

# 横瀬町

## ～ウオーキング教室事業～

### (1) 横瀬町の概要

#### (ア) 横瀬町の基本情報

横瀬町は、埼玉県の西部に位置し、都心から70km圏内にある。町の南には秩父のシンボルである武甲山を仰ぐほか、三方を海拔900m前後の山となだらかな丘陵地に囲まれ、正丸峠に源を発する横瀬川が町域の中央部分を蛇行し南から北へ流れている。この流れに沿った平坦地から秩父市境にかけて市街地が形成されている。

産業は、かつては繊維、木材が中心だったが、昭和30年代から武甲山の石灰石を原料とした窯業が発展し、昭和44年にセメント工場が操業を開始するなど、町の製造品出荷額は、窯業が主体となっている。また、果樹を中心とした観光農園や道の駅、豊かな自然を生かした観光にも力を入れている。

人口は平成7年をピークに緩やかな減少傾向に転じており、少子高齢化が進んでいる。

①	面積	49.49 km <sup>2</sup>
②	人口	9,109 人
③	②のうち65歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	2,333 人 【 25.6% 】

(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

横瀬町では、高齢化が進み、高齢化率は25%を越えている。近隣の市町と比較すると高齢化率は低くなっているが、県平均との比較ではかなり高く、今後さらに高齢化が進展することが予想される。

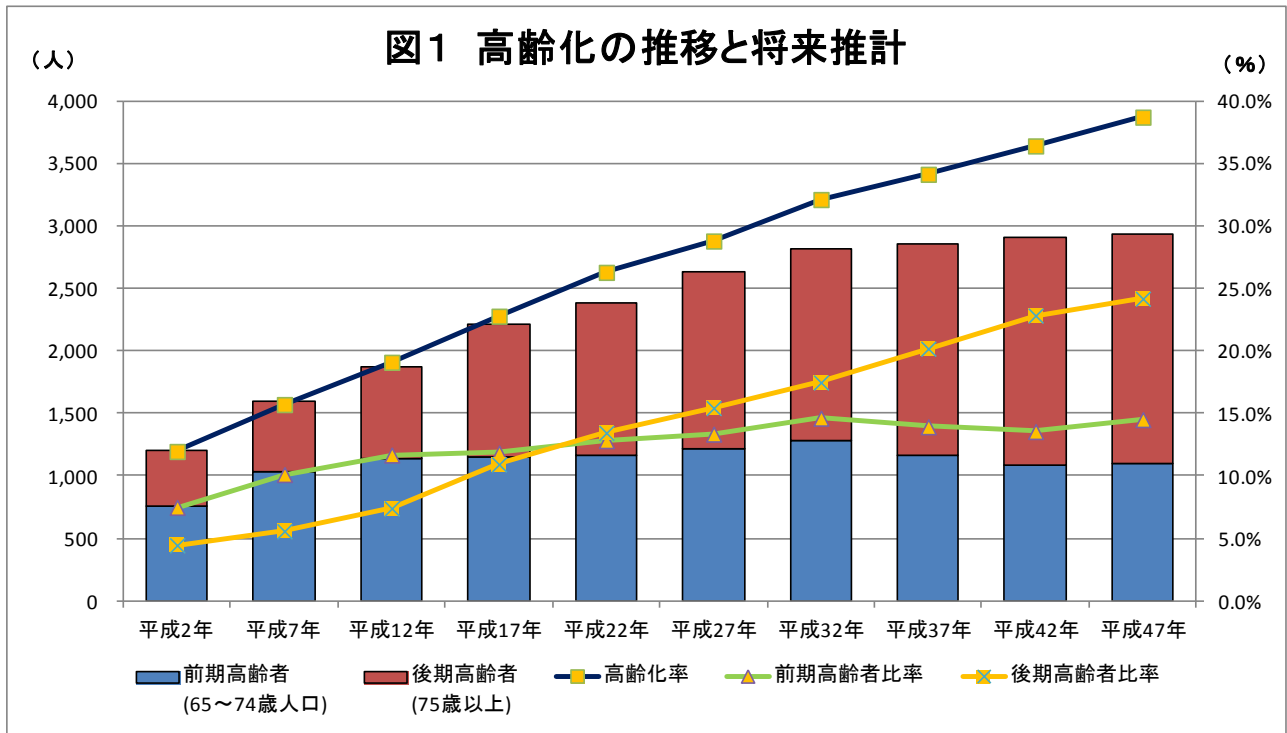
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(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	10,054	10,194	9,782	9,684	9,039	9,121	8,758	8,378	7,993	7,577
前期高齢者 (65～74歳人口)	754	1,032	1,143	1,147	1,160	1,218	1,281	1,168	1,084	1,100
後期高齢者 (75歳以上)	449	570	725	1,059	1,216	1,408	1,531	1,691	1,825	1,832
高齢化率	12.0%	15.7%	19.1%	22.8%	26.3%	28.8%	32.1%	34.1%	36.4%	38.7%
前期高齢者比率	7.5%	10.1%	11.7%	11.8%	12.8%	13.4%	14.6%	13.9%	13.6%	14.5%
後期高齢者比率	4.5%	5.6%	7.4%	10.9%	13.5%	15.4%	17.5%	20.2%	22.8%	24.2%

