状態の維持や改善が期待できるため、本市でもフレイル対策事業を行っている。フレイル予防に効果があると言われていた運動、口腔ケア、栄養摂取、社会参加の促進等に一体的に取り組んでいる。特に、社会参加の促進は、人とつながる地域活動が高齢者の健康にも良い影響を与えと言われており、介護予防や健康づくりの取組とともに、積極的に推進していくことが重要と考えている。

(イ) スポーツを通じた健康づくりの取組について【市民局説明】

市民局の取組として、令和4年6月に第3期横浜市スポーツ推進計画を策定し、市民に対するスポーツを通じた健康づくりの方針を定めている。計画の位置づけとして、本計画は、スポーツ基本法第10条第1項に規定さ

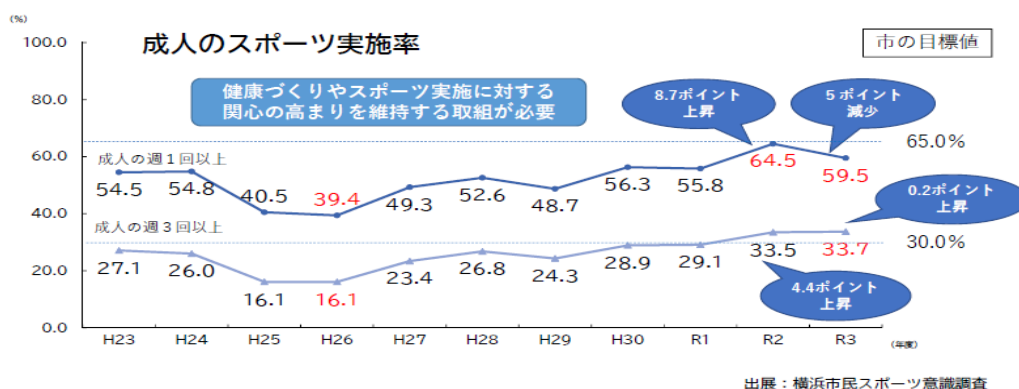
れている地方スポーツ推進計画であり、国の第3期スポーツ基本計画や、本市の中期計画、関連計画とも連動させている。計画期間は令和4年度から8年度までの5年計画となっている。

スポーツ推進の意義として、計画では、スポーツを推進することで、健康増進、共生社会実現、にぎわいづくりの効果が期待できるとしている。健康増進では、心身の健全育成や体力の向上のみならず、医療・介護費の削減にもつながり、共生社会実現では、地域住民の交流促進、多様性への理解、地域の一体感・コミュニティの醸成につながるとしている。また、にぎわいづくりの観点としては、交流人口の増大や地域経済の活性化、市民とまちの活力創出につながるものと位置付けている。

計画策定の前提となる横浜市のスポーツの現状について、成人の週1回以上のスポーツ実施率は、平成26年度の39.4%から増加傾向にある。令和元年度から令和2年度にかけて増加傾向が見られるものの、令和3年度では減少に転じる。これは、新型コロナウイルス感染症の影響による外出制限により運動の必要性を感じ、令和元年度から令和2年度にかけて大きく上昇した一方、令和3年度は、一度は運動を始めてみたものの、必ずしもスポーツに対して積極的ではなく、コロナ禍が長引く中でライフスタイルの慣れもあり、再び運動しなくなったことによるものと考えている。

一方、週3回以上のスポーツ実施率については、令和3年度も微増となっており、スポーツが習慣化できている人とそうではない人とで傾向が異なっている。そのため、健康づくりやスポーツの定着には、関心の高まりを維持していくことが必要となる。

横浜市のスポーツにおける現状



本市における成人のスポーツ実施率 (委員会資料抜粋)

障害者の週1回以上のスポーツ実施率は、成人の週1回以上の実施率と同様の動きが見られる。前期計画の目標値は達成しているものの、健常者と比較するとまだ数値は低く、障害の有無にかかわらずスポーツを楽しむ環境づくりが必要になってくる。

65歳以上の高齢者における週1回以上のスポーツ実施率についての経年変化をみると、平成28年度から前期計画の目標値を上回るなど、本市の高齢者のスポーツに対する意識の高さをうかがうことができる。

スポーツ推進計画の中身を見ていくと、一つ目の目標として、スポーツを通じた健康増進を掲げている。人生100年時代の基盤は一人一人の心身の健康であり、スポーツは、体力の向上や身体的な健康を得ることができる。さらに、心の健全育成や精神的な充足感の獲得、仲間づくりや地域コミュニティの活性化にも寄与すると期待されている。スポーツを通じて、身体的・精神的な充足、さらには、地域での活躍などを通じて社会的にも満たされた状態、いわゆる、WELL-BEINGな状態を市民が実現、実感できるような取組を推進している。

