

健康長寿に係る先進的な取組事例

所沢市

～みどりのふれあいウォークイベントにおける 運動習慣定着推進事業～

(1) 取組の概要

所沢市保健センターでは、健康づくりに関する様々な教育・相談事業を展開しており、平成25年度から特にウォーキングの普及に注力してその効果や方法についての啓発資料の作成・配布を積極的に行っている。

ただし、限られた予算、保健センターの人員で普及活動を行うのは限界があり、より多くの市民にウォーキングの大切さ、保健センターの活動を知って頂くことは長く課題となっていた。

そこで、所沢市の他部署のイベントに着目してみたところ、ウォーキングイベント等、健康づくりを本旨としていないが、健康づくりに関連するイベントが多数あることがわかった。

そこで、他部署にて行われているイベントに保健センターが連携することで、少ない予算、人員・負担を抑えながら効果的に健康づくり普及啓発を行い、またイベント実施部署においては、既存のイベントに健康づくりという付加価値を与えることが期待できると考えた。

(2) 取組の契機

1. ウォーキングに関する活動の推奨

全国的にも、「歩く」ことが健康づくりのキーワードに挙がっていることから、平成25年度より、所沢市の健康づくりのテーマとして「歩く」ことを主要テーマにして市民への健康づくり事業を企画し始めたところだった。

2. 他部署にてウォーキングや健康づくりに関するイベントがあった

所沢市の他部署のイベントを調べてみると、スポーツ関連の部署(スポーツ振興課)や環境関連の部署(みどり自然課)にて、同じくウォーキングや運動に関するイベントを多数開催していることがわかった。ただし、それらのイベントで特に健康づくりの普及・啓発活動は特に行われていなかった。

3. 保健センターでの健康教育事業の限界

保健センターでの健康教育事業をみると、平成25年度実績で約10,000人の市民に対して健康教育事業(歯科教室、栄養教室含む)を行ってきている。

人員の体制面や予算、時間的な制約から、現状以上に事業数を増やして事業参加者を伸ばすことは難しい状況だった。

(3) 取組の内容

事業名	みどりのふれあいウォークイベントにおける運動習慣定着推進事業
事業開始	平成26年度

	平成26年度
予算	2万円 ・ウォーキング効果パンフ作成代 1.5万円 ・ウォーキングクイズパネル作成代等 5千円
参加人数	2,954人(全員がクイズ参加)
データ	クイズ参加者に対して、アンケート(年代、最寄駅)を行った
期間	平成26年5月6日
実施体制	所沢市、西武鉄道共催

みどりのふれあいウォークイベントの途中3か所にてクイズコーナーを設置。
クイズの内容は以下の通り

Q1. ウォーキングをするとき、健康づくりのためにはどのくらいのペースが最も適しているでしょうか？

- ①散歩くらいの楽なペース
- ②軽く息がはずむ程度のペース
- ③息が切れる程度の速いペース

A1. ②軽く息がはずむ程度のペース

Q2. どのくらいの時間ウォーキングをすると、健康に効果があるでしょうか？

- ①5分以上
- ②20分以上
- ③1時間以上

A2. ①5分以上

Q3. 今回のウォーキング(約11km)を通常のペースで歩いた場合に相当するエネルギー(kcal)は、食べ物でいうと次のうちどれでしょうか？

- ①ショートケーキ(約380kcal)
- ②お寿司(約580kcal)
- ③カツカレー(約960kcal)

A 3. ②お寿司

②ゴール地点にて回答と健康普及パンフレットの配布

ゴール地点にクイズ解答とウォーキングの効果についてのパンフレットを配布。

(4) 取組の効果

1. 来場者全体に対しての効果

みどりのふれあいウォークの参加者全員（約 2,954 名）に対してウォーキング効果、健康づくりについての啓発に成功した。

2. 地方自治体にとっての効果

参加者のうち、所沢市民（正確には、西武沿線の所沢市内の駅が最寄りの方）1,052 名に対して上記 1. の活動を行うことに成功した。

また、市民については、保健センター事業の PR も併せて行うことができた、今後の健康づくり事業への参加者増が見込まれる。

3. 他部署（みどり自然課）のイベントに参加する形式での活動だったことから、低予算（2万円）、かつ最低限の人員（18名）にて行うことに成功した。

4. 自然とふれあう、というイベント本来の目的に、「ウォーキングの効果普及」という付加価値を与えることができた。

5. 他部署のイベントに参加・体験することで、事業について深く理解することができた。また、健康推進部の取り組みについても他部署の職員から興味を持ってもらうことキッカケになった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

1. イベント本来の趣旨に合う形での連携をしたこと

ウォーキングイベントということで、ウォーキングに関するクイズに限定。

また、カロリー計算の指標となる歩行距離も今回イベントの距離（11km）に設定するなど、イベント参加者が自然な形でクイズに回答できることに心がけた。

2. 連携する主担当課にもメリットのある連携をしたこと

クイズ提示をする担当者が、同時に道案内役も行ったことで、みどりのふれあいウォークのスタッフ確保に貢献できた。

お互いにとって win-win の関係で事業を成功させることができた。

(6) 課題、今後の取組

1. アンケート等は用意しなかった為、今回イベントに参加した方が、その後健康づくりにどれだけ興味を持って頂けたかを検証することができなかった。
次回はそういったトレースができるような仕掛けを考えていきたい。
2. 11kmのウォーキングができる方＝ウォーキングに興味のある方が多い傾向ではあると思うので、ウォーキング普及のチラシだけではなく、がん検診の受診勧奨や他の保健センターの取り組み等のアピールを多めにしても良かったという意見があった。

(7) 写真 (みどりのふれあいウォーク当日の様子)

