

平成30年度第3回区政モニター一会議議事録

平成30年12月15日（土）午前10時から
北とぴあ9階 901会議室

第3回区政モニター会議議事録

- 1 日時 平成30年12月15日(土) 午前10時から
- 2 場所 北とぴあ9階901会議室
- 3 テーマ 北区ヘルシータウン21(第二次)後期5か年計画素案について
- 4 出席者 健康推進課長、健康づくり推進係長、健康推進課職員、広報課長、
広報主査、広報課職員、
区政モニター 34名

1. 開 会

◎広報課長

それでは、皆さま、おはようございます。定刻となりましたので、区政モニター会議を始めさせていただきます。広報課長でございます。よろしくお願いいたします。

本年の最後の区政モニター会議となります。また、今回は施設見学会ご参加いただきましてありがとうございます。あわせまして、多くの貴重なご意見をお寄せいただき、誠にありがとうございます。その、アンケートの結果の取り扱いにつきましては、後ほど、事務局からご説明させていただきますので、よろしくお願いいたします。

本日でございますが、本日のテーマは、「北区ヘルシータウン21(第二次)後期5か年計画素案について」を、テーマとさせていただきます。

このテーマの選定についてでございますが、北区は高齢化率が23区で一番高い区でございます。一方で、今年5月には人口が25年ぶりに35万人を突破するなど、年少人口も増加しているというような形になってございます。こうした中、区では全ての区民の皆さま、子どもから高齢の方まで、誰もがいきいきと暮らせるまちづくりということを目指して、様々な事業を進めているところでございますが、こうした中から、今回このテーマを設定させていただいた次第でございます。

それでは、本日の出席者をご紹介します。

健康推進課長でございます。

◎健康推進課長

よろしくお願いいたします。

◎広報課長

健康づくり推進係長でございます。

◎健康づくり推進係長

よろしくお願いいたします。

◎広報課長

同じく、健康推進課主査でございます。

◎健康推進課主査

よろしくお願いいたします。

◎広報課長

同じく、健康推進課主任でございます。

◎健康推進課主任

よろしく願いいたします。

◎広報課長

よろしく願いいたします。

それでは、まず、お手元の資料の確認をさせていただきます。

次第に配付一覧がついてございますが、本日の「平成30年度第3回区政モニター会議次第」、A4両面縦1枚のものです。そして、今回のテーマの資料でございます「北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画 素案の概要」、こちらはスライドの両面の印刷4枚になってございます。そして、こちら後ほど事務局からご説明させていただきますが、「区政モニター活動に対する謝礼金の支払書類一式」となります。以上3点、お配りさせていただきました。不足等ございますでしょうか。よろしいでしょうか。

それでは、進めさせていただきます。

本日の進行でございますが、まず、健康推進課長から約15分程度、テーマについてご説明をさせていただきます。説明が終了いたしましたら、6班に分かれまして、時間調整しながら行ってきますが、おおむね40分程度それぞれの班でご討議をいただきます。そして、最後に討議の内容を各班3分程度で発表をとお願いをしたいと思います。各班につきましては、司会と書記、発表者を決めてご討議をお願いいたします。発表の際は前回と同様でございますが、各班で意見を一つにまとめるということではなく、こういう意見が色々ありましたということで発表していただければと思います。こちらの会議につきまして、前回同様議事録を作成しまして、公開をさせていただきます。

また、記録用の写真を事務局の者が撮らせていただき、ホームページなどで掲載していきたいと思いますが、顔につきましては、はっきり写らないよう配慮させていただきますので、どうぞご理解・ご了承のほど、よろしく願いいたします。

進行方法は、以上でございますが、ご質問等ございますでしょうか。よろしいでしょうか。

それでは、次第2の説明に移らせていただきます。

健康推進課長よりご説明を申し上げます。よろしく願いします。

2 . 説 明

◎健康推進課長

（資料1ページ参照）

改めまして、皆さま、おはようございます。健康推進課長です。

私が所属している健康推進課は、名前のおり区民の皆さまの健康づくりを応援する課となっています。具体的には、赤ちゃん、妊産婦の方の健康など母子保健や、今、風疹とか流行っていますが、風疹等の予防接種のこと、あるいは、特定健診とか、がん検診、そして、身近なところでは、健康づくりのイベントなどを実施している課に

なります。

今回ご説明させていただく「北区ヘルシータウン21（第二次）」、こちらのピンクの冊子は平成25年度に策定をして、26年から35年までの10カ年計画になっています。本日、ご説明させていただく「後期5か年計画」というのは、ちょうど平成30年がこの計画の中間年になります。中間年で見直しをさせていただいて、平成31年から35年までの「後期5か年計画」を今回「素案」として作成をさせていただきました。

本日の説明は、「素案の概要」についてということと、計画自体がかなり幅広い内容になっておりますので、特に、今の北区の現状のお話をさせていただいて、そこから見えてきた北区の重点的に取り組まなければならない課題、そして、その課題の中から具体的な事業について、お話をさせていただきたいと思っております。

