

健康長寿に係るイチオシ事業 新座市 ～親子DEミニウォーキング&スタンプラリー～

(1) 事業概要

新座市は首都近郊のベッドタウンとして宅地化が進む一方で、市の北部には柳瀬川、南部には黒目川にそった低地があり、その両河川に挟まれた中央部は野火止台地と呼ばれる高台で、このほぼ中央に玉川上水の分水である野火止用水が東へ流れている自然が多く残る環境である。四季を感じられる遊歩道ではウォーキングに適した環境が整っている。

この事業は平成26年に実施した健康に関する市民アンケートで、20歳から64歳までの方の一日の歩数が全国と比較して少ないことが分かり企画したものである。第2次いきいき新座21プランの中では、新座市民の一日の歩数目標を7,000歩と定めたとところである。本事業は特に働き盛り世代が、楽しく継続的に運動に取り組めるきっかけ作りの機会となるように、小学生親子を対象に実施している。

若いうちから運動習慣を身につけることで、将来の介護予防につながると考えられる。

(2) 契機

(ア) 高齢化率が急速に上昇すると予測される。

土地区画整理事業の進展などもあり、今後も転入数が転出数を上回る社会増が見込まれる。しかし、少子化の進行により、死亡数が出生数を上回る自然減に転換し、令和2年以降の人口増加は緩やかになっていくことが予測される。

高齢化率は県平均とほぼ同様で、今後高齢化が急速に上昇すると予測される。

[高齢化の状況]

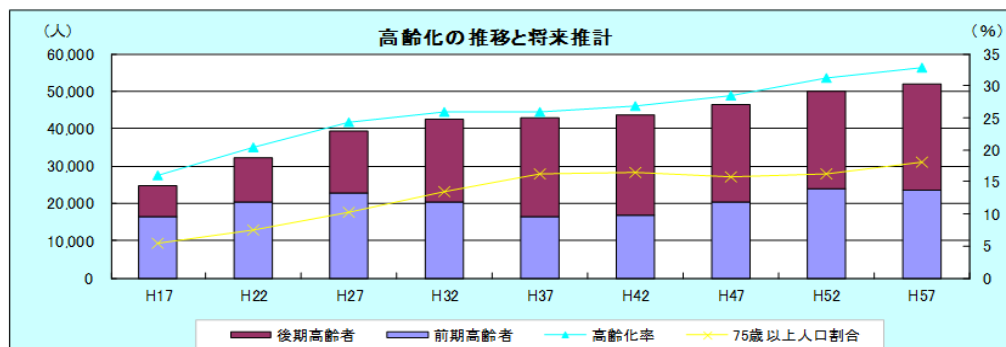
高齢化の推移と将来推計

単位:人

	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	平成52年	平成57年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	153,305	158,777	162,122	164,229	164,641	163,772	162,219	160,533	158,710
高齢化率	16.0%	20.3%	24.2%	25.8%	26.0%	26.7%	28.5%	31.1%	32.8%
高齢者人口 (65歳以上)	24,576	32,263	39,311	42,438	42,804	43,791	46,269	49,996	52,063
前期高齢者 (65～74歳)	16,454	20,513	22,572	20,156	16,206	16,837	20,518	23,775	23,346
後期高齢者 (75歳以上)	8,122	11,750	16,739	22,282	26,598	26,954	25,751	26,221	28,717

資料:平成27年までは国勢調査

注:平成32年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成30年推計)」



様式 1

- (イ) 1日の歩数が20～64歳は全国平均を下回っている。
65歳以上は男女ともに全国平均を上回っているものの、20～64歳の男女はいずれも全国平均を下回っている。
- (ウ) 運動習慣を有する者の割合が64歳以上は高いが20～64歳は低い。
平成26年に実施した健康に関する市民アンケートで、20歳～64歳の男女において、運動習慣を有する者の割合が全国と比較して少ない。
- (エ) ウォーキング環境があった。
河川の両岸には遊歩道が整備されており、日常的にランニングやウォーキングに利用されている。



(3) 内容

事業名	親子DEミニウォーキング&スタンプラリー
事業開始	平成27年度
事業概要	第2次いきいき新座21プランに基づき、身体活動における課題である、20～64歳の市民の1日の歩数増加させるきっかけとして、川沿い約3.8kmコースをターゲット層に合致する年齢と思われる小学生の親と子でクイズラリー等を交え楽しみながらウォーキングをする場を提供する。
【参考】 埼玉モデル 推奨プログラム	

