

第5回札幌市高齢者健康寿命延伸検討委員会

議 事 録

日 時：2025年9月11日（木）午前10時00分開会
場 所：TKPガーデンシティ札幌駅前 3階3C

１．開会

○事務局（足立高齢保健福祉部長） それでは、開始時刻となりましたので、第５回札幌市高齢者健康寿命延伸検討委員会を開会いたします。

札幌市保健福祉局高齢保健福祉部長の足立です。どうぞよろしくお願いいたします。

委員の皆様におかれましては、６月の第４回委員会に続きまして、お忙しい中をお集まりいただきまして、ありがとうございます。

今回は、今年８月から開始しましたモニター運用の中間報告や前回の委員会での論点を踏まえつつ、新たな視点からのご意見も幅広く頂戴できればと考えております。

それでは、ここからの議事進行につきましては、梶井委員長にお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

２．議事

○梶井委員長 皆様、おはようございます。

早速、議事に入っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

まず最初に、市民モニターの実施状況について、中間報告的なこととなりますけれども、事務局からご説明をお願いします。

○事務局（横谷調整担当課長） 調整担当課長の横谷でございます。

お手元にお配りしておりますＡ３判の三つ折りの資料３を用いまして、市民モニターの実施状況についてご説明させていただきます。

この市民モニターの実施期間は、８月１日から９月３０日までの２か月間でございます。

目的は、大きく３点ございます。１点目は、アプリの動作やポイント換金など、システム面を確認する技術的な検証、２点目は、年代や性別ごとの利用状況など、今後の事業設計に生かすための活動の把握、３点目は、モニターの皆様からのご意見を今後のアプリの改修に反映させることとございます。

対象者数としては、市民５００人を公募したほか、地域の団体やボランティアなどから５０人にご参加いただきまして、最終的に５５０人の方にご協力をいただいております。内訳としまして、４０歳から６４歳までの方が２５０人、６５歳以上の方が３００人となっております。

続きまして、８月１日から３１日までの１か月間の利用状況についてご報告いたします。

まず、左下の歩数の状況でございます。

特筆すべき点としまして、６５歳以上の方々に、アプリの利用がきっかけと見られる行動変容の効果が確認されております。モニター参加以前から歩数計アプリを導入されていた方のデータを見ますと、一番下の緑色のグラフになりますけれども、４０歳から６４歳までの方々は大きな変化は見られませんが、６５歳以上の方を見ますと、７月と比較して、８月の１日当たりの平均歩数が増加していることが見てとれます。

具体的には、男性は、７月と８月を比較すると約８００歩増加し、女性は、約５００歩増加いたしました。これは、アプリを通じて日々の歩数や周囲の方のアクティビティが見える化されたことなどによりまして、歩くことへの意識を高め、具体的な行動の変化につながった可能性があり、後ほどご紹介するアンケートでもそういった声がみられたところでございます。

さらに、資料の右上に参りまして、歩数分布グラフをご覧くださいますと、多くの方が１日４，０００歩以上を達成しており、４，０００歩から７，０００歩あたりに大きなボリュームの山が形成されていることが分かります。

続きまして、（４）アプリの機能の利用状況についてご説明いたします。

健康管理に関する基本的な機能が特に高齢者層を中心に高く利用されております。利用率の高い機能としましては、体重の記録は全体で２６５人、４８％がご利用、特に６５歳以上では５５％を達成しております。また、血圧の記録も全体で１９１人のご利用、６５歳以上では４８％に相当する皆様にご利用いただいております。４０歳から６４歳の皆様では１８％という利用率でありましたので、これと比較しても高齢者の方々により多くご利用いただいていることがわかります。

このほか、イベントにつきましては、このモニター期間の開催は限定的でしたけれども、イベントやボランティア等への参加は、６５歳以上の方のうち、利用率が１８％に達しております。

す。アプリが高齢者の人と会うきっかけづくりにもつながる可能性を示しているものと受け止めております。

また、フレイル予防チェックも非常に多くの方にご参加いただいたほか、市内各所を回るウォークチャレンジの利用率は全体で約7%、健康動画閲覧も25%の方々にご利用いただいております。

1枚おめくりください。

(5) ポイント獲得・利用状況についてご説明いたします。

8月の1か月間の実績となりますけれども、その間にも多くのポイントが獲得、利用されておりました。平均で申し上げますと、40歳から64歳が693ポイントであったのに対し、65歳以上では1,166ポイントとなっております。この差につきましては、初回ログインボーナス500ポイントが65歳以上の方にのみ限定して付与されたことが大きな要因となっております。

また、ポイントの利用状況についてですが、65歳以上の方、59名が合計6万3,900ポイントを換金しております。また、40歳から64歳の方も55名が合計1万400ポイントを抽選に利用いただいております。

続いて、(6)のコラボイベント等の実施状況についてです。

モニター期間中、アプリと連携した様々なイベントや地域活動を実施いたしました。市内の商業施設での来店ポイント付与や、ラジオ体操、ヨガイベント、花火大会やごみ拾いイベントなどと連携しました。

また、大倉山ジャンプ競技場や大和ハウスプレミストドームといった施設の利用、介護予防教室や地域のサークル活動とも連携しまして、市民の活動につながるよう取り組んでまいりました。

続きまして、3、アンケート結果の概要についてご説明いたします。

550人のモニターのうち、459人、回答率で83.5%に相当する皆様から、アプリの使用感などについて貴重なご意見をいただいております。

資料の右上をご覧ください。

まず、全体評価として、5点満点でアプリを評価いただきましたところ、40歳から64歳の平均点が3.63点、65歳以上が3.68点と両年代から総じて肯定的な評価をいただいております。グラフのとおり、「5点」または「4点」と回答した方が両年代ともに6割を超えています。

その下、具体的によかった点として最も多く挙げられましたのは、両年代ともに「操作がわかりやすかった」でございました。特に、65歳以上の方からは、「自身の健康に関するデータを見ることができた」「自身の体重、血圧の推移をグラフで把握できた」「記録（健康管理）が簡単にできた」といった健康状態の見える化や記録の簡便さに対する評価が高い傾向にございました。

自由意見を見ましても、アプリの操作が苦手でしたが、今回やってみて自信がついたといったご意見や、シンプルで使いやすい、操作性がよいといったご意見をいただきました。

また、このほか、健康面では、健康に対する意識の変化や、新たに血圧を測るようになった、健康状態が可視化され変化が分かりやすくなったといったご意見、そして、アプリの利用に当たっても、ほかの人と頑張っている気持ちになる、ご自身のモチベーションにつながるといったありがたい意見を多くいただいております。

ただ、1枚おめくりいただきまして、よくない点と感じた点についてもお尋ねしましたところ、「特になし」という回答が両年代で最も多く、45%を超えております。一方、具体的な改善点としまして「操作方法がわかりにくいところがあった」「機能の使い方が説明不足だった」とのご意見もいただきました。

また、自由意見では、「アプリをいろいろダウンロードしなければいけないのが面倒である」、あるいは「歩数がリアルタイムで反映されない」といったご意見や「ポイントへの交換がうまくいかない」といったお声、また「ポイント加算のイベントが思ったより少なかった」などといったご意見は、大変貴重なご提案と受け止めております。

その下、アプリをインストールする際の障壁となりがちな初期設定については、8割以上の

方が簡単にできたと回答しており、比較的円滑にご利用を開始いただけたものと考えております。

まとめとなりますが、今回のモニター事業を通じて、本アプリが健康意識の向上や、歩数の増加といった具体的な行動変容を促す上で一定の効果が期待できることが確認できたものと考えております。

