

第 1 回

新宿区健康づくり行動計画
推進協議会

令和元年7月23日（火）

新宿区健康部健康政策課

午後 6時00分開会

○副会長 皆様こんばんは。本日はお忙しいところ、お集まりいただきましてありがとうございます。

定刻となりましたので、ただいまから令和元年度第1回新宿区健康づくり行動計画推進協議会を始めさせていただきます。

本日は、会長が欠席のため副会長の私が司会を務めさせていただきます。皆様のご協力で進めてまいりたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

それでは、最初に委員の出欠状況と資料の確認を、事務局からお願いいたします。

○事務局 それでは、事務局より確認をさせていただきます。

本日は、島田会長、市川委員、弘岡委員の3名から欠席のご連絡をいただいております。

次に、資料の確認をさせていただきます。

資料は、先日郵送させていただきましたが、皆様、本日お持ちいただいておりますでしょうか。お持ちでない方は、事務局までお申し出ください。

資料を確認させていただきます。

次第、資料1、新宿区健康づくり行動計画の今後のスケジュール等について、資料2、指標の達成状況、資料3、平成30年度しんじゅく健康ポイント実施結果のまとめ、資料4、受動喫煙防止対策「施設管理者向けハンドブック」、事前にお送りした資料は以上になります。

なお、次第につきましては、本日議事に一部変更がございますので、机上の修正版に差しかえをお願いいたします。

そのほかに、本日机前にお配りしたものの確認ですが、まず、しんじゅく100トレのDVD及び水色のパンフレットが2冊、また前回の協議会で説明いたしました「新宿区自殺対策計画」の冊子が完成いたしましたので、配付させていただきます。

資料については以上になります。不足している場合はお申し出ください。

なお、この協議会は原則公開となっており、議事録を区のホームページに公開しております。そのため、記録として会議内容を録音させていただいておりますので、その旨ご了承ください。

○副会長 それでは、早速議事のほうに入りたいと思います。

今日の議事は、修正版の方で1、2、3、4と4つございますけれども、1、2と3、4をまとめて進めてまいりたいと思いますので、よろしく願いいたします。

それでは、まず最初に「1 新宿区健康づくり行動計画の今後のスケジュール等について」事務局から説明をお願いいたします。

○健康部副部長

それでは、資料1「1 健康づくり行動計画の今後のスケジュールについて」ご説明をいたします。

新宿区健康づくり行動計画につきましては、平成30年度より令和4年度までの5カ年計画で、今年度は2カ年目になります。進捗管理及び評価を行いながら進めていき、令和3年度には、次期計画策定に向け大規模な健康づくりに関する区民意識調査を実施します。そして、令和4年度に調査結果を踏まえて次期計画を策定します。

また、他の計画等との関連については、図のとおりになります。

次に、「2 体制について」です。

図の左側は、庁内の組織になります。副区長を会長とした新宿区健康づくり庁内推進会議及びその下部組織である「同幹事会」では、計画の推進、庁内全体の連携や総合的な施策の推進を図っていきます。そして、図の右側の協議会からは、区民の健康づくりや計画の推進に関する幅広いご意見やご提案をいただき、連携して計画を推進してまいります。

次に、「3 令和元年度の会議開催のスケジュール」です。

庁内推進会議及び当協議会ともに、今年度は2回開催の予定です。第2回目の協議会では、令和元年度の実施状況及び次年度以降の取り組みについてをテーマに、2月頃に開催を予定していますので、よろしく申し上げます。

○副会長 それでは、続いて「2 新宿区健康づくり行動計画の進捗状況について」の説明が終わってから、1番と2番、まとめてご質問やご意見を受けたいと思います。

○健康部副部長 それでは、「新宿区健康づくり行動計画の進捗状況について」のご報告です。資料2をごらんください。

平成30年度は当計画の初年度に当たり、各基本項目に基づき事業に取り組んでまいりました。こちらは、平成30年度における指標の進捗状況になります。

それでは、時間の関係もありますので、特徴的なところを中心にご説明をさせていただきます。

初めに、1ページ目をごらんください。

資料につきましては、基本目標、施策ごとに、指標となっている事業の進捗状況について記載しております。左から指標名、計画策定時の現状の数値、令和4年度までの目標、平

成30年度の実績及び目標に向けた取り組みの順となっております。

最初に、「基本目標 1、健康を支える社会環境を整備します」についてです。

No.1の「健康ポイント事業への参加者数」については、後ほど詳しく説明します。

No.2の「健康づくりに関するサポーターの登録者数」につきましては、地域の健康づくりを推進するための人材を育成することが目的ですが、計222人から418人と、それぞれが順調に増加しています。令和4年度の465人の目標達成に向けて、さらに周知と養成に努めてまいります。

次に、2ページをごらんください。

基本目標2「生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取り組みを推進します」です。

No.4から6は、身体活動や運動習慣などを指標にしていますが、前年度と比較して大きな変化はない状況です。引き続き区民の運動習慣づけに向けたさらなる普及啓発や身体活動を増やす環境づくりを行ってまいります。

次に、3ページをごらんください。

No.8の「こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている人の割合」につきましては、前回調査に比べて減少しています。さらに積極的な周知をしてまいります。

なお、7月1日よりインターネットを活用した「新宿ソウダンナビ」を開設しました。これは、自殺や悩み事などに関するキーワードをスマートフォンなどで検索した場合、「新宿ソウダンナビ」を表示し、悩み事や困り事に応じた相談窓口案内するものです。本日机上配付しました「新宿区自殺対策計画」の26ページにも掲載されておりますので、後ほどご確認ください。

次に、No.9の「喫煙者の割合」については、平成29年度の15.4%から12.8%に大きく減少しました。受動喫煙防止にかかわる法改正の影響が大きいものと思われませんが、区では、引き続き喫煙や受動喫煙に関する健康影響について周知するとともに、受動喫煙防止対策を進め、喫煙者のさらなる減少を目指していきます。

