

健康長寿に係るイチオシ事業

横瀬町

～ ウォーキング上級者のためのウォーキング塾 ～

(1) 事業概要

横瀬町では「日本一歩きたくなる町」を目指し、ウォーキングコースの設定や、ウォーキング教室の実施等に取り組んでいる。ウォーキング教室は、月1回実施しており、毎回約30名程度の参加があり定着してきている。また、県の「コバトン健康マイレージ事業」に参加しており、町の参加者は428名となっている(令和2年11月末現在)。

ウォーキングは有酸素運動であり、健康増進・生活習慣病予防を目的とした運動として適している。また、特別な施設や道具がなくても行えるため取り組みやすい運動であり、幅広い年齢層が参加することが可能である。当町においては、運動を習慣化するきっかけづくりと位置づけている。

この事業では、日頃からウォーキングを実施している方を対象にし、講義・実技・グループワークを通して、より専門的な知識や技術を参加者に身につけていただく。参加者が、事業での学びを自身の健康に役立てるだけでなく、地域の方々にも広め、ウォーキング活動を広めるためのリーダーの役割を担うことを目標とする。また、事業を通して、ウォーキングの仲間づくりや地域参加の促進を支援する。

(2) 契機

平成22年度、町内にウォーキングコースを7コース設定した。コースを広めるため、町内3か所に木製看板、1か所にパネル看板を設置。またウォーキングマップを作成し、全戸配布をした。ウォーキングコースを町民に実際に歩いてもらうため、同年度からウォーキング教室を実施。内容や回数等を変えながらも約10年間、継続して実施しており、参加者からは「みんなと歩くことが楽しい」と好評を得ている。



その中で「月1回では少ない」等、ウォーキング機会を増やして欲しい旨の意見もあがっている。しかし、町主催事業として月2回以上実施するにはマンパワー不足等もあり、困難と考える。集団でのウォーキング機会を増やすためには、町民主体の自主グループの立ち上げが理想的である。

平成30年度に、ウォーキング教室参加者に実施したアンケートで「健康づくりのための自主グループが発足したら参加しますか」という質問項目を設定した。この問いに対し、6割以上の方が「参加者として参加したい」と答え、「リーダーとして参加してもよい」と答えた方は0人であった。

町が目指す自主グループの立ち上げのためには、まずリーダーの役割を担う人材育成が課題としてあり、今回の事業実施に至った。

様式 1

【自主グループ化に対する意向 (N=25)】

リーダーとして 参加してもよい	参加者として 参加したい	自主グループには 参加したくない	無回答
0人	17人	2人	6人

(3) 内容

事業名	ウォーキング経験者のためのウォーキング塾～上級編～
事業開始	令和2年度
事業概要	日頃からウォーキングを実施している方を対象にし、講義・実技・グループワークを通して、より専門的な知識や技術を参加者に身につけていただく。参加者が、事業での学びを自身の健康に役立てるだけでなく、地域の方々にも広め、ウォーキング活動を広めるためのリーダーの役割を担うことを目標とする。
新型コロナウイルス対策	(集合時の取組) ・参加者へ事前に「参加チェック表」を配付し、参加時に提出していただいた(参加チェック表:事業当日の朝の体温、症状・感染者との濃厚接触の有無等について記入)。 ・会場に体温計、アルコール消毒液を設置。参加者への検温と手指消毒、会場内の消毒を徹底し、感染症予防に努めた。 ・参加者全員にマスク着用をしていただいた。
【参考】 推奨プログラム (埼玉モデル)	なし

	令和2年度
予 算	126千円 ・講師派遣手数料 71千円 ・健康運動指導士派遣手数料 44千円 ・消耗品費 11千円
参加人数	実人数 16人
期 間	令和2年10月～令和3年3月
実施体制	横瀬町町民会館、エリア898、 町内ウォーキングコース(参加者が コース作成)
参考 (マイレージ 参加者数)	428名(令和2年11月末現在)

様式 1

(ア) 参加者の募集（令和2年9月）

回覧による募集のほか、窓口や他の事業開催時にチラシを配布した。また、町のウォーキング教室の参加者に周知し、ウォーキング経験者の参加を促した。

(イ) 準備体操・整理体操の基礎（令和2年10月）

健康運動指導士の指導により、「準備体操・整理体操の基礎」を実技にて学ぶ機会を設けた。講師のかけ声に合わせて体操を行うだけでなく、参加者が声かけをして体操を行うことを促した。

自宅でも実践ができるよう体操の動きの写真を掲載した資料を配布した。



(ウ) ウォーキングの基礎（令和2年11月）

日本ウォーキング協会に講師を依頼。歩行時の諸注意、道路の歩き方、集団でのウォーキング時の誘導方法等を講義にて学んだ。また、美しい姿勢・歩き方について実技指導も実施した。

(エ) ウォーキングコースの作成（令和2年12月）

参加者を3グループに分け、ウォーキングマップを作成した。

「スタート地点は駐車できる場所であること」「休憩ポイントを2か所程入れること」「6 km前後のコースにすること」を条件として、普段自分たちが歩いている道を中心にコース設定をした。

