

杉戸町

～杉戸町チャレンジ日光街道健康ウォーキング～



(1) 杉戸町の概要

(ア) 杉戸町の基本情報

杉戸町は、埼玉県の東北端に位置し、東は江戸川を隔てて千葉県、南は春日部市、西は古利根川を境に宮代町と久喜市、北は幸手市に境界を接している。

町全体の形は、鷺が羽を広げた形をしており、町域の面積は30.00km²で、埼玉県の約0.8%を占めている。

また、本町を取り巻く広域的な道路網は、幹線道路として、町の西部の市街地に国道4号が南北に走り、中央部には町道1級11号線（埼玉葛広域農道）、東部には国道4号バイパスが整備されている。また、県道が縦横に通過し、周辺都市と結ばれている。

これらを基幹として、町道が接続する形で道路網が形成され、生活圏の形成に重要な役割を果たしている。

公共交通は、町の北西部に東武鉄道杉戸高野台駅があり、市街地には東武動物公園駅が隣接しています。東武伊勢崎線と東武日光線の分岐点であると同時に、東京メトロ日比谷線と半蔵門線が相互に乗り入れており、通勤・通学などに利用されている。

昭和40年以降、着実に人口・世帯が増加し、平成13年には中央地区の国道4号線沿線の開発や杉戸高野台地区の区画整理と駅の開業があいまって、人口48,000人に達した。しかし、平成17年の国勢調査では、総人口が46,646人となっており、人口は微減している。

①	面積	30.00 Km ²
②	人口	47,291 人
③	②のうち65歳以上人口（再掲）	10,775 人
	※【 】内は高齢化率	【 22.8% 】

（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

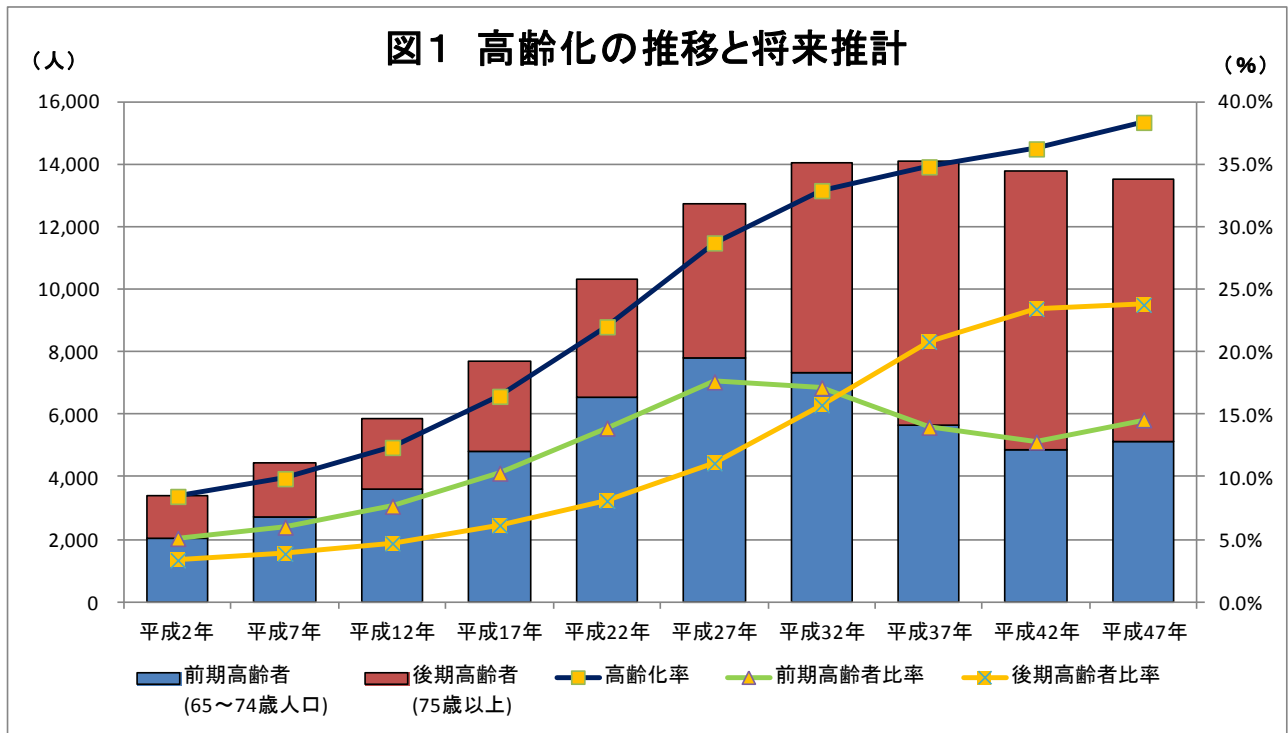
杉戸町では、平成17年現在高齢化率は、県平均と同様の比率となっているものの、年少人口比率は、全国・県平均をとともに下回っており、少子高齢化が着実に進んでいる。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

