

# 飯能市

～目指せ、ウオーキング人口3万人！～

## (1) 飯能市の概要

### (ア) 飯能市の基本情報

飯能市は埼玉県の南西部に位置し、地形は山地、丘陵地、台地に分けられる。北西部は山地で、市域の約76パーセントを森林が占めている。南東部は丘陵地および台地で、北の高麗丘陵と南の加治丘陵の間の台地部分に市街地が発達している。さらに、入間川、高麗川の一級河川が、西部山地から東部台地へと流下している。気候は、太平洋側の内陸型気候であるが、山間部は季節による気温の変化が激しく、降水量は埼玉県内でも多い地域となっている。

昭和29年に県下9番目の市制を施行、古くは林業と織物のまちとして栄えた。昭和40年代からは宅地化が進展し、高校や大学、工場などの立地も進み、首都圏の近郊住宅都市として変化した。また、平成16年には旧名栗村と合併、県内3番目という広大な面積を持つ市となっている。

都心から約50km圏内に位置し、交通アクセスも良好な環境にありながら、緑と清流という自然に恵まれた飯能市は、古くから豊かな森林と人との共生によって、人々の暮らしや文化・歴史、産業が育まれてきた。こうしたことを背景に、平成17年4月1日に「森林文化都市」を宣言し、自然と都市機能が調和した、暮らしやすい都市を目指したまちづくりに取り組んでいる。

①	面積	193.18 km <sup>2</sup>
②	人口	82,422 人
③	②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	19,081 人 【 23.2% 】

(平成24年1月1日現在。町(丁)字別人口調査)

### (イ) 人口分布概要と見込み

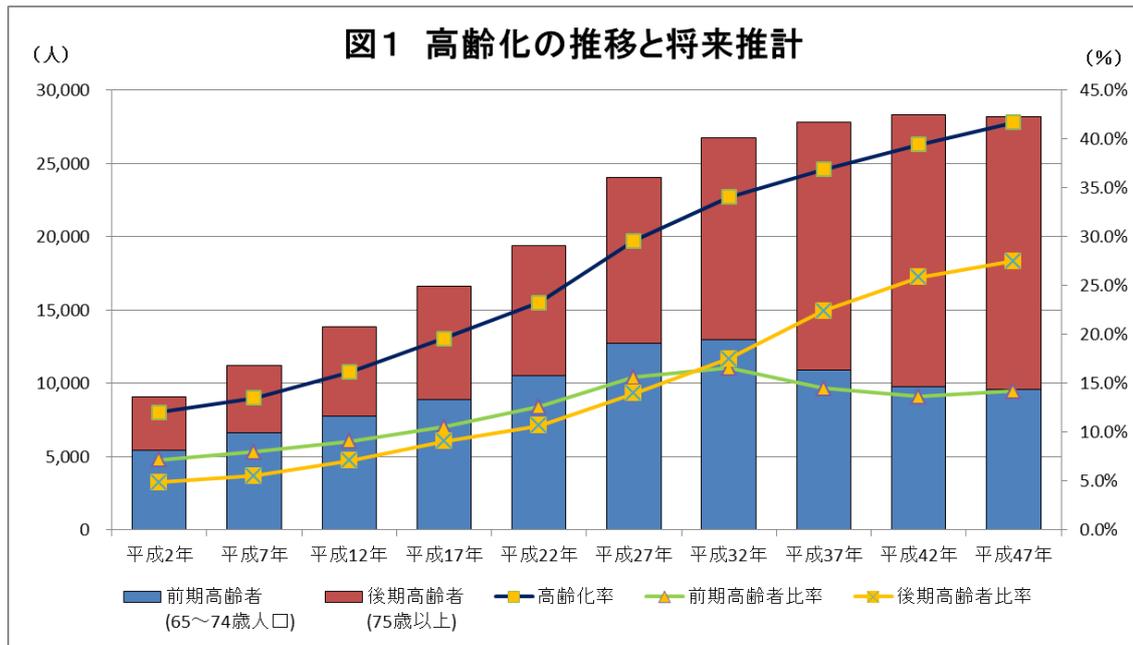
平成24年1月1日現在における飯能市の高齢化率(65歳以上の人口比)は23.2%で埼玉県の平均20.6%を上回り、今後も急速に高齢化が進むことが予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	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
総人口	75,436	83,278	85,886	84,860	83,549	81,266	78,602	75,444	71,816	67,683
前期高齢者 (65～74歳人口)	5,412	6,617	7,763	8,909	10,513	12,691	12,995	10,914	9,774	9,595
後期高齢者 (75歳以上)	3,648	4,606	6,089	7,680	8,897	11,352	13,753	16,906	18,541	18,620
高齢化率	12.0%	13.5%	16.1%	19.5%	23.2%	29.6%	34.0%	36.9%	39.4%	41.7%
前期高齢者比率	7.2%	7.9%	9.0%	10.5%	12.6%	15.6%	16.5%	14.5%	13.6%	14.2%
後期高齢者比率	4.8%	5.5%	7.1%	9.1%	10.6%	14.0%	17.5%	22.4%	25.8%	27.5%