次に、4ページをごらんください。

No.11の小学1年生の虫歯のない子供の割合は、63%から66.5%へと順調に増加しています。

また、No.12とNo.13については目標に達しておりませんが、今後も引き続き、乳幼時期から高齢期まで、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりについて、取り組んでいきます。

次に、No.16をごらんください。

昨年度は、区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」を開発するためのモデル実施を行いました。今年度より本格実施し、住民主体で継続的に取り組むグループを増やしていきます。

次に、5ページをごらんください。

基本目標3「生活習慣病対策を推進します」です。

No.17の「糖尿病講演会、糖尿病予防啓発イベントの参加者数」については、イベントの参加者数が順調に増加しています。今年度は、現在2会場に加えて、新たに「なるなるフェスタ」と落合第一地域センターまつりの「ビバ！おちあい」でも実施し、さらに普及啓発を図っていきます。

次に、6ページをごらんください。

基本目標の4「総合的にがん対策を推進します」です。

一番上のNo.20の「5つの生活習慣に気をつけることが、がんのリスク低下につなげることを知っている人の割合」は、ほぼ横ばいです。今後もさまざまな機会を通じて、わかりやすく区民に周知をしていきます。

次に、7ページをごらんください。

No.24の「がん一次検診受診率」については、がんの種類により増減がありますが、引き続き受診勧奨方法を工夫し、さらに検診の重要性を区民に周知することにより、受診率の向上を目指していきます。

25番の「がん精密検査受診率」につきましては、全ての検診で増加傾向にあります。今後も医療機関と連携を図り、要精密検査対象者への受診勧奨を行うとともに、精密検査結果の把握を進め、精密検査受診率のさらなる向上を目指します。

8ページをごらんください。

基本目標5「女性の健康づくりを支援します」です。

女性の健康支援センターを拠点とし、女性の健康づくりを支援しています。

No.28の女性の健康セミナーについては、参加者が減少しましたが、引き続きテーマを工夫するとともに、区民の皆様の要望に応じ、出張して開催する出前講座の周知に努めるなど、参加者の増に向けて取り組んでいきます。

9ページをごらんください。

基本目標6「健康で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」です。

No.31の「1日に必要な野菜の摂取量の認知度」につきましては、37.7%から45.1%へ増加

しています。毎月8日の「しんじゅく野菜の日」にあわせて、区内のスーパーや小売店、飲食店と協力し、今後もさらに周知に努め、目標の達成に向けて取り組んでいきます。

指標の説明は以上になります。

なお、区ではこれらの基本目標を達成するために、全庁的に事業に取り組んでおります。

「健康づくり行動計画」冊子の118ページをお開きください。

118ページから133ページまでが関連事業の一覧になっております。こちらは、庁内各課が取り組んでいる事業について、全て記載しておりますのでご参照ください。

以上が、主な指標と指標の達成度についての説明になります。

○副会長 それでは、ただいまご説明ありました「1 今後のスケジュール」と、「2 健康づくり行動計画の進捗状況」について、ご質問やコメントがあればお願いいたします。

先に、スケジュールについて何かご質問はございますか。

国の「健康日本21第二次」、それから、都も「健康推進プラン21第二次」が令和4年までで、その間に、恐らく同じようなスケジュールで見直しをしていくんですが、国や都の動きに新宿区もシンクロするというか、歩調を合わせてということになるんでしょうか。

○健康部副部長 はい。ある程度国や都と合わせた計画を立てていくということで、情報を収集するなど合わせていく次第です。

○副会長 スケジュールのほうはよろしいですか。

では、資料2のほうの進捗状況についてです。

5ページの、「特定健康診査受診率」が現状数値より下がっています。目標で56%ですが、このあたりは対策をされているとは思いますが、効果などはいかがでしょうか。

○健康づくり課長 ご指摘のとおり、特定健康診査の受診率が下がっております。これは、29年度の法定報告値で、30年度の報告値は、毎年秋口に確定するというようになってございます。受診率、大変悩みでございまして、個別の健診票をお送りする受診勧奨であったり、あるいは再勧奨という形ではがきをお送りしたり、あるいは電話で勧奨をさせていただいたり、あとは訪問して受診を勧奨するといったような取り組みを、それ以外の広域的な普及啓発、広報であったり、チラシの掲示であったりというようなこととあわせてやってございます。長く国保に加入されていたり、長く区民の方ですと、毎年毎年の勧奨が蓄積していくということもあろうかと思いますが、国保の加入者の方の異動が非常に多く、新たに入られる方、また出ていかれる方がいらっしゃることもございますので、そういった区の特性を踏まえながら、忍耐強く勧奨を繰り返していきたいというふうに考えております。

○委員 前回にも話題になったと思うんですけども、自分で人間ドックに入ったり、健診を受けている方もいる。だから、これを見ると、半分ぐらいは健康診断を受けていないのかなという気もするんですけども。実際は、その辺のデータというのはつかめるんですか。

○健康づくり課長 実態としましては、おっしゃっていただいたとおりかなと思います。健康づくり行動計画をつくる前年に、アンケート方式の調査を行っておりまして、国保加入の方の6割強の方が健診を何らかの形で受けていると回答くださっております。ですので、ここに出ている数字は、基本的には区の健診票で受診した方の受診率ですけども、国保加入でも人間ドックなどをご自身の判断で受けられている方というのも、これと同じに近いぐらいの割合の方いらっしゃるだろうと認識しております。

○委員 ありがとうございます。

○副会長 今のことと関連して、異動者というのはどのくらいいるんですか。区内、区外いろいろとあると思うんですが、国保の対象者は。

○健康づくり課長 大ざっぱで恐縮なんですけれども、大体6割ぐらいの方が国保の加入もしくは脱退を1年間でされるというように理解しております。

ただ、これは全年齢ですので、特定健診の対象の40歳から75歳に限ったデータについては、持ち合わせておりません。

○委員 私の数字の見方が悪いのかもしれませんが、喫煙者の割合のところ、30年度の実績12.8%というのは、目標の令和4年度には13.8%と、これは、増えているというふうに見てはいないのでしょうか。

