

健康創造都市 KOBE 推進会議
令和 4 年度 第 2 回コンテンツ部会 議事次第

I. 日時：2022 年（令和 4 年）9 月 27 日（火）13：00 - 15：00

II. 方法：ハイブリッド（リアルと Teams によるオンライン）

III. 議事次第

1. MY CONDITION KOBE の健康ポイント交換特典について（神戸市健康企画課様）

2. MY CONDITION KOBE の今後の運営について（株式会社リンクアンドコミュニケーション様）

3. 各プロジェクトの進捗報告（各 PJ リーダー）

- ・PJ1 神戸市民の健康リテラシーを向上させる活動
- ・PJ2 高齢者の介護予防のための活動
- ・PJ3-1 妊娠期から中高年までの栄養課題の改善のための活動
- ・PJ3-2 朝食欠食改善
- ・PJ4 中高年から高齢者の認知機能向上のための活動
- ・PJ5 健康無関心層の行動変容を促進するための活動

※各 PJ リーダーの方は 5～10 分程度でご報告をお願いいたします。

今回は、①9 月末時点での各 PJ の進捗、②12 月末までの計画・予定、の 2 点についてご報告願います。

※他の PJ の方は、報告内容についてドシドシ質問をお願いいたします！

4. その他

リアル参加者は、PJ を超えてコミュニケーションを図りたいと思います。

以上

次回の健康ポイント交換特典と市による運営終了に伴う連絡事項

1. MY CONDITION KOBE 利用状況について（※令和4年8月31日時点）

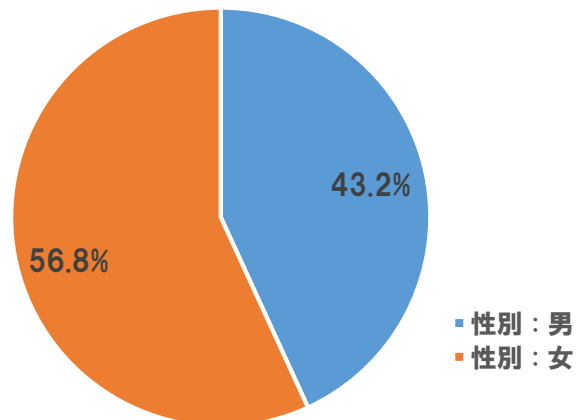
（1）利用者数

累計のアプリ利用者数：7,254 人

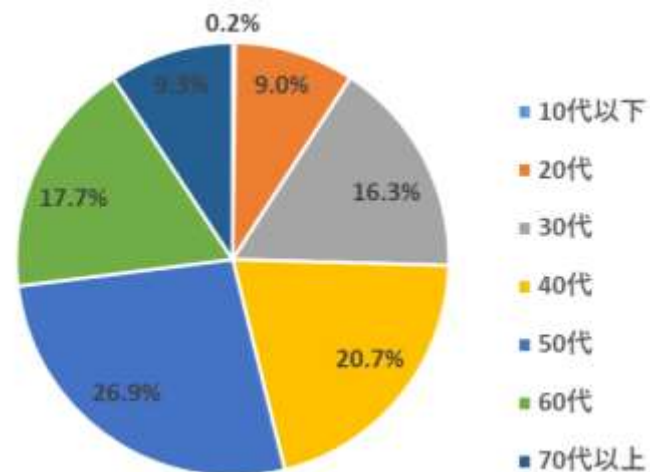
現在のアプリ利用者数：4,661 人

（2）属性

●男女別



●年齢別



（3）MY CONDITION KOBE 導入企業：11 社

2. 次回（第3クール）の健康ポイント特典（案）

●申込受付期間：10/3（月）～12/31（土）

※先着商品のみ、10/3（月）12時～申込受付開始（その他は、同日0時～申込受付開始）。

No	特典	数量	提供企業・団体名	交換方法	ポイント数
1	RUN JOURNEY ドリンク半額クーポン券	－	RUN JOURNEY	クーポン	100
2	マルヤナギ おいしい蒸し豆蒸し大豆＆国産 蒸しもち麦セット	100セット	株式会社マルヤナギ小倉屋	先着	200
3	Vitarity ロールレジャーシート	100枚	住友生命保険相互会社	先着	200
4	SUNAOビスケット詰め合わせ	60セット	江崎グリコ株式会社	抽選	100
5	CogEvo パーソナル 3か月 無料体験 ※Wチャンスクーポン有	10名	株式会社トータルブレインケア	抽選	200
6	「アミノバイタル®」ゼリードリンク2種	32箱	味の素株式会社	抽選	100
7	しあわせの村レストラン(グリーンビレッジ・カサブランカ) ペアお食事券	10組	株式会社グリーンホスピタリティマネジメント	抽選	150
8	コープこうべのノベルティグッズとおすすめコープ商品詰め合わせ	20セット	生活協同組合コープこうべ	抽選	100
9	スポーツクラブルネサンス ペアご招待券	20枚	株式会社ルネサンス	抽選	300
10	「神戸みなと温泉 蓮」日帰り利用ペアご招待券（平日限定利用）	5組	株式会社ラスイート 神戸みなと温泉 蓮	抽選	300
11	「神戸みなと温泉 蓮」日帰り利用ペアご招待券（全日利用可）	5組	株式会社ラスイート 神戸みなと温泉 蓮	抽選	300
12	しあわせの村ジャングル温泉しあわせの湯1ヵ月パス	30枚	株式会社ウエルネスサプライ	抽選	600
13	ミルク生活プラス	24缶	森永乳業株式会社	抽選	150
14	MY CONDITION KOBEオリジナルボールペン（5本セット）	25セット	神戸市健康局健康企画課	抽選	100
15	アシックスランニングシューズ（最新モデル）	5足	株式会社アシックス	抽選	500
16	ロック・フィールド「おそうざい券」	15名	株式会社ロック・フィールド	抽選	150

3. 第4クールの健康ポイント特典申込受付期間について

- 令和5年3月末をもって神戸市による運営を終了することから、第4クールの健康ポイント交換受付期間は令和5年1月～2月とする予定です。
- MY CONDITION KOBE 事務局から当選者への商品発送は3月中完了予定です。

4. 市による運営終了に伴う連絡事項

- 市による運営終了のお知らせ（プレス発表）を神戸市HP上で10月上旬に実施する予定です。
- アプリ利用者向けには、月に1回アプリ上とメールで市による運営終了のお知らせを通知します。
- 4月以降のアプリ利用継続を希望しない利用者は市へ申出いただき、利用を終了します。
- 令和5年4月以降のアプリのサービス・運営内容（健康ポイント制度等）の詳細は、後ほどリンクアンドコミュニケーション社より説明します。

MCK今後の運営に関して

(株) リンクアンドコミュニケーション

2022年9月27日

2023年度から、健康アプリ「MY CONDITION KOBE」の運営主体を神戸市からリンクアンドコミュニケーションに移行（民営化）

＜民営化の概要＞

1. 2023年度より健康アプリは、神戸市との「神戸市民の健康増進等にかかる連携協定」に基づき、リンクアンドコミュニケーション（LC）が運営する。
2. 運営に関わる業務・費用は、LCが負担する。
3. 健康創造都市KOBEでの健康ポイント運用などの、サービス推進体制は継続する。
4. LCは持続可能な運営のため、収益計画を立て、事業化する。

- ① 現在のMCK会員（コアユーザー）へのサービス提供の継続
- ② 2019年からの実施3年のうち、2年以上のコロナ禍であり、計画していた様々な施策が実施できなかったこと
 - ・ セミナー/イベント開催などのリアル施策（デジタルとリアルを組み合わせた企画）
 - ・ 外食店/商業施設を巻き込んだ施策→特に新規会員獲得のための周知案内等の施策が不十分と考えています。
- ③ 収集した生活習慣データを活用した企画（利用者/コンテンツ部会企業様向け）が、まだ十分に実施できていないこと
- ④ 市の予算に依存しない持続可能な仕組みづくりの考察/検討が、未着手のこと



上記を実施した上での総括を行いたいと考えています。

官から民へ

自治体における健康増進サービスを
持続可能なものにする、
新たにユニークな事例づくりに取り組みます。

1. 利用者数拡大に向けて、入会しやすい仕組みに変更します。

- 気軽に参加できる、ライト会員（仮称）を新設します。
- 従来のMCK会員をプレミアム会員とし、
ライト会員とプレミアム会員の2本立てで運営を行います。

2. コンテンツ部会の参画企業が、参加しやすい仕組みを構築します。

- ① コンテンツ部会の企業様が、MCK会員にコミュニケーションでき、かつ会員情報を収集できる仕組みを構築します。
- ② 健康ポイントの仕組みは継続します。
期間/サイクルや条件などは従来通りとしますが、
デジタルクーポンの導入も検討します。

3. 持続可能なモデル構築を目指します。

- 市内の企業・商業施設・個人の負担による収益モデルを構築
 - ✓ スーパーマーケットやコンビニ、外食店などへの送客モデル
 - ✓ 将来的には新たなサービス導入による利用者からの利用料負担も視野に入れます。

従来

- ・ アプリ利用開始までの手続きが煩雑

市民PHRシステムに登録

アプリインストール

アプリ利用開始

民営化実施後

- ・ 会員体系を2本立て
- ・ アプリ利用の裾野を拡大

アプリインストール後
ライト会員に登録・利用開始

プロジェクト単位に
希望者を募集

妊産婦・ロコモ
重症化予防
低栄養対策etc

プレミアム会員に登録

2023年3月末時点のMCK登録者は
そのままプレミアム会員として継続

従来と新会員（ライト会員・プレミアム会員）の主な違い

従来

●利用コース：10コース

1. ダイエット
2. ロカボ
3. 健康維持
4. メタボ改善
5. 程よく筋肉引き締め
6. マッチョになりたい
7. 重症化予防
8. 低栄養対策
9. ロコモ認知症予防
10. 妊産婦

●健診結果管理 かざし読み込み

●健康ポイント

●市民PHRシステムへの登録

ライト会員

●利用コース：4コース

1. ダイエット
2. ロカボ
3. 健康維持
4. メタボ改善

●健診結果管理 かざし読み込み

●健康ポイント

プレミアム会員

●利用コース：11コース

1. ダイエット
2. ロカボ
3. 健康維持
4. メタボ改善
5. 程よく筋肉引き締め
6. マッチョになりたい
7. 重症化予防
8. 低栄養対策
9. ロコモ認知症予防
10. 妊産婦
11. 食事療養コース

