

令和元年度 第1回 第2期健康横浜 21 運動検討部会 議事録	
日 時	令和元年12月17日（火）10時～12時
開催場所	横浜市開港記念会館 9号室
出席者	第2期健康横浜21運動検討部会委員 6名（資料1）
開催形態	公開（傍聴者0人）
議題	<p>1 開会</p> <p>2 あいさつ</p> <p>3 議題</p> <p>（1）第1回運動検討部会振り返り及び令和元年度の取組報告 <資料3> 事務局より資料3について説明</p> <p>（2）運動を推進するための市民への情報発信について <参考資料> 事務局より参考資料について説明</p> <p>4 その他</p> <p>5 閉会</p>
主な意見等	<p>（横浜市保健活動推進員会 田中部会長）</p> <p>事務局から、大きくわけて情報発信方法とその内容という2点について説明があった。情報発信方法とその内容を分けて議論するのではなく、「運動をしようと思うきっかけづくり」「運動をはじめる」という2つのテーマで議論を進めたいと思う。</p> <p>まずは「運動をしようと思うきっかけづくり」について議論したい。</p> <p>（横浜市体育協会 金子委員）</p> <p>栄区の公会堂・スポーツセンターでラグビー日本代表を招き講演会とタグラグビー体験を行い大盛況だった。きっかけづくりとして、大きなイベントを活用していくのは効果があると感じた。</p> <p>（横浜市保健活動推進員会 田中部会長）</p> <p>働く世代を支える立場からご意見いかがか。</p> <p>（健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員）</p> <p>健康保険組合連合会では毎月ウォーキングの大会を行っている。こどもにも参加してほしいと思い、距離の短い子ども向けコースも設定した。また、企業のイベントとして参加する会社もあった。働く世代に対しては、子どもや会社を通した働きかけの工夫ができると思う。</p>

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

情報を発信する立場からいかがか。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

発信の方法については、SNSは友達など情報を見ることが多く、ホームページは知りたい内容を調べることが多く、もともと関心がない事の情報が入ってこない。もともと関心がない情報も届けられるのはLINEだと思う。YouTubeは話題性があるものとコラボできれば大きくヒットすることがあるかもしれない。

また、子育て世代は、子どもが小さいうちは体を動かさないこともあるが、大きくなってくると保育園の運動会などに親も参加している。子どものイベントなども体を動かすきっかけとして有効だと思う。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

運動してもらうためには、性別や世代に応じたいくつかのメニューを用意するのがいいと思う。

運動のきっかけとしては、学校などで行う子どもの運動会は、運動への関心の有無に関わらずほとんどの人が参加するので波及効果があると思う。そこで例えば無理なく続けられる体操などを教育委員会などと連携し広げていければ、何世代もつながる運動になっていくのではないか。

また、子育て世代と高齢世代の間にいる働く世代に対しては、アプリなどを活用し、駅から駅まで歩いたらインセンティブがもらえるような仕掛けや、GPSやAI技術を活用しその人の生活圏のウォーキングマップなどをピンポイントで提供できる仕掛けがあると行動変容につながるのではと思う。

(横浜市PTA連絡協議会 七海委員)

保育園の子どもは歩くのが好きなので、ウォーキングポイントを使って、親子で保育園まで歩くキャンペーンをできると面白い。

小学生の親はしばらく運動から離れている人が多いと感じている。先日アイススケートのイベントがあり、父親の参加が多かった。母親はイベントに参加する機会も多いと思うので、楽しいイベントを企画し父親に参加してもらうことがポイントだと思う。あとは学校を絡めてイベントを行うのもポイント。親子でオリンピック施設を歩くイベントなどは参加者が集まるのではと思う。

また、学校で取り組みやすいことや、PTAの集まりなどで簡単な運動を教えてくれる講師のニーズがあるので、派遣制度などあれば取組やすいと思う。

小学6年生が必ず行う横浜市歌のダンスがあるので、小学校対抗イベントなど行えば全市的に盛り上がるかもしれない。

町内会では防犯パトロールで歩く機会がある。ウォーキングポイントとコ

ラボできるといいかと思う。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

来年はオリンピック・パラリンピックで盛り上がると思う。このビッグイベントを運動のきっかけにもできると思う。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

オリンピックは様々な種目があるので、子どもたちは初めて聞くような種目について調べたりしている。色々なスポーツを知る機会になるので、興味を持った後、実際にできるような仕掛けができるといいのではないかな。

(神奈川新聞社 長谷川委員)

オリンピックは色々なスポーツを知る機会になる。フィギュアスケートを始める子どもが増えたように、子どもたちが、オリンピックで話題になったスポーツを身近なところで気軽に体験できる環境があればいいと思う。実際に、プロスポーツチームの試合ではそういった体験ブースを設けているところもある。

(横浜市体育協会 金子委員)

パラスポーツについては色々な種目があるが、ボッチャは障害の程度に関わらず誰でも一緒にでき、学校も関心を持っている。子どもたちが行くことで、親も関心を持ってもらえるという効果がある。

(健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員)

スポーツはケガが伴うので、運動のきっかけとしては、どのようなスポーツがいいのか考えていければいいと思う。

ウォーキングについては、オリンピックの施設を歩くウォーキングを既に企画しているところもあるので参考になる。ただ歩くだけでなく、例えば趣味の写真撮影ができるなど、楽しめる要素をいれていくこと大切だと思う。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

