

第 1 回

新宿区健康づくり行動計画  
推進協議会

令和4年7月22日（金）

新宿区健康部健康政策課

午後 6時00分開会

○健康政策課長 ただいまから、健康づくり行動計画推進協議会を開催させていただきます。

皆様方におかれましては、遅い時間かつ新型コロナウイルスの拡大の中、このようにお集まりをいただきまして、誠にありがとうございます。

なお、区側の参加者は、対策の一環として約半数の職員となっております。よろしくお願いいたします。

それでは、初めに健康部長よりご挨拶を申し上げます。

○健康部長 本日はお忙しい中お集まりいただきまして、誠にありがとうございます。

連日発生届の数が新宿区も記録をつくっている状態の中での開催ですが、こうやって、3年ぶりに開催できたということを本当に幸せに思っております。委員の改選後、初めての協議会となり、委員10名のうち3名の方に新たにご就任いただきます。

令和4年度は、新宿区健康づくりに関する調査を行って、5年度に新宿区健康づくり行動計画を策定する予定でございます。協議会委員の皆様からは、区民の健康づくりや計画の推進に対する幅広いご意見、ご提案をいただきたいと思っておりますので、本日はどうぞよろしくお願いいたします。

○健康政策課長 本日は新たな委員構成による初めての会議ということになりますので、会長選出までの進行は、私のほうで務めさせていただきます。

それでは、委員の委嘱を行います。

令和7年3月までの3年間、どうぞよろしくお願い申し上げます。

《委員 自己紹介》

○健康政策課長 続きまして、会長及び副会長の選出をさせていただきます。

《会長・副会長選出》

会 長：推進協議会設置要綱第5条による委員互選

副会長：会長指名

○健康政策課長 会長から一言、ご挨拶をお願いいたします。。

○会長 ご推薦いただきまして、ありがとうございます。

長いだけがいいわけではないと思っておりますけれども、引き続き会長を務めさせていただきたいと思っております。どうぞご協力よろしくお願いいたします。

○健康政策課長 副会長からも一言、ご挨拶をお願いいたします。

○副会長 ご指名いただきましたので、副会長を引き続き務めさせていただきます。会長を助

けて、皆様のご協力を得ながら進めてまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

○健康政策課長 それでは、ここからの進行については会長にお願いをしたいと思います。

○会長 それでは、次第に沿って進行してまいります。

議事に入る前に、委員の出席状況と資料の確認、事務局よりお願いいたします。

○健康政策課長 本日の出欠状況ですが、出席9名、欠席1名と、事前に連絡もいただきありがとうございます。半数以上の定足数を満たしておりますので、会議は成立してございます。

資料を確認させていただきます。

(資料確認)

なお、この協議会は原則公開となっており、議事録は区のホームページに公開をしております。そのため、記録として会議内容を録音させていただきますので、ご了承願います。

また、今年度の調査業務を委託する事業者をプロポーザル方式により選定しましたので、紹介申し上げます。

株式会社サーベイ リサーチ センターです。

○株式会社サーベイ リサーチ センター ご紹介にあずかりました株式会社サーベイ リサーチ センターと申します。どうぞよろしくお願いいたします。

○健康政策課長 事務連絡等は以上でございます。

○会長 では、議事に戻りまして、進めたいと思います。

まず議事の(1)「新宿区健康づくり行動計画(第5期)」策定に向けたスケジュールについて、それから(2)令和3年度の取組等について、主な事業の実施状況及び指標の進捗状況について、事務局から説明をよろしくお願いいたします。

○健康政策課長 それでは、本日の協議会の主要なテーマにつきましては、議事の(4)令和4年度「新宿区健康づくりに関する調査」の調査項目について、お時間をなるべく長く取らせていただき、いろんなご意見をいただきたいなと思っております。

それでは、まず資料1スケジュール案をご覧くださいと思います。

この予定については、国のほうでも健康日本21という計画を策定しておりまして、次回令和6年度から開始は決まっていますが、何年度までの計画かということはまだ決まっておりません。9月以降に国で検討して決まるということで、可能性としては6か年計画ということも想定されておりますので、令和9年度はあくまでも予定ということでご理解いただければと思います。

続きまして、表組の左側が令和4年度、右側が令和5年度というふうになっております。令和4年度につきましては、後ほどご議論いただきたいと思っております健康づくりに関する区民向けの調査に取り組んでいく。令和5年度につきましては、それを受けていよいよ計画の策定をしていくという流れになります。

ちなみに、一番上を見ていただくと、新宿区健康づくり推進協議会という欄がございます、まさにこの協議会のことになります。7月のところに黄色で第1回と書いてございますが、これが本日ということになります。

表の真ん中辺りに、新宿区健康づくりに関する調査ということで、令和4年度のこれが、主要なスケジュールになります。最終的には2月頃までに報告書を作成をして、第2回の協議会に、委員の皆様にお披露目をさせていただければと考えております。

令和5年度になりますと、計画の策定ということになります。現時点では、第1回から第5回と、協議会の回数も増えるというような形で予定をしているということでございます。資料1の説明につきましては以上です。

続きまして、資料2。

主な事業の実施状況についてです。これは令和3年度の状況でございます。

その下、新型コロナによる影響内訳というのが書いてあります。実は、事業全体で47事業ございますけれども、その中でコロナの影響で中止になったのが5件で、縮小したのが14件、計画どおりが20件、その他というのは、どちらかというと縮小と近いような形のもの、やり方を変えたりというのが8件となっております。

なお、新型コロナ以外の理由で中止になった事業はございません。

私のほうからは、この中止、縮小、計画どおり、その他と4カテゴリーについて、それぞれ1事業ずつご紹介をさせていただければと思います。

それでは、1ページの一番上の行、左から3つ目の事業名のところ、健康ポイント事業というふうに書いているところでございます。概要には、1行目に、日常生活の中で歩いてポイントをためる、これが2つ右にある令和3年度実施状況で、(1)のしんじゅく健康ポイントになります。これについては、個人で実践ができる、そういう事業で、真ん中のところにある新型コロナによる影響という評価の中では、計画どおりとなっております。