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)



## (2) 飯能市の取組

### (ア) 取組の概要

飯能市では、市の強みを活かし、市全体で取り組むことができ、真に効果が上がる健康づくり施策として「ウォーキングの振興」を掲げ、“ウォーキング人口3万人”を目指した取り組みを進めている。

地域の資源である豊かな自然環境や、毎年1万人を超える参加者で賑わう「飯能新緑ツーデーマーチ」を活かしながら、地域のウォーキング人口を拡大するための環境づくりを行っており、地域・商店・企業・行政等が一体となって個人の取り組みを支援し、日常生活の中で楽しくウォーキングが実践・継続される仕組みを地域につくることにより、ウォーキングを中心とした生活習慣病予防・介護予防の取り組みを進めている。

### (イ) 取組の契機

#### ① 健康増進計画の策定

個人の健康づくりとともに、個人の健康づくりを社会全体で支援し、急激な高齢化に伴う医療費・介護給付費の抑制を図るため、平成20年3月に飯能市健康増進計画を策定し、基本目標をはじめ、健康づくりを市民との協働により推進する体制を整備した。その推進体制により、全てのライフステージにおいて総合的に取り組む健康づくり施策について検討し、その柱として「ウォーキング振興」を掲げ、取り組みの推進を図った。

#### ② 地域の健康づくり事業の強化

健康増進計画の重点事業実施計画の中に「公民館※を中心とした地域の健康づくり事業の強化」を位置付け、公民館と地域の協働により、地域ならではの健康づくり事業が推進された。 ※平成24年度から地区行政センターに変更

### ③ ウォーキング人口3万人

健康づくり施策の柱としてウォーキングを振興する過程で、市長から「ウォーキング人口3万人を目指す」という目標が掲げられ、それにより、市民のウォーキングに取り組む機運が高まった。

### ④ 平成19年度の現状値

市民アンケート調査の「日頃、1日30分以上のウォーキングを行っていますか」の質問に対して、「週3回以上実施している」と答えた人の割合を「ウォーキング人口3万人」の目安としている。

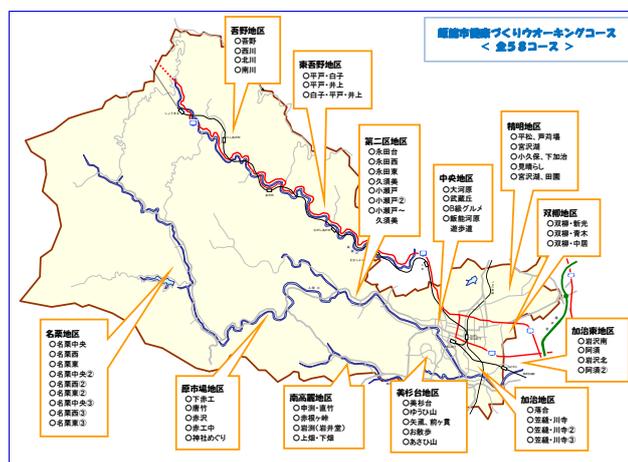
1日30分以上のウォーキングを週3回以上、実施している人の割合	
平成19年度現状値	22.5%