●健診結果管理

1. かざし読み込み
2. AI疾病リスク予測（新規）
3. AI生活習慣の改善
シュミレーション（新規）

●健康ポイント



健康ポイントの運用は、今まで通り継続予定です。

- ・ 3ヶ月毎の景品/プレゼント運用は従来通りです。
- ・ 今後は、デジタルクーポンの活用も検討予定です。

引き続きポイント特典にぜひご協力をお願いします。

民営化に伴うデータの取り扱い方針

23年3月31日

24年3月31日

25年3月31日

ユーザーの
4タイプ

LC移行前に
利用終了申出

【神戸市運営】
データ帰属：神戸市
データ保管：LC

【LC運営】
データ帰属：本人
データ保管：LC

データ保管：LC

データ
削除

利用継続

利用再開

LC移行後
利用

データ
削除

データ保管：LC

利用終了申出

データ
削除

データ保管：LC

アプリ未使用・
意思表示なし

利用者の動向に合わせて、データ保管・削除を行います。

スケジュール

2022/6/30 健康創造都市KOBÉ推進会議 コンテンツ部会
→関係者へ説明

2022/7/22 健康創造都市KOBÉ推進会議 総会
→報告

**2022/9/27 健康創造都市KOBÉ推進会議 コンテンツ部会
詳細説明**

2022/10 市民向け公表

2023/3 市によるアプリ運営終了

2023/4 リンクアンドコミュニケーションでの運営開始

1. 来年度の年間施策計画の策定

ー例

- ・ ウォーキング等のランキング施策開催
- ・ 食事改善week等の短期間高頻度施策の開催
- ・ 商業施設（スーパーマーケット/外食店）との連動企画
- ・ 快眠プログラム etc

2. コンテンツ部会企業様とのタイアップ企画の検討

- ・ 情報発信・キャンペーン・アンケート企画、データ分析など
- ・ 健康ニーズ別企画なども検討
（若年層/シニア/妊産婦/食育etc）

3. 利用者アンケートの実施

- ・ サービスへの利用者ニーズの把握を狙いとしたアンケート実施
- ・ 2023年度以降、MCKにかわる新たなネーミングの募集

次回のコンテンツ部会
にてご説明

年内実施を予定、結果
はコンテンツ部会にて
ご報告



健康創造都市KOBÉ推進会議 コンテンツ部会

【PJ1】 神戸市民の健康リテラシー向上

◆ 2022年3月1日よりホームページ公開

⇒ホームページの認知度向上、魅力向上に向けて取り組む

◆HPの利用促進に向けて、PJメンバー内でアンケート形式にて意見聴取

【アンケートに基づく今後の取組みの方向性(案)】 ※詳細はPJ1内で検討

○サイトへ誘導するための工夫

- ・参画企業・団体HPでのリンク掲載
- ・コンテンツ部会の他PJによるイベントなどでの情報発信
- ・参画団体での広報などによる情報発信(社内誌など)

○ホームページの魅力向上

- ・ワークアウト動画など自宅で簡単に出来る運動動画などの掲載

○参画企業の情報交換の場としての会員ページの活用

- ・企業連携の好事例の紹介
 - ・・・健康創造都市神戸推進会議の活性化のために活用すべきではないか

◆その他、健康リテラシー向上に関する取組みについても意見交換予定

健康創造都市KOBÉ推進会議HP

- ◆現在公開中です。
- 皆様のHPでも紹介やリンクをお願いします。

<https://kenkousouzoutoshikobe.jp/>

◆掲載情報について

①全ての参画団体より募集(月1回)

健康情報

イベント情報

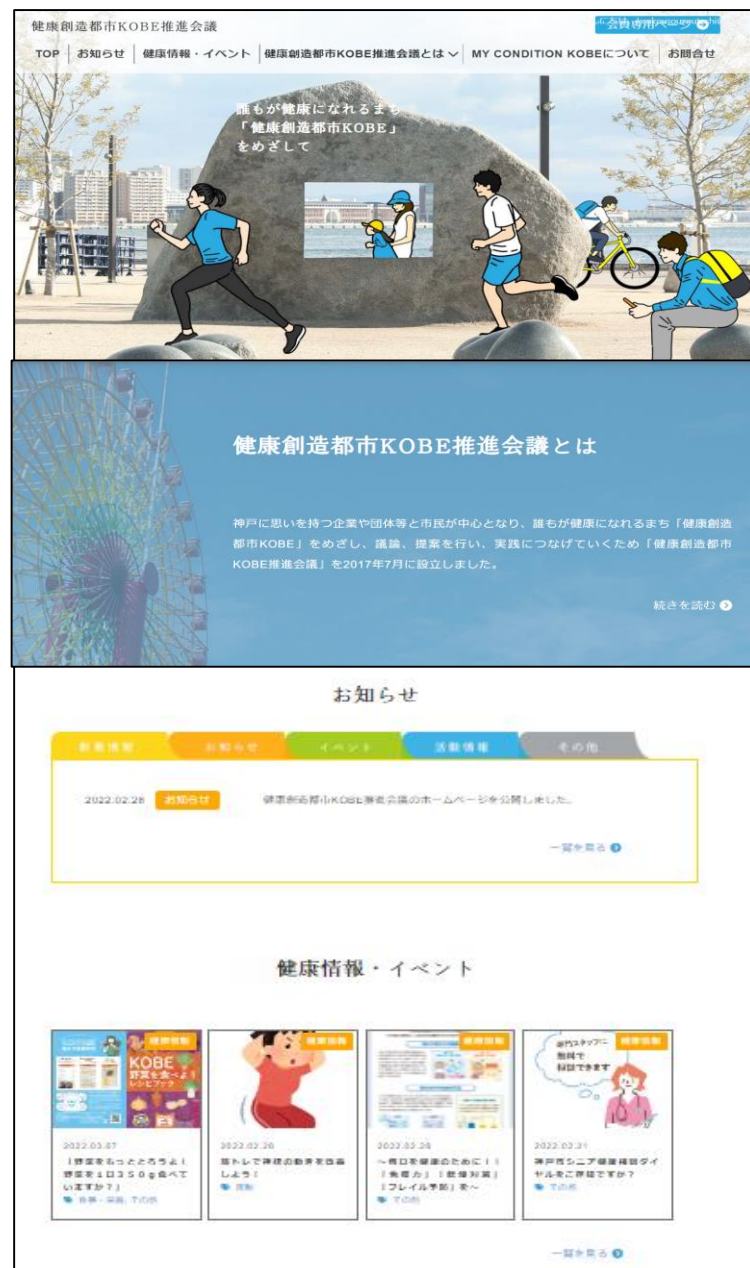
お知らせ

②コンテンツ部会の参画団体で、 毎月1コンテンツ以上を作成。(担当は次頁)

健康情報

③部会長より取り組みの報告

活動情報



各月の担当(ジャンル)

R4.5	江崎グリコ(株)【食事・栄養】	
R4.6	(株)神戸新聞社【疾病・疾病予防】	
R4.7	森永乳業(株)【食事・栄養】	
R4.8	兵庫県立大学国際商経学部 【運動／その他】	フジッコ(株)【食事・栄養／健康経営】
R4.9	(株)アシックス【運動】	
R4.10	(株)ジャパンフロントファーム 【食事・栄養】	中外製薬(株)【疾病・疾病予防】
R4.11	阪急阪神ホールディングス(株) 【疾病・疾病予防】	(株)ラスイート 【休養・こころの健康／疾病・疾病予防】
R4.12	雪印メグミルク(株)【食事・栄養】	
R5.1	(株)トータルブレインケア 【疾病・疾病予防】	(株)マルヤナギ小倉屋 【食事・栄養／健康経営】
R5.2	(株)ドクターミール 【食事・栄養／疾病・疾病予防／その他】	・1年サイクルで担当を事前に決定 ・上限本数なし ・担当以外の記事の提供も可能。
R5.3	しあわせの村【運動】	
R5.4	reoblige(同)【食事・栄養】	

会員専用ページ

参画団体同士の交流推進にご活用ください！

【ログインID】suishin-member
【パスワード】kobe-kenkou0301

◆「お知らせ」、「スケジュール」の掲載は、
随時、事務局までご連絡ください。

◆「参画団体紹介」
フォーマットをお送りしますので、
記載をお願いします。

<掲載内容>

- 団体名
- 業種
- 事業内容・特徴・
強みなど
(100文字程度)
- 窓口担当者所属・
担当者名
- 担当者連絡先
(Eメール)
- ホームページ
(リンクURL)
- 参画している部会

神戸市



①業種

自治体

②事業内容・特徴・強み

健康寿命の延伸、健康格差の縮小対策、個人の健康づくり活動と企業の健康経営を通じた市内経済の活性化を目指した取り組みを行っています。

③窓口担当者所属・担当者

健康局健康企画課

④担当者連絡先

kenkoukikaku@office.city.kobe.lga.jp

⑤ホームページ

https://www.city.kobe.lg.jp/

⑥参画している部会

コンテンツ部会/健康経営部会

健康創造都市KOBÉ推進会議

会員専用ページTOP | 参画団体紹介 | 部会参加申込み | **会員掲示板**

会員専用ページ

本ページは健康創造都市KOBÉ参画団体専用のページです。
お知らせやスケジュール、また各会の会議料や議事録を共有するためのページです。

お知らせ

2022.01.20 健康創造都市KOBÉ参画団体のホームページを開発しました！

一覧を見る

スケジュールカレンダー

3月 2022

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

pm 1:00 コンテンツ部会

会議資料・議事録・取り組み

部会 | 幹事会 | コンテンツ部会 | 健康経営部会

2022.01.21 | 部会 | R3年度部会議事録【PDF】

一覧を見る

参画団体紹介 | 部会参加申込み | 健康創造都市KOBÉ推進会議 規約

No.3 妊娠期から中高年までの栄養課題の改善

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構、
株式会社リンクアンドコミュニケーション、
株式会社Moff
Reoblige合同会社
©江崎グリコ株式会社

プロジェクトNo.3 妊娠期から中高年までの栄養課題の改善(案)



◆プロジェクト詳細

ターゲット：妊娠期の女性

妊娠期（妊娠合併症予防等）の**課題**をメインテーマにする

- ・妊娠期の摂取栄養素は赤ちゃんに直結する。
- ・出産時のコンディションや母乳栄養素に影響があり、母乳栄養素は生活習慣病や、骨の健康、神経発達など子の将来の成長に大きく関わる。
- ・時に孤独に頑張ってしまうことも。不安や悩みの多い時期。

◆取組み内容

(株)リンクアンドコミュニケーション

MY CONDITION KOBE 妊産婦コース活用



健康アプリで妊娠中・産後の体調管理を！

神戸市民の健康管理をサポートするスマホ向けアプリ「MY CONDITION KOBE」。「ヘルシーダイエットコース」や「ほどよく筋肉&引き締めコース」など、自身のなりたい姿に合わせてコースを選択することで、自身に最適化されたアドバイスを受け取ることができますが、この度、妊娠中・産後の体調管理や栄養・運動管理に特化した「妊産婦コース」を新たにリリースしましたので、ぜひご利用ください！

