

健康長寿に係る先進的な取組事例

日高市

～ウォーキング教室～

(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、主要地方道3路線、一般県道4路線が縦横に走っている。また、東南部を通る首都圏中央連絡自動車道が平成8年3月に一部供用開始されている。

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 ²
②	人口	57,554 人
③	②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	13,902 人 【 24.15% 】

(平成25年1月1日現在。町(丁)字別人口調査)

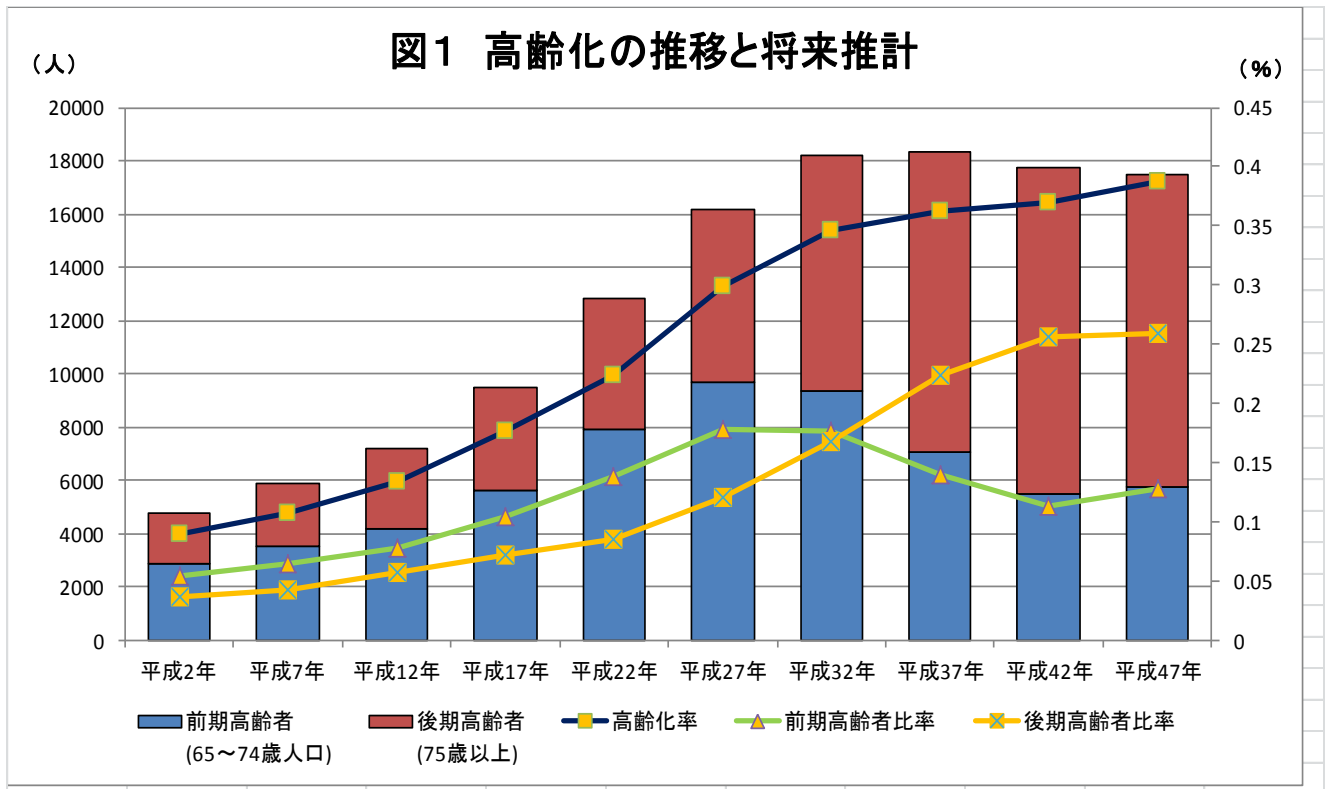
(イ) 人口分布概要と見込み

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。

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	52,949	54,884	53,758	53,619	57,473	54,063	52,627	50,600	48,024	45,107
前期高齢者 (65～74歳)	2,849	3,511	4,160	5,621	7,917	9,659	9,325	7,041	5,469	5,785
後期高齢者 (75歳以上)	1,916	2,358	3,066	3,850	4,906	6,499	8,855	11,307	12,285	11,675
高齢化率	9.0%	10.7%	13.4%	17.7%	22.3%	29.9%	34.5%	36.3%	37.0%	38.7%
前期高齢者	5.4%	6.4%	7.7%	10.5%	13.8%	17.9%	17.7%	13.9%	11.4%	12.8%
後期高齢者	3.6%	4.3%	5.7%	7.2%	8.5%	12.0%	16.8%	22.3%	25.6%	25.9%

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) 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員会」と協働し、ウォーキング教室を実施している。

(イ) 取組の契機

① ウォーキング環境があった

日高市内は自然が多く残されており、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「はつらつ日高21」に基づき、健康づくり応援隊養成講座を3年毎に実施することになっており、平成24年度に第5回目の養成講座を実施した。受講者15名が修了し、その内9名が運動普及推進委員会に入会した。

(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

	平成25年度	平成24年度
予算	謝金 3万円	謝金 3万円
参加人数	36人	33人
実施時期	平成25年10月・12月	平成24年10月・12月

日高市運動普及推進委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。運動普及推進委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をしている。

(エ) 取組の効果

教室の参加人数は天候の影響もあって多くはなかったが、「定例健康ウォーキング」への新たな参加へつながったり、継続参加できる人が増えるなどの効果も出てきている。

また、参加者の中からもボランティアへの参加意欲の声も聞かれるようになり、継続した運動を仲間で行うことが、少しずつ定着してきている。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 運動普及推進員が主体で教室を運営したこと

地区組織が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継続への意識付けになった。

(カ) 課題、今後の取組

① 新たな参加者の誘いこみ

教室への参加者数自体に大幅な増加は見られない。さらに参加者を増やしていくためには、新たなコースの開拓や楽しみながら歩ける工夫等を加えていく必要がある。

② ボランティア（推進員）の育成

現在、円熟期を迎えている推進員だが、主に活動している人が限定されることや、高年齢化が避けられなくなっている。継続した健康づくり支援を行うためにも、新たに推進員として活躍できる人材の育成を行っていくため3年毎の養成講座を継続していくことと、推進員研修を実施し新たに加入した推進員のスキルアップをしていく必要がある。