その一方で、操作の分かりにくさや説明不足、ポイント交換の複雑さなど、改善すべき課題も明らかとなりました。

皆様からの貴重なご意見を真摯に受け止め、ポイント交換手続の簡素化や地域団体や企業との連携による活動の拡充に向けて動き出すとともに、明日から実施するモニターアンケートの結果も踏まえて、アプリの魅力向上にさらに努めてまいりたいと考えております。

ご説明は以上でございます。

○梶井委員長 まずもって、550人の市民の方にこのモニターにご参加いただいたわけですね。暑い中、歩くのに大変な時期にご参加いただいたわけですが、この場をもってご協力に感謝したいと思います。

また、大変貴重な意見もお寄せいただきました。アンケートの回答率も非常に高いのではないかと考えております。どうもありがとうございます。

それでは、皆様から今のご報告を聞いた上で、何かご質問、ご意見がありましたらお寄せいただきたいと思います。

技術的検証、活動量の分析、そして、アプリ機能の改修点の三つに分けてご説明いただいたわけですが、いかがでしょうか。

○山本委員 ぱっと見た印象ですが、この種のサービスを始めると必ず最初に使いにくいという声が多いのですが、何かすんなりと行っているという印象を受けたのです。多分、これは、このシステムの出来の影響がかなり大きいと思うのです。その辺は大変よかったのだらうと思います。

あとは、この種のことをやると、高齢者がいわゆるIT機器に対して拒否感があるというものが必ず出てくるのです。そういう声はすごく大きく出てくるので、僕も気にして見ていたのですが、現時点での評価は、ある意味、大変よかったのではないかと、期待以上の印象を受けました。

○梶井委員長 本当に順調に使いこなせているのだなというところで、安心して見られたところもありました。

ほかに、皆様からございませんか。

○高野委員 資料3の1ページの左の歩数の状況変化で、65歳以上の方は、男性も女性も約1割増えています。前にも話したかもしれませんが、車から公共交通へ転換をしてもらおうということで、モビリティマネジメントというものを全国でやっているのですが、いろいろな調査やアドバイスをすると、どこでも大体1割から1割5分、車が減って公共交通が増えるのです。大体1割がいい線なのです。だから、これも1割ぐらい増えているというのは何かの取組をやることによる効果だなと思うのです。

ただ、一方で、40歳から64歳の人たちの中央値と平均値について、7月と8月と比べると8月のほうが減っているのですよね。これはどういうことと考えたらよろしいですか。

○事務局（横谷調整担当課長） この点は、我々も集計して初めて分かったことになりました。具体的には、それぞれのモニターの方々への聞き取り調査等が望ましいとは思いますが、一つ事務局として想定している要素としては、やはり7月に対して8月はお盆休みの期間が入りますので、現役世代の方々のお仕事の頻度がその分減ったりしまして活動量が減ったことが多少数字に表れているのかなと思います。もう一つ、天候的な要素もあるかもしれないとは思いますが、その影響としても極端な低下でもございませんので、大きくはお盆、夏休みという部分でのアクティビティの変化が表れたのかなと受け止めております。

○高野委員 そういう意味では、お仕事をされている高齢の方もおられるでしょうし、天候的には同じ条件ですから、目に見えている1割以上に相当頑張ったという理解ができるのではないかと感じます。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

○大西委員 私も感想としては、やはり非常に好評だったといえますか、機能や画面の構成をかなりシンプルにして分かりやすくしているところが非常によかったのではないかと考えております。

私が気になったのが資料3の(4)アプリの機能の利用状況ですけれども、よく使われている機能とそうではない機能があるのですが、その機能があることは分かっているのだけれども、面倒くさくて使わないのか、そもそもこういう機能があること自体がよく分からなくて使っていないのか、それによっても受け止め方が変わるのではないかとと思うのです。どういう機能を使いましたかという使った感想以外に、使わなかったものの理由について、今回は取られていなくても、今後、機能をどう改修していくかという上では、そのあたりも検討されるといいのかなと思いました。こういう機能を使っていないようですというメッセージが届くのも一つかなと思ったのですが、いかがでしょうか。

○事務局（横谷調整担当課長） 今回、モニター期間中にアンケートは延べ3回やろうとしておりまして、本日ご報告しましたのが1回目と2回目のアンケート結果をまとめたものでございます。ちょうど第3回目のアンケートが本日告知しまして始まるところでございます。その中で、今、大西委員からお話いただきましたけれども、それぞれの機能についての認知度も伺えるような項目を設けていきたいと考えておりました。

また、今後も、実際に来年4月以降の稼働後も、利用者アンケートをこのアプリを通して頻回にやろうと思っておりますので、今、ご助言いただきましたことを踏まえて、しっかりと取組をしていきたいと思っております。

○大西委員 もう一点、今回、65歳以上の方300名がご参加されていますが、(5)ポイントの獲得・利用状況を見ると、その65歳以上の方のうち59人がポイントを換金したということで、多くの方は換金されていないと思うのです。このあたりも、よく分からなくて、一々問い合わせるのも申し訳ないということでそのままにされているのか、あるいは、今後も継続して使っていく上で、このままポイントが引き継がれますということであれば、もっとたまってから換金しようかと考えて今はその操作をしていない場合もあるかと思うのですが、このあたりはいかがでしょう。

○事務局（横谷調整担当課長） ポイントにつきましては、やはり、皆様、ある程度ためてから換金される方が多いのかなと見ております。

今回のモニター期間中にためていただいたポイントを電子マネーに交換できるのは65歳以上の方々になりますが、この皆様に対しては、一旦、9月末でモニターが終了しますとポイントが交換できなくなりますので、そのことをしっかりとご案内した上で、これから9月末までの間に、皆様がお持ちのポイントを有効に交換されるように告知、周知等を図ってまいりたいと考えております。

また、65歳以下の方々につきましては、たまったポイントでプレゼント抽せんに参加できることとなります。これは既に第1回目の大抽せん会を行ったところですが、その結果を今回のアンケートの中に反映しております。この後、さらに規模を増やして大抽せん会の2回目をやってまいりますので、この周知もしっかりと行いまして、皆様がポイントを有効に活用いただけるかどうか検証してまいりたいと考えております。

○大西委員 恐らく、ポイントの交換の締切が設定されてくと思うので、お忘れなくというか、切れますよみたいなお知らせも今後は検討されるといいのかなと思いました。

やはり、ご自宅にいる間はスマホを置きっ放しといえますか、充電したままで、スマホだけで歩数をカウントされている方は、特に働く世代の方は、土・日、休日はほとんどスマホを置いたままで歩数が全然伸びないということがあるのかなと。そのあたりもご意見の中にはあったと思うのです。

中には、Apple WatchやFitbitといったウェアラブルデバイスをつけていると、スマホ自体は置いたままでも歩数がカウントされたりというところもあるので、そういう方に関しては土・日の活動量も減っていないかどうかという参考にはなるのかなと思いました。

私も以前、札幌市の働く世代のアプリの活用プロジェクトに参加させていただきましたが、そのときもやはり土・日の運動量がすごく減って、土・日のポイント2倍みたいなキャン

ペーンをやったこともあったのです。

あとは、働いている方ですと、会社から支給されているスマホにアプリを入れた方もいて、そうすると、土・日は会社にはスマホは置きっ放しで、活動が全然反映されない方もいらっしゃるのです。特殊な方かもしれませんが、そういう使われ方もあるので、今後は何か工夫というか、状況の確認なども必要かなと思いました。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

○平本委員 感想につきましては、今、委員の皆様方がおっしゃったことと同じで、全般的に好評で非常によかったなと私も思っております。

一方で、この市民モニターが今回は2か月ということで実施されて、これで区切りということだと思うのですが、北海道、札幌の一番の問題である冬の利用状況、あるいは、歩数の状況も、できれば本運用の前に少し見ておくほうがいいのかなと思うのです。予算のこともあって、いろいろなことがあるので、今度の冬にというわけにはいかないと思うのですけれども、小規模でもやってみるといいのかなと思いました。