「現在の利用者」に対して追加施策を実施しながら、ユーザー数をさらに増やしていく。

現時点の妊産婦コース使用者数：54名

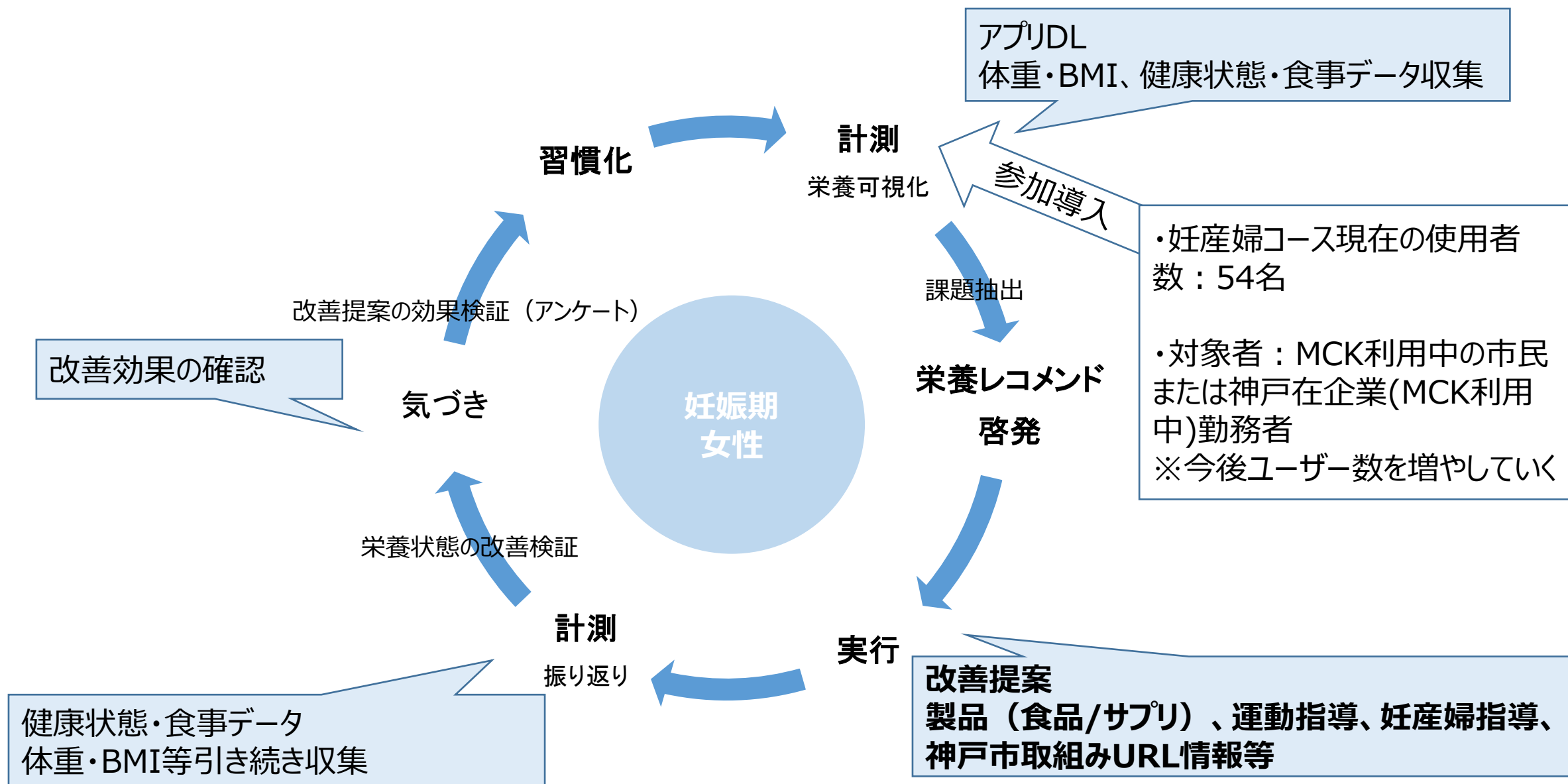
・データ収集：個人（年齢、体重等）データ、食事データ、歩数データ等、

・提供内容：

①各ユーザー課題に合わせた栄養レコメンド（アプリ内でプログラム化済）

②アクションや改善のためのリソース：製品（食品/サプリ）、運動指導、妊産婦指導内容、神戸市取組みURL情報等含めた改善提案
妊産婦の場合、主治医とアプリデータをもとにした相談連携も実施可能

プロジェクトNo.3 フロー全体図



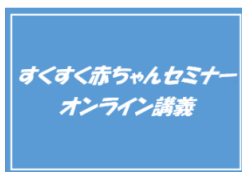
プロジェクトNo.3 神戸市さまとの連携(案)



◆神戸市連携

- ①アプリ利用者数を増やす取組み⇒神戸市SNSやHPでの発信や市の既存取組みでのPR依頼
- ②神戸市オリジナルのセミナーや相談会等、アプリ上で案内
健康局の母子栄養啓発取組み、保健所/診療所、妊婦検診、子供家庭局母子手帳のお渡しタイミング等での連携

すくすく赤ちゃんセミナーオンライン講義



新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、事業実施を中止しているため、ZOOMによるオンライン講義を実施します。 [各区・支所で個別相談会も実施しています。](#)

1.日時

令和3年3月15日（月曜日）13時30分～15時00分

（上記以降、5月、7月、9月にも開催を予定しております。HPの更新をお待ちください。）

2.内容

生後5か月～7か月のお子さんが対象の内容です。

- (1) 保健師による育児に関する講義
- (2) ブックスタート～赤ちゃんと一緒に～
- (3) 管理栄養士による離乳食に関する講義
- (4) 歯科衛生士による赤ちゃんの歯に関する講義

いいね！神戸で子育て

KOBE 子育て応援団 ママフレ

ホーム Home サービス利用者の声 Like 年齢・目的から探す Services 全てのサービスを見る List 地図から探す Map 相談する Consult 病院／救急 Hospitals

健康

お母さんの健康

- [妊婦健康診査](#)
- [兵庫県外における妊婦健康診査の費用助成](#)
- [妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の医療費助成](#)
- [妊婦歯科健康診査](#)
- [産婦健康診査（産後の健診）](#)
- [市民健診（神戸市健康診査、特定健康診査、がん検診等）](#)
- [産後ケア事業](#)

産前・産後の訪問指導

- [妊産婦訪問](#)
- [未熟児の訪問](#)
- [新生児訪問](#)
- [産前産後ホームヘルプサービス](#)

お子さんの健康

- [先天性代謝異常等検査](#)
- [4か月児健康診査](#)
- [9か月児健康診査](#)
- [1歳6か月児健康診査](#)
- [3歳児健康診査](#)
- [幼児歯科健康診査](#)

お子さんの予防接種

- [定期予防接種](#)
- [任意予防接種](#)

子育てするなら神戸!

100理由の由

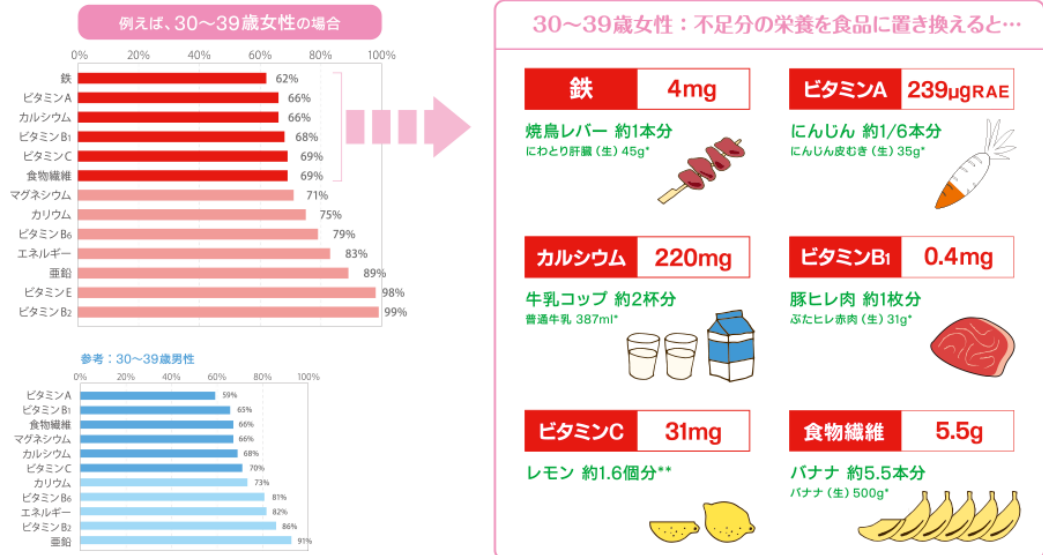
学びや遊びのこと、健康や成長のこと、さらには家計のことなど。神戸市では、子育て世帯をサポートするため100の事業やサービスをお届けしています。お母さんお父さんが、安心してお子さんを産み育てていけるように。お子さんの笑顔が、もっとキラキラと輝くように。神戸市は、あなたの子育てを応援しています。

【参考資料】HP、アプリ上での啓発・ソリューション例(案)Glico

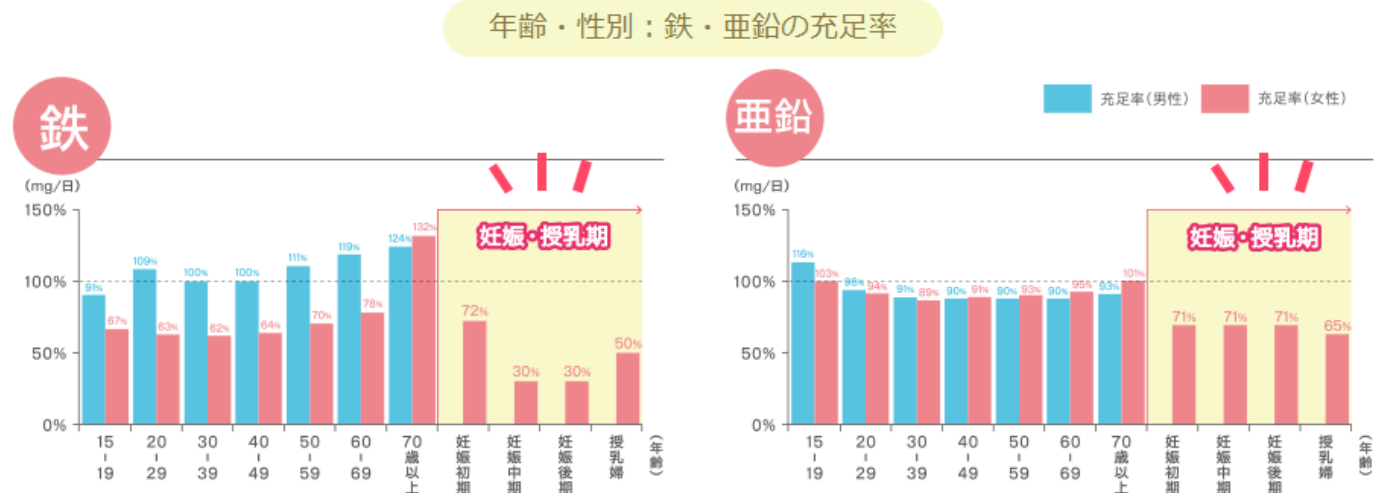


女性：鉄分不足の課題

鉄と亜鉛は妊娠中に特に意識したい栄養素ですが、多くの女性が十分に摂取できていません。



参考資料：日本人の食事摂取基準(2015年版)、国民健康・栄養調査(平成27年) * 日本食品標準成分表2015年版より ** 全国清涼飲料工業会ガイドラインより