概要欄にお戻りいただいて、2行目、健診等の受診、健康イベントへの参加など様々な健康行動に対してスタンプを付与する「しんじゅく健康スタンプラリー」。こちらは縮小ということで、これはイベントとかに参加した場合に、スタンプが付与されるということで、

イベント自体がかなり中止等になりましたので、縮小という評価をさせていただきました。

一番下のしんじゅく100トレの地域展開というところ、こちらは新型コロナの影響はその他というようにさせていただきました。その横を見ていただくと、実績欄、①ですね、40グループが登録をして活動していらっしゃる、うち2グループのみでしたけれども、コロナの影響で休止と、こういったことも踏まえて、その他ということで評価させていただいております。

次に、2ページをお願いいたします。

2ページの事業名、新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソンにつきましては中止、これはマラソン自体が中止になったと。まさに、マラソンの開催自体が事業になっていますので、中止にさせていただいたになってございます。

以上、カテゴリーごとに1事業ずつご説明をさせていただきました。

次に、資料3「新宿区健康づくり行動計画」（平成30～令和5年度）をご覧くださいければと思います。

実は、この期間、当初は平成30から令和4年度までの計画でございました。しかしながら、国のほうで医療計画とか別の計画の計画期間に合わせるといったことで、令和5年度まで1年間延長するという流れがございました。それを受けて、区でも検討した結果、区としても1年間延長しようと、令和5年度に延長になったものでございました。

指標の進捗状況については、指標そのものは35指標ありますが、まず次のページをご覧くださいければと思います。

ここで、表自体の見方等について若干ご説明いたします。

まず、表、令和4年度までの目標というのが書いてございます。健康づくり行動計画は、令和5年度までの計画ですが、当初は令和4年度までの計画でございました。1年間延長になりましたけれども、計画期間、指標の達成目標については、年度は変えないということで、当初決めた令和4年度までに達成するという流れの中で、ここが令和4年度になるということでございます。それを前提に、直近でお示しができる実績は、令和3年度ということになります。したがって、指標が達成できたかどうかというのは、令和4年度の実績をもって分かるということになりますので、今日の資料の中では、指標そのものが達成できたかできていないかというような評価は行えない状態ということになっております。

しかしながら、現時点ではありますけれども、達成に向けて推進ができていと一定の評

価ができる事業と、様々コロナ等の課題もあるという事業もありますので、ここではそのそれぞれについて、1事業ずつご説明をしたいと思います。

3ページをご覧ください。

3ページの一番上、項番で4番、ウォーキングイベント（しんじゆくシティウォーク）参加者数でございます。これが、現状数値209、この209というのは、その右側でございます平成29年度の実績が209人でしたと、こういうことになりますけれども、それを令和4年度までに1,000人にしようという目標になっていますので、指標の方向は増やす方向というふうになります。

ところが、令和3年度の実績が中止ということになってございます。理由は言うまでもなくコロナということです。令和4年度、つまり今年のイベントをどのように開催ができるか、現実には、1,000人以上の規模のイベントの開催と、なかなかこれは課題も大きいかなという状況でございます。そういうような形で、なかなか難しいかなという状況がございます。

次に、5ページをお願いいたします。

5ページの一番上、ナンバーですと11番。小学一年生の虫歯のない子どもの割合ということで、現状数値63%、これは平成28年度の統計によるものになっています。これを、令和4年度までに66%に上げましょうということで、指標の方向は増やす方向です。そういった中、令和3年度の実績で既に72.1%ということで、ここは順調に推移しているというような状況でございます。

全体的には、そういった中で半数程度のものについては、順調に推移をしておりますが、結構やはりコロナの影響でなかなか思ったようにいかないところは非常に多いというのが、全体の総括ポイントになるかなと思います。

説明は以上でございます。

○会長　それでは、今スケジュール、実施状況と進捗状況についてご説明いただきましたけれども、まずスケジュールについて、何か、皆様からご意見等ございますでしょうか。

国の状況によって令和9年度までという、その辺がわからないということなんですけども、取りあえず来年度が計画年度だということで、よろしいでしょうか。

あと、次に、資料2の実施状況については、いかがでしょうか。

やはりコロナの影響で、実施できなかつたり、縮小を余儀なくされたという事業が非常に

多いようです。どうですか、次の進捗状況も併せて何かございますでしょうか。

○委員 一応、資料2と資料3のコロナ禍での影響では、いろいろ中止になったり、縮小になったり、そういうことをされていますけれども、その中でも、代替えとしていろいろ違うことに取り組んでやっていることに対しては、私は評価します。

資料2、資料3の100トレです。これは、私、すごくこの新宿区としまして、健康づくりを地域で取り組んでいくんだという、この形は本当に模範的ではないかなと思っております。

資料4にも、ご説明されていますけれども、やはり基本的には、このグループをもっと新宿区に拡大していくんだというようなお考えだと思いますが、それに対してもうちょっと具体的な今後の方法などを教えていただければと思います。

○会長 では、お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 しんじゅく100トレについてのご質問というところでございますが、令和3年度末現在、40グループというところでございましたが、現在、広報新宿等でPRをさせていただきまして、8グループ増えまして、48グループというところで活動しているところでございます。新宿区といたしましても、5人以上のグループができれば、こちらのほうにお問合せいただきまして、出張等で体験していただくというところも行っております。また、お1人でも、現在活動しているグループを紹介させていただいたりというところで取組を進めておりますので、引き続き100トレについては、広げてまいりたいというふうには思っているところでございます。

○委員 ありがとうございます。

これは本当に私、先々期待しておりますので、私も実際問題こういったような地域ぐるみでの活動というんですか、それに向けて実践していこうというふうに考えておりますので、どうか、ひとつよろしくお願いいたします。