それでは、前方のスクリーンをご覧くださいと思います。また、お手元にはスクリーンと同じシートを資料として配付をさせていただいておりますので、ご活用していただければと思います。

（資料2 ページ参照）

まず、北区の現状について少しお話をさせていただきたいと思っております。

（資料3 ページ参照）

初めに、「主要疾患標準化死亡比」のグラフになります。このグラフは、北区と、特別区の平均、東京都を比較したもので、こちらの左の濃い色が北区、そして、真ん中のものが特別区、そして右が東京都になっています。国の基準を100とした場合に、ここに数字がありますとおり107とか98というように、国の基準との比較になります。悪性新生物、がん、心疾患、脳血管疾患、それぞれ男女とも北区は、特別区、東京都よりも高い状況になっています。生活習慣の改善をすることによって、少しでも生活習慣病の重症化を遅らせることができると考えております。

（資料4 ページ参照）

二つ目のシート、こちらは「生活習慣病にかかる医療費」についてです。このグラフは、平成28年度の国民健康保険加入者の生活習慣病にかかる年間一人当たりの医療費について、特別区と比較したものです。北区は残念ながら一番高い状況でございます。年間平均でいくと約45万円かかっています。特別区平均が42万円ですので、特別区から比較しても、3万円高い。また、一番低いJ区と比較しても、6万3千円ほど北区のほうが高くなっています。そしてまた、その一人当たりの生活習慣病にかかる医療費については、年々増加しているのが現状です。

生活習慣病の代表的な3疾患の患者一人当たりの医療費についてですけれども、糖尿病が一番高く、こちらは58万円。その次に、高血圧症、脂質異常症の順となっています。また、糖尿病が進行しますと人工透析が必要になってきます。この人工透析の年間の医療費は一人当たり538万円かかっている状況がございます。

（資料5 ページ参照）

次に、「健康への気配り」について、お話をさせていただきたいと思っております。

この健康への気配りにつきましては、平成29年度に実施した区民の「健康づくりに関する意識・意向調査」の内容について説明をさせていただきたいと思っております。

健康への気配りについては、「ご自身の健康に気を配っているか」との質問に対して、男女ともに20代、30代若い世代が健康に気を配っている割合が少なくなっております。ちょうど、この赤線の点線のところになりますが、年齢を重ねることによって気配りをしている人の割合が増えている状況が見てとれます。

(資料6 ページ参照)

その次に、「運動習慣」について、お話をさせていただきたいと思います。

こちらは、「どの程度積極的に体を動かしたり、運動をしているか」との質問に対して、運動を週2日以上している人の割合です。男女ともに、年齢が上がるほど高くなっている状況がございます。

以上、大変雑駁ですけれども、北区の現状についてお話をさせていただきました。

(資料7 ページ参照)

次に、「計画の体系」についてお話をさせていただきたいと思います。

(資料8 ページ参照)

「北区ヘルシータウン21(第二次)後期5か年計画」の基本目標と基本方針についてです。

「子どもから高齢者まですべての区民が人生100年時代を見据えて、元気でいきいきと暮らせる地域社会づくりの実現」を目標といたしまして、「みんな元気!いきいき北区」を基本目標とさせていただいております。また、サブタイトルといたしまして「人生100年時代を見据えた健康づくり」とさせていただきました。

日本の平均寿命が延びていて、今、人生100年時代と言われております。少し前までは、人生80年時代と言われておりましたけれども、ここへきて人生100年時代ということがキーワードとなっておりますので、今回の計画も「人生100年時代を見据えた健康づくり」をサブタイトルとして挙げさせていただきました。

また、この基本目標を達成するために、基本方針として、一つ目「元気でいきいき健康づくり」、二つ目として「みんなで力を合わせて健康なまちづくり」、三つ目として「健康を支える仕組みづくり」、こちらを掲げさせていただいているところでございます。

(資料9 ページ参照)

次に、「計画の構成」ですけれども、基本目標と基本方針を達成するために、第1分野「健康づくりの推進」、第2分野「健やか親子」、こちらは母子保健の関係になります。第3分野「食育の推進」、こちらは食育の分野になります。そして、第4分野「こころの健康づくりと自殺対策」、こちらは自殺対策についての計画になっております。このような内容で計画立てをしております。

(資料10 ページ参照)

また、各分野の目標はお示しの内容となっております。

(資料11 ページ参照)

次に、重点的な取組みについてお話をさせていただきたいと思います。

(資料12 ページ参照)

先ほど、北区の現状についてお話をさせていただきました。今回の後期5か年計画では、重点的な取組みを四つ挙げております。一つが、「生活習慣病の発症予防と重

症化予防」、二つ目が「喫煙・受動喫煙防止の対策」、三つ目が「妊娠期から子育て期の切れ目ない支援」、四つ目が「自殺対策」です。その内の、今日は特に「生活習慣病の発症予防と重症化予防」について、お話をさせていただきたいと思います。