※妊娠初期～授乳期の摂取量は、30～39歳女性とする。
参考資料：日本人の食事摂取基準(2015年版)、国民健康・栄養調査(平成27年)



・毎日ビテツ (鉄・亜鉛サポート)

<https://www.glico-direct.jp/lp/icreo/spc/bitetsu100/?bsp=redirect> (製品HP)

【参考資料】プロジェクトNo.3 今までの議論内容



ユーザー数を増やす取組みについて：

- ・MCKデータ入力の特長（栄養レコメンドに合わせた啓発内容の発信・商品やサービスの提供）の提示
- ・PR方法（HPや役所で）

PJ価値について：

「安心感」価値をあげる取組みを引き続き検討。

- ・栄養素データの可視化 ： 個人の生活の振り返りの機会を与えることができる。
- ・AI栄養素フィードバック ： サポートしてくれる、並走してくれるという「安心感」を提供できる。
- ・改善提案 ： 個別栄養状態データにあわせた製品や、サービス、リソースが提供できる。不足栄養素をもとにした栄養指導と合わせてレコメンドできるプログラムを組むことが可能。

→メッセージを通じて、希望される方には「企業提供頂く食品・サプリ」を配布等

健康創造都市KOBE コンテンツ部会 プロジェクト3

「朝ごはん食べてる？」プログラム

メンバー

兵庫県立大学

神戸学院大学

神戸市健康局健康企画課

生活協同組合コープこうべ

リンクアンドコミュニケーション

味の素(株) (リード)

※ 江崎グリコ株式会社様、株式会社マルヤナギ小倉様、御礼品協賛いただきありがとうございました！

プログラムの目的

目的

- これまで朝食を食べていなかった対象者が、朝食摂取を習慣化できるような仕掛けを介入研究・実証によって探る

募集

- 11月～12月に募集をかけ、合計**286名**の方が参加

朝ごはん食べてる？

プログラム参加者募集

朝ごはんを食べないと生活習慣病になりやすいらしいでーとくに、若い世代に朝ごはんを食べない人が多いらしいわ

朝ごはんを食べることは将来の病気の予防にもなるよ毎日、朝ごはんを食べられるようになりますか？

プログラムに参加して、
最大2,000円分のAmazonギフト券を
もらおう！

プログラム1
期間中、アプリを通じて届いたメッセージのリクエストに応えてください。
★最大700円分のギフト券が得られるチャンスあり★

プログラム2
期間中、食生活に関するスマホ調査(計4回)にお答えください。
★4回全てに回答すると1,300円分のギフト券をプレゼント★
★さらに抽選で、素敵なプレゼントがもらえるチャンスあり★

【対象】 朝ごはんを食べない日が週に2日以上ある
20～39歳で次のいずれかに該当する方
☐ 神戸市民
☐ 神戸市内にお勤めの方(お住まいは市外でOK！)
☐ 神戸市内の大学に通う学生(お住まいは市外でOK！)

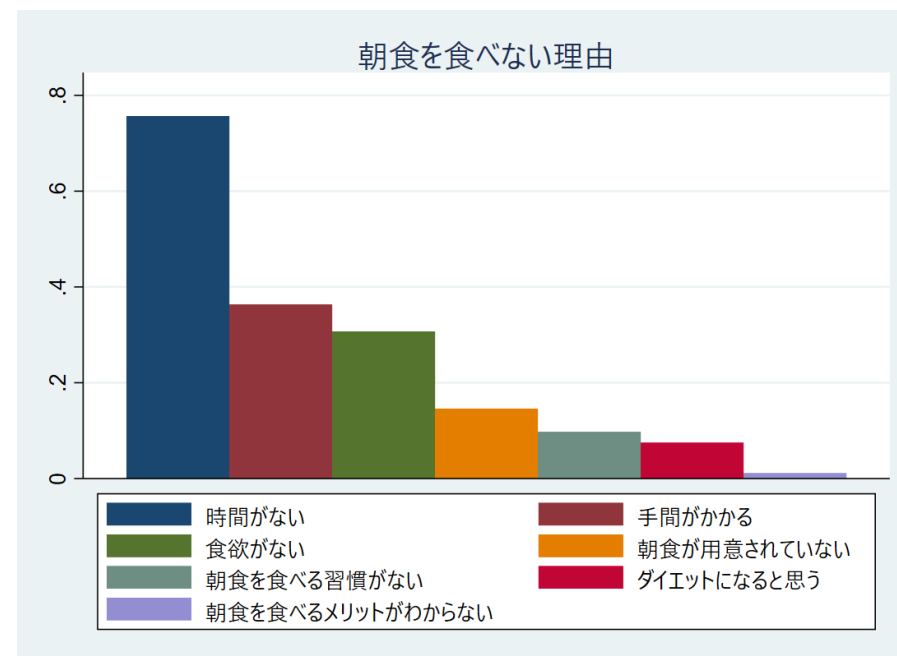
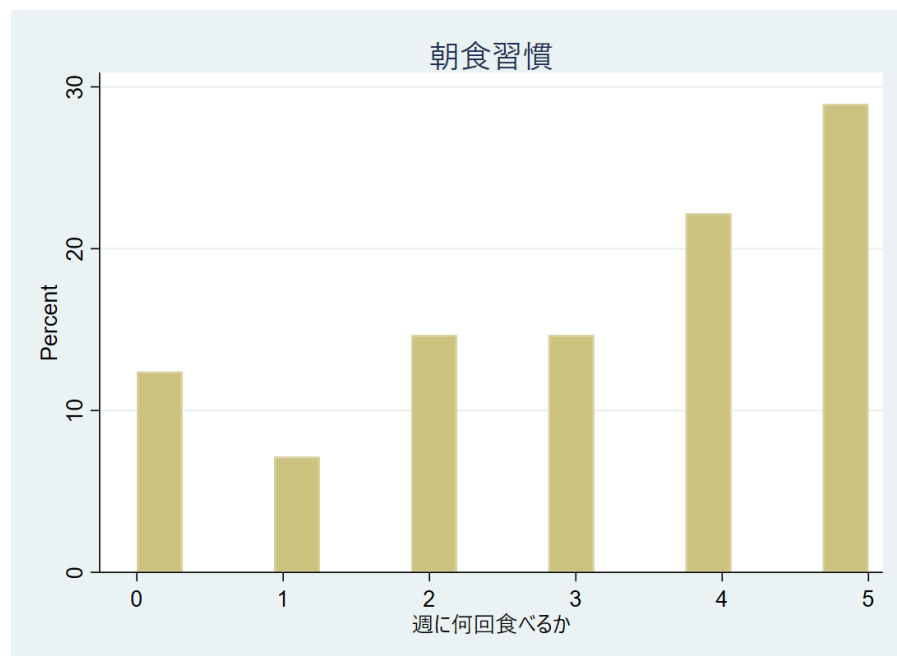
【期間】 2021年12月～2022年3月

参加方法詳細は裏面へ！

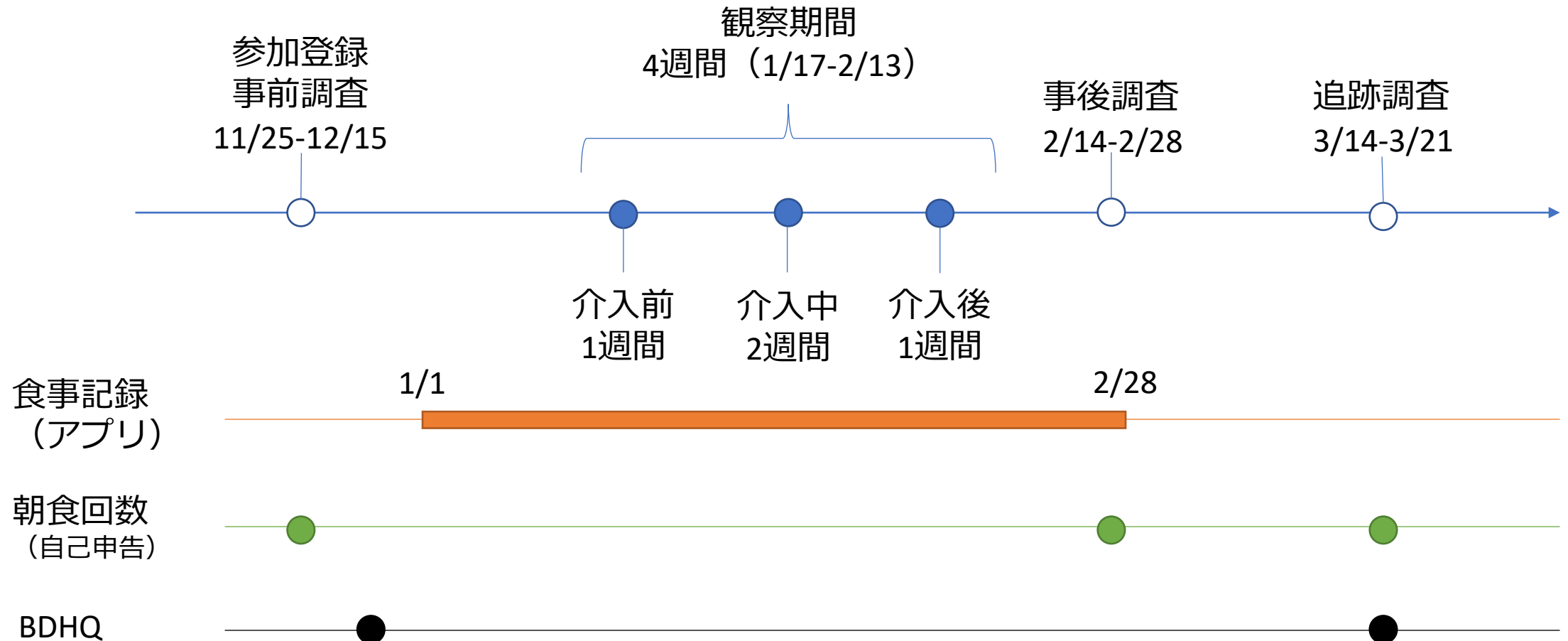
※ 当事業は、兵庫県立大学国際経営学部倫理委員会、神戸学院大学倫理委員会、神戸市保健事業に係る倫理委員会へ、事前に諮ったうえ、研究倫理上問題がないことを確認しています。

