

健康長寿に係る先進的な取組事例

戸田市

～運動不足解消！ウォーキング大作戦～

(1) 取組の概要

「運動不足解消！ウォーキング大作戦」は、市民の運動習慣を確立するために、特に若い世代でも身近で手軽に取り組めるウォーキング習慣の定着を目的として平成 21 年度から実施している。

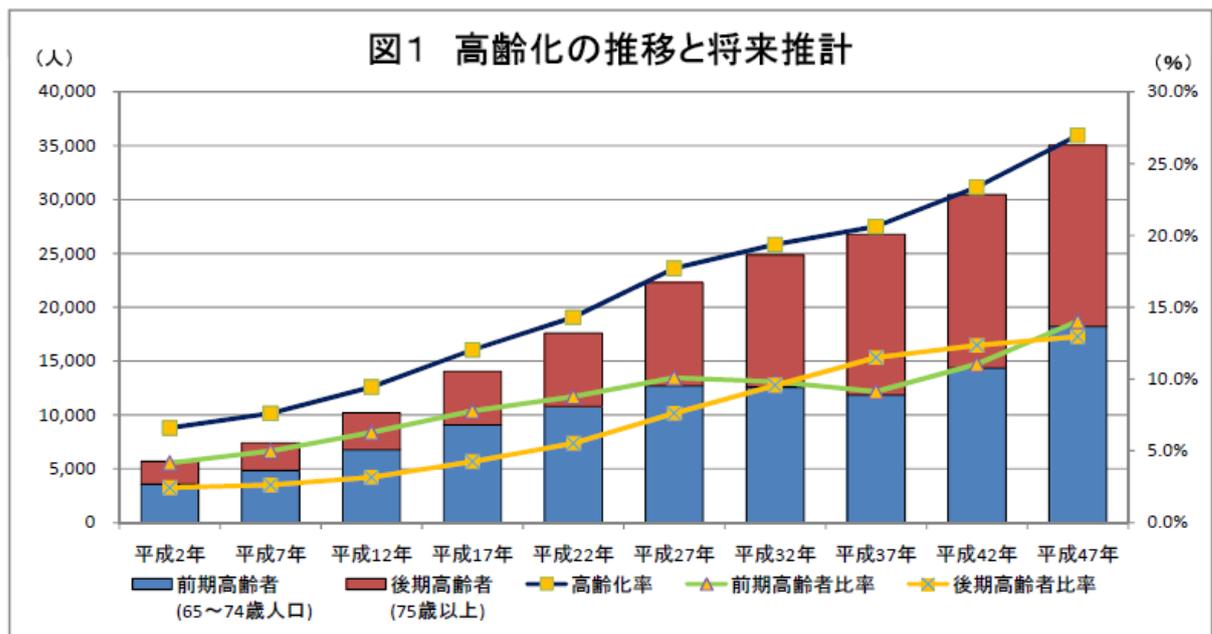
この事業では、広報、ホームページ等で参加者を募集し、参加者は日常生活も含めた歩数を東海道五十三次等のウォーキングマップに記録し、毎月の合計歩数を専用はがきで市に報告をする。参加者が途中リタイヤをしないよう、市長の参加や広報等での途中経過掲載、結果報告会での表彰など、参加者の継続意欲の向上を図る工夫をしながら実施している。

健康づくりは、ひとりひとりの日常的な取り組みが重要となる。若い世代から、手軽に取り組めるウォーキング習慣を身につけることにより、肥満や高血圧などの生活習慣病の予防につながり、将来増大が予想される医療費・介護給付費等の抑制にもつながると思われる。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

戸田市の平均年齢は 39.6 歳（平成 25 年 1 月 1 日現在）と埼玉県下 1 位の若い県である。平成 24 年度埼玉県町（丁）字別人口調査によると、高齢化率 14.1%と県平均 20.6%と比較して低い状況である。しかし、将来推計人口によると、平成 47 年には 27.0%となり、今後急速に高齢化が進展すると予想される。