先ほどの、北区の現状でも生活習慣病にかかる死亡比の高さということをお話をさせていただきました。また、医療費もかかっているというお話をさせていただきました。今回の計画の見直しの中では、糖尿病の有所見者の割合が増えている状況がございます。また、がん検診の受診率も低い状況であります。27年度のがん検診の受診率については、胃がん検診についてなんですけれども、これも23区で比較すると、北区は18番目に低い区になっています。そのほか、大腸がん、乳がん、子宮がんと、北区ではがん検診を実施しておりますが、いずれも受診率は低い傾向になっているのが現状です。こういうことから、糖尿病やがんをはじめとする生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組んでいかなければならないと考えているところです。

そして、その取組みは一次予防、二次予防、三次予防という段階を追って対応をしてまいりたいと思っております。

一次予防として「あるきたポイント事業」、「座りすぎ防止事業」などに取り組んでまいりたいと思っております。

(資料13ページ参照)

では、具体的な事業について、少しお話をさせていただきたいと思います。

一つ目が、ウォーキングアプリ「あるきた」についてです。糖尿病など生活習慣病の予防には、若いときからの健康づくりが必要だと考えております。運動習慣が少ない働き盛り世代を対象として、スマートフォンアプリの歩数計を活用した、この「あるきたポイント事業」を実施してまいります。今年の8月20日からこの事業は実施をしているところです。アプリを活用することによって、区民が健康に関心を持つきっかけづくりとするとともに、健康を意識した行動が習慣化するように継続的に支援をしてまいりたいと考えているところでございます。

アプリの話をしていただきますと、(スマートフォンの画像を指しながら)こちらがスマートフォンアプリになっています。お手元の資料、事前に配付をさせていただいているものでも同じ画面になっております。具体的にどういうことができるのかというところですが、まずは、ここの画面ですと、2018年8月20日、月曜日の1日の記録になります。この場合、歩数が8,020歩、歩きました。そのときの消費カロリーは306カロリーです。距離としては6キロ歩きました、というような内容のものになっています。また、こちら少し見えづらいですけれども、登録をしてからの、これまでの歩いたキロ数、そして、こちらにはポイントを掲載しております。

このアプリでできることは、記録として毎日の体重を記録することによって、歩いて体重の増減がどうなっているのかということが分かったり、歩数・距離・消費カロリーの確認ができたりします。また、これは登録している中で、自分がどのくらいのランキングにいるのか、歩いた歩数としてどのくらいの位置にいるのかが分かります。

また、継続的に取り組んでいただくために、毎日歩くことによってポイントが加算されていきます。北区のイベント等に参加したり、あるいは、特定健診等を受診すると、ポイントが付きます。ポイントを貯めて、ポイントを貯めた中から抽選で賞品が

当たるという内容になっています。モチベーションを保つために、やる気を引き出しただけのために、商品をプレゼントする、という事業としております。

この事業費については、およそ800万円ほど経費としてかかっております。この事業を始めるために、ウォーキング講座を廃止をしたところでございます。また、北区では、これまでも区民の皆さまに歩いていただきたいということで、ウォーキングコースガイドを作成して、北区の見どころなどを紹介しております。それに加えて今回、「あるきた」という身近なものを使って歩いてもらおうという事業となっております。

登録者数ですけれども、12月10日現在、4,028人の方に登録をしていただいております。年齢を登録していただいた人で、男女比は男性が44%、女性が56%ほどとなっております。また、年齢構成は、40歳から49歳の40代が31.57%、続いて、30代が26.95%となっております。若い世代にこの事業に参加していただきたいという、健康推進課の狙っているターゲット層に利用していただいていると考えております。こういう事業を使いまして、日頃から気軽に運動をしていただく、その事業としてこのあるきたポイント事業を進めさせていただきたいと思っております。

(資料14ページ参照)

もう一つが、「スタンドアップ・301」となります。こちらでも気軽に身体活動量を増やしていただく考えのもと、事業を進めさせていただく予定でおります。海外の研究から、日本人は一番座りすぎているというような報告がございます。そういう中で、少しでも日常生活の中で身体活動量を上げましょうということで、座りすぎれば、30分に1回は立って動きましょう、そういう考えを進めていきたいと思っております。この301というのは、30分に1回立ち上がりましょう、少し体を動かしましょう、そういった意味を込めて「スタンドアップ・301」となっております。

この事業についても来年度、この計画の中で取り組んでまいりたいと思っております。こういった重点的な取り組みを進めまして、65歳健康寿命を延ばしていきたいと考えております。

(資料15ページ参照)