## (ウ) 取組の内容

### ① ウォーキングコースづくり

地域の歩きやすい場所、名所や旧跡など、地域の良さや見どころなどを踏まえ、各地区の公民館と関係団体の協働によりウォーキングコースを設定し、手づくりでコースマップを作成。平成21～23年度の3年計画で進め、市全体で58コースが完成した。各地区のウォーキングコースは飯能市のホームページからダウンロード可能。

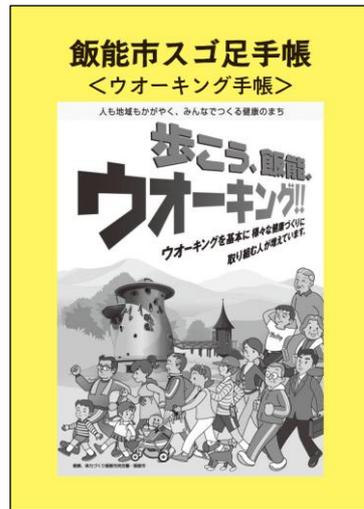
→<http://www.city.hanno.saitama.jp/0000000855.html>



### ② スゴ足手帳の作成

励みや目標を持つことにより、ウォーキングの継続へつなげることを目指し、平成21～23年度にスゴ足手帳（ウォーキング手帳）を作成した。

日常生活で歩いた距離や時間などを記録するページや、スゴ足イベントの参加認定印が押印できるページを設けている。



### ③ スゴ足イベントの開催

平成 22 年度から、地域で開催されるウォーキング事業の一部をスゴ足イベントに指定し、地域イベントをつなげ市全体の取り組みとして開催している。地域イベントの充実とともに、人々の交流による地域の活性化が図られている。



年度	指定イベント数	参加者合計
平成 22 年度	17	1,653 人
平成 23 年度	16	1,726 人

### ④ 特典の設定

ウォーキング実践者に対して、下記の特典を提供しインセンティブを付けている。

- A 歩いた距離を積み重ねスゴ足手帳に記録している方を広報紙や地区行政センターだよりで紹介する。
- B 各年度のスゴ足イベントに 6 回以上参加された方に下の特典を交付する。

#### <平成 23 年度スゴ足イベント参加者特典>

特典内容	提供者
第 10 回飯能新緑ツーデーマーチ招待券	飯能新緑ツーデーマーチ実行委員会

さわらびの湯招待券	指定管理者 名栗さわらびの湯共同事業体
夢馬バッグ	飯能商工会議所

※この特典は、市内在住、在勤、在学の方が対象。

## ⑤ 分野を超えた総合的な取り組みの推進

市全体でウォーキング振興を進める中で、分野を超え様々なウォーキング関係事業（イベント・講座・教室など）が開催されている。

→<http://www.city.hanno.saitama.jp/0000000862.html>

### A 初心者のための健康ウォーキング教室【保健センター】

初心者向けのウォーキング事業で、ウォーキングの基本を学び、ウォーキングの習慣化、生活習慣改善へ向けてのきっかけづくり等を目的として、実技やストレッチ、筋トレ、栄養の講義などを実施。