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）

(イ) 健康増進計画の策定

① 戸田市健康増進計画の推進

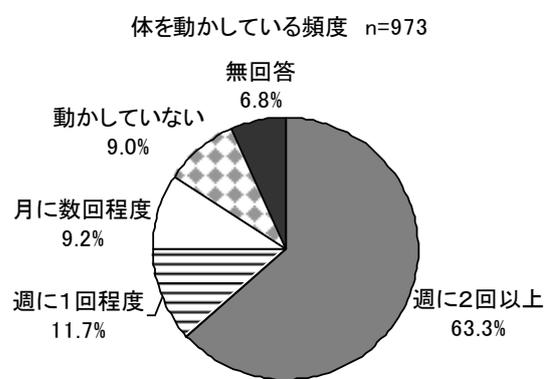
病気を予防し、元気で長生きできる期間（健康寿命）を延ばすことにより、豊かな人生を送ることを目指し、平成21年3月戸田市健康増進計画を策定したので、記念イベントとして本事業を企画した。

② 平成20年度健康増進計画市民アンケート調査から

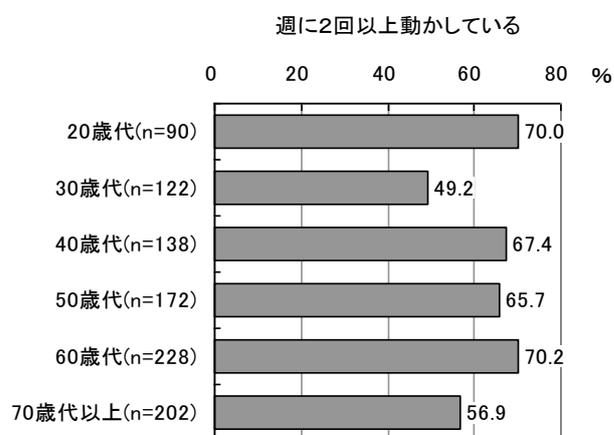
【体を動かしている頻度】

「通勤・通学・買い物も含め1日30分以上、週2回以上体を動かしている」割合は、6割だった。特に30歳代は非常に割合が低く、約5割に満たなかった。

「体を動かしている割合」



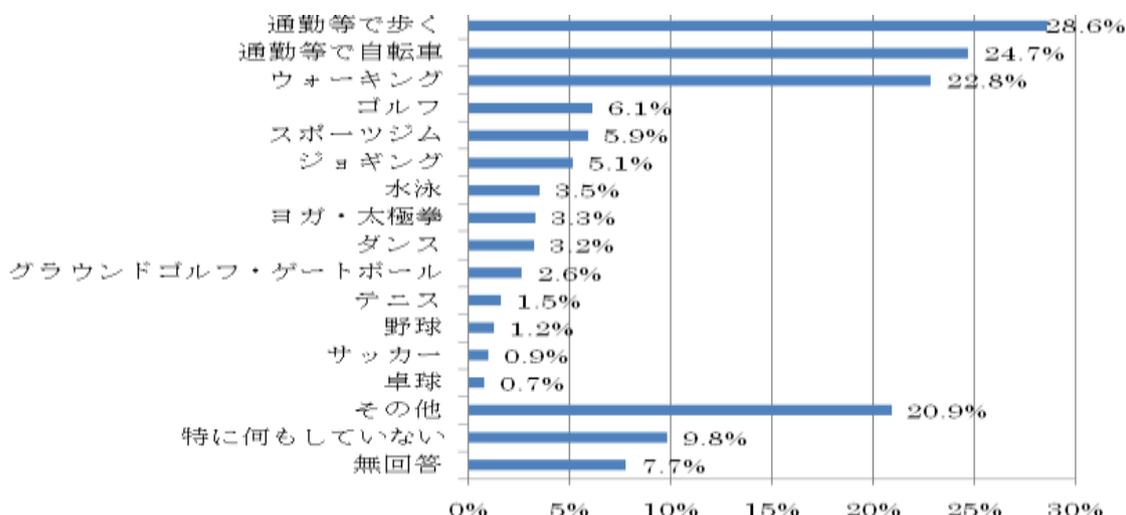
「週2回以上動かしている年代別割合」



【体を動かす方法】

どのように体を動かしているかでは、「通勤等で歩く」が28.6%、「通勤等で自転車に乗る」が24.7%、「ウォーキング」が22.8%であった。ゴルフやスポーツジム、水泳などの特別な運動よりも、日常生活の中で体を動かしている人が多かった。

「どのように体を動かしているか」



(3) 取組の内容

事業名	運動不足解消！ウォーキング大作戦
事業開始	平成21年度

	平成25年度	平成24年度	平成23年度	平成22年度	平成21年度
予算	122千円 ・歩行マップ ・町会回覧 ・郵送料	75千円 ・歩行マップ ・町会回覧 ・郵送料 ・ボタン電池等	49千円 ・歩行マップ ・町会回覧 ・郵送料	50千円 ・歩行マップ ・町会回覧 ・郵送料	259千円 ・歩行マップ ・町会回覧 ・歩数計 ・記念品
参加人数	101人	77人	154人	146人	140人
期間	10月～12月 3か月間	9月～12月 4か月間	7月～9月 3か月間	7月～10月 4か月間	6月～10月 5か月間
マップ	・北海道横断	・関西三都巡りから瀬戸内海編 ・中山道横断編	・お城めぐり	・四国へんろ道	・東海道五十三次を歩こう
