

# 令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

横瀬町

## 1 事業名(タイトル)

日本一歩きたくなる町プロジェクト

## 2 事業概要

令和2年度から続いている新型コロナウイルスの影響により、外出自粛やイベントの中止等、町民の生活は大きく様変わりをした。この変化は、町の総合振興計画の柱に掲げている「健康づくり」「賑わいづくり」「人の輪づくり」を減退させてしまう危険性があった。そこで、町では3密を避けて実施できる「ウォーキング」に着目し、更なるウォーキングの推進を目指し、令和3年度を「日本一歩きたくなる町」づくりの元年として取組みを開始している。

その皮切りに、庁内で「日本一歩きたくなる町プロジェクトチーム」を結成し、全庁的にウォーキングの推進に取り組んでいる。10月から3月は町のウォーキング強化期間として、各課で様々なウォーキング事業を企画している。

また令和3年9月には、一般社団法人日本ウォーキング協会（以下、「JWA」）と包括連携協定を締結し、JWA主催のウォーキングイベントの実施や、学術的研究の提供を受ける体制を整えている。

（1）横瀬町ウォーキングコースアワード

### ①事業の周知・コースの募集（4月～6月）

町の新ウォーキングコースを設定するため、コース案をアワード形式で公募。チラシの配布、町ホームページへ掲載、町のFacebook・LINEへ投稿、地域FMラジオ等で周知。

### ②ウォーキングコース選定委員会の実施（7月～8月）

関係機関や企業、町民代表等が委員となり、応募のあったコース案の審査を実施。

### ③マップ作成（10月）

アワードの結果、入賞した8コースを町の新ウォーキングコースとして設定。マップを作成し、全戸配布したほか、町内各所に設置している。

（2）ウォーキング教室

### ①体力測定（4月） 初回に体力測定（歩幅計測、開眼片足立ち、6分間歩行）

### ②ウォーキングの実施（4月～3月）

月1回、町内のコースのウォーキングを実施。10月以降は、新コースを活用している。また年6回、健康運動指導士の指導を受ける機会がある。

（3）ウォーキング塾～上級編～

### ①事業実施（10月～12月）

地域のウォーキングリーダー育成を目指し、JWAに委託し実施。

### ②ウォーキングリーダーとして認定（12月）

全6回の講習を修了すると、JWA認定の「ウォーキングリーダー資格」が授与される。

3 参加者数	126 人	備考	上記(1)～(3)の参加実人数の合計
--------	-------	----	--------------------

4 予算	1,510 千円	備考	
------	----------	----	--

### 5 事業効果等

#### (1) 横瀬町ウォーキングコースアワード

##### ①ウォーキングへの意識向上

本事業への応募総数は69コースにも上り、町民が主体的にコースを考える機会を作ることができた。応募者は10代から高齢者まで幅広く、多くの方にウォーキングを意識していただくきっかけとなった。

##### ②ウォーキング機会の創出

10月に作成したウォーキングマップは、10,000枚のうち約7,500枚を配布している。新コースを歩く人が増えている。

#### (2) ウォーキング教室

##### ①ウォーキング速度の上昇

参加者のレベルに合わせ、時速6km程度で歩く「しっかりコース」と、時速4.5km程度で歩く「ゆったりコース」に分けている。コース別の割合は、年度当初はしっかりコース28.5%であった。回を重ねるごとに歩きに自信を持ち、ゆったりコースからしっかりコースへ移る人が増えている。12月時点では、しっかりコース53.1%となり、24.6ポイント上昇している。

##### ②参加者の増加

参加者の実人数は、令和2年度は38人であったのに対し、令和3年(12月時点)は47人と9人増加している。毎月のウォーキング教室を楽しみにしているリピーターが多いことに加え、ウォーキングに興味を持ち始めている新規参加者も増やすことができている。

#### (3) ウォーキング塾～上級編～

##### ①ウォーキングリーダーの育成

現在10名の方が参加している。全6回に渡り、JWAによる専門的な指導(ウォーキング・ストレッチの基礎、ウォーキンググループの作り方、誘導方法、ケガへの対応、危機管理等)を受けている。最終回に効果測定が実施され、12月末までに10名全員がウォーキングリーダーに認定される予定。

##### ②参加者によるウォーキング活動の実施

参加者10名が主体となり、1月～2月にかけて全5回、ウォーキングのグループ活動を企画している。事業周知・実施は、行政とJWAがアシスタントしながら参加者を中心に行う。ウォーキング塾～上級編～の実施により、町民主体の自主的な活動実施へつなげることができた。

## 6 その他(課題等)

ウォーキングは特別な道具が必要なく、どんな年代の方も取り組むことのできる運動であるが、町の健康増進事業の参加者は60代～70代のシニア世代が中心となっている。子どもやその保護者等の若い世代・働き盛り世代にもウォーキング機会を創出する働きかけをしたい。プロジェクトチームのメンバーとなっている振興課、教育委員会をはじめ、他課とも協同・連携して事業展開をする必要がある。

ウォーキング教室は、平成22年度から形を変えながら実施しており、令和元年度からは年12回実施となっている。健康づくり課のメイン事業ともなっているが、効果の検証が課題となっている。年2回、体力測定を計画しているが、新型コロナウイルスの影響により令和2・3年度は実施できていない(令和3年度は1回実施)。体力測定による効果検証や、KDBシステムを活用しての医療費データ等の分析も必要。

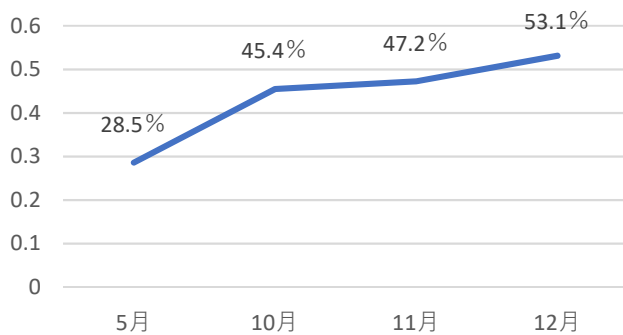
## 7 写真・グラフ等



コースアワード募集チラシ



日本一歩きたくなる町よこぜウォーキングマップ(2種)



ウォーキング教室 しっかりコース参加者の推移



ウォーキング強化期間中の歩数の見える化(町内6か所)



ウォーキング塾～上級編～グループミーティングの様子