なぜ、それが重要かという、冬になって、どうしても運動量、歩行量が落ちるときに、では、どういうバックアップ対策があり得るのかを前倒しで検討しておく材料にもなり得ると思うのです。もし可能であれば、大規模なモニターではないにしても、冬期間とそれ以外の期間で比較できるようなデータを蓄積されておくと、よりいい制度設計につながるのではないかと思います。

○梶井委員長 つるつる指数を入れるという話もありましたけれども、北海道の場合、冬期間がどうかという情報が欲しいところだと思います。

強いて申し上げれば、アンケート結果の概要の2ページですけれども、よかったと感じた点で、比較的、相対的に低かったのが「継続して使いやすい仕組みがあった」ですね。仕組みがあったという人の数ですけれども、ほかの項目よりは相対的に低いのかなと思いました。でも、悪いところで上げているわけではないですから問題はないのかもしれませんが、継続ということがこれから一つ重要なところだと思います。

あとは、フレイル予防チェックですが、私は、65歳以上の方が気にするのかと思ったら、意外と働く世代が気にしていられちゃうのかもしれないなと思いました。我々が予想することとまた違う面で、現役世代の興味・関心があるのかなとちらっと思ったところでした。

ほかにございませんか。

○山本委員 それと関係するわけではないけれども、この40歳から64歳と65歳以上で利用率が一番開いているのが血圧の記録ですよ。実は、私は、この65歳よりさらに上ですけれども、これは、すごくよく分かるのです。歩数、アクティビティと血圧の記録がつながるのはすごく大事だと思うのです。

というのは、私は、最近の健診で、血圧が高いから測るようにと言われて測っているのです。そのときに何が起るかという、測り始めると、やはり食生活をすごく気にするようになって、カップヌードルを買うときに必ず塩分含有量を見て買うようになったのです。結果として、行動に大きく関わるし、分かりやすいし、血圧は行動に対する反応がかなり敏感に出るみたいですね。体重は時間がかかりますが、血圧はすぐに出ますから、この機能はアピールしていいのではないかと思います。

これから私が思ったのは、結局、歩数のアクティビティと血圧が分かったときに、例えば、個人に対して食事改善の何らかのメッセージやアドバイスを送ることもつながるのですよね。ただ歩数だけだと、何を言っても歩きましょうしか言えないのだけれども、今度は食事のほうにもつながると、私を含めて、高齢者は特にここに敏感なのだと、この数字の差から思いました。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

○大西委員 今の血圧のところに関してですが、オムロンの血圧計を使っていると、Bluetoothでアプリ内に自動でグラフ化されていきまして、さらに、オムロンのアプリはiPhoneのヘルスケアと連動するので、そこに体重などのデータも集まると、アプリ連携でこちらに自動的にデータがそろるので、非常に楽なですよ。血圧のデータを一々手入力すると

いうと、やはり面倒くさくてつけないということになるので、何かを使っていて、血圧を測定した段階で、こちらの健康アプリにも反映される形になっていると、歩数の経過も見るし、血圧の経過も見るので、これを通して一元的に確認してもらえるようになるのかなと思いました。

やはり、血圧は、本当に1分1秒で変わる数字でもありますし、高いときは何でだろう、昨日はよく眠れなかった、旅行に行って塩辛いものを食べ過ぎたなど、振り返りには非常によく使える指標かなと思います。家庭で管理できる健康指標としては非常に重要ですから、この後の話かもしれないですけども、少しでも楽に記録できる仕組みがあるといいかなと思います。

○梶井委員長 若い方は、体重は気にされているようですけれども、血圧の関心が低いのかも知れないので、そこら辺のアピールもしていければと思います。

皆様、ありがとうございます。

それでは、大体よろしいでしょうか。

(「なし」と発言する者あり)

○梶井委員長 それでは、次の議題に参りたいと思います。

次の議題は、第4回委員会の論点についてということで、前回、多角的なご意見をたくさん伺ったところでございますけれども、事務局で非常に的確に整理していただきましたので、その点についてご報告いただければと思います。

○事務局(横谷調整担当課長) それでは、資料4を用いまして、第4回委員会で皆様からご議論いただきました論点と、それを踏まえた対応、今後の方向性等についてまとめましたので、ご説明させていただきます。

資料の構成としましては、一番左の列にご意見をまとめた大項目を設定し、その右側にそれぞれのご意見、そして、右側にご意見を踏まえた対応案・今後の方向性の順で記載しております。

はじめに、事業の根幹となりますポイント設計についてです。

この項目は、委員の皆様から特に多角的なご意見を賜りました。

まず、①の歩数に応じたインセンティブについて、健康維持に効果的とされる歩数への到達を習慣化させるような段階的な設計が必要ではないかというご意見がございました。

具体的には、4,000歩という目安を意識しつつも、毎日歩くことの難しさに配慮しまして、1週間のうち数日達成することでボーナスの対象とするなど、少しハードルを下げた目標設定も有効ではないかをご提案いただきました。

そこで、今後の対応としましては、1週間当たりの歩数達成ボーナスにつきましては、当初、週7日達成した場合に限り付与するとしておりましたが、週4日の達成から段階的に設定するよう見直すことを検討しております。これによりまして、市民にとって取り組みやすいものとし、モチベーションの維持にもつなげていきたいと考えております。

続きまして、②のポイントの交換単位でございます。

本件に関しては、市民の活動や取組のインセンティブとして付与するポイントが有効に活用されるよう、少額からでも交換できる仕組みを検討すべきであるのご指摘がございました。さらに、ポイントの有効期限についても、行政の年度会計に配慮しつつも、柔軟な設定を求めるご意見も頂戴しました。

つきましては、ご意見を踏まえた対応として、ポイント交換単位は、モニター運用でも採用いたしましたが、100ポイント単位で交換できる仕組みとしまして、本番でも運用してまいりたいと考えております。

また、ポイントの有効期限につきましては、ポイントを獲得した年度の翌年度末までとするよう設定いたしまして、最長で約2年間、ポイントをためていただけるようにしたいと考えております。

次に、③活動が困難な方への配慮につきましては、前回の議論の中でも、歩くことが難しい方々は、どのようにアプリに参加していくのかといった課題認識が提起されました。

具体的には、ご自身の状態に合わせて参加できる制度設計の必要性をご指摘いただいたところです。

こうしたご指摘を踏まえまして、歩数だけに依存しない多様な健康活動をポイント付与のメニューとして設定いたします。例えば、先ほど来、ご議論いただいておりますが、体重や血圧の記録もその一つですし、地域の健康イベントへの参加、健康に関する知識を深める動画の視聴などもポイント付与の対象としまして、一人一人の状態に合わせて、無理なく楽しみながら参加できる多彩なメニューを用意したいと考えております。

このようなアプリならではの機能を活用することで、歩くことが難しい方々にも健康づくりに積極的に参加いただける環境を整えてまいりたいと考えております。

次に、今の話題とも関連いたしますアプリ機能につきましても、皆様から多様なご意見を賜りました。

まずは、①注意喚起です。

特に、冬期間の高齢者の外出促進という観点から、ウインターライフ推進協議会が札幌市内での冬期歩道路面の滑りやすさを3段階で予測して発表しておりますつるつる指数をアプリ内で通知してはどうかというご提案をいただきました。指数が低い日であれば安心して外出できるという市民の行動判断の一助となり、冬の健康維持に貢献できるのではないかと趣旨でございました。