二つ目の目標として、スポーツを通じた共生社会の実現を掲げている。昨年開催された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、基本コンセプトのひとつに、多様性と調和（ダイバーシティ&インクルージョン）を掲げていた。本市においても、イベントや施設など全ての機会や場でダイバーシティ&インクルージョンの視点を持ち、年齢や性別、障害の有無、国籍などにかかわらず、誰もがスポーツに親しめる取組を推進している。

三つ目の目標として、スポーツによるにぎわいづくりを掲げている。トップスポーツチームとの連携をはじめ、国際スポーツ大会や国内大規模スポーツ大会の開催実績は、本市にとって貴重な財産だと考えている。人口減少や少子高齢化が進行する中、こうした財産を活用し、交流人口の増加、市内の回遊性を高めることで、まちのにぎわいの醸成や地域産業の活性化を目指していく。

3つの目標を達成するために26の取組を掲げているが、これら取組を推進する上で、SDGs未来都市・横浜として、SDGsの視点は欠かせな

いものと捉えている。市民意見募集においても、本計画でのSDGsの対応について、どの取組がどう関わるのかをもっと分かりやすく整理してほしいとの意見があった。こうした意見を計画に反映し、取組ごとに関係する目標のアイコンをつけるようにしている。

26の取組について抜粋すると、取組1として、健康づくりに気軽に取り組む機会の充実を掲げている。子供から高齢者までが、初心者であっても楽しく、気軽に参加できるウォーキングイベントやスポーツ・レクリエーションフェスティバル等の活動の充実、生活習慣の改善や運動習慣の定着化、健康に関心がない人や関心があっても取り組めない人へのきっかけづくりなどを推進している。

取組5として、高齢者向けスポーツの充実を掲げている。個々の健康状態、関心に応じて参加できる医療と連携した健康・体力づくり、フレイル予防、仲間づくりなどにつながるスポーツ教室などの通いの場の充実と、参加しやすい仕組みづくりに取り組むこととしている。また、毎年各県で開催される全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）が、令和4年度、本市でも開催される予定となっている。

取組12として、インクルーシブスポーツ等の推進を掲げている。年齢や性別、障害の有無、国籍などに関わらず、誰もが共に楽しむことができるスポーツイベント・大会の開催、パラリンピアンによる学校訪問や普及啓発イベントの開催、障害者スポーツ体験会などに取り組むこととしている。

取組18として、トップスポーツチーム等と連携したスポーツの魅力発信を掲げている。本市をホームタウンとしている横浜スポーツパートナーズに参画している13のトップスポーツチームと連携・協働することで、市内の会場で直接トップスポーツの試合を観戦する機会を充実させることを目標としている。

取組22として、横浜マラソン・ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会の実施を掲げている。横浜マラソン及びワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会の両大会は、スポーツを「する、みる、ささえる」の要素が全て含まれたものであり、また、SDGsのアイコンも17個中13個該当するなど、横浜のスポーツシーンに

欠かすことのできない貴重な大会となっている。

26の取組の成果を図る11の指標について、国の目標数値も参考にしつつ、全ての項目でかかとをあげた目標値を設定している。従前の計画では、取組の実績など、アウトプット指標が中心であったが、今回の設定に当たり、それら実績により得られる効果であるアウトカム的な指標を取り入れた。

指標と目標値

指標	現状値（令和3年度）	目標値（令和8年度）※1
① 成人の週1回以上のスポーツ実施率	59.5%	70%以上
② 成人の1年に一度以上のスポーツ実施率	78.8%	100%に近づける
③ スポーツが好きな人の割合	66.3%	75%以上
④ 多様な人と関わり、運動・スポーツを楽しみたいと思う子どもの割合	—	70%以上
⑤ 子どもの週3回以上（授業以外）のスポーツ実施率	44.3%	50%以上
⑥ 働く世代・子育て世代の週1回以上のスポーツ実施率	50.8%	60%以上
⑦ 障害者の週1回以上のスポーツ実施率	45.0%	65%以上
⑧ 障害者の1年に一度以上のスポーツ実施率	58.5%	80%以上
⑨ スポーツボランティア参加率	3.7%	10%以上
⑩ 市内でのスポーツイベント直接観戦率※2	(参考)※3 16.2%	30%以上
⑪ 横浜市はスポーツが盛んであると思う市民の割合	—	70%以上

※1：目標値と後述する取組については、令和3年度の「横浜市スポーツ意識調査」及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果も加味しています。