このグラフですけれども、北区の65歳健康寿命の推移と東京都を比較したものです。「65歳健康寿命」とは、65歳から何歳まで介護保険などに頼らなくても自立して生活しているかを計算したものです。北区は、男性が80.49歳、女性が82.31歳となりまして、男性では65歳から15.49年自立した生活が送れる計算となっております。女性の場合は、17.31年となっております。残念ながら、65歳健康寿命は男女とも東京都の平均を下回っている状況ですので、今回の後期5か年計画では、そういった点を気軽にできる運動、あるいは、気軽にできる食生活、そういうところから生活習慣を改善して、平均寿命を少しでも延ばせるような努力をしていきたい。そのような思いを込めまして、今回後期5か年計画を作成させていただいたところでございます。

(資料16ページ参照)

今回のグループの討議では、この「気軽にできる健康づくり」といたしまして、「ウ

オーキングアプリ『あるきた』の活用」、こちらについては継続的な利用がどうやってできるのかと、私たちもその事業については課題がたくさんあると思っております。皆さまのご意見、アイデア等を頂戴できればと思っております。

また、二つ目のテーマ「気軽にできる健康づくり」として「座りすぎ防止の啓発」について、こちらについてもアイデア、ご意見等をいただければと思っております。

大変雑駁ですけれども、私からの説明は以上となります。ありがとうございました。

3 . 言 討 義

◎広報課長

ありがとうございました。それでは、これから各班でご討議をお願いしたいと思います、ご討議の時間でございますが、40分程度と思っております。会議の運営につきましては、皆さまに毎回ご協力をいただいているところでございまして、ありがとうございました。限られた時間の中で行ってございますので、班の中で司会と書記、発表者をお決めいただきまして、発表の際は出てきたご意見が様々あるかと思っておりますので、そのとおりに伝えていただければと思います。

なお、今のご説明に対する質問につきましては、健康推進課長のほか、健康推進課職員が3名、合計4名来ておりますので、各班を回らせていただき、ご質問等に回答させていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

それでは、各班でのご討議をよろしくお願いいたします。40分となりますので、こちらの時計で11時5分を目途にご討議をよろしくお願いいたします。それでは、皆さまご討議よろしくお願いいたします。

4 . 発 表

◎広報課長

それでは皆さま、討議のお時間の終了の11時5分になりました。活発なご議論をありがとうございました。

それでは、これから発表に移らせていただきたいと思います。今、回っておりましたが、班の方から様々本当にいろんなご意見が活発に出されていたように思います。班の方、まとめるというよりは、どんな意見が様々出たかということ、大変恐縮です、3分程度で発表していただければと思いますので、よろしくお願いいたします。発表の順ですが、こちらで決めさせていただきました。1班から始まります。

それでは、1班の方、発表よろしくお願いいたします。

◎区政モニター

よろしくお願いいたします。

すみません。北区職員の皆さまには耳が痛いかしれませんが、非常に厳しい意見が1班から出ました。ちょっと専門用語も少し入ってしまうんですけども、健康テーマ①も②もそうなんです、ちょっとマーケティング分析が甘いんじゃないかというのと、PDCAサイクルが全然回っていないんじゃないか、という意見が出ました。

まず、「あるきた」のほうなんですけれども、そもそもターゲット年齢が30代、40代で、この数字かという話が出たものですから、30万人の人口で登録者数が4,000人って非常に少ないなと思います。それで、実際に私は「あるきた」のアプリにインストールしているんですけど、全然使っていません。使い勝手が非常に悪いなと思っています。なので、この4,000人の中で実際に使っている人が、果たしてどれくらいいるのか。あと、北区の職員の方が全員インストールをしてみて、全員使っていて、活発な意見が区で行われているのか、もしくは、このモニター会議の中で「あるきた」のアプリがどれだけ使われているのかというのを、皆さま、まずは足元から固めていったらどうでしょうかと思います。

いろんな施策があると思うんですけども、必ず施策は目標通りにはいかないんですね。なので、今回、夏に導入して、4カ月たって4,000人しかいないというのは、やっぱりちょっとどこか、3カ月単位で見直して、てこ入れをしていかなきゃいけないのかなと思ったりもします。

それから、幅広い年齢層で色々ちょっと健康づくりをしたいという話があったかと思うんですけども、私の勤務先もそうなんですけれども、全年齢層に刺さるイベントなんてできないんですよ。なので、ある程度、年齢層を絞った戦略をとっていかないと、どれも中途半端になっていくと思います。30代、40代ばかりがターゲットになるわけではなくて、やっぱりシニアの方の健康づくりをやってほしいなということであれば、例えば、スマートフォンの保有率、ちょっと1班のメンバーの中で、その辺の情報に長ける方がいらっしゃるんですけど、60代以降で3割以下なんですよ。そうすると、じゃあ、シニア層にスマートフォンでいくらメッセージを送ったとしても、何ら反応もないというところであれば、例えば、紙を使った、要はポスターぐらいの大きさで、なんかシールを剥がして、ちょっと楽しみながらやるとかって、そういう発想も必要だったりするんじゃないかなという意見も出ました。

