

# 日高市

## ～生き生き健康ウォーキング事業～

### (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された。

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	56,037 人
③	②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	17,677 人 【 31.55% 】

(平成30年12月1日現在。年齢別人口調査)

#### (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。

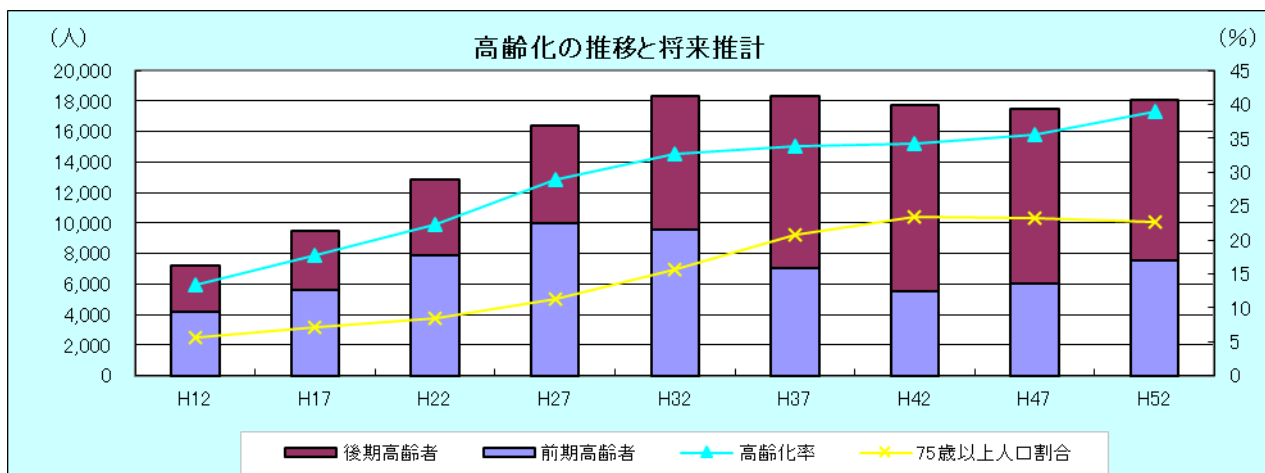
高齢化の推移と将来推計

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

この事業では、市民にウォーキングの有効性を意識してもらい、健康づくりのきっかけとしてもらうことを目的に、コバトン健康マイレージ参加による歩数計を使用し、一定期間自主的にウォーキングを行ってもらおうとともに、保健相談センターに設置された体組成計を利用して、自主的に健康チェックをしてもらう。栄養や運動に関する健康教室に参加し、生活習慣の見直しをしてもらう。また、事業開始前、修了後に体力測定、血液検査、アンケート調査等を行う。大学と連携し、それらのデータを分析、検証し、活動の質を高めている。

### (イ) 取組の契機

#### ① ウォーキングできる環境があった

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。

「ツデーウォーキング」や公民館の実施する毎月の「定例健康ウォーキング」には多くの人に参加している。

#### ② ウォーキング意識の高揚

市では、これまで運動普及推進員会等と協働してウォーキング事業を実施しており、平成 26 年度からは市民にウォーキングに親しんでもらうための取り組みとして「ワンデーウォーキング」を開催している。平成 29 年度からは、「ツデーウォーキング」へと拡大し、それぞれの年齢や体力に合わせたウォーキングコースが示され、市民のウォーキングに対する意識がさらに高まっている。

## (ウ) 取組の内容

事業名	生き生き健康ウォーキング事業
事業開始	平成28年度
予 算	235万円 ・歩数計購入 50万円 ・記録の分析 10万円 ・血液検査 175万円
参加人数	211人 ・前年度からの継続参加 92人 ・継続者割合 43.6%
期 間	平成30年4月～平成31年3月

### ① ファイル及び記録用紙の準備

日々の歩数や体調、食事状況等を記録できる記録用紙及びそれをまとめておくファイルを用意した。

### ② 参加者の募集（平成30年5月）

広報で参加者の募集を行った。参加希望者には、保健相談センターで申込みを行った。コバトン健康マイレージの新規申込者には、申込時に「生き生き健康ウォーキング」への参加を促し、昨年度参加者には、募集開始する旨個別通知を行った。

### ③ 参加者の体力測定・血液検査（平成30年5月～12月）

参加者には、埼玉医科大学の協力のもと、開始前、修了後に歩行速度、片足立ち等の体力測定を行うとともに、血液検査を行った。また、保健相談センターに設置している体組成計で自主的に健康チェックを行ってもらった。併せて、専門的知見から説明、指導を行った。



④ 自主的なウォーキングと記録（平成30年6月～平成30年11月）

各自、自由にウォーキングを行ってもらい、定期的にコバトン健康マイレージ歩数計の保存処理をしてもらった。

また、1～2か月に1回程度、自主的に保健相談センターに設置している体組成計で健康チェックを行ってもらった。

⑤ 健康運動教室に参加（平成30年7月～11月）

1～2週間間隔で開催する運動教室（全13回）に任意で参加してもらい、効果的なウォーキングを目指し、ロコモ予防に取り組んでももらった。



⑥ 栄養と歩き方の講座に参加（平成30年8月）

食事や歩き方に関する健康教室に任意で参加してもらい、食生活の見直し及び効果的な歩き方を学んでももらった。



⑦ 「明日から実践！あなたに役立つスポーツ栄養」の講座に参加（平成30年10月）

スポーツ栄養に関する教室に任意で参加してもらい、健康増進と運動能力の増進につながる栄養摂取についての基礎的な知識を学んでももらった。

⑧ 記録の集計（平成30年12月）

個人ごとに集計を行い、月ごとの歩数をまとめる。

⑨ 記録の分析（平成31年1～2月）

記録を集計した後、集計結果については埼玉医科大学に分析を依頼し、効果の検証を行う。

⑩ 参加者へのフィードバック（平成31年3月）

分析結果を市ホームページで公表するとともに、個々の分析結果を各参加者へ配布する。

(エ) 取組の効果

日常的に軽度な運動をすることで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。また、ウォーキングによる効果について、客観的な指標に基づいた専門的知見による説明、指導を受ける機会を設けたことにより、ウォーキングの継続性を高める効果があると考えられる。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 参加者の自主性に任せたこと

参加者にノルマを課さずに、無理のない参加としたため、リタイヤする人が少なかった。

② 学識経験者の知見を活用したこと

事業の実施に当たっては、埼玉医科大学の教授等の助言を受けながら実施した。専門的な知見に基づく的確なアドバイスをいただき、円滑な事業運営ができた。また、今後改善すべき点や課題を明確化することができたため、次年度の事業計画を検討するうえで大変役立った。

③ 参加者を対象とした健康教室を開催したこと

参加者を対象とした健康教室を開催することにより、他の参加者との交流が持て、お互いの励みになった。

効果的なウォーキングを目指し、日々の生活習慣を見直すきっかけとなった。

④ 日高市健康ポイントの対象事業としたこと

事業と関連したポイント付与があり、一定量となると、賞品が受け取れることで、ウォーキングの継続や健康教室への参加の励みとなった。

## (カ) 課題、今後の取組

### ①成果が見えにくい

体力測定と血液検査の結果を効果検証に活用することとはしたが、実施期間6か月と短いため、成果が見えにくい。継続参加者の場合、日常的にウォーキングを行っているため、今年度は、体力測定や血液検査の結果を経年比較や1年間での比較等を行うが、他の効果検証の方法を検討したい。