参加者の記述統計

- 平均年齢28.5歳、女性63.6%
- 平均月収20万円
- 常用労働者56.6%、学生28.3%

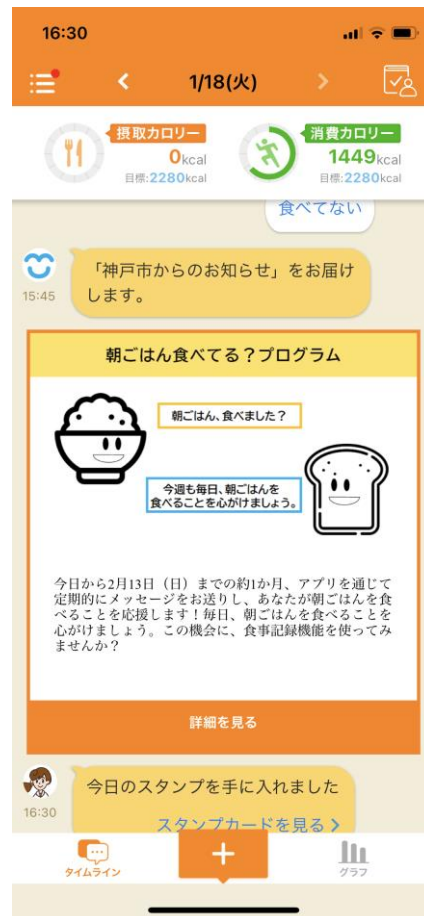


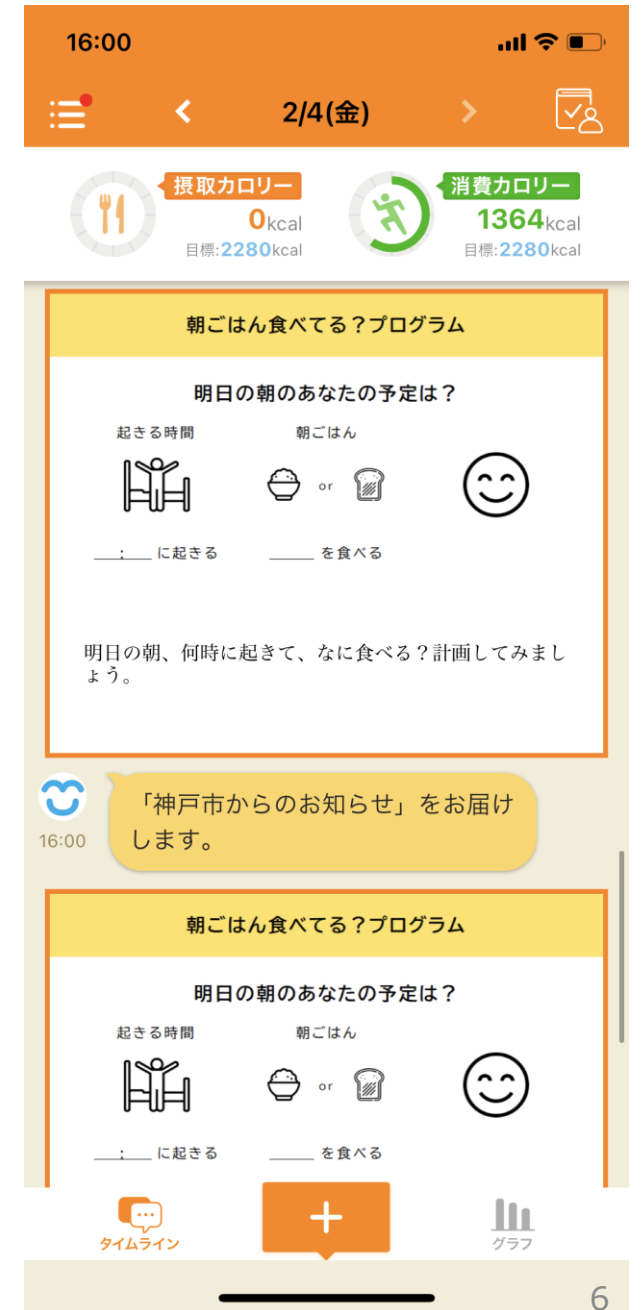
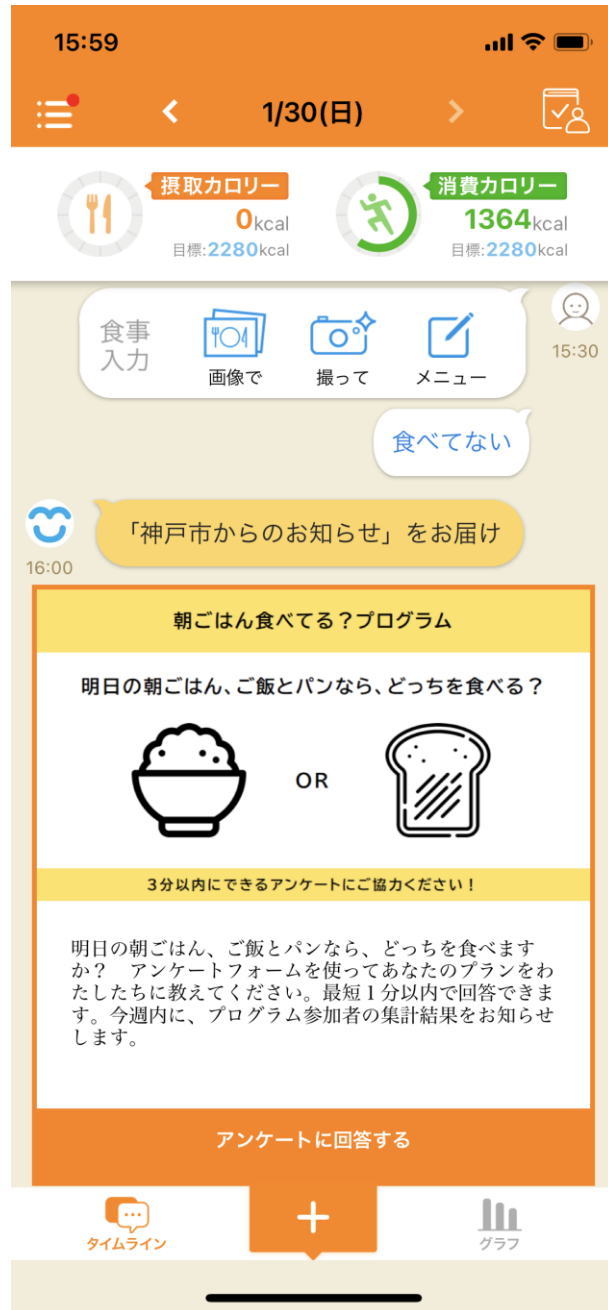
プログラムのタイムライン