あとは、PRがまだまだ足りないというのであれば、北区ニュースとか、フェイスブックとか、そういうSNSに頼るのではなくて、実際に区の方々が北区内のイベント会場に出て、サテライトブースをつくって、「あるきた」の使い方というのをやっぱりもうちょっと区民の方にレクチャーしていてもいいんじゃないかなと思いました。すみません、ちょっと辛口な意見で恐縮です。

テーマ②のほうなんですけれども、例えば、30分に1回立ちましようというのであれば、今日の会議30分経っているじゃないですか、そこで、なぜ言わないか。それから、北区の職員の方、30分に1回、庁舎の中で、なんかピンポンとかアラームが鳴ってやっているんですか。まず、北区役所の皆さまやっているんでしょうかというところから、始めてみてはいかがでしょうか。その中で、いや、やっぱり仕事の邪魔になるとか、もうちょっと工夫が必要ねということであれば、初めてそこから区民の方に色々やっていくという、そういうような流れがいいんじゃないかなというふうに思っています。

ちょっと最後にまとめると、まず、区の職員の方々から、まずテストを始めて、それで、色々試行錯誤しながら区民に配信するという、そういうサイクルがいいんじゃないかなというのをもちまして終了させていただきます。どうもありがとうございます

ました。

◎広報課長

ありがとうございました。

それでは、2班の発表、よろしくお願いいたします。

◎区政モニター

2班です。よろしくお願いいたします。

まず、アプリですけれども、一言でいうと知らない。30代、40代使ってほしいんだったら、その人たちにどうやって届けるか、というかと思っています。それで、意見としては、ただ、30・40代ターゲットだといいと思うんですけど、言葉選ばず言うと老人はスマホを持っていないので、ガラケーがあるので、ガラケーじゃないと苦しいなとなったりしました。ちょっとテーマの活用という話までちょっといなくて、まずは、どうやって知らせめるのか、こういうところがポイントかと思っています。

この論議の中で私は言ってないんですが、活用するためにはと一応自分で考えてきたんですけど、もし、30代、40代だとすると、全てとは言いませんが、多くの家庭が子どもを中心に動いていると思いますので、子どもが喜ぶようなイベント、お散歩コースですね、子どもが喜ぶようなお散歩コースとか、そういうところがあると家族が、そうすると一家4人、お父さんとお母さんが多分来るので、確実に子ども一人で、二人はつれると思うんです。ですので、子どもが喜ぶイベント、あと、お散歩コースならいいんじゃないかな。個人的には夏にやって、このアプリでイベントに参加すると、夏休みの課題ができ上がるみたい。必ず子どもって宿題で何か課題を作りますよね。このイベントに参加すると課題が完成するだとか、親も子どもも喜ぶようなものが、このアプリでできたらいいんじゃないかなと個人的には思いました。

あと、「スタンドアップ・301」のほうですけれども、これは全世代を対象にしているということだったんですけども、少なくとも私は働いていますけれども、働いている人を対象にするんだったら事業者をお願いしてみたらどうですか。もしかしたら、その事業者の一つに北区役所というのが入っているかもしれないですけど。事業者に向けてやったらどうか。

あと、高齢者の方はちょっと私、どのような暮らしをされているのか分からないですけど、テレビのCMのたびに動いているので、実は15分に一遍ぐらい動いているということでした。ただ、映画とか観るとなかなかということだったので、ちょっとこちらについては、どういうのがいいっていうのは、なかったんですけど、一つあったのは事業者の方に協力をいただいたらどうかということでした。

以上です。

◎広報課長

それでは、3班、よろしくお願いいたします。

◎区政モニター

3班の発表をいたします。

個人的な意見なんですけれども、班の中で討議が聞こえなかったり、まとまりはないんですけども、やはり皆さまご存じのように、スマートフォンを持ってない方

が多いということで、ガラケーの人も多いんですが、その、ポイントとかそういうのをやらないのであれば、ガラケーの中にも万歩計が入っているので、そういうのを活用しているという意見がありました。あと、こちらの「あるきた」というのと、ちょっとまた違うと思うんですけども、また、年金生活者にスマホ、まず携帯自体持ってない方も多いので、北区のほうが高齢者を対象にするのであれば、万歩計を支給してやっていただく。

でも、個人的な意見で申しわけないですけども、こういう事業の持続性があるのかな。職員が変われば、また変わってくるんじゃないかな。このテーマ②もそうなんですけれども、何のために座りすぎ防止をやるのか、エコノミー症候群だったり色々あると思うんですけども、そもそも何のためにやるのか、よく分からない。持続性があるのであれば、10年計画という割には、このウォーキングアプリも全然分からない方が多かったので、やはり周知が少ないと思うんです。もうちょっと大きな事業、800万円かけるのであれば、もうちょっと皆さまに周知するような事業展開をしたほうがいいんじゃないかなと思います。