○副会長 今、資料2・資料3をご説明いただいて、コロナの影響で、変わりなく実施できたものはいいと思うんですけれども、中止せざるを得なかったり、縮小せざるを得なかったものがかなりある。恐らく来年度はこれらの達成状況とか実施状況を基に、次の計画を検討していかなきゃいけないと思うんですけれども、そういったときに、このコロナの影響をどう評価して、では中止したものを、事業とか指標、それによってうまく測れなかった指標をどういうふうに次の計画で反映させようとしているのかみたいなことは、どう考えられていらっしゃるのでしょうか。

○健康政策課長 まさに、これからご議論いただいて、新たな計画を策定していくという状況でございますので、今具体的にこれというのはないわけです。ただし、例えば新型コロナというのが社会の大きな変革要因になっていると、こういうのを踏まえて、どうするんだと、要望も含めて、そういった視点を次期計画では持ちながら、ご議論いただきながら策定していくということになっていくのかと考えております。

○会長 ほかにいかがでしょうか。

○委員 資料2のまさに今のところ、これは2ページのところですか、ウォーキングの推進。これは計画どおり行われ、その次の新宿シティハーフマラソン、これ実は歯科医師会のほうで、走るのが好きな仲間と毎年楽しみにしていたんですが、今年はいかがになるのか、ぜひ規模を縮小してでもやっていただけると、大変気持ちいい。

多分、ウォーキングと一緒に、走ったりするのは感染も問題ないと思うんですが、スタートとゴールのところ、あと給水のあたりが問題になるのかなと思っています。うまくその辺が調整できればなどは思いますが、いかがでしょうか。

○健康政策課長 担当課のところでございます新宿未来創造財団が主催をしております。今日、開催されるととても気持ちがいいと、こういうご意見をいただきましたので、そのまま気持ちがいいんですよということで、要望としてお伝えさせていただきたいというふうに思います。

○健康部長 昨年中止になった原因の一つは、20回の記念大会なんです、今回が。だから、やっぱり大々的に来年やろうということで決断されています。今年に関しては、来年の1月にもうほぼやる予定で始めています。ただ、もしかしたらインフルエンザが再燃するんじゃないとか、心配ですので、その対策のための会議体もつくって、しっかり安全に開催したい、しかも大々的に国立競技場を使ってやりたいという方向でございます。

○委員 スタートとゴールが国立競技場なんです。建て替えのときは、神宮球場がゴール、絵画館前からスタート。

○会長 それはまた気持ちいい。

○委員 気持ちいいですね。何か、市民ランナーがオリンピックのランナーになったような気分。

○会長 医師会的にはそこら辺は、感染対策等はいかがなんでしょうか。

○委員 そうですね、今の状況を見ていきますと、急に増えたり、だんだん減ってきたりということが、この時期に何が起きているかということが問題になると思います。このオミ

クロン株に関しましても、だんだん弱毒化しているということもございまして、扱いなんかも変わってくる可能性もありますし、またその中でありますので、ぜひ開催できるような体制を役員の方に、是非。

○会長 力強いご協力のお言葉をいただいたと思っています。

ほかにいかがでしょうか。

○委員 マラソンもそうなんです、ウォーキングの大会も1,000人集めてやろうというので、ウォーキング協会の私たちスタッフは準備はしていたんですけども、難しいというお話があつて。

今、私たちは、人がいっぱい集まる大会じゃなきゃ歩けないんじゃないで、毎日いつでもどこでもウォーキングってできるんだから、むしろ大きな大会のために歩くんじゃないで、ふだん、日常生活の中で歩く運動を広げたい。今、健康部さんのほうからも指導があつて、例えば今日歩くよという、100人から70人ぐらい集まるんですけども、全部一緒に歩くんじゃないで、10人とか、やはり5人とか小さなグループで歩くと。だから、出発式もやらないで、体操もやらないで、いわゆる集まったらなるべくばらばらで歩くということで、この2年間やってきて、はっきり言って評判はよくないんです。

ウォーキングというのは、やっぱり、しばらくねとか、こんにちとは顔なじみの人たちが話をする、その時間が大切なんですけれども、今こういう時期ですから、話はしちや駄目とか、ただ歩くだけという。けれども、外へ出て歩くということは必要だから、大会の実施云々じゃなくて、我々は日常生活の中で、健康部の指導も受けて、なるべく感染対策を取って歩くということをやっております。

○会長 ありがとうございます。

○副会長 資料3の10ページですけども、がんの一次検診受診率のところ、コロナの影響で全国的に検診の受診率が下がっていて、特にがん検診の受診率が下がっているというふうに言われておりまして、やはり新宿区でもそうなんだなという感じなんですけれども、このあたり、今後コロナの状況に合わせながら、どういうふうにこれを増やしていくのか、そのあたり、お考えがあれば。

○健康づくり課長 がん検診についての受診率についてのお尋ねでございます。ご指摘のとおり、令和2年度の数字はかなり数値として落ち込んでいるところでございます。ただ、ここには記載ございませんが、令和3年度については、若干持ち直しておりまして、検診の受診数からいっても、受診率からいっても、改善をしているところです。

引き続き、区としましては、検診医療機関が感染対策実施をした上で、検診については大丈夫ですよということを、メッセージを発信をした上で、検診の受診率向上につなげていきたいと、そのように考えてございます。

**○委員** 私、新宿区医師会の中で健診事業をやっております、そういったところでいいますと、最初の年ですね、ここでやはり皆さん怖くて検診に行けないというようなことがございまして、1年経ちました。この1年後に、やはり僅か1年なのにすごく進行してしまった状態でがんが見つかる方というのは結構多かったんですね。やはり、そこは検診を控えてはいけないんだなということがあって、しっかり感染対策を取って、各医療機関もそういう不安のないような受診の仕方をしていただけるように配慮しまして、しっかり感染対策をして受診をするということであれば、控えていただくということはなく、むしろどんどん促進していただきたいと思っておりますので、そういう方向で医師会としても考えております。

**○会長** ありがとうございます。

まだ、ご意見あるかもしれませんが、ちょっと進ませていただきます。

では、資料4のしんじゅく健康プロジェクト経過報告について、事務局にお願いいたします。

**○健康長寿担当副参事** では、お手元の資料で、資料4をお手元にご用意いただきたいと思っております。私からは、新宿区が現在の健康づくり行動計画の始動とともに、平成30年度からしんじゅく健康プロジェクトと銘打ちまして、新しい健康づくりの取組を進めてまいりましたので、その経過をご報告させていただきます。