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	40,360	45,056	47,336	46,646	46,923	44,344	42,621	40,473	37,953	35,187
前期高齢者 (65～74歳人口)	2,058	2,705	3,629	4,811	6,529	7,808	7,305	5,658	4,856	5,129
後期高齢者 (75歳以上)	1,354	1,744	2,225	2,862	3,798	4,923	6,712	8,421	8,891	8,361
高齢化率	8.5%	9.9%	12.4%	16.4%	22.0%	28.7%	32.9%	34.8%	36.2%	38.3%
前期高齢者比率	5.1%	6.0%	7.7%	10.3%	13.9%	17.6%	17.1%	14.0%	12.8%	14.6%
後期高齢者比率	3.4%	3.9%	4.7%	6.1%	8.1%	11.1%	15.7%	20.8%	23.4%	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) 杉戸町取組

(ア) 取組の概要

杉戸町では、第5次杉戸町総合振興計画に基づき、事業を展開しており、基本施策の柱の1つとして、「みんなに優しく、思いやりのあるまち」を掲げている。すべての住民が健康で元気に暮らせるよう、正しい知識の普及を図り、「自分の健康は自分で守る」という認識と自覚を高めることを基本とし、住民が主体となる健康づくりを推進している。

この「杉戸町チャレンジ日光街道健康ウォーキング」は、健康増進・仲間づくり等を目的として、歩くことを日常生活に楽しく取り入れ、運動習慣を身につけることにより、生活習慣病の予防に役立てるとともに、遊び心や競争意識を高めることで、町民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すことを目的とし、平成23年9月より開始された。

この事業では、日本橋から鉢石宿までの142.8kmの宿場町を示したスタンプマップに、歩いた歩数に応じて各宿場町にスタンプを押していく。

参加申込書には自分の身長を記入していただくことにより、身長に基づいた1歩あたりの歩幅が自動計算されます。スタンプマップに示された日本橋からゴールの鉢石宿までの参考歩数を目安に、歩数に応じて宿場宿にスタンプを押していくので、日光街道を歩いている気分でウォーキングを楽しく続けることができる。

また10日間を限度に万歩計のレンタルも行っております。申請窓口は保健センターの他、杉戸町役場、各公民館、生涯学習センター、深輪産業団地地区センターとなっています。規定の歩数に達した方には、「認定証」を贈呈する。

肥満、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、年々増加し、杉戸町における生活習慣病の医療費も増加している。増加の原因として、高齢化や食生活の変化のほか、生活