この3班で出た意見では、年金生活者だから、家の中でお掃除をしてもいいんじゃないかということもありました。ちょっと厳しいんですが、区がやる事業ではないと言う意見もあったんですけども。私も今、「あるきた」のウォーキングアプリをダウンロードしたんですけど、使わないと思います。やるのにいろんな教えてもらわなきゃできなかったし、やってみても、なかなかチェックを入れて歩いてクリアになって、それを全部できて特典がもらえる、何かもらえるとかというんだったらば、ダウンロードしてもやらないと思います。無駄じゃないかなと思うんですけど、逆に今、ポケモンのゲームやっているの、そのジムとか、そういうところをからめてやったほうが20代、30代、40代、中には60代の方もゲームをやっている方がいるので、それからからめてやったほうが活用があるんじゃないかなと、個人的には思っています。ウォーキングのほうがちょっと長過ぎたので、座りすぎ防止ということもなかなか話がまとまらなかったんですけども、結論としては、全てがやる気ということで、結論つきました。

以上です。

◎広報課長

ありがとうございました。

それでは、6班の発表よろしく願いいたします。

◎区政モニター

よろしく願いします。

もう各班半分お話されているので、大体ダブっちゃう内容しか、ちょっとお話はできないんですけど、一応、6班としては「あるきた」の知名度が低いですよということ。あと、ターゲットも先ほどから出ている30代、40代という部分で、スマホを使ってという部分で持ってない人もいますので、じゃあ、その対策どうするのとかというのは当然ほかの班でも言われているので、そういう部分があるかなと思うんですよ。

それで、当然、そういうスマホとか何かを使うのであれば、他の会社でもこういう

のと同じようなのをやっているところがあるみたいです。そういうところだと、ランキングをつけて、ランキングでもっと上にいって、もっといろんなことをしてという人が出てきたりとかもするので、そういうランキング付もちょっと人によっては必要かなと。どちらかという、そういうのって男の人のほうが意識が高くて、「俺、1位だ2位だ」などとやる人が多いみたいらしくて、そういう部分はいいかなと思いません。あと、ターゲットも30・40代という年齢を限るんじゃなくて、例えば親子でというやり方で、何かそういうのを人集めしてやるといいかなと思うんです。

「あるきた」自体がちょっと知名度が低いというのと、あと、どうやって使うかというのを、今、北区の方からのお話を聞いて、「(3カ月の期間を終え、データ集計や評価が)まだ、これからなんです」みたいな言い方なので、もう3カ月とか4カ月、これ使ってきているのしょうから、どういう評価だったという何かを示してもらわないと、今後どうするのかというのをモニターでも何でも話している中で、ちょっと分からないかなと。今までやってきた結果を、一応こういう結果でしたというのをちょっと示してもらおう必要があるかなというのは、ちょっとお話として出ました。

あと、「気軽にできる健康づくり」ですけれど、やっぱり、年配の人向けということで、どちらかという老人会をちょっと使って、健康づくりというのができればと思うんだけど、ただ、老人会にも、活発なところと全然やってないところとか、色々格差があるみたいなので、この老人会をうまく使えば、そういう健康づくりもしやすくなるかなと思うんです。ただ、私の地区でも、ほとんどそういうのを余りやってなくて、やってないところの老人会どうするのか、そういう部分をもうちょっと何か区のほうで、こういうふうにした方がいいんじゃないかというのを、そういう老人会の話をしてもらえればなと思っています。あと、ただ、そういう健康づくりでも色々やっても、出かけに食事などしたりすると、何か余り健康づくりのメリットが、食べる量が多くなっちゃうと、メリットというのはあるのかなという部分が、ちょっと話をして出てきました。

あとはもう、まとめとして、個人個人の意識次第と思うので、やっぱり個人の意識を高めるようなやり方、あるいは、たまたま皆さまモニターの立場の聞いているので、じゃあ、個人の意識をどうやって上げるかというのを、モニター会議ではこういうことあったよ、ああいうことあったよというのを、他の人に言ってもらえれば、個人力が上がるかなと思うので、ここら辺は皆さま、個人個人で頑張ってもらうしかないかなと思うんです。一応そんなことです。何かほかに追加ありますか。じゃあ、これで終わりです。よろしくお願いします。

◎広報課長

ありがとうございました。それでは、5班の発表お願いいたします。

◎区政モニター

ちょっと、皆さまと重複するので、なるべくしないところを発表します。

まず、多くの人に参加してもらえるように、アプリ以外にもエントリーでき、楽しめるようにというふうに。それから、若者に周知する策が必要だと思います。例えば、駅とかバス停などに広告を出す。若者が使うアプリ、例えば、食べログとか、ポンパレなどの店にもアプリをダウンロードができるように広告をする。というような意見