まず、スライド1をご覧くださいと思います。

皆さんご存じのとおり、現在は人生100年時代と言われておりまして、長寿化が進んでおります。こちらは、新宿区民の65歳健康寿命というところでございますが、2020年のデータを見ますと、男性では健康寿命が81歳、要支援1以上の介護が必要な期間が3.7年、女性では健康寿命が82.9歳、要支援1以上の介護が必要な期間が7年ということになります。

この健康寿命、つまり元気で長生きの期間を延ばすということを目指して、様々な事業を展開しております。

続きまして、1枚目の裏面をご覧くださいと思います。

こちらはスライド2でございまして、こちらはしんじゅく健康プロジェクトのキーワードとなるライフステージごとの健康づくりのカギをお示したものとなります。働き盛りに

は、生活習慣病予防、シニア世代にはフレイル予防をどのようなキーワードで推進しているかを記載しております。

まずは、ライフステージを通じて、誰もが気軽に楽しく健康づくりに取り組める環境づくりをすること、そして運動の面からは、若いうちからのウォーキング、そして高齢期にはフレイル予防として足腰を鍛える筋トレを推進しております。

また、栄養の面からは、働き盛りは野菜の摂取、シニア世代になったら低栄養の予防や口腔ケアの推進へシフトして推進してまいります。

また、併せて地域の中で健康づくりの輪が広がるよう、地域づくりによる健康づくりも目指しております。

本日は、プロジェクトの一部について、最新の状況をご報告させていただきます。

続きまして、スライド3、まずは健康ポイント事業SHINJUKUしんぼでございます。

この事業は、健康づくりに関心が低い方を含めた多くの区民が、健康づくりに参加し、日常生活の中で楽しみながら継続できるきっかけをつくるための事業となっております。

「楽しく歩いて健康に！」をキャッチフレーズに、日常生活の中で歩いた歩数に対してポイントを付与いたしまして、一定以上のポイントがたまったら景品と交換する抽選に参加できるというものとなります。スマホアプリか活動量計、どちらかを選んでご参加いただいております。

こちらは、昨年度より委託事業者が変更となりまして、アプリも新宿区オリジナルの仕様に変更しております。歩数や消費カロリー、ポイント、ランキングなどが一目で分かるようになっております。歩数に応じたキャラクターが、今日も一日頑張ろう、よく頑張ったねなどと励ましてくれるのと、仲間とグループをつくって競うことができるのが人気となっております。健康づくり課でもグループをつくって競い合っており、みんなが歩数を意識するようになっております。活動量計でご参加の場合は、区内27か所に設置しているデータ送信用端末に活動量計をタッチいたしまして、歩数を送信する形になっております。

スライド4になります。

2018年度から徐々に参加者も増えまして、現在累計5,541名の方にご参加いただいております。今年度も4月から3か月で、スマホアプリで1,180名、活動量計で440名の方に新たにご参加いただきました。

中ほどのグラフをご覧くださいますと、特にスマホアプリでは、これまで区からの介入が難しかった働き盛りの世代の参加も多く見られまして、多世代の方にご参加いただい

る状況でございます。

アンケート結果からは、外出頻度、平均歩数がアップするなど、行動変容が見られております。コロナ禍においても、運動不足の解消策として多くの方にご参加いただいております。今後より一層の周知を図ってまいります。

続きまして、スライド5をご覧ください。

次に、ウォーキングの推進です。ウォーキングに取り組みやすい環境づくりといたしまして、区のほうで推進しているところでございます。その一つといたしまして、開催している初心者向けウォーキング教室につきましては、本日ご出席いただいている委員が会長の新宿区ウォーキング協会にご協力いただき、開催しております。コロナ禍においても、感染予防に留意しながら再開し、毎回定員超えで盛況となっております。

また、区内の見どころなどを掲載いたしましたウォーキングマップを作成し、配布しております。ふだんあまり歩かない方にも手に取ってもらい、楽しそうだから、ちょっと行ってみようかなと、歩いて健康になってもらうというコンセプトで作ったものとなっております。これまでに6万部を配布いたしました。歩くきっかけになった、夢中で歩けたなどのお声をいただいております。

また、ウォーキングマスター養成講座につきましては、ウォーキングの輪を地域に広める人材の育成といたしまして、実施してきたところでございます。こちらは、コロナ禍で中止しておりましたが、今年度より再開予定となっております。

スライド6でございます。

続きまして、体にいいことを楽しくお届けする健康づくりキャラクターといたしまして、区内大学とコラボして作成した「しんじゅく健康フレンズ」でございます。広報新宿の4コマ漫画ですとか、リーフレットなどに登場いたしまして活躍しております。この春には、これまでの漫画を1冊にまとめた、こちらは皆様にお配りしておりますけれども、漫画冊子を発行しております。こちら、後ほどご覧いただきたいと思っております。

続きまして、スライド7でございます。こちらは先ほどお話の出ました、新宿区のオリジナル筋力トレーニングということで、しんじゅく100トレの地域展開についてというところになります。住民同士でフレイル予防に取り組める仕組みづくりということで、DVDを作成いたしまして、住民グループで週1回程度活動できるよう、専門職が支援しているものというところになります。

続きまして、スライド8です。

住民グループでの活動状況というところでございますが、ご覧いただいているような感想をあちこちからいただきまして、皆様、頑張ってお組みんでいただいているというところでございます。

その下に、スライド9といたしまして、しんじゅく100トレの地域展開マップというものがございますが、こちら、先ほど申し上げましたとおり、現在48グループが活動しているという状況でございます。