① 杉戸町健康づくり推進協議会にて提案（平成22年度）

協議会において、住民の健康づくりのために、ウォーキングを企画したらどうかとの提案があった。

② スタンプマップの素案検討（平成22年度）

各市町村の取り組みについて情報収集を行なった。

③ 健康ウォーキング事業会議（平成23年6月）

関係課を召集し、事業の概要及び実施要領（案）等について説明を行なった。

④ スタンプマップの印刷依頼（平成23年7月末）



⑤ 実施要領の制定及び事務マニュアルの作成・関係課へ配布（平成23年8月）

⑥ 参加申込書、万歩計レンタル申込書、踏破認定申込書、歩数換算表、歩数記録表等、各種様式準備（平成23年8月）

身長に基づいた1歩あたりの歩幅が自動計算されるようにしました。スタンプマップに示された日本橋からゴールの鉢石宿までの参考歩数が印字されることで1人1人に合わせたスタンプマップとなる。

⑦ 申請受付窓口となる課への事業協力依頼（平成23年8月）

⑧ 事業開始（平成23年9月～）

各公共施設で参加申し込みを開始した。

⑨ 認定証の様式決定（平成23年9月）

⑩ 住民・職員への周知（平成23年9月）

ポスター・チラシを公共施設に掲示した。また、ホームページにも掲載し、周知を行った。

⑪ 認定証の発行（平成23年9月）

10日から2週間ほどで、踏破される方が出てきた。

⑫ 食生活改善推進員協議会主催の「ウォーキング教室」時に、事業のPRを行ないました。（平成23年9月26日）



杉戸町マスコットキャラクター「すぎびよん」も参加し、お見送り・お出迎えをした。

⑬ 認定証の変更（平成23年12月）

踏破した際の認定証は、踏破申請時に即時発行できるよう、公印を省略していましたが、「認定証に印がほしい」という声があり、杉戸町長の印を押したものを発行することにした。

⑭ パンフレットの発注（平成24年3月）

踏破後も、継続して取り組みを希望する方が多く、何かあると励みになるということから、ウォーキングマップとなっているパンフレットを購入し、希望者には配付することになっている。

(エ) 取組の効果

平成23年9月から開始された事業であり、評価指標を設定していませんが、事業に参加し、踏破された方から、「目標があると頑張れた」「ゴールに着くのが楽しみでした」「またやりたいが、次のコースはありませんか？」など、やりがいや楽しさ・継続したい気持ちが住民の声で伝わった。

<申請者数>

平成23年度 169名

<踏破認定証発行数>

平成23年度 74名

- ① 日頃、健康増進のための取り組み（運動や食生活の改善等）をしている人の率
杉戸町第5次総合振興計画の成果指標の1つとなっており、平成21年度は、69.7%であったが、今後、増加していくことが期待される。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① ゴールする楽しみのある、個別性のあるスタンプマップ



参加者の身長に基づいた1歩あたりの歩幅が自動計算されるようにし、スタンプマップに示された日本橋からゴールの鉢石宿までの参考歩数が印字されることで、ゴールする楽しみのある、個別性のあるスタンプマップとなった。

② 認定証と贈呈時の賞賛

踏破された方は、保健センターに来所し、踏破認定申込書を記入する。その場で、「認定証」を窓口で贈呈する。もちろん、贈呈だけでも、喜ばれるのですが、保健センター職員全員で、賞賛の拍手を送っている。照れくさそうにしながらも、とても嬉しそうな笑顔を皆さんが見せてくれる。些細なことですが、住民の心と身体の健康保持・増進につながっていくと思われる。

(カ) 課題、今後の取組

① 健康意識や生活習慣病の予防としての効果

事業を継続していくことでの効果指標の設定をすることで、効果的な事業展開につなげていきたいと考えている。

② 参加者数の伸び悩み

平成24年度も継続して実施していますが、参加者数が伸び悩んでいる。

新たな参加者を増やすため、特定健診・がん検診の機会はもちろん、様々な事業実施時にPRを行なっていく。また、何か運動を始めたいという気持ちを持った時に、タイムリーな事業案内ができるよう、結果相談会や健康相談の機会を捉えて、個別に声かけも行なっていく。