

# 尾鷲市ココロとカラダの健康増進 ウォーキング推進事業

他課連携、地域との連携による  
学び及び事業効果

三重県尾鷲市  
保健師 東弓子

## 三重県 尾鷲市

### 尾鷲市の概要

三重県南部、東紀州地域の中央に位置します。西は大台山系を境に奈良県に接し、東は太平洋(熊野灘)に臨んでいます。

温暖多雨な気候と黒潮によって古くからその自然の恵みを受け、林業、漁業が栄えてきました。特に豊富な雨にはぐくまれた「尾鷲ヒノキ」は、鮮やかな赤みと強靱な良質の材木として全国的にもその名を知られています。

一方、浦々には天然の良港があり、尾鷲港をはじめ九つの漁港を中心に近海・遠洋・沿岸漁業を営みながら発展してきました。近年は「つくり育てる漁業」としてマダイの生産量も全国でも上位を占めるとともに、品質においてもトップブランドとして位置づけられています。

また、「熊野詣で」「伊勢詣で」などで旅人が往来した熊野古道は「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されました。

### 人口

18,867人(男: 8,757人 女: 10,110人) H28.7現在

世帯数 9,661世帯

# 健康ウォーキング事業に 取り組んだ経緯

- \* H20 特定健康診査 特定保健指導 が開始
- \* 国民健康保険加入者の特定健康指導を実施する
- \*
- \* 運動施設等がないこと、対象者の大半が60歳 以上であったことから有酸素運動であるウォーキングを活用した生活習慣の改善を開始

\* H21～22

\* 特定保健指導 参加者からの要望

- 楽しくウォーキングを継続するために 他市のようにウォーキングコースがあればいい
- 見どころも入っていると楽しめる

\* 担当保健師

- 半年後の支援期間中は頑張る人が多いが支援終了後ウォーキングが継続できる方法はないか
- 食事と運動のカロリーについて学ぶのだから、距離、歩数消費カロリーがわかるウォーキングマップがほしい

健康ウォーキングコースづくり ～運動効果の検証(皇学館大学委託) コースマップ作成～

- ①検証したコースを活用し、健康ウォーキングを継続することで、疾病の予防及び健康の保持増進をはかる。
- ②熊野古道を含めたコースづくりをし、市民の健康ウォークに熊野古道を活用する。
- ③観光客が町なか散策を楽しめるコースを作成する。



健康の保持増進(仲間づくり)

観光客と市民の交流!

健康ウォークデー (毎月第〇曜日は健康ウォークの日!)

毎月ウォークデーを設定し、検証されたコースを歩くウォーキング会を実施する。

- ①ウォーキングイベント(第1回目)  
体力測定・ウォーキング講習実施(皇学館大学)
- ②一定コース制覇したら「健康ウォーカー」認定

スタンプウォーカー ～毎日がウォークデー～

毎日のウォーキングを継続するために、市内数か所にスタンプを設置する。ウォーク会員とし、ウォークコース活用をすすめる

データ検証、ツアーメニュー商品化

- ・リラクゼーション効果検証  
尾鷲物産協会との連携 ヘルスツーリズムメニューの開発

尾鷲健康増進ツアー

尾鷲市観光物産協会が実施する健康増進ツアーに市民も参加する

- ・観光客と市民の交流
- ・市民が熊野古道を活用した健康づくりを行う  
1泊2日ツアー 日帰りツアー

市民との共創(人づくり)

生活習慣病予防

ウォーキングサポーター

行政と共に市民ウォークを推進するサポーターを養成する  
<役割>

- ①ウォーキング日を行政とともに企画実施する
- ②ウォークコース作成に参画する ③健康づくりウォーカーである

- ①脳卒中予防事業:健康ウォーキングを取り入れて脳卒中の危険因子「高血圧」を予防する。(尾鷲市脳卒中予防計画より)
- ②運動と食のモデル事業:“ウォークコース(運動効果)”と尾鷲の“さかな(魚の健康効果)”を取り入れて健康づくりをする。

交通安全・防犯対策

公民館・コミュニティセンター講座

- 1. 懐中電灯持参ウォーク
- 2. 防犯灯の設置検証



- 1. 公民館講座との協同
- 2. コミュニティセンターモデル事業:モデル地区にて実施

\*

\* H24～：共創事業開始(3年間事業)

\*

4課共創：福祉保健課、

\*

新産業創造課(現在：水産商工食のまち課)、

\*

市民サービス課

\*

生涯学習課

# 健康ウォーキングサポーター

## 通称：ココカラおわせ

誰よりも尾鷲が元気になることを望み、市民が楽しく安全にウォーキングできることを望んでいる保健師の素晴らしい仲間！  
であり先生であり同志!!

### <サポーターの役割>

- ・健康ウォーキングデー（担当保健師2名）
  - ①コースの下見
  - ②サポート方法の検討
  - ③当日の受付、サポート等の運営
- ・研修会

### <行政の役割>

- ①組織としての立ち上げとリーダー(役員)との連携
- ②共に考え、共に悩み、共に楽しみ、信頼関係を築く
- ③モチベーション維持のための仕掛けをする

# ウォーキングサポートデビュー

- \* H25.9 高速道路開通記念  
尾鷲健康ハイウェイウォーキング(ロングコース 13km)
- \* コース: 高速道路及び町なか(賀田、古江、三木里)コース
- \* 参加者: 150名
- \* サポーター(ココカラOWASE): 16名にて誘導
  
- \* H24.11 第1回健康ウォーキングデー 年6回実施
- \* H25.4~ 健康ウォーキングデー 年10回実施
- \* H25.7 健康ウォーキングサポーター(ココカラOWASE)発足



# 健康サポーターが企画・実施する 健康ウォーキングデー開催



- \* 平成27年度 1回
- \* 平成28年度 4回 主体的に企画・実施

サポーターが主体的に、コースの決定、下見、サポート方法の検討、当日の運営を行う

# 地区住民と共に実施するために

- \* ①信頼関係を築く 地域に何度も出向き 話す、考える  
住んでいる人は気づかない良さを発見する
- \* ②何を どのようにしたいのか (目的・方法)を  
明確にし とにかく 話しあう 必ず思いは伝わる!
- \* ③地区へのお礼と継続した活動をする  
作りっぱなしで終わらない

# 地域、住民と連携したからできたこと

- 町の特徴、歴史文化など見どころを掲載したマップ  
季節や町並み、歴史を感じることができココロとカラダが健康になるウォーキングコース
- 地域で認めてもらえるウォーキングコース  
継続した活用ができる 作って終わりではない！

# 健康ウォーキング事業が 基盤となり現在では・・・

☆確立された関係性と学んだコーディネート力は  
健康づくり事業全般にいかされてる

～少しずつ効果が出始めています～

- ・住民のニーズ、生活に合わせた健康づくり！
  - ・住民自らが考え、行政とともに行う健康づくり！
- 参加者の増加、健康意識、取り組みの継続率の向上

☆保健師が元気に 楽しく仕事が出来ています！！

# 他課連携の中で学んだこと

## 1. 地域、住民との連携の仕方

企画・コーディネートする方法を学ぶ

## 2. 人材養成の仕方と養成後の活動場所の作り方

## 3. 行政職員としての学び



ご清聴ありがとうございました