続きまして、最後のスライド10です。こちら、最後にシニア向けの新規事業について、少しご紹介させていただきます。

こちらが高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業となります。高齢者が要介護状態に陥る前に、フレイル予防の一層の推進に取組を進めていくといった事業となりまして、保健師、栄養士、歯科衛生士、リハビリテーション専門職などからなる医療専門職チームが、高齢者の複合的な健康課題に対応するといった事業です。ハイリスクな方への個別のアプローチですとか、地域の様々な通いの場でのフレイル予防に関する普及啓発などを行うポピュレーションアプローチというところで取り組んでいるところでございます。

令和4年度にモデル実施ということで、本格実施に向けた準備のほうを進めておりまして、来年度から本格実施ということでスタートする予定としております。説明については以上でございます。

○会長 ご説明ありがとうございました。

皆様から何か、ご質問、ご意見などございますでしょうか。

○委員 私は、この新宿健康ポイント、SHINJUKUしんぼ、これすごくいい取組だなと思っておりまして、コロナ禍の前からスタートして、コロナ禍を挟んでも順調に実績が伸びてきていると。逆に、コロナ禍だからこそ、そういった伸びもあったのかなという気もするんですけども、とてもいいことだと思うんです。ほかの区の人なんかと話をすると、新宿区、すごいいいねというお話もありますし、こういったアプリでできるというのも、見える化するということですかね、可視化できるということで励みにもなるということで、すごくいいことだと思っています。

これちょっと参加人数が、今、目標は、先ほどの指標の中に出てきていましたけれども、新宿区民34万人いる中で、大体5,000人ぐらいということですから、1%ちょっとという参加率ということになるのかなと思うんですけども、ちょっとやっぱりまだ寂しい感じがしております。100人に1人ぐらいでは、ちょっと、今、運動習慣がある人の割合というの

が、64歳未満の場合には25%ぐらいというふうに先ほども回答があったんで、これ、どう数字を上げていくかということが課題だと思うんですけども、この1%ぐらいの参加率では、ちょっとその数字のアップにも寄与するという点では、ちょっと迫力が欠けているのかなというような気がしております。これをどう、今後、10人に1人ぐらいの参加率にやっぱりなれるような目標というのが、私はぜひチャレンジしてほしいなと思っているところなので、今後どのように目標数値、あるいは実際その数値にとっての参加率を上げるための取組というのをお考えになられているのか。

それと、あともう一つは、スライド4ですね、特にスマホアプリの年代別って、これ初めてこの資料で拝見したんですけども、50代、私も50代なので、まさにこの50代が突出しているというか、一番ピークになっているのが、結構面白いなと思ったんです。やっぱりこの年代って、ちょっと健康に少し気を遣ってなんですけれども、どちらかという、結構真面目に頑張ってしまうというか、私もやっけていてそうなんですけれども、順位とか歩数とかというのにすごくこだわりを持ってしまって、1日1万歩とか目標をクリアするのがすごく頑張ってしまうのはこの50代だと思うんです。ほかの年代がちょっと参加しづらい雰囲気もあるのかな。

周りの人にちょっと聞いたら、やっぱりちょっとハードルが高い。もう上位の人たちにはなかなか、上位20位ぐらいに入ってくるのも非常に難しい。あとは、1日1万歩で6ポイントということなので、それを継続するというのも大変で、300ポイントためられないというのもちょっとあったり、挫折してしまう人も結構、ほかの年代の人たちが多いというのを聞いて、そういう声も私は聞いています。そういったあたりを、どう今後、1回取り組んでみた、チャレンジしてみたんですけども、脱落してしまう人たちというのをどう食い止めるかとか、あるいは脱落したけれども、またどう復活してもらうかという、そういったことを今後どのようにお考えか、その2点について、ご質問させていただければと思います。よろしくお願いたします。

**○健康長寿担当副参事** SHINJUKUしんぼにつきまして、先ほど委員ご指摘のとおり、令和4年度までの目標5,500人というところで、令和3年度の実績につきましては、目標値を上回るというところで5,541人であったというところでございます。

委員おっしゃるように、新宿区の人口から考えますと、まだまだ参加していない区民の方が非常に多いというところがございますので、次期計画に向けては、これより高い目標を設定いたしまして、取組を進めてまいりたいというふうに思っているところです。

また、どのように参加者を向上していくかというところについては、こちらのSHINJUKUしんぼにつきましては、アンケートということで、年1回スマホアプリ上ですとか、活動量計につきましては紙ベースで、アンケートということでご協力いただきたいというところであります。

その中で、様々なご意見を頂戴しておりまして、アプリの改善、例えばランキングの表示の方法を変えたり、そういったところに、これまで生かしてきたというところでは、アプリの機能につきましても、始まった当初より機能的な改善をしておりまして、ウォーキングコース、紙ベースのウォーキングマップがございますが、こちらを電子上に取り込みまして、アプリを見ながらウォーキングに参加いただける。そういった機能の追加もしてきたため、アプリの機能ですとか、これそのものの魅力向上に今後努めてまいりたい、また、併せて多くの方にご参加いただきたいというところで、周知啓発の取組を進めてまいりたいと思っております。

2点目のご質問でございますが、挫折した方をどう救い上げるかというようなところとなりますが、こちらのSHINJUKUしんぼのポイントをためて、景品が抽選でもらえる取組を行う期間というのが、年3回、現在は行ってございますが、300ポイントためた方に対して、抽選対象とすると今行っております。実際参加されている方の歩数等を今後ちょっと分析のほうをいたしまして、挫折しないように、例えばハードルを下げるですとか、今現在もやっている取組がございますけれども、一定年齢以上の方については、ポイントをあらかじめ付与して、ほかの方より有利にするというような取組を行っております。そういった取組を通じて、今後も参加者を減らさないような形で進めていければというふうに思っているところです。

○会長 ご説明ありがとうございます。

○委員 よろしいですか。

現場から報告させていただきますと、この数字は低いんじゃないかと。実際はもっと、この数字には出てこないけれども、活動量計を持って楽しんでいる方、もっといるんじゃないかな。

問題は、スマホなんです。私たちが月に大体3回から4回、歩く会をやるんですけども、平均年齢がやっぱり70歳代を超えているんですよ。皆さん、けどスマホは持っていらっしゃるんですけども、電話代わりなんです。今着いたよ、これから帰るからねと。そのスマホで歩くということも今考えてはいるんですが、というのは、集団で歩い