○健康長寿担当副参事 この令和4年度の13.8%というのは、現状数値15.4%から10%減を当初、計画を立てたときには目標にしておりました。ただ、実際は12.8%だったということで、これは、この目標に向けた取り組みのところにも書かせていただいておりますが、健康増進法等の改正もあり、やはり喫煙者に厳しい環境というか、そういう影響もあったのではないかと推察しております。

ただ、国の健康日本21の目標値は、令和4年までに12.0%となっております。区としてもそちらのほうに向けてさらに進めて、喫煙率を下げしていく取り組みをしていきたいと考えております。

○委員 そうすると、この目標値は変えるということよろしいんですか。

○健康長寿担当副参事 喫煙者の割合だけでなく、そのほかにも幾つか、もう既に令和4年度の目標に達しているものもありますが、本計画においては、その目標の見直しはあえて行

いませんが、さらなる向上に向け増加、あるいは減少を目指していくというふうに考えております。

○委員 ありがとうございます。

○副会長 そのほかございますでしょうか。

その下のリスク飲酒の方はほとんど変わらないんですけれども、やはりたばこに比べると難しいのでしょうか。

○健康長寿担当副参事 そうですね。こちらについてはなかなか難しいです。飲酒のリスクを高める量、特に女性に関して、周知を今、強化し始めているんですけれども、男性より少ない量で依存症になりやすいということもありますので、適正飲酒の周知を強化し始めているところです。まだ十分やり切れていないというところがあると思いますので、今後引き続き、そこは取り組んでいかなければならないことと考えております。

○委員 適正飲酒とは、具体的にどういう書き方なんでしょうか。例えば、私の場合ですと、毎晩350mlの缶ビールを必ず1本は飲んで、それから、日本酒にするか、ワインにするか、焼酎にするかと。私自身、シニアの皆さんと月に四、五回、健康でいるためにはどうするかという話し合いをしているんですけれども、適正飲酒というのは人によって全く違うし、人間ドックや健診に行っても、毎日飲むに丸つけると、機械的に向こうも休肝日を2日設けなさいと言われる。

適正飲酒の枠を決めるのは難しいかなと思いますが、具体的に何か量を決めるというやり方なんでしょうか。人によって違うと思うので、僕なんかは、自分がおいしいと思ったら、毎晩飲んでもいいんじゃないと言ってしまって、区の方からしかられたこともあるんですけれども。

○健康長寿担当副参事 計画書の42ページをごらんいただければと思うんですけれども、ここに、主なアルコールの換算量等が掲載され目安が書いてありまして、主に、1日の平均純アルコール摂取量が、男性だと40グラム、女性ですと20グラムを超えると、生活習慣病のリスクが高まるというふうに出ているというか、そういう研究データがございますので、適正飲酒の量というのは、確かに委員がおっしゃるように、体質とか性別とか体重とかにより、いろいろ変わってくると思うんですけれども、一応国が目安を決めておりますので、この純アルコールのパーセントをお酒に換算するとどれぐらいという形で、区民の方には周知を今、させていただいている状況です。

○委員 はい、わかりました。

○副会長 ビール中瓶と日本酒を1合飲むと超えてしまうと、それでいいですか。

○委員 大体わかってはいるんです。私の場合は、どっちかという、自分が飲んべえなものですから、皆さんにも柔らかく、適正飲酒というか、楽しみましょうという形でお話しさせていただきますが、以後、この42ページの情報を伝えます。

○副会長 生活習慣病だけではなくて、過度の飲酒というのは、心の健康とか、あるいは社会生活や家庭生活にも影響を及ぼしますので、そういうところも気をつけながらということになるかなと思います。

そのほかご質問ありますか。

○委員 4ページの施策の4で11番ですが「小学校1年生の虫歯のない子供の割合」小学校1年生という、これからまさに永久歯と生えかわっていく前段で目標値を定めるということの、意味がないとは言いませんけれども。次期の見直しのときの話かと思いますが、これを小学校6年生、永久歯列が定まった時点での目標計画というものが望ましいかなと思いますが、小学生という、学校歯科保健のほうにデータが委ねられているので、その辺を取り寄せて、何かできないものかなと提案をしたいと思います。

○地域医療・歯科保健担当副参事 新宿区では、委員もご存じのように、歯と口の健康チェックとフッ化物塗布ということで、就学前のお子さん方を対象に歯科医院で健診と、歯を丈夫にするためのフッ化物塗布という事業をさせていただいております。

そういった中で保健指導も行っていただいております、小学校1年生に上がったときに、その結果もある程度見られるということで、一つ目標にしているところでございますが、委員ご指摘のとおり、小学校に上がっての虫歯予防が永久歯の予防という意味で非常に大切でございます。区では、計画の目標には掲げてはございませんが、モニタリングはしております、今後また目標設定のときに検討していきたいと思っております。

○委員 学校で、毎年歯科検診をやっているんですよ。ですから、学校に戻ったら。データはあるんですよ。

○地域医療・歯科保健担当副参事 あります。

○委員 データは取り寄せているんですか。

○地域医療・歯科保健担当副参事 今、説明が十分じゃなかったかもしれないんですが、ちゃんとデータが集まってまいりますので、それをもとに、モニタリングのほうは、目標とは別にしております。12歳児のところは、新宿区のお子さんたちの状況は良くなってきているというのも見えていますので、今後、目標の立て方として、1つ参考にしていきたいと思

っております。

○副会長 ほかにありますでしょうか。

7ページのところで、これも毎回話題になるんですけれども、がんの一次検診受診率というところで、目標の数字50%となっているんですけれども、このあたりは、やはりどういふふうな取り組みが効果的なのか。これまでうまくいっている自治体というのはあるんですか。

○健康づくり課長 いろいろな自治体の取り組みを、東京都であったり、国のほうで集約をいたしまして、それを自治体に還元するということをされております。そういったものを、参考にしまして、新たな勧奨であったり、受診しやすい環境の整備などに活用しております。