ご意見を踏まえた対応方針としまして、ご提案を積極的に取り入れ、冬期間につるつる指数が3、いわゆる滑りやすい日をアプリで注意喚起して通知したいと考えております。これによりまして、特に高齢者の皆様が安全を確認した上で安心して外出するきっかけとなり、冬場の運動不足解消の一助にしていきたいと考えております。

加えて、昨今の猛暑等の状況に鑑み、例えば、熱中症アラートなど、季節に応じた注意喚起についても検討できるのでないかと考えております。

続きまして、②アプリの継続利用を促す工夫についてご説明いたします。

多くの委員から、利用者に楽しさや達成感を感じていただくための工夫が不可欠であるとのご意見を頂戴いたしました。

具体的に、ゲーミフィケーションの要素を加えることや期間限定でポイントが増えるようなキャンペーンの実施、アプリの登録者数などがリアルタイムで分かるポータルサイトの構築など、非常に多角的なアイデア、助言をいただきました。

また、ランキングにつきましても、年代別や居住区別といったランキングに加えて、例えば、地域の仲間や職場、友人同士など、利用者が任意でグループを作成して、その中でランキングを競い合えるような機能を追加してはどうかというご提案も頂戴しました。

多様なコミュニティに参加できることで、利用者が自身のモチベーションをより高められる環境を選択できるということで、大変重要なご視点をいただいたと考えております。

頂戴しましたアイデアは、利用者を飽きさせずに継続的に関心を持ってもらう上で極めて重要であると認識しております。ゲーミフィケーションの考えを取り入れるのはもちろんのこと、ウェブサイトについてもご意見を踏まえた充実を図り、アプリの普及啓発に努めてまいりたいと考えております。

ご提案いただいたキャンペーンなどは、今後の重要な検討事項として位置づけて、アプリのリリース後も、利用状況や利用者の声などを分析しながら、段階的な実装を検討してまいります。

また、ランキングも実装して、気の合う仲間同士で励まし合いながら、ゲーム感覚で健康づくりに取り組むといった新たな利用スタイルが生まれることを期待しており、利用者の声も聞きながら機能のさらなる充実も検討してまいります。

その下、アプリの中長期的な展望である③アプリの拡張性についてです。

委員からは、このアプリを単体で完結させるのではなく、例えば、脳トレ機能との連携、あるいは、スマートウォッチ、体組成計といった外部デバイスとのデータの自動連携など、より多角的な健康管理を実現することの重要性をご指摘いただいたところです。

ご指摘のとおり、健康アプリの将来的な発展を見据えることは極めて重要と認識しております。脳トレや外部デバイスとの連携機能は、中長期的な開発ロードマップの中に位置づけて、実現可能性を継続的に検討してまいりたいと考えております。

ここで、1枚おめくりください。

次に、様々な活動との連携に関するご意見としまして、皆様からは、例えば、大学が主催するイベントや、子ども食堂などでのボランティア活動なども対象に加えてはどうかといったご提案をいただきました。

そこで、大学や研究機関が主催する公開講座などをポイント付与の対象に加えることを検討してまいりたいと考えております。また、各種ボランティア活動も、より多岐にわたる市民活動へ対象を広げる方向で検討を進め、イベント開催者向けにも市内各地で説明会を開催するなど積極的な広報を実施し、多くの方にご参加いただけるよう準備を進めてまいります。

次に、人とのつながりについてでございます。

現状のモニターでは、イベント等に参加するという仕組みは外出が前提となり、ハードルが高いのではないかとのご指摘をいただきました。また、家族との会話や、新規ユーザーの紹介などもポイント対象としてはどうかのご意見も頂戴しております。

今後の展開として、例えば、アプリ利用者同士が近くにいることでポイントが付与される機能、あるいは、新規ユーザー紹介によるポイント付与の仕組みについて、実装の可否を検討してまいります。

その下、アプリで得られるデータ活用についてです。

個人情報に十分配慮した上で、市民や企業がデータを活用できる仕組みや、感染症対策への応用についての貴重なご意見を頂戴しました。

これらを踏まえまして、データの匿名化など、個人情報保護を徹底した上でのデータ利用ルール策定と段階的なデータ公表を検討してまいります。

そのほか、イベント参加状況の分析による地域活性化への貢献や、ユーザーが入力した体調データを活用しまして、地域ごとの発熱状況を可視化する機能の開発についても、検討を進めてまいります。

その下、セキュリティに関するご意見としまして、本格運用に当たっては、確実な本人確認の仕組みも課題とのご意見も頂戴しました。

対応としまして、利用者ごとにユニークなQRコードを発行することでの初期登録や、利用規約に不正利用に関する罰則規定を明確に明記しまして、周知徹底を図りながら、セキュリティ確保に努めてまいりたいと考えております。

以上、委員の皆様から頂戴しましたご意見と、それらを踏まえた今後の対応等について、項目ごとにご説明させていただきました。

皆様におかれましては、今回の対応案やアプリに対するご要望など、さらに引き続き忌憚のないご意見を賜れればと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

○梶井委員長 今、前回の議論を踏まえた対応策についてご報告がありましたけれども、皆様から新たにご意見がありましたらお寄せいただきたいと思います。

大変的確に整理していただきまして、対応策も練っていただきました。即座に対応し切れない、これから段階的にということもございましたけれども、おおむね皆様のご意見を踏まえた形で進んでいくのかなということで、期待しているところでもあります。

私は、歩くことだけを指したツールではなくて、やはり社会的孤立と健康の関係は深いところがございますので、そのつながりを増進していくことに着目したところがすごくいいのではないかと個人的には思っているところでございます。

○山本委員 先ほど、大西委員から、最近のヘルスケアデバイスはスマートフォンと連携ができるのでという話がありました。

私は、住まいが中央区役所の近くで、今、複合施設化していて物すごく人が集まるようにしています。例えば、全ての家にオンラインのヘルスケアのデバイスとはそう簡単にいきませんが、札幌市が積極的に進めている複合施設や、人が集まるような場所にこういうサービスと連携するデバイスを積極的に置くと、その場所への移動として、まず歩きますよね。そこで、これは面白いねと言って血圧や体重のデータがある程度信頼性を持って集まってきますよね。複合施設化は札幌市の大きな方針だと思うので、アプリの用途をそこに行く理由の一つに積極的に使えば、人も集まるし、接触も増えます。

私は、いつも中央区役所の目の前を通っているのですが、建て替え前と雰囲気が全然

違うのですよね。いろいろな人がいろいろなイベントをそこでやっています。あれは、多分、新しい健康アプリの使われ方と関係していて、全く別なことではないと思いますので、ぜひその辺もご検討いただければと思います。

○梶井委員長

ちょうど事務局とお話ししているときに話題が出たのですが、北海道で見ると、札幌市以外では病院などが少なく、札幌市に集中しているということで、札幌市はサ高住の入居率が他都市と比べると高いのだそうです。サ高住に入られている方は、ある意味、それまでの地域コミュニティから離れて来られている方で、つながりが薄い可能性も高いと予測されるものですから、札幌市の中高年の潜在的なつながりへの不安は意外と高いのではないかと私は思います。

皆さん、中央区にはイベントで来ます。だから、何かイベントがあれば出かけていこうという気にもなるのかもしれませんが、何か札幌市特有のつながり不安を解消する一つとして、このアプリが資するような手だてになればうれしいなと思うところです。そういう視点も持ちつつというところかなという感じがしております。