やいけないというから、何も、何月何日こういう歩く会をやるからおいでくださいという歩きじゃなくて、各個人が思いついたら歩けるというのが、これウォーキングです。スマホに、さっきご案内がありましたけれども、スマホにマップを入れて、そのスマホを見て歩くというのを今具体的に検討しています。

ネックは、どうやってスマホを見て歩くんだという方が多いもんですから、たまたま早稲田大学との交流がありまして、早稲田大学の先生の中から、学生を参加させて、学生と一緒に歩かせて、それで実際に歩きながらスマホはこうやって使うんだよというようなことを教えてもらうというようなことを考えていまして、このポイントというのは、私たちも機会あるごとに皆さんにお話しています。

この40代、50代の人たちが伸びているというのは、こんな話も聞きました。自分のお母さんが、この活動量計で、今日7,000歩歩いたわ、8,000歩歩いたわというのを聞いて、息子さんが、お嫁さんが、じゃ、私もとスマホで歩き出したという話も聞いています。だから、実際はもっと多いんじゃないかなというふうに思います。

ですから、このシステムをみんなに普及して、みんなに知ってもらって、もっと何か分かりやすいようにしていったら、伸びるんじゃないかなというふうに思います。

○会長 貴重なご意見、ありがとうございます。

ちょっと時間のほうが随分押しておりまして、次にいかせていただきます。

議事3になります。「新宿区健康づくりに関する調査」のまず概要についてのご説明をお願いいたします。

○健康政策課長 それでは、その後の説明の資料6がメインということになりますので、端的にご説明します。

資料5でございます。

調査目的は、記載のとおりでございます。

調査設計の(3)をご覧ください。

標本数は、5,000ということになっております。

(4) 標本抽出は、無作為抽出になります。なので、委員の皆様のところにも、ひよっとするとこのアンケート用紙が行くかもしれないということになっております。その際は、よろしく申し上げます。

3は、記載のとおり。

4番、前回の調査との主な相違点ということで、回答方法にウェブ回答を追加をさせてい

たきます。

調査協力へのお願いという鏡文書の、裏面を見ていただきますと、上がオンラインの場合、下が今までどおり記入して郵送で送る方法。それから、その次のページ以降が、オンラインで回答をしていただく場合の画面展開のイメージということでございます。

○会長 引き続き、項目の説明もお願いいたします。

○健康政策課長 それでは、資料の6をお願いしたいと思います。

まず、前提の考え方、口頭でご説明いたしますけれども、今回の調査を作らせていただいた基本的な考え方としまして、まず経年変化を把握するという意味では、設問を変えないということも非常に意義があるとまずは考えました。

その上で、大きな法改正はありませんでしたが、例えば国が令和3年度を初年度とする第4次の食育推進基本計画を策定をして、個別の取組目標の変更なども行っているもので、そういったものを反映させたり、新型コロナウイルスによる影響であるとか、その辺も踏まえつつ、文言修正を行いながら、内部でワーキングチームなどで検討させていただいた内容となっております。

あわせて、今日机上配付させていただいた「健康づくりに関する調査」調査項目検討資料というのがございます。これは、前回のアンケートの中身と今回の、言わば新旧対照表になります。これもご覧いただくと、何がどう変わったかというのが詳しくお分かりいただけるかなと思います。

それでは、説明については、資料6を基に、主に修正になった部分、赤字になっておりますので、当初、全部赤字を説明しようと思いましたが、抜粋をして説明をさせていただきたいと思います。

まず、1ページ目をご覧いただきますと、問1、性別、男性、女性の次に、自認する性で記載してくださいということで、どちらとはいえないということで、ここは性自認、性的指向、こういったところの配慮、当然のこととして追加をさせていただいてございます。

次に、2ページをお願いいたします。

問6、ここは、経済的な、主観的な状態についてお伺いをして、栄養あるいは健康等々のクロス集計ができないかなということで新設になります。

問7は、若干の文言修正でございまして、内容に大きな変更はございません。

続きまして、問11、3ページをご覧いただきまして、問11、あなたは、これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか云々ということで、こちらは新規ですけれ

ども、国の国民健康栄養調査、これに合わせる形でお伺いしてみようということでございます。

次に、4ページをお願いいたします。

先ほど検診等のお話もありましたけれども、こちらのところがちょうど健康診査の項目になっているんですが、11番で、新型コロナウイルス感染症が心配だったからと、こういうことで受診しなかった方もいらっしゃるかもしれないということで、影響を把握したいということでございます。

下の問13のがん対策につきましては、赤字のところは期間の更新のみということですから、中身の変更はございません。

問13-1についても、コロナについての影響を同じように聞かせていただいているということです。

続きまして、6ページをお願いいたします。

上の問15、こちらも新設ですけれども、がん対策ということで、区民の皆様が区にどのようなことを求めているのかなということを、今回初めて聞かせていただいて、今後の政策立案等に参考にさせていただければと思います。

次、問16、問17、問18、このあたりは食育関係になりますけれども、基本的には問16、17については、国の調査と文言が若干異なるところ等がありましたので、整理させていただいたところがメインです。問18につきましては、食の多様化を踏まえて、選択肢を増やさせていただいているということでございます。

次に、7ページをお願いいたします。

7ページの真ん中辺、問21、これ新設になります。1日に生の果物を200グラム以上食べていますかというような問いになっていますけれども、こちらも国が策定した食育の推進基本計画で、果物の摂取の目標、こういったものが引き上げられたということがありましたので、お伺いしてみようということでございます。