がありました。

それから、次の座りすぎについては、なるべく会議は座ってないで立って行うというようなことを会社でもやるところがあるようですね。仕事をするにも立って、そのほうが効率がいい、頭の回転もいいというようなことをテレビでもやっていました。座ると楽だという感じがあるんですけど、そうじゃないよというようなことですね。

それから、家の中に1日中居続けなくて、何か外に出かける用事をつくる。一つずつでいいからつくる。何かを買うとか、何かを見てくる。それから自然のお花が咲いたとか、あそこに何か家が建ったとか、何か色々な変化を自分でも見つけながら用事をつくって外に行く。

それから、会議中などにはタイマーを用意して30分たったら鳴らして、それで、1分間背伸びしたりとか、足を動かすとか、色々な運動をしながら、また次の30分必要ならばタイマーをかける。ただし、会議はなるべく短く。普通30分でできるような会議のほうが良いと言われているところもありますね。外国人に聞いたら日本人はダラダラしてなんだかも、嫌になっちゃうと。私の国ではこんな会議はやっていなかったということを、私の知人は言っていました。

それから、テレビドラマのコマーシャルのときには必ず立って足踏みをするとか、例えばお茶を汲んで飲むとか、ポストまで行って手紙を取ってくるとか、何でもいいから30分たったら自分で変化をつける。コマーシャルのときも必ずやるというような具体的なことを2、3挙げました。あと、追加はいいですか。じゃあ、以上です。

◎広報課長

5班の方、ありがとうございました。

それでは、最後になります。4班の発表、よろしく願いいたします。

◎区政モニター

4班の意見ですけれども、「あるきた」のほうの活用については、まず、「あるきた」があること自体を、このグループの中では知っている人がほとんどないということが出ました。あと、そのアプリの使い方として、若い世代向けなので、高齢者とかではスマホを持っていても、やっぱり電話を受けるとかしか使い方が分からないので、もう少し若い人たちに教えてもらいたいとか、そういうのがあってもいいんじゃないかという意見もありました。

あと、生活習慣病の表とかに書いてあったんですけども、生活習慣病の死亡者が多いとか、65歳以上の健康寿命が低いとか、北区の高齢者がどうしてそこで多いのか、実態がちょっとよく分からないので、もう少し説明が欲しいという意見もありました。

あと、グラフで65歳健康寿命が下がっている、その理由が分かれば対策があるんじゃないかという意見もありました。

あと、ウォーキングガイドを、先ほど見せていただいたんですけども、これが置いてある場所がちょっとよく分からないと。これがあれば、もうちょっと皆さまも歩ける場所が増えるんじゃないか、そういう意見もありました。

あと、自転車もウォーキングとかのほかに、ちょっと健康にいいのではないかとということで、最近、駐輪場の値段が上がっているというお話が出たんですけども、ど

うという理由があって上がったのかという理由もちょっと説明が欲しいと、そういう意見もありました。

あと、「手軽にできる健康づくり」のほうですが、とにかく気軽にできるのは、やっぱり歩くことが一番なんじゃないかということで、それを意識付けるといいのではないかと。あと、高齢者もやっぱり歩くのが基本で、それが一番やっぱりいいのではないかと。

あと、高齢者に対して優遇が良すぎるのではないかとという意見で、例えば、今、バスの料金も無料ということがありますが、それを少し考えてみて、歩く方向に寄せたほうがいいのではないかと、そういう意見もありました。

あと、専業主婦の方は、よくやっぱりおうちの中でやる人が多いので、動く確率が多いんですけども、やっぱり男性側としては、ちょっと動きが足りないのと、もうちょっと家事に参加してという意見もあったのも一つ。

あと、足の悪い方とかでも、座りすぎというのをやめるために、何か気軽にできる体操があれば、それを教えてもらえたらいいのではないかとという意見もあります。

あと、グラフ全般に関してなんですけれども、作っている方側からしたら、内容が全て分かっているのでもいいんですけども、私たちにしてみれば初めて見る表とか、内容なので、もうちょっと詳しく分かりやすく、私たち初めて見た人たちでも分かるように、また、それを聞いた人たちが地域とかでもお話ができるように、もうちょっと詳しく何か調べてもらえたらいいのではないかなと意見もあります。

以上です。

◎広報課長

ありがとうございました。

貴重なご意見様々ありがとうございました。

それでは、皆さまのご意見踏まえまして、健康推進課長からコメントを申し上げます。お願いいたします。

◎健康推進課長

皆さま、たくさんのご意見を頂戴して、本当にどうもありがとうございました。本当に耳が痛いお話を頂戴したかなというふうに思っています。

まず、今回のスライドで、北区の現状についてお話をさせていただきました。もう少し詳しく、あるいは、もう少し分析も必要ではないかと等々のご意見頂戴したところですけども、今回のご説明に限られた時間でしたので、少しポイントを絞ってお話をさせていただきましたところ。また、この分析については、これからもう少し、例えば、先ほどのお話の中でも、年齢層、年齢分布など、そういったところもしっかり把握をしていかなければならないのではないかとというようなお話も頂戴しているところですので、今後、検討の中に入れていければと思っています。