※2：プロスポーツやトップアスリートが参加するスポーツに限らず、市内でスポーツイベントを直接観戦した人の割合。

※3：市外を含む会場でのトップスポーツ観戦率のため、参考としている。

計画における指標と目標値（委員会資料抜粋）

本計画の推進体制として、行政だけで進めるわけではなく、市民を中心とした、地域スポーツを支えているスポーツ推進委員や、スポーツ協会をはじめとする地域団体、さらには、民間企業やプロスポーツチームなど、オール横浜で連携をしていくことで計画の実現を目指していく。取組が適切に実施できているかどうかについては、毎年度、各取組主体となる各区局が実績と自己評価の確認を行うとともに、スポーツ推進審議会に報告、進捗状況に対して審議するなど、進捗管理も実施していく予定である。

エ 委員意見概要

- ・今年度の調査・研究テーマを考えたときに、行政が縦割りで健康づくりやスポーツの推進を進めていくと、有意義な施策展開ができなくなってしまうため、局間で日頃よりコミュニケーションを取りながら施策を進めるべきである。

- ・スポーツ振興を取り扱う部署は、大規模スポーツイベントなどの取組に注力するだけでなく、市民にとってより身近なスポーツ施策の推進にも力を入れていくべきである。
- ・健康福祉局は、元気づくりステーションといった自局が所管する施設や事業だけを利用するのではなく、公園など、他局が管轄している施設を利用しながら健康づくり施策を推進すべきである。
- ・グラウンドゴルフのような集団スポーツは、コミュニケーションによる介護予防効果があるとされているため、そのような場の創出を積極的に進めるべきである。
- ・スポーツに積極的に取り組むことができていない市民に対して、参加率を引き上げるような取組が必要である。
- ・スポーツイベントの盛り上がりを利用して、スポーツ振興や健康づくりの機運を高める必要がある。
- ・オンライン等の技術が発展している中で、局単独で高齢者の支援を行うのではなく、本市全体、事業者等も連携してサポートしていく必要がある。
- ・健康づくりを目的とした施策について、分析結果等を用いてより有意義なものとするべきである。
- ・区役所等とも連携し、全市的にスポーツや健康づくりに取り組むことができる場を設けることが重要である。
- ・子供の頃から食に対する知識を深め、健康増進につなげることが重要である。
- ・デジタル技術も活用しながら、どのような世代であっても気軽にいつでもどこでも健康づくりに取り組むことができるような仕組みづくりが必要である。
- ・よこはまウォーキングポイント事業は、健康づくりに非常に良い取組であるため、全世代的に取り組むことができるよう推進すべきである。
- ・公園だけではなく、学校のような敷地が広い施設についても、定期的に開放の機会を設けて、健康づくりに寄与すべきである。
- ・eスポーツは、認知症予防やコミュニケーションの場の創出など、有意義な可能性を秘めているため、本市として積極的に調査し、施策へと結び付