○副会長 聞いた話だと、ただ、体の健康のために受診してくださいというだけじゃなくて、実は、この検診は、普通に受けると2万円かかるんですけれども、それが、たったこれだけの値段で受けられるんですよというチラシをつくったら、受診率が増えたというお話も聞いたことあるんですけれども。

○健康づくり課長 副会長におっしゃっていただいたような取り組みを、新宿区でも取り入れておりまして、周知の時に、金額について、おおむね9割は区が負担しておりますという案内もさせていただいているところでございます。

○副会長 よろしいでしょうか。

何かあれば、最後のところでもまた、追加でお話しいただければと思います。

それでは、続きまして、議事の3「平成30年度しんじゅく健康ポイントの実施報告について」、事務局から説明お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 お手元の資料3をごらんいただければと思います。

昨年度のこちらの推進協議会のほうにおきまして、新宿区としては、しんじゅく健康プロジェクトということで、ライフステージに応じた健康づくりのさまざまな事業をご紹介させていただきました。その中で、健康ポイントは、ライフステージを通じて楽しみながら健康づくりをするということで、昨年度から開始したものでございます。その結果をまとめましたので、ここでご報告させていただきます。

その結果のまとめの冊子の後ろに、昨年度のしんじゅく健康ポイントのチラシが一緒についているかと思うので、まずそれをごらんいただければと思います。きれいなものではなく、コピーのものがまずあると思うんですけれども、こちらが昨年度のものでございます。

ございますでしょうか。

カラーコピーのほうでございますけれども、500名の方をモニター参加ということで応募いたしましたして、参加の方法としては、スマホと歩数計と記録帳ということで、歩いて歩数をためていただいて、それをポイントに還元して、300ポイントがたまった方でアンケートに答えていただいた方には、1,000円分のQ U Oカードをプレゼントさせていただくということで、3カ月間歩いていただきました。その結果のまとめが、資料3になっております実施結果のまとめです。

1 ページ目、表紙をめくって、もう1 ページ目開けて、実施結果のまとめをごらんいただけますでしょうか。こちらの冊子でございます。よろしいでしょうか。この1 ページ目をごらんいただければと思います。

対象は18歳以上の区民の方ということで、500名の定員で、486名の方のご参加がございました。内訳は、ツール別としてはごらんとおりで、スマホアプリ256、通信機能付き歩数計130、記録帳100名の参加の状況でした。ポイントの付与の基準は、ごらんのような形になっておりまして、歩数に応じてポイントが変わっています。75歳以上の方は、頑張っ歩き過ぎてひざを痛めたりすることがあってはいけけないので、ベースポイントとして100ポイント、あらかじめ付与させていただいております。

景品を獲得された方は、全部で270名という形になっております。そして、アンケート調査は、事業参加の申請時及びポイント付与期間の終了後に実施させていただいております。

3 ページをおめくりください。

参加者の内訳ですが、年代別、性別でごらんいただきますと、486名のうち、60歳未満の方が6割、60歳以上の方が38.7%、男女比では、男性が約4割、女性が約6割というような形になりました。幅広い対象の方のご参加があり、60歳未満の方が多かったです。

続いて、ツール別の内訳ですけれども、4 ページごらんいただければと思いますが、スマホアプリの方の内訳としては、59歳以下の方が84%と、若い世代の方が多く、また、通信機能付きにつきましては、60歳以上の方が約6割、そして記録帳とって、ご自分で歩数計を持って歩いていただいて、自分で記録していただくという方は、約7割が60歳以上の方ということで、ツールによって参加者の年齢構成が違っておりました。

続きまして、5 ページをごらんいただければと思います。

参加者486名のうち、実際、一歩でも歩いて、きちっと記録として残していかれた方というのが、この2段目の欄のポイント付与者数なりますけれども、それは全部で303名でした。

そのうち300ポイント以上獲得した方は、一番右端の欄に書いてありますけれども、全体で約8割の方が300ポイント以上獲得しています。486名のうち303名しかポイント付与になっていないというのは、この囲いのところの2番目に書かせていただいていますけれども、スマホアプリには登録したけれども、ポイント付与に至らなかった、歩数の送信を行わなかったという方が約3割近くいらっしゃったということで、スマホアプリなので、ダウンロードはするけれども、結局は使わないという方が結構いらっしゃったので、この割合になっております。

ただ、一步でも歩いて記録を始めた方については、8割が300ポイントとれるまで、しっかり歩いていただいたという形になります。

続きまして、6ページごらんください。歩数データの分析としては、全体としては8,500歩ぐらいが平均でした。年代別でごらんいただきますと、おおむね年代の大きな差はございませんでした。そして、参加方法別でみると、同じような歩数でした。平均稼働日数というのも数えておりますけれども、約80日を超えていて、93日間がポイント付与期間ですので、毎日継続して歩いていた方が大半を占めていたという形になります。

続きまして、8ページをおめくりください。

アンケートの結果ですが、参加理由としては、健康のためと答えた方が8割と一番多く、39歳以下の比較的若い世代の方は、健康のためというのと、景品がもらえるからというのが同程度という形になっていて、ほかの世代の方とは違う状況でございました。

続きまして、9ページですけれども、普段から歩数を計測していましたか、ということをご事前に伺いましたところ、約5割の方が、今まで歩数を計測したことがなかったと回答されていて、この事業に参加することによって、歩数を測るようになったという方が半分ぐらいという形でございます。

続きまして、10ページをごらんください。この健康ポイント事業参加前のその方の運動の状況を、行動変容ステージという形で分類させていただいております。運動をしていなかった、または、運動を始める予定はなかった、運動をしていなかったが、近い将来始めたいと思っていた方というのを、運動未実施群とさせていただきます、その方が約3割、そして、運動はやっていたけれども定期的ではなかったという方が、運動実施（不定期）群といたしまして、約3割、そして、運動を定期的にされていた方というのが36%ということで、ほぼ行動変容ステージとしては同じような割合という形になっております。

