

健康長寿に係るイチオシ事業

蓮田市

～ 蓮田市健康づくり推進員連絡会議における 「はすだ再発見！ はすぴいおさんぽマップ」の作成 ～

(1) 事業概要

「蓮田市健康増進計画」における健康づくりの一環として、健康づくり推進員が中心となり、市民が自ら歩いてみたいと思えるようなウォーキングマップ「はすだ再発見！ はすぴいおさんぽマップ」を作成している。

健康づくり推進員とは、蓮田市内で活動する市民団体の長から推薦を受け、市から「健康づくり推進員」を委嘱された委員で、「蓮田市健康増進計画」を推進するために、年に7回程度開催している健康づくり推進員連絡会議にて研修会・講演会・グループワークなどを実施し、行政とともに地域の健康づくりを推進する担い手となっている。

本報告では、健康づくり推進員が企画し実践している「はすだ再発見！ はすぴいおさんぽマップ」策定の過程と今後の展望について報告する。

(2) 契機

(ア) 蓮田市健康増進計画の推進

蓮田市では平成15年3月に、健康増進法地方計画「健康はすだ21」を策定し、この計画を基に市民、地域の団体、行政が一体となり市民参加型の健康づくり活動をすすめている。

平成31年3月には、食育推進の内容も含めた「健康はすだ21（第2次）改定版・蓮田市食育推進計画」を策定し、健康づくり・食育推進を進めていくための重点施策を3つに絞り、計画推進を図ることとした。

重点施策の1つ「日頃の活動量を増やそう」の推進について、計画策定に関わった委員が、計画推進でも継続して関わっており、「地域の魅力を新たに発見できるようなウォーキングコースを設定すること」を具体的な取り組みとし、令和元年度から取り組みの方針や具体例について、健康づくり推進員連絡会議にて検討している。

(イ) 新型コロナウイルス感染症の流行

令和元年度末から、新型コロナウイルス感染症が流行し、健康づくりの推進も従来どおりの取り組み実施が難しくなった。外出自粛の期間を経て、健康を維持するために個人でもできる事を検討した結果、ウォーキングの推進を継続することとなった。

(3) 内容

| | |
|-----|---|
| 事業名 | 蓮田市健康づくり推進員連絡会議における 「はすだ再発見！ はすぴいおさんぽマップ」の作成 |
|-----|---|

様式 1

| | |
|-------------|---|
| 事業開始 | 令和元年度 |
| 事業概要 | 蓮田市健康づくり推進連絡会議において、市内ウォーキングコースを設定し、「はすぴいおさんぽマップ」を作成する。 作成の過程において、健康づくり推進員自身の心身の健康増進を図り、成果物である「はすぴいおさんぽマップ」の周知により、蓮田市民の健康増進に寄与する。 |
| 新型コロナウイルス対策 | <p>① 健康づくり推進員連絡会議における感染予防策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会議に参加する際は、検温や体調確認、手指消毒や机椅子などの消毒を行う。会議開催時は室内を換気し、机の配置を調整し参加者間の距離をとる。感染対策としての会議欠席を妨げない。会議を欠席した場合は、会議資料を欠席者に渡し、次回会議参加に支障がないよう努める。 <p>② ウォーキング部会の設置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「はすぴいおさんぽマップ」の詳細検討にあたり、会議参加者から部会参加者を募り、少人数でも活動を継続できるようにした。 ・室内で部会の会合を実施する場合は、健康づくり推進員連絡会議の感染予防策に準じた対策を実践した。 |

| | 令和2年度 | 【参考】令和元年度 |
|------|---|--|
| 予 算 | 0 円 | 0 円 |
| 参加人数 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進員 実 26 人 ・会議参加者 延 42 人 ・部会参加者 延 34 人 令和2年12月末現在 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進員 実 27 人 ・会議参加者 延 140 人 ・ウォーキング参加 延 14 人 |
| 期 間 | 令和2年7月～令和3年3月 | 令和元年5月～令和2年2月 |
| 実施体制 | 健康づくり推進員 市職員 | 健康づくり推進員 市職員 |