けるべきである。

(3) 令和4年9月6日 委員会開催

ア 議題

参考人の招致について

イ 委員会開催概要

本委員会の付議事件に関連して、参考人からの意見聴取を行うことを決定した。

参考人：慶應義塾大学 環境情報学部 教授

加藤 貴昭（かとう たかあき）氏

案件名：eスポーツがもたらす高齢者の健康づくりの可能性について

(4) 令和4年9月22日 委員会開催

ア 議題

eスポーツがもたらす高齢者の健康づくりの可能性について

イ 内容

参考人の加藤貴昭教授から講演をいただいた後、質疑を行った。

ウ 参考人講演概要

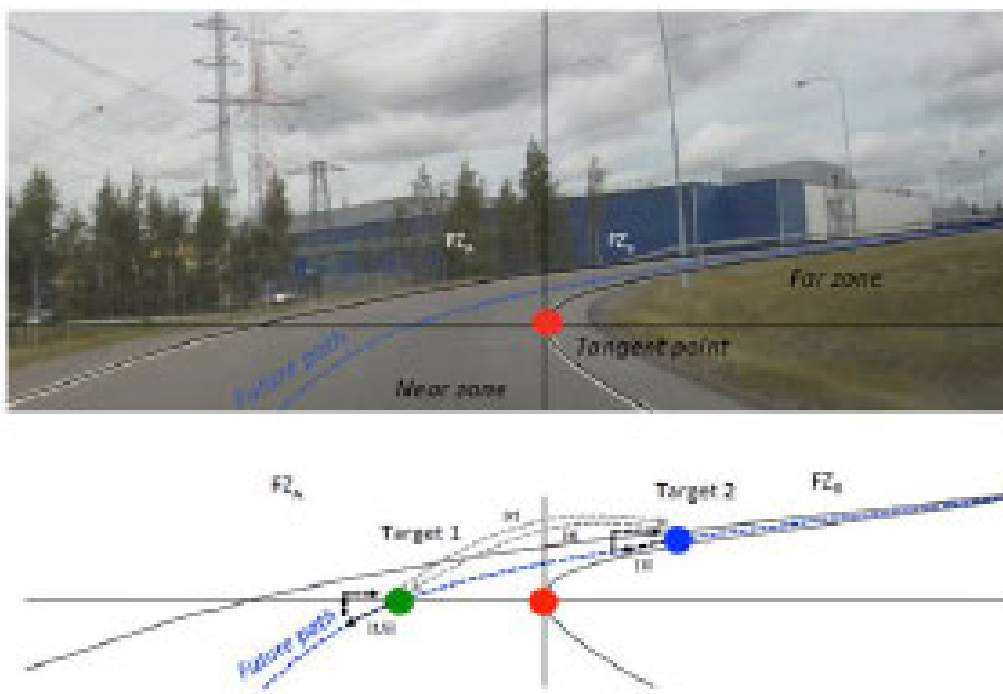
(ア) 人間の眼球運動における知覚認知スキル

人は物事をどのように見て、何を考えているのかということについて、研究を行っている。

野球選手を例にすると、熟達者と言われている人たちは、視線をあまり動かさず、特定の場所に視線を集中しながら打撃動作を行っている。一方、ノービスと呼ばれる初心者については、いろいろなところを幅広く見てしまうという傾向が見られ、周辺視を使って打撃動作を行っている。ピッチャーからボールがリリースされた後、どのように動きを追っているかという、熟達者、初心者問わず、どれだけ高速で移動してくるボールであっても、また、山なりで移動してくるボールであっても、最後の最後までボールを目で追うことはできない。ある最初の位置まではボールを見続けようとするものの、途中から目を離して、ボールが多分ここに来るだろうというところに早めに目を持っていくという見方をする。これをプレディクティブ・サックードと呼んでいる。

このような特定の場所を見ない、目をとどめておくという見方は、武道の世界でよく使われており、例えば剣道の剣士たちは、相手と対峙したときに、相手の目をずっと見続けるようにと教えられる。これは、相手の目を直接見ているわけではなく、相手の目を通して、遠くにある山を望むように、相手の全体像を見るということである。

レーサーを例にとって考えると、一般のドライバーは、いわゆるタンジェントポイントに目をやる傾向があるが、プロのレーサーになると、より前方に視点を置く傾向が見られ、スキルとして、先を読む、予測するという行動をとるようである。



ドライバーの視点（委員会資料抜粋）

その他、プロのサッカー選手の視線の動きを見ると、次のプレーとして、例えば、このボールがこっちのほうに蹴られて、この辺りの選手がこっちに展開して、この選手がこっちに入ってくるなど、次の次の手ぐらいを瞬時に読み取って、いろんなアイデアが出てきているということが見てとれる。こういった能力は、知覚認知スキルと呼ばれているが、プロスポーツの世界では、この能力をどのように鍛えるかが課題となっている。実際にそういった能力を鍛えることは非常に難しいと言われているが、近年、映

像技術を活用したオフコートでのトレーニングが有効であるとの見方もされている。ある日本のトッププレイヤーは、コート上だけでこのような能力を養うのではなく、ゲームを利用して能力の向上を図るという。ゲームではコートを俯瞰して見ることができ、相手の配置や、ボールの場所がどこにあるのかといったことを予測するのに非常に役に立っているということである。

(イ) eスポーツの現状

プロスポーツを中心に、スポーツとデジタルの融合が進められていく中で、様々な分野でeスポーツの活用が見込まれている。eスポーツは、エレクトロニック・スポーツの略で、広義には電子機器を使う娯楽や、競技といったスポーツ全般を示すが、現在使われているeスポーツという言葉は、いろいろなゲームを使って対戦を競技として捉えるという点が強調されている。あくまで、機械対人間ではなく、人間対人間が対戦する上で、eスポーツを使っているということが、基本的な考え方になっている。

その最たる例として、オリンピック・バーチャル・シリーズというものがある。I O C会長は、ゲームは暴力性がある限り、オリンピックの種目にはしないというコメントをずっとしており、eスポーツがオリンピック種目として認められることはすごく難しいのではないかということが言われていた中で、突然、人間対人間のeスポーツを正式な種目としたオリンピック・バーチャル・シリーズの開催が決定されることとなった。種目の中身としては、野球、自動車レース、自転車レース、ヨットレースといったものが取り入れられている。

