

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 日高市

### ～ウォーキング推進事業～

#### (1) 日高市の概要

##### (ア) 日高市の基本情報

日高市は、東経139度、北緯35度の埼玉県南西部地域、東京都心から約40km圏内に位置している。市内の東部は武蔵野台地の一部である台地が広がり、西部は日和田山を中心とする外秩父の山々が連なり県立奥武蔵自然公園に指定されている。市の中央には、正丸峠付近に源を発する高麗川が外秩父を東流し、山地から平地へと流下、坂戸市を経て越辺川に合流している。

交通網は、東部を南北に国道407号、西部を南北に国道299号が縦貫しているのをはじめ、東南部を通る首都圏中央連絡自動車道は、平成27年に中央自動車道から常磐自動車道までの開通が予定されている。

鉄道は、中央部にJR八高線、東部にJR川越線、西部には西武池袋線が通っており、しかも都心まで1時間あまりという距離にあるため首都近郊都市として発展を遂げている。

① 面積	47.48 km <sup>2</sup>
② 人口	57,299 人
③ ②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	15,570 人 【 27.17% 】

(平成26年12月1日現在。町(丁)字別人口調査)

#### (イ) 人口分布概要と見込み

日高市では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

高齢化の推移と将来推計

単位:人

	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	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	53,758	53,619	57,473	56,924	55,849	54,139	51,877	49,252	46,483
高齢化率	13.4%	17.7%	22.3%	28.9%	32.8%	33.8%	34.2%	35.5%	38.9%
高齢者人口 (65歳以上)	7,226	9,471	12,823	16,424	18,294	18,305	17,741	17,489	18,097
前期高齢者 (65～74歳)	4,160	5,621	7,917	9,950	9,528	7,024	5,568	6,021	7,541
後期高齢者 (75歳以上)	3,066	3,850	4,906	6,474	8,766	11,281	12,173	11,468	10,556

資料:平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」「平成22年国勢調査人口を基準に推計」



## (2) 日高市の取組

### (ア) 取組の概要

日高市では平成 21 年度に地区診断を行い、肥満、高血圧、糖尿病のコントロールが必要な人が多く、運動に関心はあるが適切な健康行動をとれる人が少ない、という課題を抽出した。また週に 1 回以上運動している人が、中間目標として 5 年後に 40%、長期目標として 10 年後に 45% 増えるという目標を設定した。

目標を達成するためには、運動を続けたい人の教室や運動を始めたい人の教室が必要であると考え、その具体的な事業として、平成 23 年度から日高市のボランティア団体である「日高市運動普及推進委員会」と協働し、ウォーキング教室を実施している。

平成 26 年度は、市全体の取り組みとして「ひだかワンデーウォーキング」を開催した。

### (イ) 取組の契機

#### ① ウォーキング環境があった

日高市内は豊かな自然に恵まれており、市内でウォーキングをする人の姿が多い。

公民館でも毎月 1 回「定例健康ウォーキング」事業を行っていて、参加者も集まっている。

また、ウォーキングコースも市内に多くあり、日高市観光協会から「ひだか健康お散歩マップ」が発行されている。



#### ② 日高市運動普及推進委員会の発足

平成 5 年度から平成 21 年度までの間に、4 回の運動普及推進員養成講座（健康づくり応援隊養成講座）を実施した。推進員の数・スキル・意識も高まり、平成 22 年度にボランティア団体として「運動普及推進委員会」が発足した。

その後も日高市健康増進計画、日高市食育推進計画「はつらつ日高21」に基づいて、健康づくり応援隊養成講座を3年毎に実施している。現在、運動普及推進員として24人が活躍している。

### (ウ) 取組の内容

事業名	ウォーキング教室
事業開始	平成23年度から

	平成26年度 ※	平成25年度	平成24年度
予 算	謝金 15,000 円	謝金 30,000 円	謝金 30,000 円
参加人数	20 人	36 人	33 人
実施時期	10 月	10 月・12 月	10 月・12 月

日高市運動普及推進員会にコース選定を含め教室の講師を依頼し、ウォーキング教室を実施した。運動普及推進員会が活動している「定例健康ウォーキング」と相互利用できるようにそれぞれで参加を呼びかけている。

#### ●公民館と連携した「定例健康ウォーキング」の参加者

各公民館を会場に、運動普及推進員会と連携して「ウォーキング教室」を毎月1回ずつ実施している。

24年度：のべ831人

25年度：のべ948人

26年度：のべ522人（平成26年11月末）12月以降も毎月継続して実施中

#### ※かわせみの里第1回ひだかワンデーウォーキングの開催

平成26年度はウォーキング習慣を身につけ、市民の健康寿命を伸ばすための取り組みとして、「ひだかワンデーウォーキング」を開催した。

開催日 平成26年11月16日 参加者1,362人

・「再発見！ひだかの魅力 市民の健康ウォーキング」をテーマに、巾着田を発着として市内に6、8、12kmの3コースを設定し、参加者は豊かな自然を楽しみながら1日かけてウォーキングを体験した。

また、ウォーキング終了後には特設会場にてウォーキング関連するイベントを行った。

なお、実施については、市が主催者となり、運動普及推進員は実行委員会の一員として中心的役割を担うなど、市民へのウォーキング習慣の普及に貢献した。

但し、実施主体は実行委員会となるため、「ワンデーウォーキング」にかかる経費は事業予算額に含めていない。

## (エ) 取組の効果・継続性

平成 26 年度は教室の開催回数が減少したが、11 月に「ワンデーウォーキング」を開催しており、ウォーキングを体験する機会は年々増加していると考えられる。また、「定例健康ウォーキング」では、新たな参加者の増加やウォーキングを継続している人の増加が見られるなどの効果も出ている。

また、ワンデーウォーキングにはウォーキング教室等の参加者も多くみられ、市民が地域の中で自らウォーキングに親しむ習慣が広まっていると思われる。

今後も毎年「ワンデーウォーキング」を実施する予定であるため、ワンデーウォーキング参加者に「ウォーキング教室」や「定例健康ウォーキング」の参加を呼びかけるなど、市民が継続してウォーキングができる機会を提供する一方、参加者の中から新たに運動普及推進員となる人材を育成していく。

## (オ) 成功の要因、創意工夫した点

### ① 運動普及推進員が主体となった教室の開催

自主的な運営をすることで、自由な発想で教室が開催できた。また、推進員のスキルの向上にも役立っている。

### ② 継続した運動へとつなげた

「定例健康ウォーキング」への参加につながるなど、運動の仲間づくりやウォーキング習慣の意識づけにつながった。

### ③ ワンデーウォーキングの開催

これまで「ウォーキング教室」や「定例健康ウォーキング」などの小規模での開催から市全体で「ワンデーウォーキング」を開催したことで、市民がウォーキング習慣を身につけるきっかけづくりができた。

## (カ) 課題、今後の取組

### ① 新たな参加者の確保

教室への参加者数自体には大幅な増加は見られないため、来年度以降は「ワンデーウォーキング」をきっかけとしてウォーキングを習慣として気軽に行いたいと思っている人へのアピールが必要になる。

ウォーキング教室の参加者を増やすには、楽しみながら歩ける工夫等、付加価値を加えることも検討する必要がある。

### ② ボランティア（推進員）の育成

市民が気軽にウォーキングに取り組むには、地域での活動が不可欠であるため、推進員の増員・育成が必要である。推進員は高齢化が進んでいるため、新たに推進員として活躍できる人材を育てるための養成講座を継続していくことや推進員のスキルアップが必要である。