	令和元年度	【参考】平成30年度
予 算	3万5千円 ・講師謝礼金 3万円 ・消耗品費 5千円	3万5千円 ・講師謝礼金 3万円 ・消耗品費 5千円
参加人数	12組27名	16組34名
期 間	令和元年11月9日	平成30年11月10日
実施体制	保健センター職員8名、健康運動指導士2名、十文字女子大学学生ボランティア12名	保健センター職員8名、健康運動士1名、十文字学園女子大学学生ボランティア10名

様式 1

(ア) 関係機関へ物品の借用（令和元年 9 月）

ゆるキャラ『ゾウキリン』のスタンプ、当日職員や学生ボランティアが着用及び使用するビブス、安全確保のための誘導灯の借用依頼を作成、各担当課と調整後に当日に間に合うように借り受けた。

(イ) 運動指導士（講師）へ依頼（令和元年 10 月）

前年度と同じ運動指導士へ依頼文章を作成し郵送。

(ウ) 河川の一時使用届提出（令和元年 10 月）

黒目川の遊歩道をウォーキングコースの一部としているため、管轄している埼玉県朝霞県土整備事務所へ届出書を提出。調整については、5月に担当間で調整した。

(エ) 参加者募集（令和元年 10 月）

ウォーキングコースや健康まつり会場にポスターを掲示。また、市内小学校全 17 校へチラシを配布した。市ホームページでも募集し、昨年度の様子が分かるように参加者の声を掲載した。

(オ) 申込者家庭へ参加のしおりを郵送（令和元 10 月）

当日の案内を郵送。しおりに埼玉県コバトン健康マイレージの参加を促す案内文を掲載。

(カ) コース下見（令和元年 10 月）

学生ボランティア全員が初めての参加であったため、初めて参加する職員も含めコースの下見を実施。当日までに繰り返し担当職員でコース下見と安全確認、及びコース内に注意喚起ポスター等を掲示。

(キ) 親子DEミニウォーキング&スタンプラリー実施（令和元年 11 月）

保護者に歩数計を貸し出し、市の 1 日目標歩数である 7,000 歩を目指して小学生の親子が全長約 3.8 km を歩いた。2 か所のチェックポイントでは、学生ボランティアによる市に関するクイズが行われ、親子で相談しながら回答する様子が伺えた。また、ゴール後に保護者の歩数計を回収し歩数を記録、先頭を歩くペースメーカーの職員の歩数計の歩数と近い保護者 2 名をニアピン賞として表彰し粗品を贈呈した。小学生には参加賞として文房具等の粗品と学生ボランティアが事前に作成したプラバンキーホルダー（ゾウキリンが描かれたもの）を一緒に贈呈した。