(イ) 他市町村への視察研修会（令和元年7月）

県内他市町村に出向き、健康増進計画推進に関わる市民団体と交流会を実施し、ウォーキングマップ作成についても情報交換を実施した。

情報交換を経て、蓮田市のマップ作成の目的や方針、作成スケジュールなどについて、委員内で検討した。健康のためだけでなく、歩く楽しみやメリットを提供し、新たな地域の魅力を実感できるようなウォーキングマップの作成を目指し、またウォーキングコースも、地域の各エリアに設定することとした。

(ウ) ウォーキング講演会の実施（令和元年9月）

健康づくり推進員連絡会議にて、市スポーツ推進委員を講師に招き、「ウォーキングを実施する際に」のテーマで講演会・運動実習を開催した。

ウォーキングを実践する際の注意点などを共有し、ウォーキングマップに掲載す

様式 1

る内容について検討した。

(エ) ウォーキングコース素案の募集（令和元年 9 月）

健康づくり推進員に、おすすめウォーキングコースの提出を求めた。提出いただいたコースは、事務局で簡易的な地図におこし、地区ごとに分類した。

(オ) コースの決定・試し歩きの実施（令和元年 11 月）

健康づくり推進員に提出いただいたコース素案について理事会で検討し、絞った 2 コースについて、健康づくり推進員連絡会議で決戦投票を行い 1 コースに決定した。

決定したコースについては、2 日間に渡って有志によるためし歩きを実施し、ウォーキングコースの安全性や見どころ・ポイントの確認、歩いてみて実際に感じた事などを共有した。

(カ) はすぴいおさんぽマップの完成と活用法について検討（令和 2 年 2 月）

健康づくり推進員連絡会議にて、はすぴいおさんぽマップ「①癒しの西城沼ウォーキングコース（5km）」の完成を報告し、今後市民にどのように周知していくかなどマップの活用法について検討した。

会議では、マップをもとにしたウォーキングイベントの開催や、マップの周知方法として市ホームページの活用と紙媒体の設置について、今後のコース設定についての意見がでた。

(キ) はすぴいおさんぽマップお披露目会（令和 2 年 3 月）

完成したはすぴいおさんぽマップと活動報告を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の流行により中止とし、完成したおさんぽマップを市のホームページに掲載した。

(ク) 令和 2 年度健康づくり推進員連絡会議開催について検討（令和 2 年 7～10 月）

健康づくり推進員連絡会議について、新型コロナウイルス感染症流行時の会議開催や留意点について検討した。

はすぴいおさんぽマップの作成については、新型コロナウイルス感染症流行禍でも実施可能であることを共有した。

(ケ) 第 1 回ウォーキング部会の開催（令和 2 年 10 月）

健康づくり推進員連絡会議を中止している期間にアンケートを実施し、ウォーキング部会の参加者を募り、部会を開催した。

部会では、前年度活動の振り返りと、令和 2 年度の実施内容・スケジュール・目標について検討し、新たに 2 つのウォーキングコースを設定する事とした。令和元年度作成のコースと合わせて 3 つのコースは、市内で地域の重複がないようにした。昨年度提出いただいていたコースの素案から、試し歩きをするコースを決定した。

様式 1

(コ) 試し歩きの実施（令和 2 年 1 1 月）

第 1 回ウォーキング部会の結果を受けて、部会参加者を 2 チームに分け、試し歩きを実施した。

(サ) 第 2 回ウォーキング部会の開催（令和 2 年 1 1 月）

部会では、2 チームに分かれて実施した試し歩きの報告を行い、それぞれのチームでコースのポイントや見どころをおさんぽマップにどう掲載するか検討した。

(シ) はすぴいおさんぽマップの完成（令和 3 年 2 月予定）

新たな 2 コース「②黒浜ウォーキングコース（5.8km）」、「③平野ウォーキングコース（5.5km）」については、2 月の健康づくり推進員連絡会議で成果物を報告し、完成したマップを市ホームページに掲載することを予定している。