備考		ウォーキング協会と共催で実施した。		前年参加者からボランティアを募り、歩数の集計を手伝ってもらった。	

平成24年度事業内容

① 戸田市ウォーキング協会と打ち合わせ（平成24年4月）

ウォーキングの啓発普及を図る目的の団体「戸田市ウォーキング協会」と、共催で実施する事業の方針、役割分担打ち合わせ

② ウォーキングマップの選定等（平成24年6月）

市民へ周知するための「ちらし」、参加者が毎月歩数を市へ報告するための「歩数記録はがき」を作成した。また、参加者がウォーキングを行いながら、地図上の旅を楽しめるようにウォーキングマップの選定をした。

③ 市民への周知（平成24年8月）

広報、ホームページ、町会回覧で参加者募集を行い。申し込みは電話で受け付けをした。

対象は18歳以上の市民及び在勤者

④ 参加説明会（平成24年8月26日（日））

実施方法の説明

《歩数の記録方法》

- ・4か月間歩数計をつけて生活をし、毎日の歩数を「歩数記録はがき」に記録する。歩数計は1日中身につけていることとする。
- ・歩数に応じて「ウォーキングマップ」に記録する。
※歩数計を持っていない人には貸出しを行った。

《報告方法》

- ・参加者は「歩数記録はがき」を毎月末締で翌月3日までに郵送する。
- ・はがきに一言感想を記入する。

《配布物》

しおり、歩数記録はがき（4枚）、ウォーキングマップ、ひやっとスカーフ

「しおり」

毎月「広報戸田市」と「ホームページ」をチェック！

毎月5日までに戸田市福祉保健センターに到着した「歩数記録はがき」を集計し、平均歩数・市長の歩数を「広報戸田市」「ホームページ」に掲載します。

☆9月の結果は広報11月1日号、ホームページ10月15日頃に掲載します☆



運動不足解消！ウォーキング大作戦 2012

- ① 歩数計を、9月1日から12月31日まで、毎日着けてください。（歩数計は1日中着けてください。）
- ② 毎日の歩数を、「歩数記録はがき」と「ウォーキングマップ」に記入してください。
- ③ 「ウォーキングマップ」は1万歩で1コマ塗りつぶしてください。
- ④ 「はがき」は毎月記録が終わったら、翌月3日までに切手を貼って、返信してください。戸田市福祉保健センターに持ってきていただいても結構です。