問22については、一言で申し上げると、こちらは選択肢を増やさせていただいたと同時に、分かりやすく表現を工夫させていただいたということでございます。

次に、8ページをお願いいたします。

上の問24、両方赤字になっています。朝食、夕食とありますけれども、前は夕食のみでございました。今回、国の調査と合わせて、朝夕と両方聞いてみようということです。

次、問25、こちらも新設でございます。最近1週間のうち、ほぼ毎日食べている食品はど

れですかということで、1番が肉ということで、お分かりのように、フレイル予防の観点から食品摂取の多様性等について把握できればということでございます。

問26については、内容はほぼほぼ変わっておりませんが、問い方ですね、2つの設問を1つに整理するなどの工夫をさせていただきました。

次に、9ページですね。

問26-2、こちらも選択肢、今実施率が高いと言われているものの選択肢を追加しております、下の26-3につきましても、これ新設なんですけど、国の調査を参考に、運動の実施状況を把握させていただければということでございます。

次に、10ページをお願いいたします。

下のほうのたばこの問30-1、どんなたばこの製品を吸っていらっしゃるのかというのを新たに聞いてみようということでございます。

次に、11ページをお願いいたします。

問32-1、ここは、あなたが十分に睡眠を取れない理由は何ですかという問いなんですけれども、前回、この上の問32を見ると、十分に取れているとまあまあ取れていると、取れている人に対しても、あなたは何で睡眠取れなかったんですかという聞き方だったものですから、修正をさせていただきました。

次に、12ページをお願いいたします。

上の問34、あなたの、悩みやストレスの相談先はどこですか、選択肢、対人、人以外の選択肢を追加させていただきました。

次に、13ページ、問38、問39、問40については、いずれも新設ということになりますけれども、これも国のほうの人々のつながりに関する基礎調査ということで、孤独感尺度という、いわゆるこれを活用して実態把握しよう。今年度、新宿区で自殺対策計画をつくりますので、その参考にさせていただこうということでございます。

次、歯と口の健康づくり、問41から問44は、歯と口については全部修正ということになります。

問41については、2つの設問を1つにまとめた上で内容を精査したものであり、問42については、前回は診療を受けていない理由という観点でしたけれども、今回は健診・治療を受けることへのためらいがあるかないか、その理由みたいな形で、ちょっと聞く角度を変えさせていただきました。

14ページの間43、問44については、割愛をさせていただきます。

次、女性の健康支援、問45、これも新設になります。全ての方にお尋ねしますとありますように、今まで女性の方だけに聞いている設問というのがあったんですけども、男性の方にも聞いてみようと、関心度合いについて、そのような形で修正をいたしました。

15ページの間45-1については、これも新設ですけども、具体的に関心がある内容について選んでいただくということです。

次に、問46、これ男性の方以外にと、以前は女性の方にとということでしたが、ちょっと表現が変わっているということです。

次、問47、こちらについても、情報源について選択肢を増やしてお伺いを試みようということになりました。

16ページ、問49、問50については、それぞれ地域とのつながり、あるいは外出頻度、こういったことを新たに聞かせていただくことで、健康状態等との関係をクロス集計できないかなということちょっとチャレンジしてみたいと思っています。

問51は、新型コロナウイルス感染症の拡大によって、どのような意識や生活の変化があったか、お伺いしてみようということでございます。

最後、17ページ、問52、これも新規になります。生活習慣の改善への意思というものを、このように最後の設問で聞かせていただいて、できれば回答していただいた方が、これに丸をしたことによって、よし、改善しようと、こういうような形でアンケートが終わるといいなというふうに思っているところでございます。

大変早いスピードで申し訳ありませんが、説明は以上です。

今日のご議論で終わりではなく、協議会自体はもう2月まで開催しませんが、後日、例えば書面等でご意見をいただいたり、そういう機会をどのようにつくっていくか、事務局として工夫させていただきますので、そういう前提でご議論いただければと思います。

説明は以上です。

○会長 ありがとうございます。

○委員 時間もないので、アンケートの中身は次回。

まず最初に、冒頭に、調査の取扱いについてという最初のページに、この調査は、新宿区にお住まいの18歳以上の方から、無作為に5,000名を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。このような文言になっているんですが、これは、要するに全体の数を示されたほうが、5,000名という数字の、全体に対しての何%に当たるのかという、イメージ的なことのほうが分かりやすいんじゃないかと思っているんですね。ですから、この18歳以上、

何名か、何万名か、そんな数値を記入しておいたほうが分かりやすいじゃないかなど。

○会長 18歳以上人口を示したほうがいいと。

○委員 そういうことです。

この5,000名というのは、サンプル数になりますんで、そういう全体としての人口の数を示されて、それで5,000人にアンケートを出してもらおうと、そのほうがイメージ的に分かりやすいのかなと思ったんですけれども。

○会長 18歳以上人口、今、分かりますでしょうか。

○健康政策課長 ご意見ありがとうございます。

このような調査をする際に、総体の人数を明らかにした上で調査をするということは、なかなか今まではやってきていないところなんですけれども、ご意見もございましたし、それ以外のことも含めて、どういうふうになればアンケートの効果が上がるのか、様々また考えてはみたいというふうに思いますけれども、区民の人数をそのまま明らかにするということは、現時点ではちょっと考えていないところでございます。

○委員 いや、区民全体の人口じゃなくて、18歳以上のという、この数を示すことはおかしいんでしょうかね。統計上、そのほうが分かりやすいんじゃないかと思うんですけれども、どうなんでしょうか。

○健康政策課長 ご意見として承りました。どのようにすれば一番いいのか、ほかの区の調査もありますので、そこがどんなふうなやり方をしているのか、そういったことも十分参考にしながらやっていければというふうに考えております。

○委員 分かりました。

○会長 よろしいでしょうか。

○委員 幾つか気がついているところはあるんですが、先ほどの人口構成に関してのことなんです、前回の調査報告書などを拝見していると、年齢区分別の標本数で、有効回収率がかなり異なっているという現状もありますので、曾根先生などのアドバイスをいただきながら、サンプルをどうされるかというのはご検討されると望ましいのかなというふうに思いました。

食に関してなんですけれども、一番気になっていたところが、アンケートのところの8ページにあります、全ての方にお尋ねしますとして、東京都健康長寿医療センターからの10食品の食べものチェックのリストが入ってございます。この回収として、65歳以上の方が多いだろうということで、この項目をお入れになったんだと思うんですけれども、フレ