(4) 事業効果

現在新型コロナウイルス感染症の流行により、マップを基にしたイベント開催などは実施できていない。そのため、具体的な分析検証については今後の課題とする。

(ア) 新たな生活様式に伴う新たな健康づくりの再構築

これまで蓮田市では「人と人とのつながり」を重視した健康づくり運動を推進してきた。新型コロナウイルス感染症により、人と直接接する事に制限がもたらされ、平成 3 1 年 3 月に健康増進計画を策定したときと異なる状況に直面している。

健康づくり推進員連絡会議では、新しい生活様式に基づく新たな健康課題の検討を実施しているが、おさんぽマップの作成を継続事業とする事を共有でき、各団体が進める活動の中でも新たな取り組みを実践する必要があることを認識できた。

(イ) 健康づくり推進員の意欲の向上

ウォーキングコースの設定をいちから健康づくり推進員が実施する事で、今一度「健康づくり」を自分事と捉え、「今自分たちができる事はなにか」と考える機会を得ることができた。

(ウ) ウォーキングの目的と地域の魅力の再発見

ウォーキングマップの作成にあたり他市町村と情報共有をした事で、健康づくり推進員が「どうしてウォーキングマップを作成するのか」、「ウォーキングマップでどのように市民に健康づくりを伝えたいか」を考える機会を持つことができた。

それにより、ウォーキングの目的として、歩数を増やすだけでなく、何気ない日常の中でも自分なりの満足感を得たり、地域の新たな一面を再発見する事を目標とすることができた。長期的に、心の健康や郷土愛に結び付く事も期待する。

様式 1

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 健康づくり推進員を中心に事業展開したこと

市民である健康づくり推進員が自らおさんぽマップの作成目的や活用方法を検討する機会を設けたことで、自主的な活動につながった。

(イ) 健康増進計画から継続した活動にしたこと

健康増進計画策定の時に、身体活動の健康実態調査に改善が見られなかったことから、重点施策の1つ「日頃の活動量を増やそう」を設定している。おさんぽマップの取り組みを推進することで、次の健康実態調査の評価へとつながるPDCAサイクルが、市民と行政の間で共有されたことで、具体的な活動につながったと考える。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) ウォーキング事業として、市民を巻き込むことが困難

新型コロナウイルス感染症の流行により、市民と集まって取り組みを行うことが難しい。密にならずに、おさんぽマップを活用する方法を引き続き検討していく。

(イ) 今後のおさんぽマップ作成の展望

令和元年度、令和2年度の活動を通して、市内に5km程度のウォーキングコースを3つ設けることができた。

今後はウォーキングの経験や居住地も踏まえて、より多くの市民のかたがこの活動に参加できるように、引き続き健康づくり推進員連絡会議にて検討を続けていく必要がある。

ふだん歩く習慣がない方や親子で散歩をしながら活動量を増やすといった場面も想定し、1km程度の短距離コースの設定や、市内のどの地域に居住していてもこの活動に参加できるよう、ゆくゆくは自治会単位で市内全域にコース設定するよう委員からは意見が出ている。また、自ら歩きたくなるための仕掛けづくりについても、今後検討が必要と考える。

新型コロナウイルス感染症の流行中は、コースの設定や周知の方法を検討し、また状況を踏まえて市民イベントの企画なども検討事項として取り入れていく必要がある。今後も、健康づくり推進員を中心に、市民が自ら行う健康づくりを継続支援していきたい。

様式 1

(7) 健康寿命

| 年度 | 男 | 順位 | 女 | 順位 |
|-----|--------|-----|--------|-----|
| H30 | 18.08歳 | 11位 | 20.30歳 | 45位 |
| H29 | 18.03歳 | 11位 | 20.46歳 | 24位 |