ほかにございませんか。

○大西委員 今の件に関わってですが、例えば、公共の場のどこかに自動血圧計が置かれていて、ちょっとそこで測ってみると。共有の機械で個別のスマホと連動するのは技術的に難しいような気はするのですが、自動的ではなくても、その窓口にどなたかがいて、血圧を測って、こうですねということで、例えば、アプリを入れていますか、では、入れましょうかと言って、そこで血圧値を入力してもらえると、立ち寄って、血圧についてその人と何か会話をするようなこともあるかなと思いました。

イオンなどでも健康管理コーナーみたいなのがあるところがあって、そこで血圧を測ったり、血管年齢を指で測る機器が置いてあるところもあります。、そういうところでアプリがあれば、測った値を入力するようなタイミングになるのかなと思います。

先ほどサ高住の話もありましたが、担当の看護師が配属されていて、その中で1日に1回は血圧測定を受けられているのではないかと思います。そのサ高住の中でも、看護師に測ってもらって、「アプリを開いてみましょうか。」と言って入れてもらって、「ほら、毎日、血圧を測っているからポイントが結構たまってきましたよ。」というふうに、施設やサ高住に入られている方は、あまり外出できないかもしれないけれども、健康管理でポイントがたまっていくと、目に見えてトップ画面でポイントが増えていくのが分かるので、そういう楽しみで使っただけのこともあるのかなと思います。血圧測定の機械を市内のいろいろなところに設置して、そこが一つのコミュニケーションを取るような場所になるといいのかなと思いました。

○梶井委員長 ささいな場面で人目についていく、その積み重ねですね。それによって、多くの市民の人に、「あっ、札幌市はこういうことをやろうとしているのね。」ということがそこで分かってもらえるというような、本当に地道な努力かもしれませんが、もう目につくところは小さくても何かやっていくということも実現していただければと思います。

皆様、ほかにいかがでしょうか。

○高野委員 今の話で言うと、まちなかに公開空地と言われる場所があります。これは民間の土地だけでも、公共に資するというもので、チ・カ・ホ周辺にも結構ありますし、チ・カ・ホ中にもありますが、そういうところで今のような健康コーナーをつくってもらえると、公開空地の利用の仕方としては正しいと思うのです。特に室内にあるようなところでは、最近、チ・カ・ホと連結しているビルのところに広場をつくりつつあるので、ぜひそういうようなものを考えていただければと思います。

もう一つは、つるつる指数を取り上げていただくのは大変ありがたいのです。指数は、1、2、3とあって、3は氷になってしまった後に最高気温が高めで水になって物すごく危ない状況で、これは年に数日で、10日もないぐらいです。

どのぐらい3が当たるかというと、出した次の日に本当に当たったかを一応検証していますが、主観的ではありますが、今のところ3割ぐらいしか当たらないのです。年によってばらつきはあるのですが、見逃しというよりも、安全側に3と出したけれども、実際には2

だったというパターンが多いのです。

我々は、あるアプリをつくって、その日はどういう路面状況だったか、写真を撮りつつ、1、2、3を送ってデータを集約しようとしたことがあるのですが、インフラの管理という意味で、別に冬だけではなく、まちを歩いておられる方が道路を中心としたインフラで気がついた点、ここは段差があって危ない、信号が非常に危ない、渡り切れないなど、返答してくれるようなものがあって、その中で、今日はすごく滑って危なかった、あるいは、3が出てどきどきして歩いていたけれども、全然大丈夫だったといった意見を出していただけるような仕組みにさせていただくとインフラを管理する側の人たちにとって役立つ情報になると思います。

もう一つ、つつつに関連しますが、砂まきは、道路管理者の方もやるのですが、基本は市民にやっていただくものなのです。札幌市管理の道路だけで4,000個以上の砂箱が置いてあるので、ぜひ、ボランティアで砂をまいたら取り上げていただきたいです。1回雪が降ると下に沈んでしまうので、もう一回まき直さなくてはいけないので、繰り返していくことになります。また、砂は袋に入っていますが、取り出してまくと服は汚れますし、きれいにまくのはなかなか難しいのです。下手な人がやるとどんと落ちてしまうので、砂をまく道具なども改良しようとしています。

そういう意味では、砂まきも重要なボランティアだと思うので、そこでもポイントを獲得できるようにしていただくと我々にとって非常にありがたいです。

○山本委員 今の話ですが、僕は、あの砂は車が滑ったときに使うもので、勝手に使ってはいけないと思っていたのですが、そういうものではないのですか。

○高野委員 そうではないです。基本は市民にまいていただくものです。

○梶井委員長 歩道にまくのですよね。

○高野委員 横断歩道にもです。

○山本委員 まくことが推奨されているものなのですか。

○高野委員 そうです。

○山本委員 知らなかったです。

○梶井委員長 今、山本委員が言ったとおり、知らない方が多いのです。でも、積極的にやっている方もいらっしゃるのです。

○高野委員 町内会の活動でやっている人がいたりします。

○山本委員 ぜひ広報していただきたいです。

○梶井委員長 あれは冬期間の重要なボランティアですよ。

○山本委員 もっと言うべきです。僕は、補充する人のことを考えてしまって、勝手に使ってはいけないと思っていたのです。

○高野委員 どんどん使っていただきたいです。

○梶井委員長 今、札幌市では除雪のこともいろいろ検討していますので、そこと連動して、どういうふうにつながるかは分かりませんが、砂まきを喚起するような何かにつながっていけばいいのかなと思います。

ほかにいかがでしょうか。

○平本委員 一つ前の議題の市民モニターとも関わることです。

今回、第4回の論点として非常に分かりやすくおまとめをいただき、しかも改良もされるということですが、モニターで使われた方からもこういう機能がついたらい、あるいは、こういう点について考慮が必要だということはお尋ねしているのですか。

○事務局（横谷調整担当課長） 先ほど申し上げたとおり、第3回目のアンケートでまさにそのご質問をさせていただいております。

○平本委員 母数が多いので、いろいろな意見があると思うのです。その中で最終的には事務局で取捨選択をしていただいて、いいご意見はぜひ採用するとよりよいものになると思います。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

○山本委員 アプリを順調に皆さんに使っていただけるとデータがどんどん集まってくることが予想されているわけですね。それを札幌市の保健行政や市民生活の向上に使うことを積極的

に考えていただきたいと思います。情報技術の専門家はいつもそう考えるのです。

あと、大西委員のほうのはるかに詳しいので、私が言うことではないのだけれども、いわゆるコーホートの、ある種のエリアの中で行動様式と血圧などのパラメータ、もっと言うと、行政がやっているわけですから、例えば、健康保険、お亡くなりになったというデータとひもづくわけですね。それをうまく使っていただきたいのです。

セキュリティーやプライバシーの問題が入ってくるので、そこは慎重に考えなければいけないのですが、守るだけではなく、積極的に使えるような仕組みも並行して考えていただきたいと思います。

それから、ITのデバイスですので、必ずセキュリティーやプライバシーの問題が言われます。それに対してどの程度のセキュリティーやプライバシーを求めるかを行政がきちんと認識していなければいけません。

ポリシーとよく言いますが、例えば、個人の財産や生命に関わるものではないので、これに関してはこの程度のセキュリティーを考えているということを組織としてきちんと認識していることが大事だと思います。

それを持った上で、性善説で考えるか、性悪説で考えるかなのです。性悪説で考えると、悪いことをする人がいる、全ての人が悪いという前提で守るというスタンスになるのです。そうすると、すごく高いセキュリティーを求められます。

ただ、基本的に札幌の市民はいい人ですと、例えば、これから出てくるサービスやポイントも上限があって、それほど頑張ってやったところで大した利益にもならないから、このぐらいのセキュリティーで我々は十分と考えているので、このぐらいの基準になっていますというポリシーをアナウンスしていけば非常にやりやすくなると思います。