結果報告会 2月2日（土）
10:00～11:30

市長からの表彰を予定しています。歩数・順位を競うものではありませんので、安心してご参加ください。無理せず自分のペースでウォーキングを楽しんでください。

問い合わせ先
戸田市福祉保健センター
戸田市大字上戸田5番地の6
☎446-6491



4 1

【歩数記録はがき】の記入方法

ウォーキング大作戦 歩数記録はがき

日	歩数	日	歩数
9/1	3000歩	17	7740歩
2		18	5260歩
3		19	
4		20	10425歩
5	4000歩	21	6865歩
6		22	7888歩
7	3000歩	23	7350歩
8		24	6650歩
9	4000歩	25	5600歩
10	5000歩	26	7000歩
11	5500歩	27	8800歩
12	6500歩	28	7660歩
13	6300歩	29	10000歩
14	6800歩	30	6500歩
15	700歩		
16	7445歩		
9月分 合計歩数			
166788歩			

※9月は黄色・10月はピンク・11月は青色・12月は白色のはがきをご利用ください。
※はがきは返却しませんので、ご自身の歩数記録を残しておきたい方は「ウォーキングマップ」へ転記してください。

【ウォーキングマップ】の記入方法

1日の歩数を記入してください。

余白に感想などを添えていただくと嬉しいです。

歩数の合計を記入してください。

整理番号で歩数を管理しますので、他の人のはがきを使用しないよう、気を付けてください。

整理番号 1111

⑤ 途中経過の報告（平成24年10月から平成25年1月）

- ・戸田市ウォーキング協会が、毎月、参加者から郵送された「歩数記録」をエクセルで集計した。平均歩数、年代別平均歩数や最高歩数を集計
- ・広報、ホームページに市民および市長の集計した歩数の途中経過を掲載した。

⑥ 結果報告会（平成25年2月2日（土））

- ・参加者の歩数の集計結果（平均歩数や年代別平均歩数、最高歩数など）、運動習慣アンケートの結果
- ・市長からの表彰

表彰内容	ウォーキング大賞	1名（最も歩数が多い）
	模範となるで賞	3名（200万歩以上）
	目標達成したで賞	3名（170万歩以上）
	がんばったで賞	3名（150万歩以上）
	これからも続けま賞	1名（80歳で130万歩以上）
	健康で続けま賞	1名（86歳（最高齢）で4か月間継続）
	コメント賞	1名（毎月欠かさずに感想を記入）

- ・参加者の体験談、感想

(4) 取組の効果

(ア) ウォーキング習慣の定着化

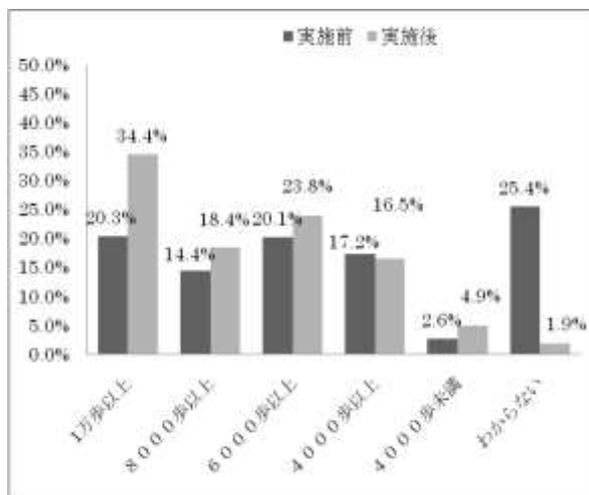
平成21年度から平成24年度のウォーキング大作戦参加者の実施前と実施後の歩数や運動習慣の状況を比較した。