続きまして、12ページをごらんください。

外出頻度の変化ですが、まず年代別では、事前は、ほぼ毎日出歩いている方が全体では56%でしたけれども、事後は72.5%になっており、全ての年代でほぼ毎日外出するようになった方が増えています。そして、行動変容ステージ別でいきますと、ほぼ毎日歩く、だった方は、運動未実施群では15ポイント以上、運動実施群では20ポイント以上、参加後は歩いていらしたような状況です。

続きまして、13ページ、平均歩数ですが、まず全体で見ますと、全体で5,000歩未満の方の割合が、約5割から15.5%と、30ポイント以上下がっています。また、生活習慣病予防のために1日に必要な歩数は8,000歩以上というふうに言われておりますけれども、39歳以下では22.8%が41.7%、40から64歳では23.8%が49.5%にと、20ポイント以上割合が増えています。また、行動変容ステージでも見ますと、運動未実施群では3,000歩から5,000歩未満の割合が54.2%と最も高かったのですが、参加後は5,000歩から8,000歩未満が、49.5%と最も高くなっており、それぞれ歩数の階級が変わっていているということが分かります。

続きまして、15ページです。1日に体を動かしている時間というのもお尋ねしておりますけれども、事前、事後を比べますと、全体では、健康づくりのためには、18歳から64歳の推奨されている1日の身体活動時間は60分以上というふうになってはいますが、60分以上の方が、全体では31.5%でしたが、事後では58.1%と、25ポイント以上増えています。また、年齢階級別でも、39歳以下の方が22.2%から38.9%へ増えており、全体的に身体活動時間も増えていました。

続きまして、18ページをごらんください。運動状況を、この行動変容ステージ別で比較しました。ちょっとこれ見にくいんですけども、左の表側が、参加前の行動変容ステージ、運動未実施群、運動実施不定期群、定期群です。運動未実施群だった方が、運動実施群と不定期群に移行した方が36.1%、運動実施群に移行した方が20.6%ということで、運動未実施群だった方が合計で56.7%、何らかの形で運動するようになっていらっしゃいます。また、その下の運動実施不定期群の方も、45.9%が運動実施定期群に移行しており、行動変容ステージとしても、参加後に定期的な運動をさせるようになったりする方が増えていらっしゃるということがうかがえます。

続いて、19ページをごらんください。日ごろ、健康について意識していることはありますか、ということ、参加前と参加後にお尋ねしていますが、こちら、適度に体を動かすようにしている、というところを意識する方が増えていらっしゃるのはもちろんですが、それ以外に、規則正しい生活をする、お酒を飲み過ぎない、食事のバランスに気をつける、

睡眠、休養を十分とるなど、そのような項目も改善が見られる、歩くということをきっかけに、さまざまな健康行動についても変化があるということがうかがえました。

続きまして、23ページをご覧ください。今後も歩くことを続けようと思いませんか、とお尋ねしておりますが、そう思うと、ややそう思うを合わせて98%で、大部分の方が、今回のことをきっかけに、引き続き歩くことを継続したいというふうにおっしゃっています。

また、27ページにモニター参加しての自由意見などを書かせていただいておりますが、270名中230名の方が何らかのご意見を書いてくださいました。主な意見としては、歩くことのきっかけや体調の変化や健康影響に関する事で、きっかけになったとか、意識をするようになった、体を動かすことを意識するようになった、外出頻度が増えたなどのご意見がありました。また、今回の事業の魅力に関するご意見が大変たくさんいただきましたけれども、一方、改善点や要望点などもあり、定員を増やしてほしいとか、少し歩数を送信するのが面倒だったなどのご意見もございました。こういうご意見を拝聴しながら、事業を見直していきたいと考えております。

28ページにまとめを書かせていただいておりますけれども、さまざまな世代の健康づくりに活用できるツールであるという実感を持っております。また、外出頻度、平均歩数、身体活動、運動状況ともに増えている方が多く、体を動かすことのきっかけづくりとして、有効なツールであるのではないかな、と考えております。また、継続意向も高く、きっかけづくりだけでなく、継続するためのツールとして有効であったと、評価をしたところで

す。

この冊子の後ろについている、A4の1枚の紙をまたごらんいただければと思いますけれども、今年度は歩くことを「ウォーキングポイント」と言っておりますけれども、それ以外に、「健康アクションポイント」といまして、イベントや講習会等への参加、健診の受診、そして施設の利用、これは、高齢期の方は、外出することも健康づくりには役立つという観点から、特に高齢期の方が利用しやすい元気館、シニア活動館、地域交流館、薬王寺地域ささえあい館等々を利用することにもポイントを付与し、少し変更をしました。また、ポイント付与期間も、昨年度は3カ月でしたが、今年度は3期に増やしました。そして、一番最後に、今年度の周知のチラシです。今年度は1,500名の定員ですが、まだ、1,500名には達しておらず、新規で500名超えくらいの方が、今参加していらっしゃいます。

以上、健康ポイントの報告をさせていただきます。

続きまして、「しんじゅく100トレ」の報告をさせていただきます。区では、昨年度シニア

世代向けの、筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」というものを開発させていただきました。

お手元にそのパンフレットがございますので、ごらんください。このA3を2つ折りにした1枚のパンフレットが、周知用なのですが、この表紙のところにも書いてあるとおり、身近な地域で、住民の方が自主的にグループで取り組めるようにということで、区のオリジナル筋トレを開発して、それをDVDに収録するとともに、専門職がグループの運営とトレーニングの継続をサポートしますという形になっております。