情報技術の世界は、100%のセキュリティーを要求してくる意見があるのです。もちろん、個人の財産に関わるものはそうだけれども、あくまでも個人の健康のためにということですので、そういうポリシーをしっかりと持って進めると、できることはできる、できないことはできないということが分かりますので、その辺を考えながら進めていただければと思います。

○梶井委員長 お店のポイ活とは違うので、利用者の方にも、同じポイントという言葉を使っていますけれども、そうではないのだということが分かるような説明も必要かなと思いました。ほかにございませんか。

○大西委員 今のお話に関連してです。

今回のアプリの開発に当たっては、いわゆる国民健康保険に加入されている方のデータを管理する国保データベースというものが、これは健診のデータや医療機関の受診状況やどういふ治療を受けたのかのレセプトデータ、介護データも入っているデータベースですが、そことの連携ができるということが仕組みの中に入っており、アプリユーザーなのか、そうでないのが国保データベースに反映できるような仕組みもあります。

そうすると、75歳以上のアプリを使っている人と使っていない人で介護費はどれぐらい違うのかという分析ができるほか、若い世代が本人の同意を得て健診データとひもづけると、若い世代から健康状態とアプリの活用状況等をひもづけて分析できるようになります。

それに利用することの同意をご本人から取る仕組みが必要にはなると思うのですが、そういったことでデータは十分に活用されていくと思いますし、部署は変わると思うのですが、保健衛生の部門とも連動、連携してこのアプリをさらに活用していくことになるのではないかと思います。

また、健診を受けていないようですが、ぜひ受けてくださいというプッシュ通知が来るなど、健診を受けたらフラグが立つような形になっていけば、そういうこともできると思います。

それから、前にも少しお話ししましたが、今日はつまずいて転んだなどを日々入力する仕組みが健康管理の機能の中にあるので、転んだという入力がすごく多い方には介護予防教室がありますよ、ご参加はどうでしょうかみたいな通知が来ると、そのアプリを入れていると見守りがある、自分にメリットがあるというところを感じることができ、継続的な利用が期待できるのではないかなと思います。

すごく転んでいるけれども、大丈夫ですかというフィードバックが非常に重要になるのではないか、そういう面でも活用の幅が広がるのではないかと考えております。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

(「なし」と発言する者あり)

○梶井委員長 それでは、三つ目の議事の健康アプリのポイント設計案についてご説明をお願いいたします。

○事務局(横谷調整担当課長) お手元のA4判のホチキス留めしている資料5のご説明をさせていただきます。

こちらには、これまでのアプリの実施状況、前回の議論を踏まえ、現時点でのポイントの事務局案を整えておりますので、その内容をご説明させていただきます。

なお、今日ご説明するこの案をベースに、本日のご議論、さらには、今月中旬から開催されます市民モニターアンケートのご意見も踏まえ、令和7年第3回定例会市議会の中での議論も重ねてまいります。

その上で、最終的には年明けの新年度、令和8年度の予算の成立をもってポイントのデザインを固めていくという流れであることを最初に申し上げます。

現時点のポイントの構成案としては、健康につながる三つの取り組みやすい活動を中心に策定してまいります。

1点目は、日々の歩くことです。

大西委員からも一昨年の委員会でご紹介をいただきましたけれども、適度な歩行については、最も身近で手軽な運動であり、健康の維持に欠かせない活動と捉えております。アプリでは、皆様がスマートフォンを持って歩くと歩数を記録し、その歩数に応じたポイントを付与します。具体的には、1日2,000歩達成で1ポイント、3,000歩を達成するとさらに1ポイント、4,000歩でもう1ポイントが追加され、1日最大3ポイントを獲得できるというものにします。

さらに、先ほど来のご説明とも重複しますが、1日4,000歩を毎日達成していただきたいと考えておまして、歴週で4日達成すると2ポイントのボーナス、5日達成で4ポイント、6回達成で6ポイント、7回達成で8ポイントをそれぞれ付与します。毎日4,000歩を達成することでより多くのポイントが楽しみながらたまっていくようなイメージをしております。

次に、健康管理です。

日々の健康状態を把握することについては、病気の早期発見や予防につながり、非常に重要だと捉えております。具体的に、血圧や体重の測定、記録、体調の振り返りで1日1ポイント、おのおので健康目標を3項目まで設定できますので、これらの振り返りでも1日3ポイントを獲得できます。

さらに、フレイル予防チェックは、先ほど、若い世代にも意外と活用していただいているという発見がございました。厚生労働省が示している生活機能低下の可能性を把握するための25のチェック項目を六つに分類していただき、この分類された項目ごとの入力に対してポイントを付与したいと考えています。

モニター運用期間中に多くの方にご利用をいただいたことから、早期からの対応がフレイル予防に非常に有効であると考えておまして、モニター期間中は1項目10ポイントだったのですが、これを増やして1項目25ポイントに拡充し、全ての項目を入力した場合には半年ごとに150ポイントを付与できるような制度にしたいと考えております。

これに加え、健康診断やがん検診受診、歯科健診受診、その他健診受診の登録でそれぞれ10ポイントを付与することといたします。

将来的には、先ほど大西委員からご紹介をいただきましたけれども、アプリから得た様々なデータ、健診などで得られるデータなどをご本人の同意の上でひもづけていくことも可能と考えていますので、そういった発展も客観的に評価し、エビデンスに基づいた施策を展開していければと考えております。

また、フレイル予防チェックについては年2回まで、健診は年1回までのポイント付与とし

ております。

続いて、人と会うです。

他者と社会とのつながりをこの事業では重視しております。フレイル予防などの点で大きな効果があるということは、これまでも皆様にもご議論をいただいていたところです。そこで、地域活動への参加や健康につながる各種イベントへの参加などもポイントの対象としてまいります。具体的には、地域のクラブやサークル活動、サロン活動といった幅広い町内会・ボランティア活動などにつきましても1回当たり20ポイントの獲得を考えていきたいと思っております。

こうした活動によるポイントの獲得は回数制限がありませんので、積極的に地域のイベント等にご参加していただきまして、ご自身の趣味などを楽しみながらポイントを獲得していただければと思っております。

1枚おめくりください。

これらのほか、アプリをさらに楽しく利用していただくためのお楽しみの要素も用意していきたいと思っております。

具体的には、アプリ上でのアンケート回答で回答ごとに100ポイント、あるいは、健康増進につながる動画を視聴するごとにポイントを獲得できるようにしたいと思っております。今現在は、サッポロスマイル体操の動画をエントリーしております。

また、事前登録があった市有施設の利用で1ポイントを獲得できるほか、地域の魅力を再発見できるウォークラリーコースの制覇といった楽しみの要素、ゲームの要素でポイントを獲得できるようにしまして、コースごとにおおよそ10ポイント程度を付与できるようにしていきたいと思っております。

その下のアプリに新規登録をいただいた方へのインセンティブとしまして、初回ログイン時の特典として1,000ポイントを付与させていただきます。

また、活動が困難な方への配慮としまして、要介護2以上の方々に対し、アンケート等に回答をいただくことで、年1回、1,000ポイントを付与できるようにしたいと考えております。

最後に、介護予防や介護保険施設でのボランティア活動についてです。

これらのメニューは、介護保険事業の一環として行う介護予防や介護保険施設でのボランティア活動に特化したものです。

上から順に、介護予防教室の参加とありますが、これは市内で開催されている介護予防教室に参加していただいた方にその都度100ポイントを付与するものです。

次に、介護保険施設でのボランティア活動につきましては、これまで手帳へのスタンプ方式で活動を記録していたものを1回当たり200ポイント相当分の現金で交付しているところですが、こちらにつきましては、アプリにすることによって事務コストの削減が見込めますので、アプリでご参加していただく場合には1回当たり300ポイントを設定とし、これまで設けていた上限も撤廃したいと考えております。