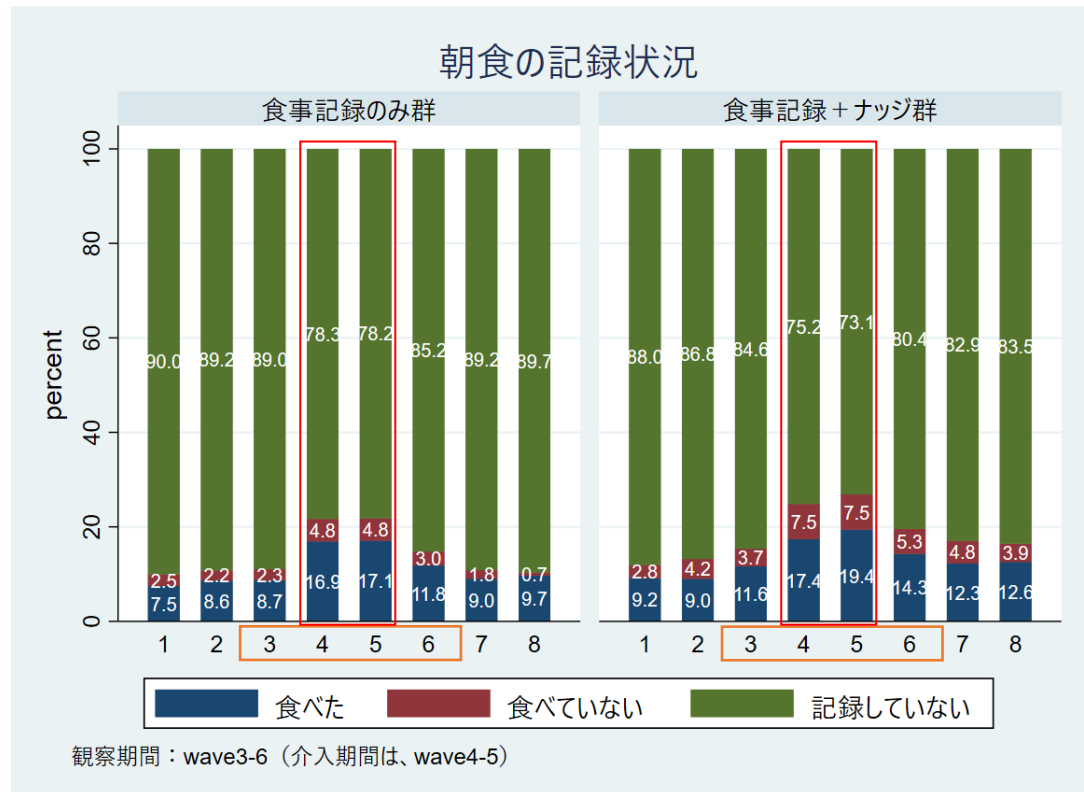
仕掛け・ナッジによる介入

	統制群 96名	食事記録群 95名	食事記録＋ ナッジ群 95名
週1メッセージ	○	○	○
食事記録 インセンティブ		○	○
行動計画			○



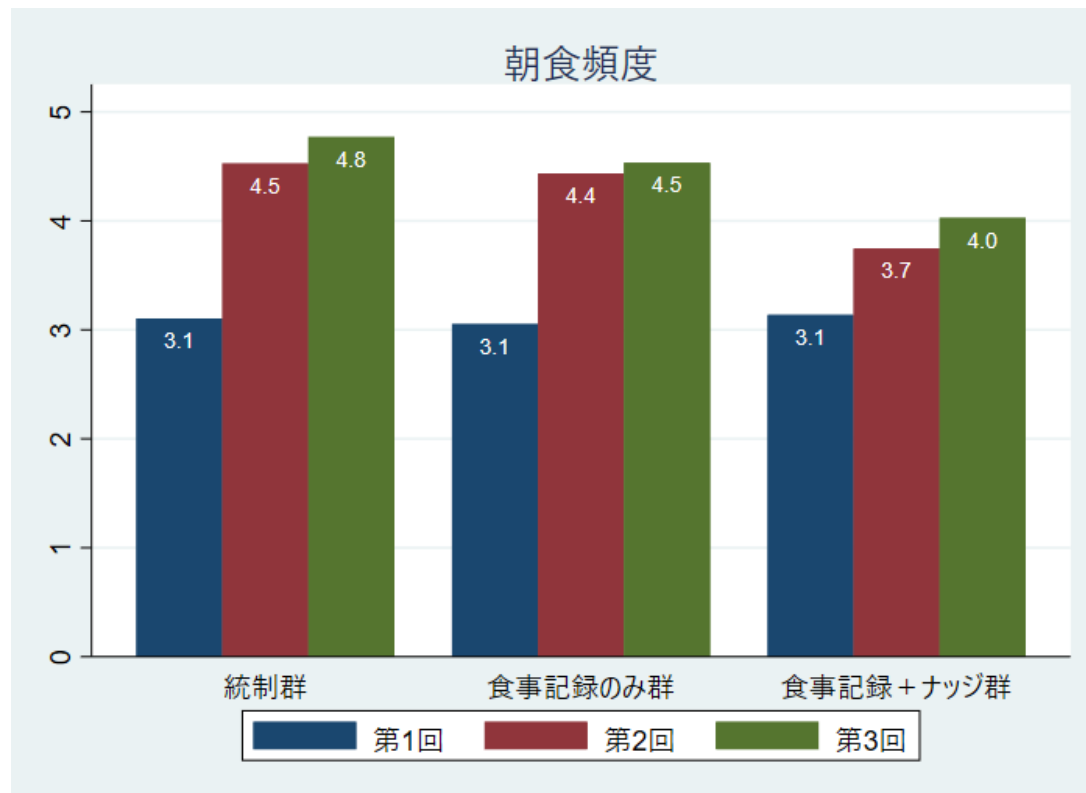


アプリ上の食事記録



- インセンティブ提供期間（4-5週目）は、食事記録が増える
- インセンティブ提供終了1週間後も、「食べた」という記録は増えたまま
 - その後も、ナッジ群では記録をしている割合はやや高いように見える
 - ナッジによる記録行動の習慣化には一定の効果が見られる
- ナッジ群では「食べていない」の記録が増える

アンケートに基づく朝食頻度



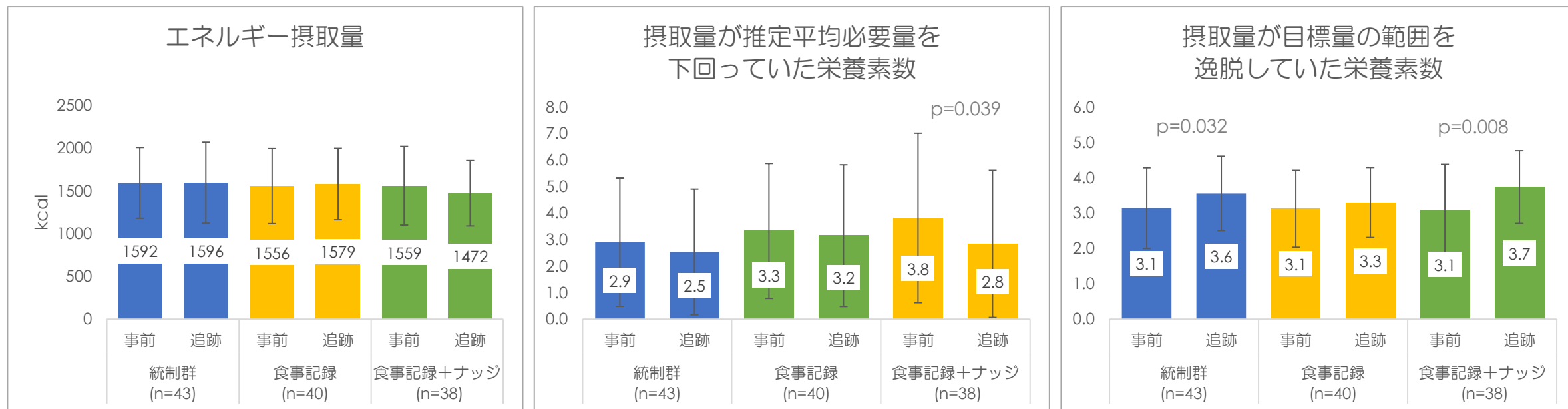
- 統制群でも朝食摂取頻度が高まっている
 - イベントに参加したということ自体で朝食頻度が高まった？
 - 実験者の期待に応えようと過大申告？
 - 回顧バイアスにより過大に評価？
 - アプリの記録分析より、統制群は記録を付けている人は少ないため、記憶があいまいなはず
- 食事記録+ナッジ群では、高まり幅が低い

第1回：11/25-12/15

第2回：2/14-2/28（アプリでの観察期間終了直後）

第3回：3/14-3/21（観察期間終了1か月後）

BDHQ調査に基づく食習慣への影響



摂取量が推定平均必要量を下回っていた栄養素数は、「食事記録+ナッツ群」で事前調査と比べ追跡調査で低い
摂取量が目標量の範囲を逸脱していた栄養素数は、「統制群」「食事記録+ナッツ群」で事前調査と比べ追跡調査で高い
ただし、差の差を考慮すると、介入による変化があったとはいえない

※ 目標量が定められている栄養素 (7) : たんぱく質、総脂質、飽和脂肪酸、炭水化物、総食物繊維、ナトリウム (食塩相当量)、カリウム

※ 推定平均必要量が定められている栄養素 (14) : たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅

結果のまとめ

- 食事記録に対してインセンティブを付けることで、もともと10%前後であった食事記録率を約25%まで増加させることができる
 - ナッジによる記録行動の習慣化は、一定程度確認できた
- 調査データによると、統制群自体の朝食摂取頻度が高まっている（過大バイアスの可能性）
 - ただし、BDHQによるトータルの摂取エネルギーには違いはない
- 健康無関心層を動かすのは、かなり難しい
 - 記録の難しさ（①アプリによる自己登録、②アンケートによる自己申告）も
 - 職場内での朝食環境を整備する方向性
 - 社内放送や社内メールで、朝食メニュー投票のよびかけ
 - 無料（or 低額）朝食の提供

概要

【検討メンバー】

トータルブレインケア、三菱商事、Moff、薬剤師会、森永乳業、神戸医療産業都市推進機構、グリコ

取組概要

運動・栄養・脳トレの認知症予防につながるソリューションおよびその組合せによる効果の実証実験を実施する。

ソリューションのうち、効果が高いものを神戸市と協働で事業化することにより、市民に利用していただき、認知症の予防を目指す。

①9月末時点での各PJの進捗

→ 報告事項なし

②12月末までの計画・予定

→ 神戸医療産業都市推進機構様のモニター制度を活用した取り組みを協議。

以下、前回資料

提案：神戸版FINGER研究



Stage	参加者募集	実証実験/効果検証	採択	事業展開
主体	コンテンツ部会	神戸市/コンテンツ部会	神戸市	神戸市/各企業
活動	?	神戸市/コンテンツ部会 ：啓発セミナー開催@薬局等 コンテンツ部会：ソリューションの提供 運動 Moff 脳トレ CogEvo[®] 栄養  おいしさと健康 Glico 神戸大学 コグニケア	パッケージ化 /予算化	神戸市： 市民への啓発 インセンティブの提供 各企業： 運動、脳トレ、栄養の提供
KPI	参加者数	セミナー-開催回数/取組み数/有効性	採択数	認知症罹患率
期間	1～3年？		1年	継続

神戸医療産業都市推進機構様の市民サポーター制度のモニターの活用を検討



学校法人 兵庫医科大学
兵庫医療大学



株式会社 木幡計器製作所



公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
ヘルスケアサービス開発支援事業

案件 2019-005

20～80歳代
対象

日本人における年代別呼吸筋力基準値と基準範囲の測定

モニター募集

呼吸筋力(吸ったり吐いたりする力)を測定します

呼吸筋力をご存じでしょうか？

私たちは普段何気なく、酸素を吸って二酸化炭素を吐き、呼吸をしています。
この呼吸は呼吸筋の働きによって行われ、呼吸筋力は手脚の筋力と同じく、年齢とともに衰えます。また喫煙や病気、最近では新型コロナウイルス感染による後遺症としての呼吸困難にも、呼吸筋力が関係しています。
今回のモニター調査を通じて、
日本人の年代別呼吸筋力基準値と基準範囲
を作ることを目指します。



調査内容

呼吸筋力(吸ったり吐いたりする力)や呼吸機能を含む複数の身体的測定と簡単な聞き取りを行います。

モニター対象者

以下の条件の全てを満たす方

- ☐ ヘルスケア市民サポーターであること ※当日ご登録いただくことも可能です
- ☐ 20歳代～80歳代の方
- ☐ 治療中の基礎疾患のない方
- ☐ 認知機能の低下が認められない方
- ☐ 体内埋め込み型医療機器(ペースメーカーや人工心臓等)を使用していない方
- ☐ 事前のアンケート回答及び当日に呼吸筋力測定を含む複数の身体的測定と簡単な聞き取りにご協力を頂ける方(詳細は裏面)



味覚糖



公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
ヘルスケアサービス開発支援事業

モニター募集！

20歳から80歳まで

1成分 定員100名 × 7成分

サプリメント摂取

速溶錠タイプの食べるサプリメント 服用感調査

2020年に発売した「UHA瞬間サプリ」は、口の中であっという間に溶ける、食べるタイプのサプリメントです。「水なし」「いつでもどこでも」「ノンシュガーでカロリーを気にせずおいしく」服用できることが最大の特長です。

① 鉄 今欲しい 鉄分不足に	② ビタミンC 今欲しい 美容と健康に	③ マルチビタミン 今欲しい 食べないカラダ作りに	④ 高濃度ビタミンD 今欲しい 跳ね返す力に
⑤ ビタミンB群 今欲しい 元気とキレイをチャージ	⑥ ルテイン 今欲しい スマホやパソコン作業のサポート	⑦ 亜鉛 今欲しい 気になる亜鉛不足に	 成分はこの7種だよ！

今回のモニター調査では、食べるサプリメント「UHA瞬間サプリ」服用前後のアンケート調査を行います。
アンケートでは「UHA瞬間サプリ」の服用感や速溶性（すぐ溶ける）の利点の有無、皆さんの健康増進への寄与度をお伺いします。