4年間を通して、1日10,000歩以上歩く割合が実施前は20.3%、実施後は34.4%

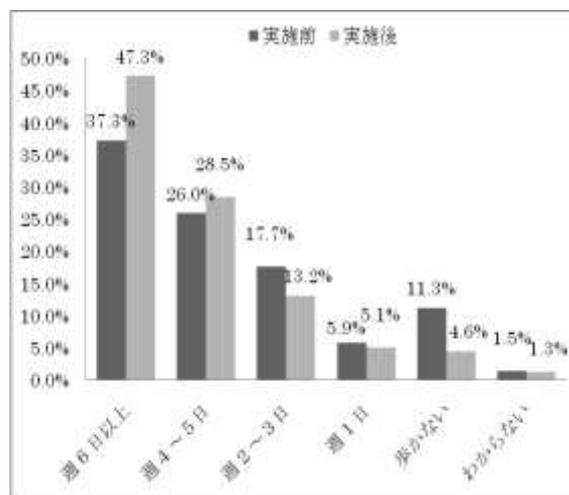
と14ポイント増加、1日30分以上週6日以上歩く割合も実施前37.3%が実施後47.3%と10ポイント増加していた。

参加者には、確実にウォーキングの習慣が定着し、本事業の効果があったと考えられる。

「1日何歩歩きますか？」



「1日30分以上歩きますか？」



(イ) ボランティア団体等との連携

健康増進計画の考え方として、行政をはじめ、健康づくりに関わる団体等が市民をサポートし地域全体で健康づくりに取り組むこととなっている。

本事業を通して、平成22年度においては、前年度参加者からボランティアを募り、参加者の歩数集計や表彰式を一緒に行い、平成24年度には、戸田市ウォーキング協会と連携を持ちながら事業を進めることが出来た。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者に毎月歩数の報告をしてもらったこと

毎日の歩数記録と、その歩数集計を毎月報告してもらったことにより、約4か月の長期間、参加者の継続意欲を強化することが出来たと考えられる。

(イ) 市長も一緒に参加し、広報等に途中経過を掲載したこと

市長のウォーキングの途中経過とともに、参加者の途中経過を掲載することにより、参加者の励みとなったと考えられる。

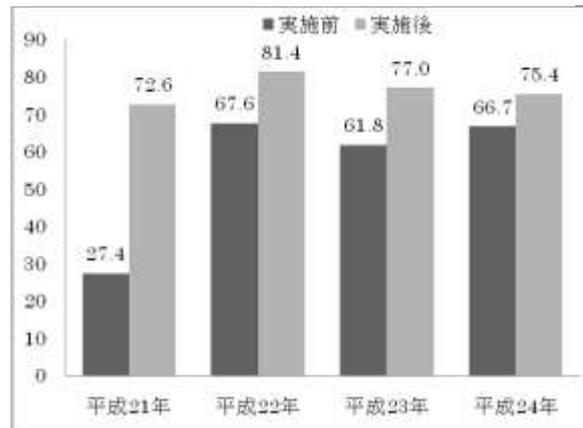
(6) 課題、今後の取組

(ア) ウォーキングの習慣のない人に習慣の定着をしたい

初年度は、実施前の「1日歩数が6,000歩以上の人の割合」は3割弱であったが、2年目以降は、実施前に既に6割強の市民が1日6,000歩以上歩いていた。

既に運動習慣があると予測される人の参加が多い事業となっているので、運動習慣がない人、また運動への関心が低い人が参加するよう、効果的なアプローチをしていくことが課題である。

「1日歩数が6,000歩以上の人の割合」



(イ) ウォーキング大作戦参加者からの波及

ウォーキング人口を増やすために、ウォーキング習慣の定着した参加者が、隣人へ広げられる取組が必要である。

(ウ) ウォーキングコースの活用

健康づくりのためのウォーキングを安全に楽しく行う事が出来る様、モデルウォーキングコースの整備をすすめている。市民がコースを活用し、ウォーキング習慣が定着するような取組が必要である。