裏面をごらんください。サポートの対象となるグループは、区内在住で65歳以上を中心とした5人以上のグループ、そして、週1回以上、自主的に実施可能な方、実施会場やテレビ、DVDプレーヤー、いす等の必要物品がご準備できる方と、「しんじゅく100トレ」を実施するグループとして区に登録して、新たな参加希望者の受け入れが可能である方、とさせていただきます。やってみたいというグループがお声をおかけいただきますと、ここに示してあるとおり、専門職がグループの運営とトレーニングの継続をサポートします、ということで、グループに重りバンドを、グループのメンバー数貸与させていただくとともに、今回お手元に配らせていただいているこのDVDを、各グループに1つお配りいたします。そして、初回のトレーニング指導を、区内の医療機関の理学療法士や作業療法士の方にしていただいて、そして、定期的な体力測定を実施します。

サポートの流れは、こちらが一番下に書いてありますが、開始時に体力測定をして、トレーニング指導を受けた後は、自主的にグループ運営をしていただき、3カ月後にまた体力測定をするという形です。専門職に毎週見てもらわなくても、ご自分たちでやる中でも十分体力が回復していく、向上していくということを実感していただくことを目的として、体力測定をさせていただいているところです。

この4月から新たに応募を始め、現在、昨年度から取り組んでいただいている3つのグループを含めて、すでに17グループ、約250名の方が今、取り組んでいただいている状況です。

DVDの中身ですが、こちらをごらんください。新宿いきいき体操という、10年も前からある介護予防体操と、しんじゅく100トレの2枚組になっております。裏面にしんじゅく100トレのDVDの収録内容が書かれておりますが、この「実践」という部分が、週1回、区民の方が自主グループの中でやっていただくものになります。後でちょっと見ていただきますので、細かい説明は省かせていただきますけれども、全体やると58分と大変長いので

すが、例えば、パートA、パートBというふうに分かれていますので、ほかの体操とかも一緒にやりたいというようなグループの方には、部分的なパートAだけやっていただいても大丈夫ですという形で、作らせていただいております。

それ以外に、昨年度作った「新宿ごっくん体操のうた」というお口の体操も一緒に収録させていただいておりますので、そういうものも一緒に歌ったり、あと、栄養バランスのチェックなども、この中に入っております。

○副会長 盛りだくさんですね。

○健康長寿担当副参事 はい、そうですね。すごく盛りだくさんにさせていただいております。

重りですが、見ていただきますと、皆様のは1本しか入っていないと思いますが、今、一番重いのをつけている方で、7本という方がいらっしゃいますけれども、相当重いです。あとで、この1本をつけていただきながら、ぜひ体感していただければと思います。年齢的には、60代から最高齢94歳の方まで、このトレーニングで自主的に取り組んでいただいております。

○健康長寿担当副参事

－ 動画を見ながら、筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」の一部を実施 －

今年度、新しく14グループに参加いただき、現在17グループに取り組んでいただいております。やはりまだ、もともと運動をされていたグループも多く、全くの新規でこのために立ち上げたというグループは、まだ多くない現状で、5グループなので、今後はもっと新しいグループに取り組んでいただけるよう、普及していかなければならないなと思っているところです。

以上、長くなりましたけれども、しんじゅく100トレの実施状況となります。ありがとうございました。

○副会長 それでは、その前に説明がありました健康ポイントの実施報告と、しんじゅく100トレの報告について、ご質問、ご意見があればお伺いいたします。

○委員 今、健康部と一緒に健康づくりに取り組んでいる立場から見ますと、予算も厳しい中で、こういう事業に取り組んでいただいて、本当にありがたいと思っております。

前回もお話しさせていただいたと思うんですが、関東地区では、横浜市がこの事業ではかなり有名です。所沢市も、かなり有名だと思いますけれども、新宿区もこのように取り組んでいただいて、例えば、この報告書の11ページで、歩くことを意識するようになったと

いって、エレベーターやエスカレーターを利用することが減った、エスカレーターやエレベーターに乗っちゃうと、歩数稼げないから、歩数を稼ごうと思うと、常に階段をおりたり、上ったり、歩いてしまう。これはすばらしいなと思いました。

また、報告書の24ページで、家族で競争するとあります。区役所の課でも来年あたり誰もが、どのくらい歩いたかとか、どのくらい参加したか、競争してもらって、それを区長に報告して、できなかった人にも参加してほしいなと思います。

○健康長寿担当副参事 区長も参加されました。

○委員 そうですか。ぜひ、報告していただいて。

あと、うれしいのは、家族の会話が増えたとか、初めてみる街・景色・思いがけない出会いや魅力、ウォーキングというのは、同じ住んでいる新宿の周り、毎日通っているところも、歩いてみて新しい発見があるというのが魅力なんですけれども、この事業をやっていたら、こういう結果が出たということなので、本当にうれしく思っております。

これは、私がつけている歩数計なんですけれども、例えば、うちの玄関に入る前に6,999歩だと、しょうがないなと、じゃ、メトロの駅までもう一回歩いてくるからといって、往復30分歩いてくる。それを、僕だけじゃなくて、歩く仲間がみんな、これを意識するんですよ。1万歩にならないから、しょうがないなと思って、うちに入る前に一回りしてこようと。私たち、ウォーキングを継続しながら、記録を大切に、これは何も日本だけじゃなくて世界中なんです。このウォーキングを長続きさせるためには何がいいかということで、大体ヨーロッパでも4万キロ、地球一周4万キロを目指すという目標があるんですよ。記録をつけだすと、1日1万歩だとか、もう少しで1万キロだとか、どうしても自分で目標を立てる。それから、どこかで発表するというのも励みになると思います。区がせっかく始めていただいたのを、我々がサポートして、これの効果を上げたいと思っています。ありがとうございました、お礼申し上げます。