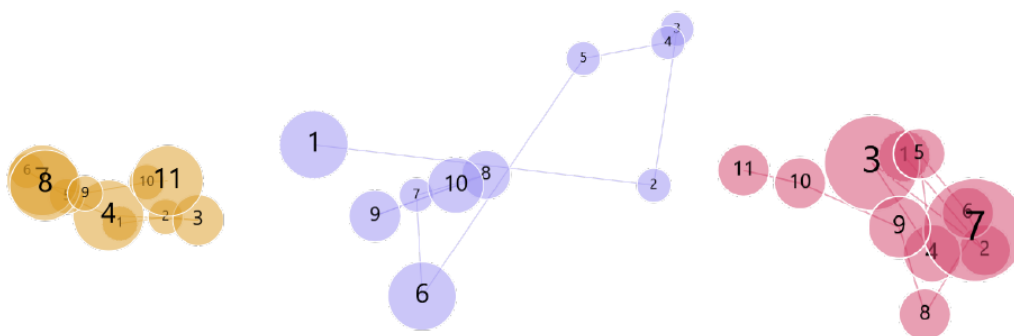
学術的な面では、発表される論文の数も右肩上がりが増えてきている。ビデオゲームやeスポーツというところを合わせると、2000年代に入ってから激増している。当初は、論文として取り上げられていたとしても、暴力的なゲームが短期的にも長期的にも、社会性に悪影響を与えるといった負の側面についてのものが多かったが、近年はゲームのポジティブな面についてフォーカスする論文が増えてきている。例えば、eスポーツは21世紀のチェスである、認知神経科学的な熟達、頭が良くなるといったことも含め、認知、動機、情動、性格などの心理に良い影響をもたらすといった内容の

論文が増えている。そういった傾向の中から特に注目しているのが、視覚機能である。見ることで、知覚・認知・記憶といった機能を向上させることができるのではないかと考え、研究を行っている。

(ウ) プロ e スポーツ選手の視覚運動

サッカーゲームにおいて、大会優勝経験もあるプロ e スポーツ選手が、何をどうやって見て、何を考えているのかといった点について研究を行った。その結果、一般のプレイヤーに比べて、プロ e スポーツ選手は、かなり広い範囲に視線を及ぼすことができていることが分かった。これは、ボールを持っている選手だけではなく、そこからその選手が次にどういうプレーをするのか、さらにその次に何をするのかというところに、あらかじめ視線を持っていくという見方をしている。これは、レーザーの例と同じように、先を見る見方をしていると言える。

視線移動の特徴



サッカー部員

杉村

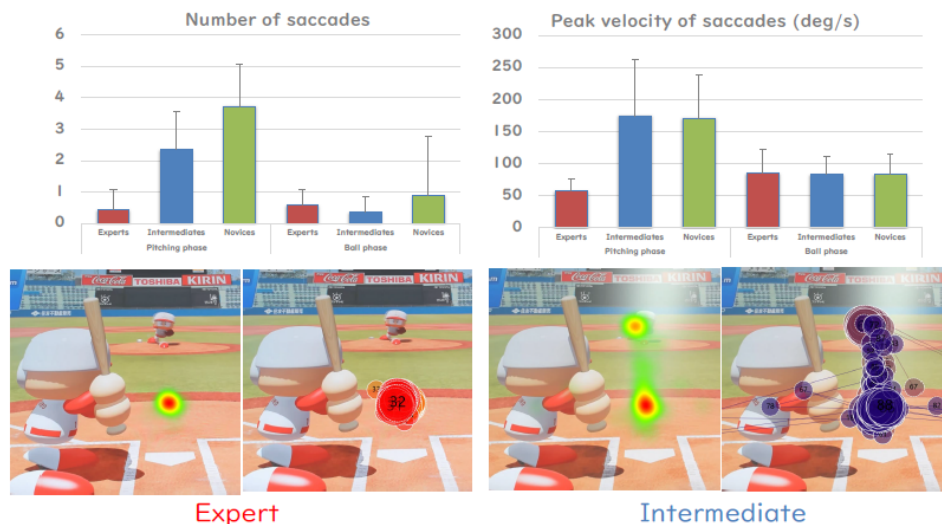
相原

プロ e スポーツ選手（サッカー）の視点（委員会資料抜粋）

その他、野球ゲームを例にとってみると、一般のプレイヤーは、相手の投手がボールを投げてから打つまでの間に何を見るかという、まず投手を見て、投手の動きからボールの動きを予測しながら、ボールとバットが当たる場所に視線を持っていくという見方をしている。一方で、プロの選手たちは、投手の動きをほとんど見ない。一切見ないと言っても良いぐらい、投手に対し視線を持っていかない。実際、ボールとバットが当たる場