### B エクササイズウォーキング【教育委員会体育課】

筋力、柔軟性、テクニックなどを身につけ 3km を 30 分で歩ける力の習得を目指し、フォームのチェックやストレッチ、筋トレなども取り入れた総合的な運動を行う。

### C 地域におけるウォーキング事業【地区行政センター・公民館】

関係団体等と連携し、地域の文化や自然、観光など、様々な要素とウォーキングを抱き合わせ、地域ならではの特徴的な事業を実施。

### D 観光・商業振興との連携事業【商工会議所】

地域振興、商業振興などを図るイベント（ザクロ祭り、路地グルメ、ひな飾り展など）とウォーキング事業の連携。市外からも多くの参加者が集まる。

### E 里山お散歩ツアー【エコツーリズム推進室】

天覧山やその周辺の里山を散策しながら、自然や文化の魅力をガイド付きで案内する事業。

### F 入間川源流探訪ウォーキング【水道業務課】

入間川の源泉（入間川の源）を訪れ、自然の素晴らしさを実感し、水源保護について考える事業。

## （エ）取組の効果

### ① ウォーキング人口の拡大

平成 23 年 9 月に実施した市民アンケート調査において、「日頃、1 日 30 分以上のウ

ウォーキングを行っていますか」の質問に対する「週3回以上実施している」と答えた人の割合は35.9%であり、平成19年度の基準値と比較すると13.4%増加した。

1日30分以上のウォーキングを週3回以上、実施している人の割合		
平成19年度基準値	22.5%	13.4%増加
平成23年度実績値	35.9%	

## ② BMI値

平成23年9月に実施した市民アンケート調査において、「自身の身長・体重」からBMI値を出し、平成19年度の基準値と比較したところ、「BMI $\geq$ 25」に該当した人の割合は1.9%減少した。

肥満傾向 (BMI $\geq$ 25) の人の割合		
平成19年度基準値	19.7%	1.9%減少
平成23年度実績値	17.8%	

## (オ) 成功の要因、工夫した点

### ① 市民との協働

施策の検討・準備段階から市民に参画いただき、どうすれば健康づくりの取り組みが広がるか、ウォーキング人口が増えるか、地域のイベントが充実するか、地域の活性化につながるかなどについて意見やアイデアをいただき、その内容を踏まえて事業を推進した。

### ② 関係団体との連携

スゴ足イベント等の地域イベントにおいて、地域の関係団体と公民館（地区行政センター）が連携・協働により開催したことにより、地域の主体的な取り組みが生まれた。

### ③ 市民ワークショップの開催

各地区でウォーキングやその環境整備に関わる団体のほか、市内の企業や商店の連携を見据え商工会議所及び商店街連盟から委員を選出いただき、ウォーキング人口拡大のためのアイデアや実現の可能性、効果性、実現するための条件等について検討するとともに、委員には地域や所属団体へアイデアを持ち帰り、実現のための実践者を依頼した。そのため、このワークショップ以降、ワークショップで出た多くのアイデアが実現するとともに、ウォーキングを接着剤として地域や関係団体相互の新たな連携が創出された。

#### ④ 健康のまちづくりフォーラムの開催

各地域における地域主体のウォーキングに関する取り組みについて、広く情報を発信・共有し、ウォーキングを中心とした健康のまちづくりを更に推進するため、基調講演及び市民シンポジウムを行った。

#### (カ) 課題、今後の取り組み

##### ① インセンティブの拡大

ウォーキング実践者に対して特典を提供する枠組みを設けているが、この枠組みは、実践者をはじめ、これから取り組みをはじめの方の励みや目標など、モチベーションの向上に大きく影響し、取り組みの継続につながるものと考えている。今後も、新たな特典について検討し、インセンティブを拡大していきたい。

##### ② 食育の取り組みとの連携による新たな枠組みづくり

ウォーキングの取り組みと地域における食育の取り組みをつなげ、地域イベントの更なる充実とともに、地域の特色を活かした新たな枠組みについて検討していく。

##### ③ 更なる推進へ

今後も食の分野では“野菜”、運動の分野においては“ウォーキング”を柱に、地域の取り組みを更に推進することにより、健康のまちづくりを進めていきたい。