○副会長 そのほかございますでしょうか。

○委員 私も健康ポイントに対して、大変興味を持っています。

昨年度、300ポイント貯めた方に景品として、QUOカード1,000円を全員に渡されましたが、これからは抽選になるということです。

抽選となると、中には当たらない方も当然いらっしゃると思います。せっかくポイントを貯めても、抽選で落ちて、もうやめようかなという方も中には出てくると思うんです。

そこで、それぞれが健康に取り組むことを推進していくために、300ポイントを貯めた方には

全員に、QUOカードを景品として配ってはいかがでしょうか。1,000円でなく300円のカードでも、皆さんの健康に対する励みになるんじゃないかなと思います。

また、なぜ3月から5月が、ポイントの対象期間になっていないのか、その理由も伺いたいと思います。よろしくお願いします。

○健康長寿担当副参事 どうもありがとうございます。

3月から5月が対象になっていないということなのですが、この事業は、単年度ごとの実証検証事業になっておりまして、昨年度は2月までポイントをためていただいて、その実績を検証して、評価をし、その事業の実績が良好であれば、続いて次の年も委託契約できるという仕組みになっています。事業の成果を3月に出して、改めて委託契約をして、4月から新たな仕組みで、今回はアクションポイントなどについて、そこで考えてもらうというやり方になっておりますので、どうしても、4月、5月は次の期の準備に必要なため、4月1日からスタートというのが難しいところです。

今年度も、そういう意味では、また単年度という形になっておりますので、事業の評価をするためには、2月中に終えて、参加者の方の状況とか、事業の遂行状況とかを勘案して、また引き続き、次年度どうするかという形になっておりますので、大変申しわけないんですけども、仕組みの都合上、この間がどうしてもあいてしまうという状況になっております。

○副会長 あと、それからもう一点

○健康長寿担当副参事 全員に景品があげられないかということですね。

本当に難しいところで、参加者が増えていくと、どこまで景品としてお金をかけられるかという課題もございます。

今、各回150口で抽選でやっていただいている、それ以外に、特賞という形で、3,000円相当のものを5口ご用意させていただいています。あと、今後は企業の協賛なども得て、協賛品も景品にできることも考えておりますので、そういう中でできるだけ、委員おっしゃっていただいたように、健康のためだけじゃなくて、やはり楽しみというところがあって続けられるというところもあるので、QUOカード以外の楽しみを、何とかつけて、お金をかけなくても楽しめる形にできるようなことを、模索していきたいと考えております。

○委員 もう一点、健康アクションポイントは、それ以外ポイントはつかないんですね。

例えば、ボランティア活動をやっている高齢者の方とか、そういった方に、こういう制度を奨励するような施策というのはないんですか。

○**地域包括ケア推進課長** 地域包括ケア推進課長でございます。

今お話しいただいたように、ボランティアに対するポイントなんですが、ボランティアポイント事業というものを別に持っておりまして、そちらのほうでその活動の状況に応じてポイントを付与させていただきまして、最後にそのポイントをもとにお金を受け取れる、あるいは社会福祉協議会のほうに使っていただいているような制度になっております。

○**委員** ありがとうございます。

○**健康長寿担当副参事** 今年度、健康アクションポイントは、施設の利用と健康部が実施している講習会へのご参加に限定させていただいていますが、来年度以降は、ぜひ全庁的なさまざまな事業にも対象を広げていきたいというふうに、今検討しているところでございます。

○**委員** この健康ポイントについて、もう一つだけ要望します。まだ、知らない方が多いので、健康ポイントに対するPRに、もう少し力を入れていただいたほうがよろしいんじゃないかなと思います。よろしくお願いします。

○**副会長** 今回、スマホアプリと、通信機能つき歩数計だけになって、記録紙のほうがなくなったというのと、それから、スマホアプリの人たちは、ダウンロードだけで実際にやらない方が結構、一定の割合でいたと、こういったようなことは、どう理解しているのでしょうか。

○**健康長寿担当副参事** まず、1点目の紙台紙をなくした理由なんですが、紙台紙の方は、あくまでも自主管理という形になります。性善説で、通信機能つきとアプリについては、本当に歩数計やスマホを持って歩いていただかないとカウントにならないということになります。昨年度はアンケートに答えた方には全員等しくQUOカードを差し上げていたんですけれども、今年度は抽選になっているので、やはり公平性ということを考えると、自主管理という方と厳しく管理をされて、本当に歩数に応じたポイントしか付与されない方では、公平性に問題があるのではないかとということを鑑みまして、通信機能つき歩数計とアプリに限定をさせていただきました。

○**副会長** スマホアプリに申し込みがあつて。

○**健康長寿担当副参事** そうですね。そこは、本当に課題だというふうに思っております、スマホのアプリに一回でもアクセスしていただければ、ポップアップ機能として、アクセスしたとき、いろんなメッセージを入れさせていただいているんですけれども、ダウンロードしたとしても、アプリにアクセスしていただければ、どうしても難しいところで

す。こういうアプリの稼働率を全体的に聞きますと、4割から5割程度というお話も聞いておりますので、ある意味、アプリの宿命なのかなというふうには思っております。

ただ、一方で、こういう健康ポイント事業に関心を持ってダウンロードして下さった方がこれぐらいいるという評価にもなると思いますので、そういう方々に、次の一步をどうさせていくかというのは、本当に課題だと思っています。まだ、よい考えが浮かんでおりませんが、対策はとれていないところですが、そこは引き続き検討していきたいと考えております。

○委員 しんじゅく100トレの中で、サポートの対象となるグループというのがありますね。本当に魅力的な運動、健康のための運動ができると思うんですけども、この5人以上のグループというのを、私自身で考えたら、なかなか5人を集める、同じような希望を持った人たちを集めるというのも大変だなと思ったり、それから、この場所、実施会場、どんなところを実際に利用していらっしゃるのか、教えていただけますでしょうか。

○健康長寿担当副参事 場所につきましては、先ほどもご説明させていただきましたように、比較的前からグループ活動をやっている方も多かったのですが、既存の場所を利用されている方が多いんです。多いのは、地域交流館を、館長さんに交渉して借りられるようにしたり、マンションの集会室をご利用されている方、コープの会員の方などでしょうか、コープに交渉して、お部屋を借りるようにされたり、都営アパートの方も集会室をご利用されたりと、皆様さまざま工夫をされています。

ただ、もし場所を確保できないというご相談があれば、福祉部が通いの場の確保事業というものを今年度から始められているので、まだ利用の要望はありませんけれども、そういうことの利用案内も検討しているところです。