「あるきたポイント事業」について様々なご意見いただきました。多くの方の班のお話の中では、周知が足りないのではないかとというお話を頂戴したところ。今回、新規事業でしたので、私たち健康推進課では北区ニュースやホームページをはじめといたしまして、今回ちょっと冒険をしてみたのは、王子駅と赤羽駅にこのくらいの大きいポスター（B0サイズ）をちょうど王子駅ではエスカレータを下った正面の目立

つとところに2週間ほど掲示をさせていただいたり、赤羽駅のところもコンコースの、今回ちょっとトイレの横になってしまったんですけれども、そこに3週間掲示をさせていただくなど、工夫をさせていただいたところでもありました。

また、イベントでやったほうがいいのかというご意見、ご指摘のとおりです。私たちといたしましても、9月初めに赤羽西口のフェスティバルで啓発ブースを設けたり、区民まつりの中でもブースを設けてご案内をさせていただいたところでもございます。

また、別の事業として、健康チェックという事業をイベントに合わせて行っているところですが、中央図書館等々でも行わせていただいたところです。より区民の方が集まる場所で、効果的なPRは必要ですので、今後も進めていきたいと思っております。

また、継続的にこの「あるきたポイント事業」を進めていくために、様々なご意見もいただいたところですので、そこについては、今後の課題として捉えさせていただきたいと思っております。

こちら、ウォーキングコースガイドについてですけれども配布をしている場所が地域振興室、図書館、区政資料室等々に配布をさせていただいております。

次に、「スタンドアップ・301」についてですけれども、今回のポイントは、少しでも日常生活の中で動いてもらおうという発想のもとで取り組みさせていただきたいと思っております。確かに、全年齢層というお話をさせていただきましたが、高齢の方には高齢向けの周知の仕方、あるいは、事業者、働いている方に対しては働いている中で急に立ち上がってやれというの、なかなか難しい状況でもありますので、そういった方に対しては、事業者等の周知も必要ではないかといったところは確かにおっしゃるとおりだと思いました。

そういった点も踏まえながら、ぜひとも職員がやるべきじゃないかというようなお話、ごもっともだというようなところもありましたので、そういった点を踏まえながら今後の課題として捉えさせていただきました。本当にどうもありがとうございました。

◎広報課長

ありがとうございました。

本日は非常に活発なご議論、ありがとうございました。本来であれば、また、こちらで質問を受け付けしたいところですが、本日はこれから事務連絡がございしますので、もし、ご意見などございましたら、広報課のほうにお寄せいただきましたら、健康推進課のほうにお渡しをして回答させていただきたいと思っております。

あと、今現在、こちらの計画につきましては、パブリックコメントという形で、広く区民の皆さまからのご意見を集めているところがございます。1月7日までが意見の募集期間ということになっておりますので、様々本日のご意見、また、区民の方々のご意見をいかしながら、計画づくりを進めていきたいと思っておりますので、本日は貴重なご意見、ありがとうございました。

それでは、事務連絡をさせていただきます。

(事務連絡)

5 . 閉 会

◎広報課長

それでは皆さま、よろしく願いいたします。

本日が今年度最後のモニター会議となります。ご協力ありがとうございました。来年度につきましても、今回のことを踏まえまして、よりよい運営に努めてまいりたいと思いますので、ご協力、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

来年度の日程、テーマにつきましては、できる限り早い時期で皆さまにお示ししてまいりたいと存じますので、よろしくお願いいたします。

また、施設見学会でいただきました貴重なご意見等につきましても、今現在、各所管のほう伝えながら、皆さまのほうに今年度中に回答させていただきたいと思っております。また、様々ご意見いただく中で、ココキタという施設につきましては、皆さまから学校施設跡地を活用して文化を支援するすばらしい施設だということを多数ご意見いただいております。その一方で、認知が足りない、PRが足りないというご意見も多数いただいている中で、来年の1月1日号北区ニュース、カラー版で出させていただく中で、巻頭特集でココキタを掲載させていただくことにしました。ココキタにつきましては、昨年度のモニターさんからも、もっとPRしてほしい、今年度のモニターさんからもいただいていることを踏まえまして、カラー刷りでココキタの様子を皆さまに、区民の方に、広くPRしてまいりたいと思いますので、できることから皆さまのご意見が区政に反映していきたいと思っております。

どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。今年度、どうもありがとうございました。よいお年をお迎えくださいませ。ありがとうございました。

平成30年度第3回区政モニター会議議事録
平成31年2月発行

刊行物登録番号 30-1-117

発行

東京都北区政策経営部広報課

東京都北区王子本町一丁目15番22号