所に視線をとどめておきながら、遠山の目付けのように、恐らく周辺視を使ってボールを見ながら、最終的にボールとバットが当たる、本当に一番大事なところだけを見ているという見方をしている。

視線を動かさずボールを打つ？



プロ e スポーツ選手（野球）の視点（委員会資料抜粋）

(エ) e スポーツを活用した健康づくりの取組

視覚運動における認知、動機、情動等への有意義な影響を鑑み、e スポーツをヘルスケア業界で活用できるのではないかという発想も生まれている。これは、地域活性化などの要素も含まれており、世界的にもあまりやられていない、日本特有の考え方とも言われている。

ゲームを使って高齢者の健康増進を目指す取組をしている、株式会社プレイケアと連携し、東京都品川区大井町にある、みらいのまちをつくる・ラボにて、e スポーツが高齢者の健康へ与える効果について研究を進めている。取組の内容として、プレイケアが実施している地域の健康講座の参加者に対し、e スポーツも一緒に取り組んでもらい、その効果について調査している。調査の内容として、2時間ほど時間を使い、最初の1時間で体を少し動かし、残りの1時間でレクリエーションを行う。レクリエーションを行う中で、ゲームを活用し、効果検証を行うものである。令和元年から始めて、参加者がどんどん増えていったものの、新型コロナウイルス感染症の影響により検証が進められていない現状となっている。

効果検証は、太鼓の達人というゲームを使用して行った。参加者は、高齢者21名、平均年齢が約79歳となっており、10週間ほど継続してゲームを行った。検証項目として、眼球運動の計測、トレイル・メイキング・テストという、番号を鉛筆でできるだけ速くこなすというものや、ストループ検査という、漢字が並んでいて、例えば赤と書いてある場合、赤ではなくそれが黒い文字になっていたら、赤と読むのではなく黒と言う、といったことをできるだけ速くこなすという検査を行っている。この検査を行うことで、注意機能や実行機能について、脳の中でどれだけ速く処理ができるかといったことを簡易的に計測することができる。

調査結果として、ほとんどの方が10週間、この太鼓の達人だけをするだけで、機能はかなり向上していた。特に、トレイル・メイキング・テストや、ストループテストに関しては、8割強ぐらいの参加者が軒並み好成績を出しており、注意機能や実行機能の向上についてのエビデンスとなり得る結果となった。また、ゲームを見る目の動きを見ると、プロeスポーツ選手と同じように、先を予測して操作するということが自然とできるようになっていた。

こうした成果が日常生活で何の役立つのかというと、高齢者の人は、移動する、体を動かす際に、すごく不安になることがある。そのような心理状態になると、遠くではなくできるだけ近くを見てしまうという傾向があり、例えば歩行していくときに、若者に比べると、高齢者は足元を見て移動しがちである。それは、本人たちが意識的に見ているというより、どちらかというと自分の体が動かないということに対して、心理的な不安みたいなものがあり、自然と下を向いてしまう。できるだけ確実に足を動かしたいという気持ちから、下を見てしまいがちであるが、このような状況に対して視線を先読みさせることや、ワーキングメモリーという記憶能力をうまく使えるようになってくると、より広く見える、目を上げられる、そういったことができる可能性も考えられる。



e スポーツを活用した高齢者の健康づくりの取組（委員会資料抜粋）

（オ）他分野における e スポーツの可能性

e スポーツは、広告効果の高さという面でも注目を集めている。いわゆる Z 世代と呼ばれる人たちは、今まで広告の主流であったテレビ CM からの情報をあまり信用しないと言われており、その代わりに、SNS 等のインターネット媒体、知人からの情報といった面を重視していると言われていいる。こうした理由により、経済産業省も e スポーツの広告効果に注目しており、今後、広告分野での飛躍も期待されているところである。実際に、e スポーツの広告効果について、野球ゲームを例にして検証してみると、ゲームの中の広告と、テレビ中継で映し出されている広告は、その効果に大きな差はなかった。

現実のフィジカルスポーツと、サイバースポーツと言われている e スポーツが、今後様々な形で融合していくことも見込まれている。例えば、フィジカルスポーツで、特にヨーロッパのプロでやっていた選手たちが引退して、プロ e スポーツプレイヤーへと転身し、業界を盛り上げている例も

ある。逆に、プロ e スポーツプレイヤーであった人たちが、業界等の支援を受けて、フィジカルスポーツのプロとなった例もあり、今後、そのような事例が多く生まれることが想定される。

その他、e スポーツを教育分野へ利用する動きも生まれている。公立の高校で e スポーツ科を設置し、チームワークやコミュニケーション能力の向上を図る学校もある。また、外国では、大手 I T 企業をバックに、S T E A M 教育、いわゆる理系の力をつけていこうということを教育の現場で実践し、理系の知識を得て、I T 技術者を養成しようという動きもある。

