

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 幸手市

### ～幸せロードマップでプラス1000歩作戦～

#### (1) 取組の概要

幸手市は平成16年3月に市民の手による健康日本幸手計画－幸せ健康づくり計画－を策定し、「市民一人ひとりが生涯を通じて元気で、幸せを手にすることができる暮らし」を目標に保健事業を展開している。

策定時行った生活調査では平均歩数が6,720歩と国の平均歩数を下回っており、ウォーキングコースの普及や、現状より2～3,000歩以上多く歩けるような取り組みが必要とされていた。

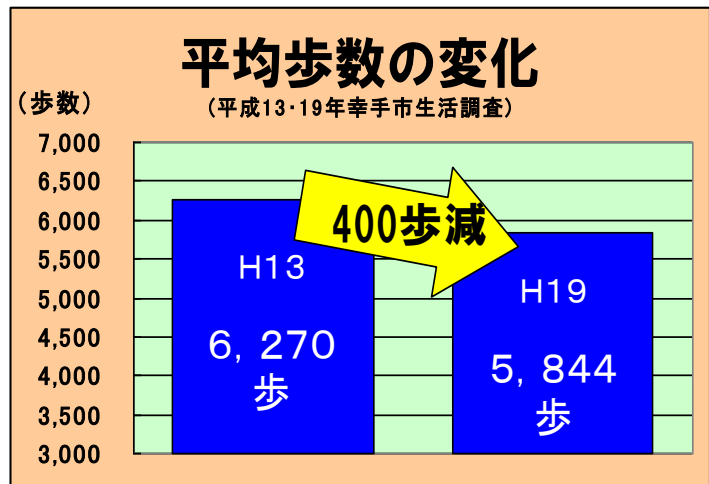
そこで、平成19～20年にかけて、市民グループが「幸せロードマップ」を作成し、市民に広く配布する他、各種事業で一日の歩数をプラス1000歩増やすことを普及していく。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 平均歩数の減少

市民の平均歩数6,720歩を2,000～3,000歩以上増やすことを目標にしていたが、健康日本21幸手計画の中間評価時の調査では、平均歩数が5,844歩とむしろ減少していた。

市民が気軽にウォーキングを楽しめるきっかけや仕掛けを模索しているところであった。



##### (イ) ウォーキングコースがなかった



市を代表する観光スポット権現堂堤は春の桜、梅雨時のあじさい、秋の彼岸花、冬の水仙が咲き誇り、その周囲を散策する人が市内・市外問わず多かった。

しかし、それ以外のウォーキングコースで、市民全体に広く知られるものは見当たらなかった。

平坦で、市の周囲を江戸川や中川、権現堂川が流れる幸手市は、自然豊かな地であり、市民に身近なウォーキングコー

スを提供することで、市民のウォーキング習慣の形成に役立つと考えた。

(3) 取組の内容

事業名	幸せロードマップでプラス1000歩作戦
事業開始	平成19年度

	平成25年度	平成20～24年度	平成19年度
予 算	講師報償費 18万円	講師報償費等	38万3千円 ・印刷製本費 28万円 ・消耗品 3万円 ・講師委託料 6万円 ・参加者保険料 7千円 ・会場使用料 6千円
参加人数 (すべて 実人数)	・さわやか運動教室 32人 ・幸せロードマップを 歩こう 70人予定 ・火曜日は歩き隊！- 体に1・3-10人予定	・さわやか運動教室 175人 ・てくてくウォーキン グ教室 70人	38人
期 間	平成25年5月 ～平成26年3月	平成20年4月 ～平成25年3月	平成20年1月～3月
実施体制	健康増進課	健康増進課	健康増進課 マップ作成市民グルー プ

① ウォーキングマップ「幸せロードマップ1\*2」の作成(平成19～20年)

「幸せロードマップ作り講座」を開催し、参加した市民“幸手てくてく探検隊”がマップを作成。

ウォーキングをより楽しめるよう、市民ならではの視点で幸手の自然や歴史を感じられる情報を載せた。コースは全部で6コース作った。



② 配布・普及活動(平成20年度～)

マップは公共施設で配布する他、市のホームページからも自由にダウンロードでき

るようにした。

翌年から各種健康教育事業でロードマップの紹介を含め、運動習慣づくりとして身近に取り組めるウォーキングの普及に努めている。

今年度はマップ作成5周年を記念して、「幸せロードマップを歩こう」を開催。

開催にあたっては、マップ作成に携わった市民の協力を得て、ウォーキングの楽しみ方を市民の目線から伝えてもらっている。

また、継続的に歩く場の提供ができるように「火曜日は歩き隊！～体に<sup>イイサー</sup>1・3～」を計画。市民にプラス1000歩が浸透する取組を実施している。

#### (4) 取組の効果

##### ①ウォーキング無関心層にもきっかけ作りを提供できた

ウォーキングに馴染みのない人にも、身近なウォーキングコースを提示することができた。

##### ②市民発信のウォーキング教室の開催

マップ作りに参加した市民の一部が所属する団体が、マップ作りの経験を生かし、ウォーキング教室を開催。作成から5年が経過した現在も新しいコースを作りながら、毎年新規参加者を募集し開催している。

また、教室終了後も卒業生グループを立ち上げるなど、市民のウォーキング習慣の形成に寄与している。

行政の枠を超えた働きかけができています。

#### (5) 成功の要因、創意工夫した点

##### ○マップ作成から市民の参加を得たこと

マップ作成から市民が主体的に参加したことで、その後の普及活動まで視野を広げてくれていた。

また、コース設定には自然や歴史などが市民ならではの視線で盛り込まれ、結果習慣化には欠かせないウォーキングを楽しむ要素も加わった。

#### (6) 課題、今後の取組

##### ○生活習慣病の予防効果が見えにくい

マップ利用者や各種教室の参加者の平均歩数や体脂肪率の変化など、データを収集していない。今後は、教室参加者の特定健診の結果やその後の運動習慣の変化を追跡調査するなど、予防効果が見える体制作りを整えていく必要がある。

健康日本21 幸手計画（第二次）において市民の歩数調査を行う際、自主グループの平均歩数と比較もしていきたい。