ウォーキングについてはウォーキングポイントで既に工夫している点も多いと思うがいかがか。

(事務局)

ウォーキングポイントのアプリではタイムリーな情報提供ができる。12月は市内のイルミネーションをめぐる企画を行っている。しかし身近な地域の情報を発信するという点については、更に強化する余地があると思うので、そのような情報を持っている区役所と連携を進めていきたいと思った。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

子どもたちに近い立場からいかがか。

(横浜市PTA連絡協議会 七海委員)

学校では、オリンピックことを調べる授業などもあるが、実際にその場に行くことはないので、子どもたちが実際に運動したいと思う企画を授業の一環として取り組むことができれば広がりがあるのではと思う。学校には情報が届くが、保育園や幼稚園には届かないので、その世代に対してもそのような企画があればいいと思う。

それから、学校では子どもの体力測定があるが、大人の体力測定があれば、連合町内会の運動会のように白熱する面白い取組になるかもしれない。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

学校の校庭で行っている連合町内会の運動会は親子が参加し盛り上がっている。運動のいいきっかけとなるのではないか。

それから各区で行っているスポーツフェスティバルなどのイベントは、興味がある人は広報などで見るが、情報が届かない人もいる。情報が届けば参加する人が多いと思う。

(横浜市体育協会 金子委員)

スポーツフェスティバルでは今年はボルダリングなどオリンピックの要素を入れたイベントを数多く行った。興味関心によって収集する情報が変わってくるので情報発信の工夫は必要。

父親の参加という話があったが、スポーツセンターで土曜日のイベントをすると父親と子の参加が多い。そういったポイントを狙った企画もいいと思う。

(横浜市PTA連絡協議会 七海委員)

学校でできると近場で参加できるので良いと思う。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

これまで運動をしようと思うきっかけについて話をしてきた。次に、「運動を始める」という点について更に議論していきたい。

(横浜市PTA連絡協議会 七海委員)

運動に関して、親世代がYouTubeで見ているのは体操など。親子でできる体操など見てもらいやすいと思う。横浜市歌のダンスもYouTubeにアップされているので面白いのではないか。横浜市歌のダンスは結構体を動かすのでいい

運動になる。また、来年以降成人する人はこのダンスを学校で覚えた世代であり、10年くらいの歴史がある。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

運動を始める条件として手軽にできる、効果があるという意味ではウォーキングポイントがある。また、地域でも様々な取組ができています。

更に運動を推進するためには、身体を動かすだけでなく+αの要素が必要だと思う。

(テレビ神奈川 遊馬委員)

気軽にできる運動となるとある程度限られ、既に進めてきたという実感もあるが他に何ができるか。

(横浜市体育協会 金子委員)

例えば、知的好奇心を刺激することとウォーキングの組み合わせもある。鉄道会社のウォーキングや、工場見学とウォーキングなど、企業と連携できると更に可能性が広がると思う。

(横浜市保健活動推進委員会 田中部会長)

ただ歩くだけでなく、いろいろな知識を得られると、身近な場所でも再発見があり参加している人も満足している。

(健康保険組合連合会神奈川連合会 大宮委員)

確かに、その地の歴史など色々なことを知ると楽しく、また参加したいと思う。

気軽な運動というと歩く、体操などになってくると思うので、何かの付加価値をつけて企画できると人も集まると思う。

(横浜市体育協会 金子委員)

情報発信という意味では、既に色々実施しているが十分に行き届かないこともある。働く世代であれば通勤の電車内、子育て世代であれば保育園の掲示、高齢の世代であれば地域の掲示板のように、意図せずとも目に入ってくるところで興味を引き付けられればいいと思った。

(横浜市PTA連絡協議会 七海委員)

様々なところが作ったウォーキングマップや記事、歩いた感想などをホームページなどに集約してアップすることはできないか。

	<p>(横浜市体育協会 金子委員)</p> <p>確かにウォーキングは様々な団体が実施しておりそれぞれホームページなどにアップしているが、一体的に情報を届けられるといいと思う。</p> <p>(事務局)</p> <p>よこはま健康スタイルのホームページやアプリにウォーキングコースが紹介されている。ただ、実際に歩いた人の感想などはホームページだと分かりづらいため、よこはまウォーキングポイントのFacebookに旅行記などを上げている。いろいろな団体などにFacebookの周知を行い、歩いた人の感想などを投稿していただき活用していきたいと考えている。</p> <p>(横浜市PTA連絡協議会 七海委員)</p> <p>Facebookは「いいね！」してもらうことで情報が拡散していくのでいいと思う。</p> <p>(神奈川新聞社 長谷川委員)</p> <p>Facebookはいい一方で、興味がある人しか見ないという点もあり、興味がない人を巻き込んでいくことも必要だと思う。例えば、写真が好きな人達が少し歩いたところで写真を撮る、絵を書く人達が歩いたところで絵を書くなど、何らかの趣味を持った人という切り口で、情報を届けていくことも効果的だと思う。</p>
<p>閉会</p>	<p>6 閉会</p> <p>(事務局)</p> <p>発信方法の工夫、発信するコンテンツの工夫が必要だと感じ横浜市歌のダンスなどの具体的な意見や、その他参考になる意見を多くいただいた。</p> <p>子どもと一緒に親にも運動してもらうことや、企業や学校と連携し運動の取組を行うなど、今回頂いた意見を踏まえ、関係機関と連携して来年度以降の取組も進めていきたい。</p>