

# 秩父市

## ～筋力向上トレーニング事業～

### (1) 秩父市の概要

#### (ア) 秩父市の基本情報

秩父市は、埼玉県の北西部にあり、都心まで約 60～80km 圏、さいたま市まで 50～70km 圏に位置し、周囲に山岳丘陵を眺める盆地を形成している。市域の 87%は森林で、その面積は埼玉県の森林の約 40%を占めている。ほとんどは秩父多摩甲斐国立公園や武甲・西秩父などの県立自然公園の区域に指定されており、自然環境に恵まれた地域である。また、市の中央を流れる荒川は、秩父湖、秩父さくら湖などのダム湖を形成している。この川によって市の中心部は東西に区分され、東部の平坦部分は市街地を形成し、商店街、住宅地などが集中している。西部丘陵地帯にある平坦地は、水田など農業用地が多くなっている。

気候は、太平洋側内陸性気候に属し、おおむね温暖だが盆地であるため寒暖の差が大きく、山地では夏季に雷雨が多く発生し降水量も多く、冬は寒さが厳しい。

①	面積	577.69 km <sup>2</sup>
②	人口	68,259 人
③	②のうち 65 歳以上人口 (再掲) ※【 】内は高齢化率	18,386 人 【 26.9% 】

(平成 24 年 1 月 1 日現在。町(丁)字別人口調査)

#### (イ) 人口分布概要と見込み

秩父市では、現在高齢化率が県平均と比較して高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想されるとともに、後期高齢者の比率が増加していくと予想される。

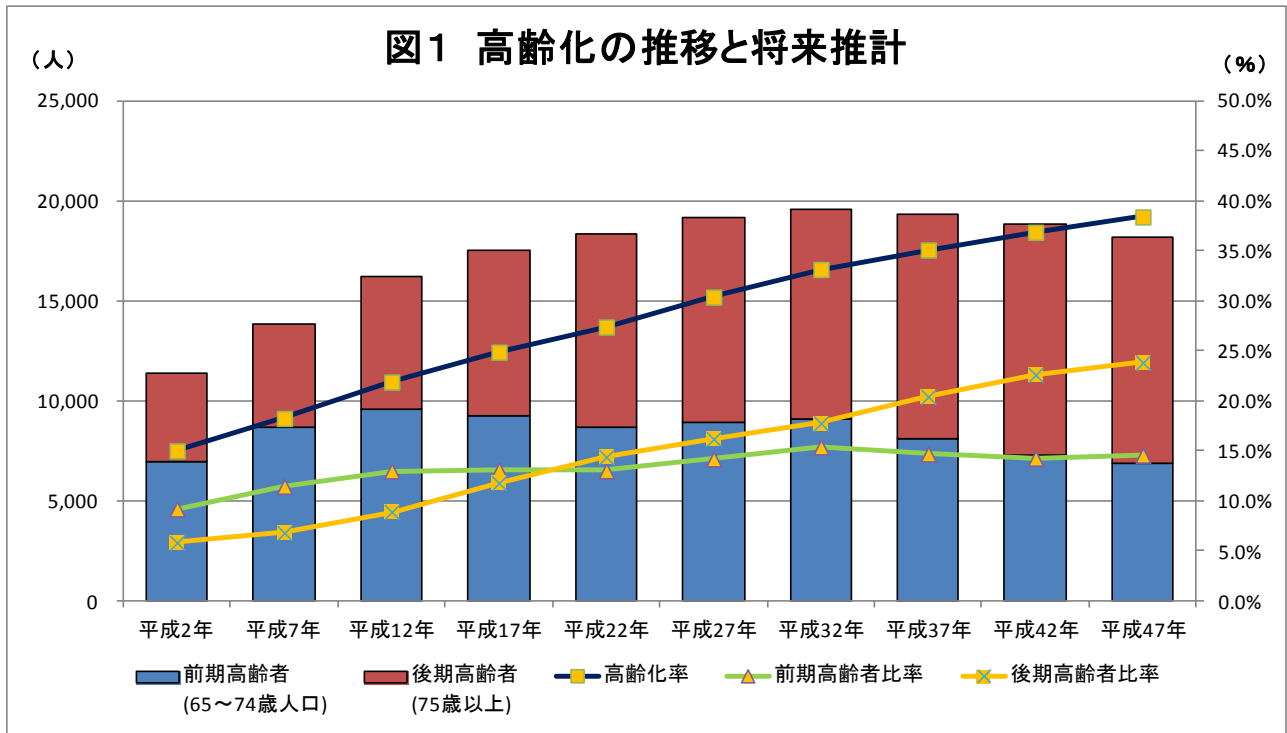
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	75,593	75,618	73,875	70,563	66,955	62,986	58,983	55,013	51,139	47,250
前期高齢者 (65～74歳人口)	6,941	8,655	9,591	9,235	8,703	8,934	9,073	8,073	7,289	6,878
後期高齢者 (75歳以上)	4,394	5,136	6,570	8,309	9,626	10,192	10,466	11,225	11,556	11,255
高齢化率	15.0%	18.2%	21.9%	24.9%	27.4%	30.4%	33.1%	35.1%	36.9%	38.4%
前期高齢者比率	9.2%	11.4%	13.0%	13.1%	13.0%	14.2%	15.4%	14.7%	14.3%	14.6%
後期高齢者比率	5.8%	6.8%	8.9%	11.8%	14.4%	16.2%	17.7%	20.4%	22.6%	23.8%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