イルのチェックリストがないですね、ここの中に。フレイルのチェックをされないで、全ての方にこのフレイル予防に効くといったことが言われている食品のチェックリストを入れることがよいのかどうかといったことは、その後どうお使いになるのかも考えて、ご検討をもう一度されることをお勧めします。

この10ポイントの中の7点以上といったことが、もうエビデンスがあるというふうにいるところなど言われているようなのですが、そのポイントの数値をどのようにお使いになるのかで、ちょっと個人的には、全ての方にお尋ねしますというところに設定してしまうのがよいのかどうかは疑問を持ちました。

大きなところでは、その点です。

○会長 ありがとうございます。

何か、ご返答ございますか、よろしいですか。ご検討よろしく願いいたします。

○委員 あと、もう一つです。アドバイスとして、6ページにございます問17の、あなたは、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることがという質問なんですけれども、これ、国の調査でもいろいろところで使われているのはよく存じているつもりであります。我々の研究者ベースで、米の土地でよく出てくるのが、主菜、副菜の概念がやはりなかなか難しいので、実際は召し上がっているんだけど、3つそろえてというふうに聞かれたときに、そんな食べていないわという回答がどうして多くなってしまったというのを、肌感覚として多くの方がおっしゃっています。いわゆる複合料理といったものがどうカウントされるのが分かりにくいのでということもあると思います。

ここのところに、下にうまく上手にコメントを入れて、この主菜、副菜のそれぞれのコメントはあったとしても、何か複合料理についての解説が入れば、少しは実際に合った形での回答になってくるのかなと思います。どうしてもここの回答が、実際よりはシビアな回答、食べていないという回答が出やすいというのが、我々研究者の中でも、調査、難しいなど感じているところです。

○健康政策課長 今の貴重なアドバイスありがとうございます。これから見直しながら、また必要に応じて、委員にもご意見を頂戴しながら、よりよいものに改善していきたいと思えます。ありがとうございます。

○副会長 よろしいでしょうか。

予習してきて、申し上げたいことがあるんですけども、時間もあれなので、またこれは後で申し上げたいと思えますけれども、特に、問の22とか、幾つかあるんですけども、あとは

問の32ですとか、割に複数回答オーケーというものであるんですけども、その場合、例えば問の22だと、19が特になくなっていてるんです。そうすると、矛盾した回答が出てくることがあって、例えば1、2、3とかつけて、19もつけちゃうということ、それは回答をどう扱っていいのか。

本当は、あるのかないのかを最初に聞いて、それである人はどれですかというふうに聞くのは、本当は正しいと思うんですけども、何かスペースの関係でなかなか難しいところはあると思います。11ページの間32-1もそうですし、取れない理由は何ですかと、11は特に困っていない、じゃ、1、2、3がついて、11がついていたら、それは無効回答になるのかというところが、ちょっとそういう意味で、そういう問いかけ、丸のつけ方で、一つはそういうタイプのものが幾つかあるので、ちょっとそこは考えたほうがいいかなと思いました。

あと、細かいところはまた後でお話しします。

○委員 このアンケートのことで、このアンケートは新宿区民で、どのくらいの人たちに送られるようになっているのか、ちょっと私、分からなかったんでもう一度。

それから、年齢を何歳から何歳までの方に渡されるのか。私のところにも、じつは新宿区民でないのか、ほかの区からこういうの来るんですけども、結構どうやって答えていいのかなと迷うところもたくさんあるので、ゆっくりと後でまた見させていただきます。

それから、もう一つなんですけれども、健康の歩く、ウォーキングの中のデータの、アプリを、スマホアプリと活動量計というのに分かれているんですが、これを見ますと、大体女性のほうが多いんですけども、70歳代のところを比較しますと、スマホのほうは男性のほうが多いんですが、活動量計のほうが倍以上なんですね。その辺のところなんか、どのように考察なされてといるのかなと。

○会長 ありがとうございます。

調査については、先ほどのご説明ということで。

○健康政策課長 調査は、標本数5,000名に対して、年齢のバランス、あと地域バランス、この辺を層化抽出と申し上げますけれども、そういう形でやらせていただきたいというふうに考えております。

○会長 活動量計の件は。

○健康長寿担当副参事 男女別の内訳というところがございますが、先ほどの資料のスライドの4枚目ということになりますけれども、おおむねこういった形で結果が出ているという

ところでございますが、スマホアプリについては、若い世代の方が中心にお使いいただいているというところでございまして、活動量計については、比較的、高年齢の方が中心にお使いいただいているというような分析結果となっております。

○会長 ありがとうございます。

まだ、いろいろご意見お伺いしたいところなのですが、時間がすみません、もう終了時間になってしまいましたので、調査のほうでまだまだご意見出していきたいと思えます。書面なり、あるいはメールなりでご意見いただけるように、事務局のほうでご配慮よろしくお願いいたします。

では、議事については以上で終わりとさせていただきます。

事務局からお願いいたします。

○健康政策課長 短い時間で、様々ご議論いただきまして、ありがとうございます。

それでは、今、会長のほうからもお話ございましたけれども、今日この場でいただいた意見、それから時間がなくて、いただけなかったご意見もあろうかと思えます。基本的には、書面、メール等でまたやり取りはさせていただきたいと思えますけれども、場合によっては、電話等でこんな感じでどうだろうかというようなことも言ってくだされば、ありがたいと思えます。

そういった意見を踏まえて、会長とどこをどのように修正をするかご相談をさせていただいて、最終的に調査項目が確定いたしましたら、その確定版を委員の皆様にあらかじめご送付させていただいた上で、区民の皆様にアンケートを送付するという流れにさせていただきたいと思えますので、よろしくお願いいたします。

次回の協議会は、調査結果の報告など、来年の2月頃、開催をする予定でございます。開催日が近くなりましたら、日程の調整をさせていただきますので、ご承知おきください。

連絡事項は以上でございます。

○会長 それでは、以上をもちまして、第1回の新宿区健康づくり行動計画推進協議会を閉会とさせていただきます。

皆様、ご協力ありがとうございました。