様式 1

(ク) 運営スタッフ及び講師、学生ボランティアの反省会（令和元年 1 1 月）

事業当日に聞き取りを行い、後日学生ボランティアは簡単な感想文を提出。

(ケ) アンケート集計・分析（令和元年 1 1 月）

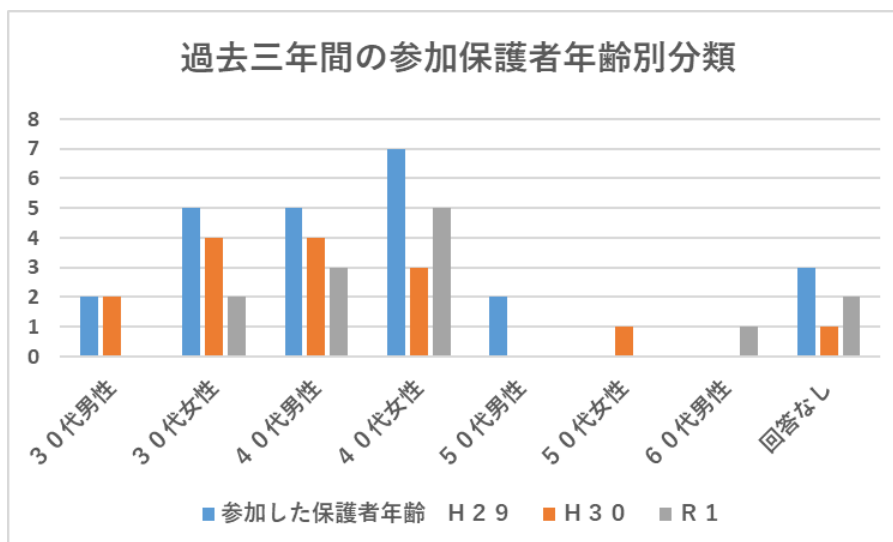
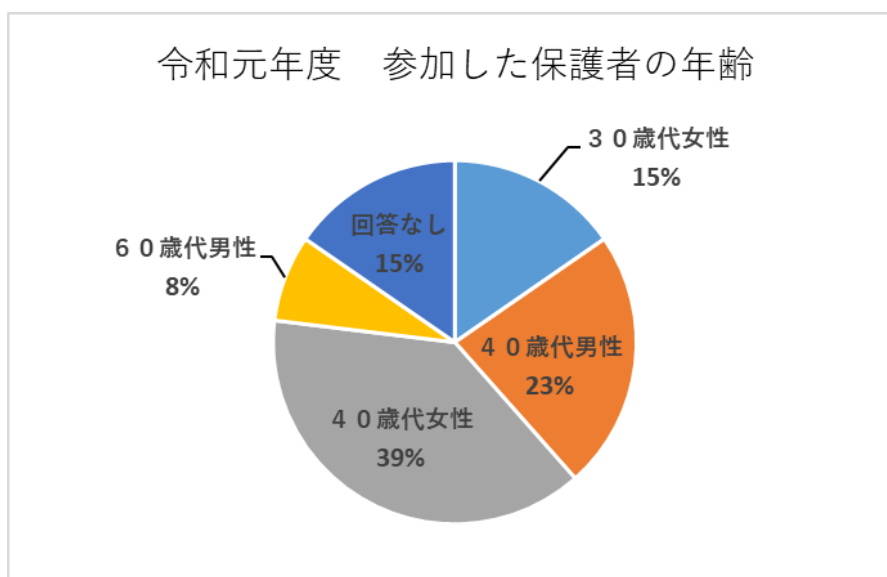
保護者と小学生別にアンケートを実施。回収したアンケートを分析・評価する。分析結果を講師へフィードバックする。

(4) 事業効果

いきいき新座 2 1 プランの中間評価の最中であり、今後分析結果が出る。そのため、参加者のアンケート結果から分析されたことを報告する。

○参加者の状況等

令和元年度の参加者は 1 2 組 2 7 名で、参加した保護者 1 3 名のうち参加が最も多かったのは 4 0 代女性で 3 9 % だった。過去 3 年間の参加保護者の年齢を見ても、3 0 ~ 4 0 歳代の保護者が多く参加していることから、小学生親子を対象とした本事業は運動習慣を促す動機付けの機会となっていると分かる。



様式 1

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 小学生の親子を対象としたこと

30代から40代の男女に直接運動を促すよりも、親子でウォーキングをする事業として募集をすることで、子どもと一緒に運動する動機付けとした。

(イ) 運動指導士による準備運動。

ウォーキング前の導入では、音楽のリズムに合わせて参加者全員が身体を温める運動を取り入れた。チーム対抗戦などのレクリエーション要素を入れることで、個々で参加した親子が参加者全員の一体感を持つことができる。

(ウ) 楽しくウォーキングをするために、ウォーキングコース内でクイズを実施。

市のゆるキャラであるゾウキリンをウォーキングコース内にいくつ貼られていたか親子で一緒に数えたり、コース内2か所にクイズポイントを設けることで、ただ距離を歩くではなく、楽しく親子で歩くことができるように工夫した。

(エ) ニアピン賞や参加賞の贈呈。

ゴール後、先頭を歩いたスタッフの歩数計と事前に保護者に装着させた歩数計の集計を行い、スタッフの歩数計の下3桁と近い保護者に対し、ニアピン賞を贈呈した。また、参加した子ども全員に参加賞を贈呈することで、子どもたちの参加意欲を高め、次年度も継続して親子で参加していただけるようにした。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 参加者数の伸び悩み。

毎年20組40名の親子を募集しているが、周知方法が定まらずバラつきが見られる。過去の周知方法を参考に、申し込み率がよい年の周知方法を分析し、次年度は多くの親子から申込されるようにしたい。

(イ) 継続した運動習慣の動機付け効果が見えにくい

申し込み時に初回申込者か過去に参加したことがあるのかを聞き取りし、事業終了時に過去に参加したことがある参加者には、さらに1年間の運動習慣の振り返りについてアンケート調査することで、継続の動機付けになっているかどうか検証してみたい。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H29	17.75歳	23位	20.58歳	18位
H28	17.68歳	18位	20.23歳	35位