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) 横瀬町の実施

### (ア) 実施の概要

横瀬町は豊かな自然環境があり、観光資源ともなっている。それを活かしてウォーキングコースの設定を行い、ウォーキングマップとコース案内板も作成した。

町内全地区にウォーキングコースを設定、生活圏内でもウォーキングが行え、身近なものとして活用できるようにした。

そのウォーキングコースを活用して、運動を始めるきっかけづくり、その後の継続した運動習慣の定着を目指してウォーキング教室を開催した。

### (イ) 実施の契機

町の「健康よこぜ21プラン」によると、運動不足を感じている人の割合は65歳未満で男女とも7割を超えている。同時に、今後新たに運動を始めたいと思っている人の割合も6割を超えている。これらの人たちが運動を始めるための条件として「費用がかからないこと」や「きっかけを与えてくれるひとがいること」であった。

この結果から、身近で取り組みやすいウォーキングが行いやすい環境づくりと、運動を始めるきっかけとなるよう教室の開催を計画した。

## (ウ) 取組の内容

事業名	よこぜ歩楽～里ウォーキング事業
事業開始	平成22年度

	平成22年度	平成23年度
参加者数	延べ69人	延べ428人
期 間	平成22年10月、平成23年2月	平成23年5月～平成23年12月

### ① ウォーキングコースの設定（平成22年度）

横瀬町には札所が6か所あり、またオープンガーデンに参加している家庭も75か所あり、文化や自然が豊かなコース選定をした。

### ② ウォーキングマップ・コース案内板の作成（平成22年度）

町内に7コース設定し、それぞれの所要時間、自然の見所などを盛り込んだマップを作成した。コース案内板は4か所に設置。

### ③ ウォーキング教室の実施

平成22年度は健康まつりでのウォーキングと、教育委員会と共催で3回を1クールとしてウォーキング教室を実施した。ウォーキングの基礎知識、正しいフォーム、健康的な食生活習慣等について、講義を交えた内容とした。町広報による周知の他、健康増進計画の説明会に参加した方へ、個別に案内通知を送付した。

平成23年度は、健康づくり課単独で事業を継続。7回1クールのウォーキング教室を2クール開催した。

## (エ) 取組の効果

ウォーキングは取り組みを始めやすく、運動を始めるきっかけづくりの一端となった。参加者が別の参加者を誘い、徐々に参加者も増えていった。

1クール7回と設けたが、途中参加も可能としたため、参加しやすい様子だった。

## (オ) 創意工夫した点

### ① 横瀬町の魅力を取り入れたコース設定

豊かな自然資源、観光資源を取り入れ、地域に密着したコース設定とした。また、町内の全域にコース設定をすることで、様々な特色のあるコースができた。

### ② 他の事業との連携

ウォーキングを広めるだけの事業とせず、特定保健指導の対象者に、教室を紹介し、生活習慣を改善する運動の取り組みに活用している。

## (カ) 課題、今後の取組

### ① 参加者が固定化している

平成24年度も継続しているが、参加者が固定してきている。ウォーキングを行うだけでなく、内容の充実を検討し、魅力ある事業としていく必要がある。

### ② 参加者の健康度の変化測定

教室に参加し、ウォーキングを実践してもらうことを主として実施してきたが、今後は参加者にどのような変化が表れているか、確認する機会を設け、参加者が継続できる動機づけにも役立てていけるとよいと考える。