## (2) 秩父市の取組

### (ア) 取組の概要

秩父市の健康実態調査および健康づくり関連データによると、運動習慣がある人(30歳以上)の割合は21.5%である。そのため、運動のきっかけづくりとして平成17年度より「高齢者筋力向上トレーニング事業」を開始した。その後、「はつらつ筋力アップ教室」として、インストラクターによる軽体操やストレッチ、筋力トレーニングを実施してきたが、実施経過の中で、新規の参加者が少なく、リピーターが多いという課題がでてきた。そこで、誰もが気軽に実行しやすい「はつらつウォーキング教室」を開始し、終了後は自主的にウォーキングを行ってもらえるように、自主グループの立ち上げの支援を行った。その結果、ウォーキングの自主グループが発足し、現在では市内に4つの自主グループがある。また、ウォーキング教室からの自主グループ立ち上げの支援を活かし、「はつらつ筋力アップ教室」からの自主グループを立ち上げることができた。

### (イ) 取組の契機

#### ① 高齢化率の上昇

秩父市の高齢化率は、埼玉県や国の数値を上回り、平成22年は27.4%であり平成27年には30%を超えるとみられている。

#### ② 「はつらつ筋力アップ教室」の参加者状況

毎年実施している「はつらつ筋力アップ教室」は、新規の参加者が少なくリピーターが多い現状があった。また、参加者から教室の実施回数や講師に関する強い要望が多く聞かれた。

### ③ 運動環境

「はつらつ筋力アップ教室」の修了者に対し、同施設内の運動機器を自由に利用できる「利用証」の発行をした。さらに、平成 20 年度より毎月 2 回、インストラクターを配置した自主トレーニング日を設定した。

## (ウ) 取組の内容

### ① 事業名

筋力向上トレーニング事業 「はつらつ筋力アップ教室」

### ② 事業開始

平成 17 年度

### ③ 実施内容

筋力向上トレーニング事業の開始後、平成 19 年度は年間 392 回を実施し、延べ 7,094 人が参加した。参加者の固定化を防ぎ、新規参加者へのアプローチに努めた。事業の活性化を図るために、経験の長い参加者に自主グループの結成と自主的な運動の継続を呼びかけ、より多くの市民の運動参加を勧めた。

### ④ 具体的な支援内容

「はつらつ筋力アップ教室」の終了後も自主トレーニング等を活用し、自主的な運動習慣の継続を促した。また、自主グループ結成にあたり、会場の借用や傷害保険の加入方法、講師の紹介等の支援を行った。

表 3 教室の実施回数および参加人数等

教室名	平成 21 年度	平成 22 年度		平成 23 年度	
	はつらつ筋力アップ教室	はつらつ筋力アップ教室	はつらつウォーキング教室	はつらつ筋力アップ教室	はつらつウォーキング教室
実施回数	207 回	77 回	28 回	52 回	28 回
延べ参加人数	3,699 人	1,482 人	439 人	834 人	384 人
新規参加者数	18 人	37 人		19 人	
自主トレーニング利用延人数	270 人	272 人		179 人	
施設運動機器利用延人数	2,301 人	2,439 人		2,606 人	
その他	・自主グループ化を目指した。	・ウォーキング教室の開始。 ・新規参加者の増加。			



(エ) 取組の効果

- ① 平成 21 年度より「はつらつウォーキング教室」の終了後に自主グループが発足し、平成 22 年度には「はつらつ筋力アップ教室」の終了後に 1 グループ、「はつらつウォーキング教室」の終了後に 1 グループが発足し、平成 23 年度には 1 グループ（ウォーキング）、平成 24 年度には 1 グループ（ウォーキング）と計 5 グループの自主グループが発足した。
- ② 平成 22 年度には、自主グループ化の支援や新規参加者の発掘に努めた結果、新規の参加者が増加した。
- ③ 自主トレーニング以外についても運動施設の利用者数は年々増加しており、教室や自主グループに参加していなくても、自主的に運動習慣が身についた人が増加していると考えられる。

表 4 自主グループ数および実施回数

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
筋力アップ教室 (実施回数)	—	1 グループ (2 コース、全 9 回)	1 グループ (4 コース、全 51 回)
ウォーキング教室 (実施回数)	1 グループ (月 1 回)	3 グループ (各グループ月 1 回)	4 グループ (各グループ月 1 回)

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

参加者の自主性を尊重したことや目標を地域貢献にしたことなどがある。

(カ) 課題、今後の取組

- ① 自主グループ化の支援を継続する。
- ② 「はつらつ筋力アップ教室」の運営方法について検討する。
- ③ 健康づくりのための新たな運動のきっかけづくりや運動習慣のある人を増加させるための施策を検討する。