調査内容

現在（直近6か月間を含む）のサプリメント服用習慣に関するアンケート調査を行います。調査期間中は従来のものに替えて「UHA瞬間サプリ」を服用いただきます。

モニター対象者

以下のすべての条件を満たす方

- ☐ サプリメント服用について主治医から制限を受けていない方
- ☐ 「乳」アレルギーをお持ちでない方
- ☐ ヘルスケア市民サポーターであること（未登録の方は申込時に登録可能です）
- ☐ 20歳から80歳まで
- ☐ 普段から以下の条件(1)(2)に当てはまるサプリメントを摂取している方



5 G 健康無関心層の行動変容

そこは
酒所だった



8千歩あるいたら

第2回 神戸あるく部
酒あるき
2022年10月1日(土)

受付: 剣菱酒造中蔵(阪神魚崎駅徒歩7分)
兵庫県神戸市東灘区魚崎南町4-3-21

受付時間: 9:30~10:30
参加費: 500円(おみやげ付き)

お問い合わせ: 078-391-1121(11:00~19:00)

主催: 健康創造都市KOBÉ推進会議

後援: 神戸市 協力: 剣菱酒造株式会社

お申し込みはこちら



フジッコ RUN JOURNEY asics JTB

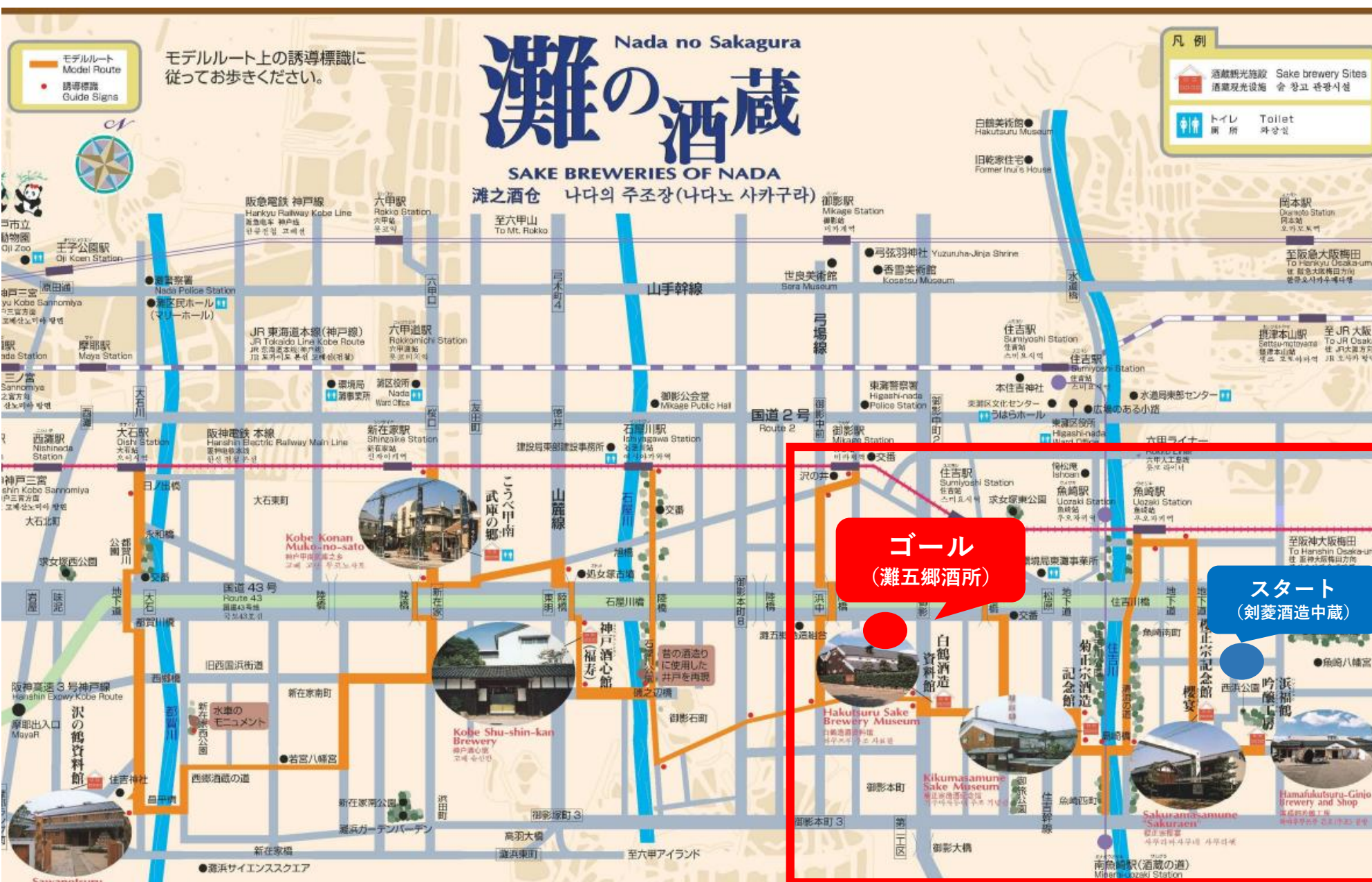
実施の概要

開催日	2022年 10月 1日(土) *小雨決行
受付 及び ゴール	受付: 剣菱酒造株式会社 中蔵 (阪神魚崎駅徒歩7分) 兵庫県神戸市東灘区魚崎南町4-3-21 *事前に確認の上、お越し下さい。 ゴール: 灘五郷酒所(阪神御影駅徒歩7分) 兵庫県神戸市東灘区御影本町3-11-2
受付時間	9:30~10:30の間で、好きな時間にお越し下さい。
参加料	500円
定員	100名*募集上限に達し次第、募集を締め切らせていただきます。
申込期限	2022年9月23日(金)
申込方法	お申し込みは右のQRコード 又は 078-391-1121(ヤノスポーツ 11:00~19:00)まで。 
ルール	・受付終了次第、順次スタートしてください。 ・スタートとゴール地点以外の区間は、当日お渡しする、神戸あるく部特製「酒あるきマップ」に基づき、8,000歩、もしくは5km以上を目標にあるいて下さい。ゴール地点で、歩数を確認します。 ・14:00までにゴールしてください。
賞品	8,000歩もしくは5km以上あるいた方全員に 黒松剣菱(180ml)を含む、おみやげをプレゼント! 黒松剣菱 180ml 

【注意事項】

- ・当日、体調に不安のある場合(発熱、せき、倦怠感等、新型コロナウイルス感染症の症状が疑われる事態を指します。)は参加をご遠慮ください。
- ・参加中は、マスクの着用をお願いいたします。
- ・イベント開催中に撮影した写真等は、WEB等で使用させていただく場合があります。ご了承ください。
- ・万が一の事故やケガ等の責任について、主催者側では一切責任を負いません。主催者側に対する責任追及及び損害賠償の請求をしないことに同意の上、お申し込みください。
- ・大会当日の公共交通機関・道路事情等による遅刻等について、主催者側は一切責任を負いません。
- ・距離の計測はアシックスの「Runkeeper」のご利用を推奨します。
*App Storeもしくは、Google playより「Runkeeper」で検索し、事前にダウンロードし、アカウントの作成をお願いいたします。
- ・会場及びコースは、本大会専用ではありません。交通マナーを守り、節度のある行動をお願いいたします。
- ・ゴミは各自でお持ち帰りいただくよう、お願いいたします。
- ・政府による新型コロナウイルス感染症のまん延防止措置の発動や、悪天候などに基づく中止の場合、前日までにメールにてお知らせします。(この場合、参加費は全額返金いたします。)
- ・自己都合によるキャンセルは、返金を行いません。

当日あるく範囲



スタート: 剣菱酒造株式会社 中蔵
神戸市東灘区魚崎南町4-3-21

ゴール: 灘五郷酒所
神戸市東灘区御影本町3-11-2

お勧めコース

スタート地点

↓ 約400m (約120歩)

浜福鶴 吟醸工房 / 10:00 ~ 17:00

↓ 約400m (約120歩)

櫻正宗酒蔵記念館 / 10:00 ~

↓ 約500m (約150歩)

菊正宗酒造記念館 / 9:30 ~ 16:30

↓ 約700m (約210歩)

白鶴酒造資料館 / 9:30 ~ 16:30

↓ 約1400m (約420歩)

神戸酒心館 (福寿) / 10:00 ~ 18:00

↓ 約1800m (約540歩)

沢の鶴資料館 / 10:00 ~ 16:00

↓ 約2800m (約840歩)

ゴール地点 / 灘五郷酒所 / 12:00-20:00

当日あるく範囲（拡大）



スタート: 剣菱酒造株式会社 中蔵
神戸市東灘区魚崎南町4-3-21

ゴール: 灘五郷酒所
神戸市東灘区御影本町3-11-2

お勧めコース

スタート地点

↓ 約400m (約120歩)

浜福鶴 吟醸工房 / 10:00 ~ 17:00

↓ 約400m (約120歩)

櫻正宗酒蔵記念館 / 10:00 ~

↓ 約500m (約150歩)

菊正宗酒造記念館 / 9:30 ~ 16:30

↓ 約700m (約210歩)

白鶴酒造資料館 / 9:30 ~ 16:30

↓ 約1400m (約420歩)

神戸酒心館 (福寿) / 10:00 ~ 18:00

↓ 約1800m (約540歩)

沢の鶴資料館 / 10:00 ~ 16:00

↓ 約2800m (約840歩)

ゴール地点 / 灘五郷所 / 12:00 ~ 20:00

かんがえなければならないこと

今回のお申し込みは**約50名**
(前回の半分)

- ・当日、他地区でも同様のイベントを行っている(日本酒の日)
- ・お酒は、普遍性がなかったかも。(今回は約50名の参加)
- ・同じ仕組みで継続するか(次は、例えば「豚まんあるき」は可能であるが、安易)
- ・ひとびとの貢献意欲を引き出すか(異分野の社会課題と結びつけるなど)

独自性に欠ける
似たようなイベントは
ほかにもたくさんある

告知方法・告知力に限界
現在は、無料でできる枠組み
を頼るしかない

手弁当のイベントを継続することの意味を考えなければならない

とはいえ

市民とのコミュニケーションは うざくないことが大事

(大きなお世話であることを自覚しつつ)

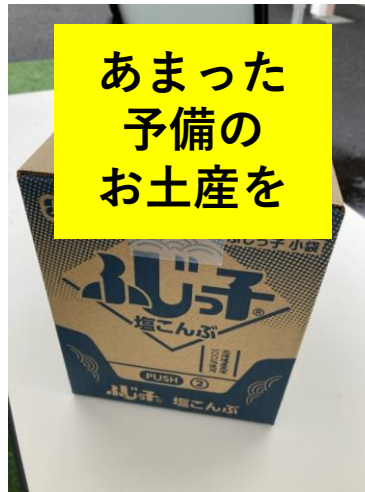
- ・人の心を動かし、行動を変えるには、泥臭い方法しかない
- ・新しい視点を与える(ヤノスポーツ・アシックス・JTBとか得意だろうな、と)
- ・参画企業は、すごい人脈もってはるな、と