さらに、認知症の方やそのご家族の方を支援する認知症カフェの活動、家族介護者教室、チームオレンジの活動につきましても200ポイントを設定したいと考えています。

その下の介護予防の担い手を養成するための講座を修了された方にも受講に対して200ポイントの付与を考えていきたいと思います。

最後に、協賛をいただいている企業などとも協働して様々なイベントを開催し、これらに参加することでポイントも獲得できるようにしたいと考えております。

ポイントの説明は以上ですが、最後に1点ご報告させていただきます。

健康アプリの名称についてです。

この健康アプリは、今、(仮称)札幌健康アプリとしていますが、今年5月から6月にかけて市民から公募をさせていただき、延べ550件ものご応募をいただきました。

これにつきましては、1次選考を行った上、10件に絞りまして、2次選考として今週8日から来週19日まで、オンライン上での投票という形で市民の皆様にご投票をいただくこととしております。その結果を踏まえて最終的な名称を決定したいと考えているところです。

長くなりましたが、事務局からの説明は以上です。

○梶井委員長 資料5によりご説明をいただきました。かなり技術的なところもあるかと思いますが、何についてどのぐらいのポイントか、やってみないと難しいところもございますけれども、皆様からお気づきの点がございましたらご発言をいただきたいと思います。

○大西委員 段階を設けて継続しやすくする工夫も盛り込まれているので、非常にいいなと思いましたし、人とのつながりのところでは上限なくポイントがためることができるのは非常にいいなと思いました。

今回のモニター運用では、非常に多く使われている方とそうではない方がいらっしゃいましたので、その利用状況で1年間使ったとして最大何ポイントぐらいたまるとかのシミュレーションができるのではないかと思います。

よく使う方で年間何ポイント、あまり使わなかった方でも何ポイントぐらいは1年間でたまるので、こういうものに交換ができますよということに今回のモニターのデータも活用できるのではないかと思いますのですが、今後そういったことを検討される予定はありますか。

○事務局（横谷調整担当課長） まさしくペルソナに応じて、ポイントの一つの例として、今、大西委員におっしゃっていただいたように情報をお示しすることでイメージが分かりやすくなるだろうと考えております。

今回のモニター結果も踏まえ、また、今後の議論も踏まえながら、市民の皆様にはこの事業の最終形は年明けに周知していく予定で考えておりますけれども、その中で何らかの形でペルソナのイメージもお示しできるようにしていきたいと考えております。

○大西委員 敬老パス、アプリどちらを選ぶか、そのメリットを比較したいというニーズもあると思いますので、ペルソナのデータがあると、アプリでもこのぐらいもらえるのだったらアプリのほうにしようかなど、参考になるかなと思いました。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

○山本委員 こういうポイント型のサービスは、継続してもらおうと思ういろいろな仕掛けがあるので。

例えば、エアラインであれば、グレードがあり、シルバーから最後はダイヤモンドへ行くではないですか。アクティビティに対して、名誉と言ったら変ですけども、そういうものがついていると単なるポイントよりもゲーム性が出てきて継続されるのではないかなと思います。

そういうゲーム性をどんどん足していくことが継続に向けた一つのアイデアではないかなと思います。

その辺もご検討をいただければと思います。

○梶井委員長 ほかにいかがでしょうか。

○平本委員 大きな方向性として、このポイントをもっと増やせ、下げろということは何もないのですが、年間獲得ポイントの欄を見ますと、大体2,000ポイントから2,500ポイントぐらいが獲得できるだろうと書かれている中で、介護予防ボランティアのところは1万ポイント程度と大きくなっているのです。これを見ると、このアプリは、言い方がいいかどうかは分かりませんが、介護予防ボランティアを一生懸命やる人にとって有利です。

先ほど大西委員がおっしゃったペルソナとも関わるのですが、どういう人にこのアプリを使ってほしいのか、ないしは、どういう人がどう使うことによってどういう結果が出るのかをポイント設計から見ようと思うと見えるわけです。ここのポイントが厚くなっていることに意味があるのなら、それはすごくいいと思いますし、人と会うところは上限なしで3,000ポイントとなっていて、これまでの委員会の議論でも人と会うことの重要性が再三強調されてきたので、そういう設計になっていると思うのですが、（仮称）健康アプリであることを考えるときに、歩くのが一番の基本だよという議論もこれまでありました。その歩くことでは意外とポイントを獲得できないのだなと思われたりしないでしょうか。

何を申したいかというと、今回のアプリの目的は、一つだけではないにせよ、何でどこに強調ポイントがあるのかをポイントの設計で見せなくてはいけないと思うのですが、これだけを見るとどこにあるのかがぱっと分かりづらくないかなと感じました。

ただ、具体的にどうしたらいいのか、代案があるわけではございません。

○事務局（横谷調整担当課長） 貴重なご指摘をありがとうございます。

私どもがこの事業を構築するに当たって、第1回目の皆様のご議論を踏まえて一貫して認識していることは、行政がこういった事業をやるということの基礎として、ポピュレーションアプローチが重要であるということです。ハイレスクアプローチよりもポピュレーションアプローチをいかに進めていくかが主眼だと認識しております。

そうした中、誰もが取り組みやすいメニューが非常に重要ですし、健康の基本である歩くことはマストですけれども、メインターゲットはあくまでも高齢者ということを考えていくと、身体能力が様々な方々の歩ける距離、歩数は様々です。そして、歩き過ぎも高齢者にとってはよくないという知見を大西委員からもお示しいただいておりましたので、そこに力点を置き過ぎるのはよくない、このアプリでは歩くことがメインであるというポイント設計はしないほうがいいということになったのがまず一つです。

そして、今日も梶井委員長から繰り返しお話をいただきましたけれども、高齢者の人とのつながりを今後の高齢化社会の中でいかに広げていけるかが非常に重要ではないかという認識に基づき、人と会うメニューを1回当たり20ポイントの上限なしとしています。そういう意味では、人と会うことを非常に強調しております。

そして、介護メニューにつきましては、プラスアルファで、今後、認知症の方々が非常に増えていくことも予想されておりますし、特に女性の独居の高齢者が増えていくことも踏まえ、早期からフレイル予防や介護予防に取り組み、元気なうちは介護を支える側に回っていただき、支えられるときには気兼ねなく地域の中で支えてもらえるような環境をつくっていくことが大事だという考え方を持っております。

ここは全ての方が取り組むのはなかなか難しい部分ですので、インセンティブとしてポイントを少し高く設定し、一人でも多くの方々に早期に着手していただきたいという思いからこういったポイント設計にしております。

○平本委員 今のようなご説明は、このアプリの理念というか、哲学の部分ですから、それを積極的に発信していただき、市民の利用を促すことがとても重要だと思います。

私は、今のご説明で納得がいきましてし、そういう設計思想であるということこそが重要なのだろーと思いました。

○梶井委員長

楽しく出会う、楽しくつながるというところに重点があるのだなと今のご説明を聞いて改めて思いました。

行政として、このツールの先にどういう札幌市像を結んでいくのかの説明をしっかりとしていただき、バーターするものではないというところをよろしくお願いしたいと思ったところです。

ほかにございませんか。

○高野委員 今、議論になっている歩数に関わるポイントについてです。

細かい話で恐縮ですが、年間獲得ポイントは0ポイントから2,000ポイントとなっておりますが、計算してみると、1日4,000歩を毎日歩くと3掛ける7で1週間に21ポイントですよね。週7回それを達成すると8ポイントですから、1週間最大29ポイントではないのですか。