このように、e スポーツは、ただ単に競技スポーツとして発展するのではなく、ヘルスケア分野、広告効果、教育業界といったものに至るまで、様々な可能性を秘めているコンテンツと考えられる。

エ 委員意見概要

- ・ e スポーツを利用して、地域の方々の健康増進や、コミュニケーションの機会に結びつけることが重要である。
- ・ 高齢者世代だけではなく、現役世代も対象として、e スポーツを利用したビジネス機会の創出を目指すべきである。
- ・ 特に学童期においては、e スポーツにのみのめりこむのではなく、フィジカルスポーツに取り組むことも重要である。
- ・ 手先だけを動かすのではなく、下肢や体全体を動かすような e スポーツを積極的に採用し、脳や体の機能も充実させることが必要である。
- ・ 脳や体の機能だけではなく、高齢者の生きる意欲や、心の豊かさなどに e スポーツが与える影響について調査することが必要である。
- ・ e スポーツが気軽に行えるような場所づくりを行うべきである。

(5) 令和4年11月30日 委員会開催

ア 議題

調査・研究テーマ「健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくり」について

イ 委員会開催概要

委員会報告書構成案及び報告書のまとめについて意見交換を行った。

ウ 委員意見概要

- ・今年度の委員会で得た知見などを、行政当局として縦割りになるのではなく、連携して施策を推進すべきである。
- ・eスポーツの優れた面を活用して、健康長寿社会の実現を目指すべきである。
- ・特に高齢者については、健康づくりにつながるような場を充実させるべきである。
- ・弓道をはじめ、武道は年齢や性別を問わず、幅広い世代がコミュニケーションをとりながら参加できるスポーツであるため、実施の場の整備や拡充が必要である。
- ・マイナースポーツにも焦点を当て、スポーツ人口の創出とともに、健康づくりへとつなげていくことが重要である。
- ・日常的な運動の場として、小学校や中学校の校庭を活用することも視野に入れるべきである。
- ・エイジフリーの視点を持ったスポーツの普及に取り組むべきである。
- ・地域のコミュニティー発展も視野に入れて、健康づくりの施策に取り組むべきである。
- ・公園の整備に当たっては、トイレの充実を図ることも重要である。

(6) 令和5年2月3日 委員会開催

ア 議題

調査・研究テーマ「健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくり」について

イ 委員会開催概要

本委員会の活動の経緯等を記載した報告書案について確認を行い、報告書を確定した。

5 健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくりのまとめ

今年度は、「健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくり」を調査・研究テーマとし、当局からの説明聴取や参考人招致等を行い、様々な立場の方からの意見を伺うことで、健康長寿社会の実現に向けた高齢者・青少年の日常的な健康づくりを実現するためには、どのような施策を推進していくべきか、調査・研究を行った。その結果、以下の視点を踏まえることで、高齢者・青少年の日常的な健康づくりにつながるとの結論に至った。

(1) 本市の現状

乳幼児から高齢者まで、全ての市民を対象とした横浜市民の健康づくりの指針として、第2期健康横浜21を定めている。健康づくりを進める関連事業としては、よこはまウォーキングポイント、横浜健康経営認証、フレイル予防といった介護予防推進事業などが挙げられる。平成25年度から令和5年度まで、10年間に渡り健康寿命を延ばすことを目的に取り組む中で、男女ともに健康寿命の延伸傾向が見られる結果となっている。しかしながら、健康づくりに直結する運動機会という観点に着目してみると、令和2年時点で、1日30分以上、週2回以上の運動を1年間継続している人の割合は、成人期においては26.9%、高齢期においては44.1%となっており、定期的な運動の機会を設けている人の割合は決して多くはない。

こうした状況の背景には、健康づくりや日常的な運動に対する意識が薄いことや、健康づくりに取り組みたいという意識があったとしても、気軽に行う場所が少ないといったことが考えられ、そのような課題を解決することが必要になってくる。

(2) 全年齢を対象とした取組の視点

よこはまウォーキングポイントをはじめとした、既に本市が取り組んでいる事業を更に推進することや、全市民が参加できるような新たなイベントを創出することが重要である。イベントをきっかけに健康づくりの機運を高めることができれば、日常的に健康づくりに取り組む人たちが増えていくと考えられる。

また、健康づくりには欠かすことのできない、日常的な運動ができる場を充実させることも重要である。気軽に運動を実施できる公園や広場はもちろん、弓道をはじめとした武道や、グラウンドゴルフ等に代表されるスポーツは、様々