参加者同士で積極的に意見を出し合い、各グループで1コース（計3コース）のコースを作成した。

コース作成には、町の案内図、住宅地図の他、パソコンのグーグルマップを用いて距離の算出をした。



(オ) ウォーキングの実践（令和3年1月～3月に実施予定）

12月に作成したウォーキングコースを実際に歩く予定。

コースを作成したグループのメンバーが当日の先導を行う。また、ウォーキング前後の準備・整理体操の声かけも、参加者自身に行っていただく。先導・体操の実施については、10月・11月の講義内容を活用し、講義内容を実践で学んでいただく。

(4) 事業効果

今年度の新規事業であり、令和2年12月現在で事業が終了していないため、途中経過での報告と、期待される事業効果について記載する。

様式 1

(ア) 参加者の状況

年代別

60代	7人
70代	9人

性別

男性	8人
女性	8人

(イ) オリジナルのウォーキングコースの作成

町民主体でウォーキングコースを考え、以下の3コース作成することができた。それぞれ特色のあるコース設定となった。

- ①札所巡りコース：札所3か所や棚田等、町内の名所を巡るコース。ややアップダウンがある。
- ②宇根・琴平コース：町内の宇根地区を通過して琴平ハイキングコースへ入る、ハイキング要素を盛り込んだコース。
- ③川東・川西コース：町内の川東地区・川西地区を巡るコース。大きな道を避け、地元住民が良く知る道を多く取り入れている。

(ウ) 自主的なウォーキング活動

12月のグループワークの後には、作成したコースを実際にグループのメンバーで歩く等、自主的にウォーキング活動を行うことができていた。

1～3月に実施予定の「ウォーキングの実践」では、コースの先導・体操時の声かけ等、参加者が主体的に実施する内容を盛り込んでいる。今後、ウォーキングの自主グループの立ち上げ等につなげることを期待する。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 参加者の自主性を大切にする

事業開始当初から、「1～3月のウォーキング実践では、参加者が主体的に動く」ということを伝えた。このことにより、10月・11月に実施した講義を受身で聞くのではなく、実践へつなげるための学びとして理解していただくことができたと考えた。

ウォーキングコースの作成では、スタート地点・休憩ポイント・距離の3つの条件を付けたが、その他のことは参加者同士で意見を出し合い、コースを考えることができた。普段自分たちが歩いているコースを盛り込み、町民のオリジナリティがあふれるコース設定となった。

自分たちでコース設定することで、参加者から「実際に歩いてみよう」と声があり、自主的なウォーキング活動へつなげることができた。

(イ) グループ分けの工夫

ウォーキングコース作成時のグループ分けは職員が行った。住んでいる地区が近いこと、年齢や性別が均等になること等を考慮した。また、リーダーになりそうな人材を各グループに配置する等、グループダイナミックスの活用も取り入れた。

ウォーキングコース作成からウォーキング実践を同じグループで行うことで、メン

様式 1

バー間での連帯感が生まれるよう工夫をした。

(ウ) 専門的な講師による指導

10月の準備体操・整理体操の基礎、1～3月のウォーキングの実践の際には、健康運動指導士による運動指導を実施した。健康運動指導士が作成した、写真を掲載した資料を配布することにより、指導後も参加者自身で取り組むことにつなげた。

11月には日本ウォーキング協会から講師を招き、歩行時の諸注意、道路の歩き方等を講義と実技を交えて指導した。集団でのウォーキング時の誘導方法についても指導し、ただ歩くだけでなく、自分自身がリーダーとなって歩くことの意識づけを行った。

全6回のうちに、講義・実技・グループワークを盛り込み、また前半の指導内容が、後半のウォーキング実践に行かせるような構成とした。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 自主グループ化

月1回実施しているウォーキング教室参加者からはウォーキング機会を増やして欲しい旨の意見があがっている。今回のウォーキング塾（上級編）のメンバーから、リーダーとなる存在を育成し、町民主体の自主グループの立ち上げが理想的である。

作成したコースを実際にグループのメンバーで自主的に歩く等の行動があるが、現段階では自主グループ化する動きにはなっていない。1～3月のウォーキング実践や来年度以降の取組で、自主グループ化へ向けてのアプローチが必要と考える。

(イ) 若い世代の健康増進

今回のウォーキング塾（上級編）、また定例のウォーキング教室の両事業ともに、実施日程が平日の午前ということもあり、参加者のほとんどが60歳以上である。

ウォーキング事業に限らず、健康増進事業は20～50歳代の参加者が少ない。乳幼児健診受診者の保護者や、保育所・小中学校保護者、消防団等、若い世代が集まる場へ出向いての事業が必要と考える。

(ウ) 「日本一歩きたくなる町」を目指す

現在町では、「日本一歩きたくなる町」を目指し、プロジェクトチームを立ち上げている。このプロジェクトチームには、保健部門だけでなく、観光部門や教育部門が参加している。自然豊かで、札所・寺院等の文化財も多くある環境を生かし、町民はもちろん、町民以外の方も「歩きたくなる」仕組みを考えていく。

来年度、プロジェクトチームを中心に、新たにウォーキングコースを設定する予定となっている。保健部門としては、設定されたコースを町民に広め、更なるウォーキング人口を増やすための取組をしていく。

(7) 健康寿命

様式 1

年度	男	順位	女	順位
H30	17.68 歳	30 位	20.83 歳	12 位
H29	17.82 歳	22 位	20.20 歳	44 位