○事務局（横谷調整担当課長） ボーナスは加算されるので、もし週7日だと2ポイント、4ポイント、6ポイント、8ポイントの合計20ポイントになります。ですから、週単位では41ポイントとなります。

○高野委員 それでちょうど2,000ポイントを超えるということなのですね。

今の説明で歩き過ぎるのはよくないという話だったのですけれども、毎日4,000歩歩くということがすごく強調されていますよね。これは何か意味がありますか。

4,000歩を7日歩くとすばらしいことになっていて、週3日7,000歩を歩くよりも、4,000歩を毎日歩き続けようと言っているのです。私は、今日、大して歩いていないのですが、もう3,725歩なのです。その辺の制度設計は大丈夫でしょうか。

○事務局（横谷調整担当課長） 事務局から、4,000歩にしている理由について改めてご説明させていただきまして、補足があれば大西委員からいただければと思いますので、お願いいたします。

今回、4,000歩を一つの目安に置いている理由としましては、厚生労働省で専門家たちに世代別の望ましい運動量、メッツをガイドライン的にまとめていまして、高齢者向けには、歩数でいうと大体6,000歩に相当する運動量、メッツが望ましいと検討、整理がなされております。

しかしながら、この報告の中では、日常の家庭の中での生活動作、例えば、家事や料理、掃除、着替えといったふだんの日常生活動作で、歩数にすると2,000歩に相当する運動量、メッツがあるということでした。

それを踏まえると、我々のようなアプリを持って歩き、歩行を計測する数値としては、差し引いた4,000歩が国が推奨している運動量に達するにちょうどいいと考え、4,000歩を目安に置かせていただいたところです。

○高野委員 2,000歩というのは、アプリには入らないだろうということなのですね。

○事務局（横谷調整担当課長） おっしゃるとおりです。

2,000歩相当分の運動量はアプリでは計測ができないだろうということです。

○高野委員 その辺を皆さんによく知っていただくことも必要ではないかと思います。

もう一つ、全然別のことです。

いろいろなイベントでポイントがつくわけですが、全部のQRコードを用意しなくてはいけないのですか。どういうふうに用意することになるのですか。

○事務局（横谷調整担当課長） おっしゃるとおり、基本的にはQRコードを読み取ることでポイントを獲得しますので、イベント等の主催者の方々にご協力をいただき、それぞれのイベントやサークル活動を札幌市の事務局に登録していただくことが必要になります。

登録自体は難しいものではなく、活動の内容を登録していただければ、個々のQRコードを発行いたしますので、これを主催者の方が会場に掲示し、それをユーザーの方が読み取ることによってポイントを獲得するという仕組みです。

○高野委員 例えば、町内会で掃除をしますというときには、町内会長が申請して、さらに、班単位や各自で袋をもらいに来たときにQRコードを示してピッとやってもらうということなのですか。

○事務局（横谷調整担当課長） そのようなやり方はできると思います。

○高野委員 結構大変ですね。

○事務局（横谷調整担当課長） 実際に人と会うことですので、例えば、花壇の花植えのイベントに登録していただいた場合には、最初に集合して打合せをする時間が必ずありますので、そういうところでポイントを読み取っていただければと思っております。

○高野委員 そちらのほうをどう普及させていくかは結構大変ですね。

○事務局（横谷調整担当課長） おっしゃるとおりです。頑張ってます。

○梶井委員長 期待が膨らむところですが、この点についてほかにいかがでしょうか。

○大西委員 歩数の設定は先ほどご説明がありましたが、家事など、立ったままで10分間の作業をするだけでもカロリー消費がありますし、10分ぐらい歩いたときと同じぐらいのカロリー消費があるということを考えると4,000歩ぐらいでいいのかなと思いました。

ただ、やはり説明が必要かなと思います。先ほど平本委員からもありましたが、札幌市が何を推奨しようとしているのかの裏返しになることを考えると、4,000歩で獲得できるという意味はこういうところですよという説明が丁寧にされたほうがいいのかなと思いました。

先ほど季節の話も出ましたが、冬に外を歩くことによってポイントがたまるということが推奨されていると、こんなに危ないのに冬も歩けと言うのかと受け止める方も中にはいるのではないかなと思います。

夏場は、ウォークチャレンジでのポイントが前面に来てもいいと思うのですが、冬場は、イオンの来店キャンペーンのようなものを推奨したり、チ・カ・ホの中に何か所かQRコードが設置されていて、三つためるとポイントになったり、屋内で達成できるものが推奨することも検討されるとよいのかなと思いました。

○梶井委員長 具体的な運用に向かって、札幌市も大変だと思いますけれども、さらに頑張っていたきたいと思います。

本日、議論をいただく議案は終わりということになりますけれども、よろしいでしょうか。

（「異議なし」と発言する者あり）

○梶井委員長 本日もいろいろなご意見をいただきまして、ありがとうございます。

さらによりよいものに具体化していくのではないかと考えております。

それでは、事務局にお戻しします。

3. 閉会

○事務局（足立高齢保健福祉部長） 委員長、ありがとうございました。

そして、委員の皆様、長時間にわたってご議論をいただき、ありがとうございました。

大変貴重なご意見をたくさんいただきましたので、本格運用に向けて頑張っていきたいと思
います。よろしくお願いします。

最後に、保健福祉局長の影山より、一言、ご挨拶を申し上げます。

○影山保健福祉局長 保健福祉局長の影山でございます。

閉会に当たりまして、一言、ご挨拶を申し上げます。

委員の皆様におかれましては、大変お忙しい中、ご出席をいただき、そして、本日も貴重な
ご意見をいただきましたことに心より感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。

振り返りますと、皆様には、第2次札幌市まちづくり戦略ビジョンに引き続き委員にご就任
をいただき、令和5年5月に第1回の検討委員会を開催して以来5回にわたるご議論をいただ
いたところです。

第1回の委員会では、私どもから健康寿命の延伸に関する他都市の取組をご紹介させていた
だき、皆様から、健康アプリなどを使って楽しみながら健康管理をするのがよいのではないか
というようなご意見、先ほど梶井委員長からもお話がありましたけれども、社会参加やつなが
りも大切にしたいというご意見をいただきました。

それらの検討を重ね、今回、モニターという形ではありますけれども、健康アプリという形
で我々の検討、議論の内容を具現化できたということで、大変感慨深く思っているところでご
ざいます。

先月から始まった市民モニターは、当初100名の募集に対し、実に2,930名もの多く
の方々からご応募をいただいたということは、市民の皆様の関心の高さ、期待の表れであると
受け止めておりまして、これまでご議論をいただいた方向性は正しかったのではないかと確信
しているところです。

今後は、これまでいただきました皆様からのご意見や市民モニターの皆様からの意見をでき
る限り取り込み、来年4月の本格運用に向けて準備を進め、より多くの市民の皆さんに愛さ
れ、利用され、そして、楽しみながら健康づくりにつながるアプリを目指してまいりたいと考
えております。

こうした中、この委員会は今回が最後と考えておりますが、健康アプリにつきましては、来
年4月のスタートがゴールということではなく、今後も、改善を重ねながら市民の健康寿命の
延伸にしっかりとつなげていきたいと考えております。

そのような中で、ひょっとしたらまたお知恵をお借りしたいという場面もあるかもしれませ
んが、その節はご協力を下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びになりますが、委員の皆様の今後の益々のご健勝とご活躍を心より祈念申し上げまし
て、閉会に当たってのご挨拶とさせていただきます。

誠にありがとうございました。

○梶井委員長 皆様、元気でいましょう。

○事務局（足立高齢保健福祉部長） 以上をもちまして、第5回札幌市高齢者健康寿命延伸検
討委員会を終了します。

長きにわたりまして、どうもありがとうございました。

以 上