な世代の人々が年齢・性別を問わず参加可能なため、練習場や運動広場といった場の充実を図る必要がある。

その他、小規模なスペースでも実施できる運動機会の創出も必要となってくる。近年注目を浴びている e スポーツは、比較的狭いスペースでも実施することが可能であり、全年齢的に他者と共に運動を楽しむことができるため、本市として実施の場の整備を検討する必要がある。

(3) 高齢者を対象とした取組の視点

高齢者世代は、身体機能だけではなく、認知機能の衰えや、他者との交流、社会活動への参加機会が減少することによる、生きがいの喪失などが懸念される。そのため、運動機会の創出に当たっては、単に体を動かすだけではなく、認知機能の向上も狙いとし、他者と交流し、競い合いながらスポーツに取り組むことなどが重要となってくる。

このような課題に対して、グラウンドゴルフなどに代表される、他者と交流しながら取り組むことができる屋外スポーツの場の提供や、屋内の小規模なスペースでも実施可能な e スポーツの場の提供などが解決策として挙げられる。特に e スポーツについては、屋外スポーツと比較して体への負荷が小さい内容の種目も選択可能であり、身体機能に自信のない高齢者でも取り組みやすいものとなっている。同時に、認知機能向上の可能性についても示唆されることであり、今後、その効果について調査・研究を行った上で、施策へと結び付けることも考慮すべきである。

その他、元気づくりステーションに代表される、交流機会の創出、介護予防の取組も重要である。元気づくりステーションの数は年々増加しており、参加者は非参加者と比べて要介護の認定率が低いという結果も出ているため、より一層推進していく必要がある。

(4) 青少年を対象とした取組の視点

青少年期においては、高齢期と比較して、認知機能の衰えや、他者との交流機会の少なさといった点は、懸念されづらいものと考えられる。一方で、将来に渡って体がつくられていく時期であるため、規則正しい生活習慣に取り組む必要がある。具体的には、朝・昼・夕と食事をしっかり摂ること、食事の際は食べ物をしっかり噛み、食後の歯磨きや口腔ケアを確実に行うことが挙げられ

る。また、毎日の運動を習慣化し、体を動かすことの重要性を学ぶ必要がある。

運動の機会創出に当たっては、やはり公園や運動広場といった場所の充実が求められる。また、屋外施設の整備に当たっては、遊具やトイレの数が少ないといった声もあり、青少年期において運動機会を減少させる一因となっている可能性も考えられるため、こうした課題にも対応しながら整備を進める必要がある。

(5) 行政の関わり方

本市における健康長寿社会の達成は、福祉施策やスポーツの推進、場所の提供など、様々な分野にまたがった課題を解決してはじめて成し遂げられるものである。そのため、各分野を所管する局が、それぞれ独立して施策を推進するのではなく、日頃より連携体制をとって取り組むことが重要となる。例えば、運動することができる場の充実にあたっては、区役所から聞こえてくる情報などを頼りに、場所の選定から、どのような機能を持った施設を整備するのかといったことなどを、各局が連携して協議し、より有意義な場を提供できるよう努めるべきである。

(6) まとめ

人々の健康志向の高まりが見られる中、健康寿命の延伸を達成するためには、年齢や身体機能、認知機能といった、人に対する視点はもちろん、健康づくりを行う場といった、環境の面にも目を向ける必要があると考えられる。

今度、本市として、全ての市民を対象とした健康づくりの施策を展開することはもちろん重要であるが、どの世代を対象とするのか、どのような生活習慣を改善し、健康になってもらいたいのかといった視点を明確に持ち、取組を推進することが必要である。人々の健康づくりへの機運が高まり、市民全員が自助・共助の視点をもって健康づくりに取り組むことができれば、おのずから健康長寿社会の達成が可能であると考えられる。

日進月歩のテクノロジーや、健康づくりに関する科学的根拠を常日頃より取り入れ、どのような時代になっても市民全員が健康で、身体的、精神的にも豊かになれるよう、行政当局の支援や取組をより一層推進することを期待する。

○ 健康づくり・スポーツ推進特別委員会

委員長	伊波俊之助	(自由民主党・無所属の会)
副委員長	東みちよ	(自由民主党・無所属の会)
同	大野トモイ	(立憲民主党)
委員	磯部圭太	(自由民主党・無所属の会)
同	佐藤祐文	(自由民主党・無所属の会)
同	山下正人	(自由民主党・無所属の会)
同	田中ゆき	(立憲民主党)
同	花上喜代志	(立憲民主党)
同	久保和弘	(公明党)
同	高橋正治	(公明党)
同	白井正子	(日本共産党)
同	坂本勝司	(民主フォーラム)