「神戸市さん、ありがとう！」と言われるまで、しぶとく、やる。

前回・・・



あまった
予備の
お土産を



剣菱社長へ



今回の
企画に反映



2022 年 10 月 4 日(火)

作成：株式会社アシックス

山川・鷺野

令和 4 年度 健康創造都市 KOBE 推進会議 第 2 回コンテンツ部会

【日時】2022 年 9 月 27 日（火） 13:00～15:00

【場所・方法】明治安田生命・オンライン（Teams）ハイブリッド開催

【参加者】（順不同）

＜リアル参加者＞ 14 名

神戸医療産業都市推進機構 石田様

株式会社神戸ウェルネスサポート 小河様、松本様

神戸市 朱様、渡辺様、村田様、高原様、織林様

株式会社神戸新聞社 小森様

株式会社ジェイコムウエスト 尾谷様

フジッコ株式会社 豊田様

明治安田生命保険相互会社神戸支社 本松様

ヤノ運動用品株式会社 矢野様

株式会社アシックス 鷺野

＜オンライン参加者＞ 18 名

味の素株式会社 岩井様

江崎グリコ株式会社 古屋敷様、山本様

大塚製薬株式会社 塩谷様

京都大学大学院 宮下様、近藤様

神戸医療産業都市推進機構 稲葉様、松原様

一般社団法人神戸市薬剤師会 桂木様

三育センター 倉橋様

株式会社ジャパンフロントファーム 中嶋様

住友生命保険相互会社 栗山様

三菱商事株式会社 小林様

株式会社ラスイート 坂口様

株式会社リンクアンドコミュニケーション 渡辺様、杉谷様、奈良原様

株式会社アシックス 山川

1. MY CONDITION KOBE の健康ポイント交換特典について（神戸市健康企画課様）

累計利用者数:7,254 人

現在アプリ利用者数:4,661 人※属性などに前回からの変化はなし

導入企業:11 社

次回の健康ポイント特典

申し込み期間:10/3-12/31

第 4 クールの健康ポイント特典申し込み受付期間は、神戸市による運営終了に伴い
ポイント交換受付期間は令和 5 年 1 月- 2 月の予定※発送は 3 月中旬予定

市による運営終了のお知らせ:10 月上旬(神戸市 HP 上)

2. MY CONDITION KOBE の今後の運用について

(株式会社リンクアンドコミュニケーション様)

> 渡辺様

23 年から MCK の運営主体を神戸市からリンクアンドコミュニケーションに移行

- ・神戸市との連携協定に基づいて LC が運営
- ・運営に関わる業務費用は LC が負担
- ・健康ポイントのサービスは継続
- ・持続的な運営のため、収支計画を立て、事業化する(暫くは持ち出しとなる)

○運営を引き継ぐ理由

- ・現在の会員へのサービス提供の継続
- ・2019 年からの実施 3 年のうち、2 年以上のコロナ渦であり計画していた施策が実施できなかった
⇒新規会員獲得のための、周知案内の施策が不十分
- ・収集したデータを活用した企画がまだ十分に実施できていないこと
- ・市の予算に依存しない持続可能な仕組みづくりの考察や検討がまだできていないこと

官から民へ

自治体における健康増進サービスを持続可能なものにする、新たにユニークな事例づくりに取り組む

○運営の方向性

- 1.入会しやすい仕組み(ライト会員の新設、プレミアム会員との 2 本立て)
- 2.コンテンツ部会の参加企業が参加しやすい仕組みの構築
(健康ポイントの仕組みは継続、今後はデジタルクーポンの導入を検討する)

3.持続可能なモデル構築(個人の負担による収益モデルの構築)

○会員の仕組みに関して

- ・ライト会員に登録後、プロジェクト単位に希望者を募集して、プレミアム会員に登録する二段階制
- ・従来の MCK 登録者は、そのままプレミアム会員として継続
- ・プレミアム会員は、健診データを活用した疾病リスク予測や生活習慣病の改善シミュレーションが新規で追加
- ・間口を広げて、万単位の会員数にしていければ

○データの取り扱いの方針

- ・基本的には神戸市の契約に基づいて、22 年の 3 月 31 日まではデータの帰属は神戸市で保管が LC、それ以降はデータ帰属が本人で、保管は LC が実施する。
- ・利用者の動向に合わせて、データ保管・削除を行う。

○今後のスケジュール

22/10 月：市民向け公表
23/3 月：市によるアプリ運営終了
23/4 月：LC での運営開始

○今後の検討事項

- ・来年度の年間施策計画の策定(次回コンテンツ部会にて説明)
- ・コンテンツ部会企業とのタイアップ企画の検討(次回コンテンツ部会にて説明)
- ・利用者アンケートの実施(年内実施を予定、結果をコンテンツ部会にて説明)

3. 各プロジェクトの報告(各 PJ リーダー)

・PJ1 神戸市民の健康リテラシーを向上させる活動

> 神戸市・織林様

- ・HP の使用促進に向けて PJ メンバーでアンケート形式にて意見聴取
- アクセス数が増えた日
⇒明治安田生命 J リーグコンテンツを Twitter で紹介した件がとて増えていた
- ・サイト誘導するための工夫として、自社コンテンツからも発信してもらえれば
 - ・ホームページの魅力向上、動画の掲載

> 矢野様

会員専用ページにあるカレンダー機能の活用もしてもらえれば

・PJ2 高齢者の介護予防のための活動

＞担当者不在のため報告なし

・PJ3-1 妊娠期から中高年までの栄養課題の改善のための活動

＞グリコ山本様

- ・前回からのアップデートは無し
- ・プロジェクト詳細のご説明(MCK の妊産婦コースの活用)

＞LC 渡辺様

- ・妊産婦コースについても、ライト会員とプレミアム会員と活用しながら進め良ければ
- ・タイアップ企画や情報収集に関してもカジュアルにできればと思う。具体的な取組含めてまた提案差し上げる。

・PJ3-2 朝食欠食改善

＞兵庫県立大学黒川様

- ・朝食欠食に改善に関して、アプリを通じた実証実験の結果報告
- ・結果収集は今回で終了し、以降で論文執筆を予定

合計 286 名の参加

平均年齢 28.5 歳

女性 63%

常用労働者 56.6%

週に 5 回以下の人を募集。朝食を全く食べない方が 12%ほど参加

仕掛け・ナッジによる介入

- ・食事記録をつけるとインセンティブ
- ・食事計画を立てさせる

○結果

- ・インセンティブ提供期間は食事記録が増える。一方でインセンティブを与えても食事記録を付けない人も多い
- ・ナッジによる行動記録の習慣化は一定の効果が見られる
- ・統制群でも朝食摂取頻度が高まっている
- ・食事記録＋ナッジ群では、上昇率が低かった
- ・エネルギーの摂取量に変化は無い(統計的に強い結果は見られなかった)

○結論

- ・食事記録のインセンティブ 10%→25%
- ・統制群自体の朝食摂取頻度が高まっている(過大バイアスの可能性)
- ・健康無関心層を動かすのは、かなり難しい

＞フジッコ豊田様

ナッジはどのように使っているのか

＞黒川様

行動計画を立てさせる。先延ばしを防ぐことをナッジ介入によって防ぐ

＞フジッコ豊田

健康無関心層が動かせなかった仮説は？

＞黒川様

- ・ナッジ⇒肘でつつく程度。その程度では動かなかった
- ・効果があるナッジ⇒デフォルトの違い、環境の違い
- ・食事でいくと、お皿のサイズ変更する、職場での朝食環境の整備等

＞フジッコ豊田様

企業で朝食提供の施策をする場合のアドバイスを！

＞黒川様

- ・どう食事を記録させるかが大事
- ・時間がない人でも取れるような商品の開発(レンジで調理できる食品等)
- ・朝食欠食による、労働の生産性低下の解決

・PJ4 中高年から高齢者の認知機能向上のための活動

＞グリコ古屋敷様

取組概要：運動・栄養・脳トレの認知予防につながるソリューションおよびその組合せによる効果の実証実験を神戸市で実施する。

・実証実験はまだできていない、新しい報告事項はなし

・12月末までの計画・予定

⇒神戸医療産業都市推進機構のモニター制度を活用した取り組みを協議

・PJ5 健康無関心層の行動変容を促進するための活動

＞フジッコ豊田様

・10月1日に「酒あるき」を実施

場所:魚崎(剣菱酒造株式会社中蔵)

剣菱酒造の協力、お土産代で 500 円の徴収

- ・申し込み状況は前回の半分の 50 名
- ・独自性に欠ける/告知方法・告知力に限界
- ・手弁当のイベントを継続することの意味を考えなければならない
- ・神戸市の他部署への協力をお願いしたい
- ・健康創造都市 KOBE 推進会議 HP の入口が狭い、ワンクリックでいけるような仕組みづくりが必要
- ・市民とのコミュニケーションはうざくないことが大事
- ・スピード感をもった取り組み

5. その他

新規会員様ご挨拶

＞神戸ウェルネスサポート小河様

- ・今回から参加、健康という切り口で連携できれば
- ・神戸クアハウスは 32 年目、神戸ウォーターの天然水を活用

＞ブラウヘルツ合同会社松本様

- ・業務委託で神戸ウェルネスサポートとは連携
- ・神戸のためにウェルネスで何か協力ができれば

他、参加者からのコメント

＞大塚製薬 塩谷様

前回から一度担当変わったが、改めて参加。またよろしく願いしたい

＞神戸医療産業都市推進機構 稲葉様

コンテンツ部会初参加。今後ともお願いしたい

＞神戸医療産業都市推進機構 松原様

- ・市民モニター制度に関して、条件あるが、協力できる部分あると思う
 - ・パン巡りの話も神戸商工会議所からも聞いている。
- 今後は業界の方に任せるような実装をしていければと思う。また相談させてほしい

＞神戸市薬剤師会 桂木様

- ・市内 700 か所の薬局を宣伝に使ってくれば
- ・講演会の活用もしてもらえれば

> 三育センター 倉橋様

・皆さんと協力しながら今後も進めていければ

> 住友生命 片山様

・「バイタリティ」プログラムの連携を神戸市の市民の方向けに実施・PR できれば

> 三菱商事 小林様

・コープこうべと連携した市民向けの食育、今期は実践に至らず

・今後は食を起点にした健康への貢献、LC との連携できれば

> LC 奈良原様

・数か月前にアシックスから転職、組織の垣根を越えて連携できれば。

部会長変更の挨拶

> アシックス山川

業種を跨いだ多くの企業・団体様が時間を割いて共通の目標に向かって検討ができる貴重な会だと思うので、何か少しでも神戸市の健康に寄与できるような取組をここから生み出していけるよう、尽力していければと思う。

シンボルロゴの検討に関して(神戸市村田様)

※現地にて意見交換

以上