また、5名の確保というのは、多分難しい方もいらっしゃるのではないかなというのは思っています。そういう場合も、ご相談を受けて、すぐに5人というのが難しければ、同じような方がいれば、ご近所にこんな方がいらっしゃいますよというのを紹介して、つなぎをすとか、そういうこともさせていただきたいというふうを考えております。

○委員 ありがとうございます。

○副会長 よろしいでしょうか。それでは、その他で、受動喫煙防止対策について、事務局のほうから説明をお願いいたします。

○衛生課長 今年度より、受動喫煙防止対策の施設の措置に係る部分を、私ども衛生課のほうで担当しておりますので、私のほうから説明をさせていただきます。

これまで、この会議において、受動喫煙防止に関する国や都の動向をご説明させていただいておりますが、いよいよこの7月1日から、施設における措置の一部が施行となりましたので、今回は、最近の状況と区の見取りについてご説明いたします。

初めに、こちらの東京都のほうを作成しています、この黄色い小さいパンフレットのほうをごらんください。

まず、改正健康増進法及び東京受動喫煙防止対策条例の概略について、簡単に説明させていただきます。

こちらのハンドブックの1ページをお開きください。②のところ、健康増進法と東京都受動喫煙防止対策条例をごらんください。

健康増進法は、受動喫煙を防止するための努力義務を定め推進してきましたが、依然、受動喫煙に遭遇した非喫煙者が多いことから、多数の者が利用する施設等の類型に応じ、一定の場所以外で喫煙を禁止及び施設等の管理権限者が講ずるべき処置について定める法改正が行われました。

都の条例につきましては、特に健康影響の被害を受けやすい20歳未満の子供や、受動喫煙を防ぎにくい立場である従業員を守る観点から、都独自のルールを定めています。

次に、2ページをごらんください。

管理権限者等の主な責務について書いております。

管理権限者とは、所有者等、その設備の改修等を適法に行うことができる権限を有する者をいいます。また、管理者とは、管理権限者とは別に、事実上、現場の管理を行っている者をいいます。この両者には、受動喫煙を防止する責務があります。具体的には、記載のとおりでございますけれども、喫煙器具等の撤去、喫煙の中止等の依頼、標識の掲示などを行うこととなります。

3ページのほうには対象施設の類型、また、4ページから8ページまでは施設ごとの規制内容、そして、9ページには法改正、条例で定める喫煙できる場所が記載されておりますので、後ほどごらんください。

次に、法改正の流れや見取りについて説明いたします。

このハンドブックの最後の14ページをごらんください。

こちらに、法律等の施行期日の記載がありますので、こちらについてご説明をいたします。

まず、2018年7月には健康増進法が改正され、2019年1月からはそれぞれの責務や配慮義務について施行されておりますが、この7月から、具体的な内容が順次施行されていきます。

第2段階のところになりますが、第1種施設、これは、学校や病院、児童福祉施設等や行政機関になりますが、こちらのほうは、7月1日より原則禁煙となりました。高校までの学校や保育所、幼稚園については、屋内のほか、屋外でも喫煙場所をつくらないように努めなければいけません。また、大学や児童福祉施設、病院、行政機関は、屋外に喫煙場所を設ける場合は、特定屋外喫煙場所の要件を満たさなければなりません。

次に、2019年9月1日から、飲食店は、店内の喫煙状況について、店頭に表示することが義務化されます。

こちらの大きいほうのパンフレットをごらんください。

この中にシールがはさまっているかと思いますが、これは、東京都が作成しましたシールと、その説明書になっています。ここにありますシールを、飲食店の喫煙状況に合わせて、店頭に掲げるようになります。

このような形で、2020年4月の全面施行に向けて、段階的に施行されていきます。

続きまして、区の取り組みについてご説明いたします。

現在は、来年4月の全面施行に向けて、当該施設への周知活動を中心に進めています。影響が最も大きいと考えられる飲食店への周知については、本日お配りしたこのハンドブックと、こちらのシール及びシールの説明書について、区内全飲食店、約1万3,000件に配付します。また、食品衛生協会が主催する食品衛生大会などの場を活用し、周知に努めていきます。

次に、区民や事業者からの問い合わせに対する区の相談体制についてです。

この4月より健康部衛生課に担当職員を2名配置し取り組んでいるところですか、さらにこの8月には派遣職員を雇用し、相談体制の充実を図っていきます。

以上が、受動喫煙防止対策の説明になります。

○副会長 私、神奈川県を委員をやっているんですけども、各飲食店への指導が結構大変な中で、神奈川県はずっとやっていて、困るのは、やはりお店の移り変わりが激しいというところが、一つ大きな悩みと聞いておりますが、このあたりはどうでしょうか。

○衛生課長 新宿区でも、やはり店舗が手軽にすぐ更新されてしまうということがございます。ただ、ほかにもこういったシールを、9月1日に貼るとというのが第一歩になりますので、その時点での対象店へ全面周知するということで、その後は、私ども衛生課のほうに、飲食店が許可をとりに来ますので、そういった機会を活用しながら、周知に努めていきたいと思っております。

○医療保険年金課長 医療保険年金課長です。

先ほど、委員よりご質問ございました、特定健診の対象者の異動率ですが、今、手持ちの資料で計算して数字が出ましたので、お答えしたいと思います。

先ほど健康づくり課長がお答えしましたとおり、全体的の異動率数値は64.2%ですが、特定健診の対象になっております40歳から75歳の方ですと、異動率は、27.6%ということになります。

○副会長 ありがとうございます。よろしいでしょうか。

では、以上で本日の議事は終了したいと思います。事務局から連絡事項があれば、よろしくをお願いします。

○健康部副部長 それでは、事務連絡をさせていただきます。

今年度2回目、次回の協議会は、令和2年2月ごろに開催をする予定になっております。開催につきましては、改めてご連絡をさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。本日は貴重なご意見をちょうだいし、また、お忙しいところご出席いただきましてはありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。

どうもありがとうございました。