



平成 24 年度 第 4 回 北区区民会議

次 第

日 時 平成 2 4 年 7 月 2 6 日 (木)
1 8 時 3 0 分 から
場 所 北区役所 2 階 B 会議室

1 開 会

2 説明事項等

(1) 前回 (第 3 回) 北区区民会議の確認 資料 1

3 議 事

(1) 全体協議 資料 2

・ 提言シート (01 ウォーキング) の意見交換 (続き)

「ウォーキングコース検討結果」(前回会議) の確認

その他、ウォーキング環境に必要な項目の検討

提言書のとりまとめ方向の確認

・ その他

4 事務連絡事項等

5 閉 会

* 次回 (第 5 回) の開催は 9 月 1 9 日 (水) 1 8 時 3 0 分 ~ です

1 . 前回の概要と今回の内容・進め方について

まずは01ウオーキングの提言書を取りまとめましょう				
第 1 回 H24/ 4/18 提言の検討 01ウオーキング	第 2 回 H24/ 5/24 提言の検討 01ウオーキング	第 3 回 H24/ 6/20 提言の検討 01ウオーキング	第 4 回 H24/ 7/26 提言の検討 01ウオーキング	第 5 回 H24/ 9/19 提言の検討 01ウオーキング
第 6 回 H24/10/18 提言の検討 02 食 育	第 7 回 H24/11/21 提言の検討 02 食 育	第 8 回 H24/12/20 提言の検討 02 食 育	第 9 回 H25/ 1/23 未 定	第10回 H25/ 2/21 活動とりまとめ
				第11 H25/ 3/21 最終回

前回 [第 3 回 (H24)] の内容

提言シート「01ウオーキングの普及」についての意見交換及び全体協議（継続）

現地調査の結果を踏まえて、具体的なウオーキングコースを検討しました。

- ・主に「散歩型ウオーキング」が楽しめる、新たなコースの提案
東西 2 グループに分かれて、それぞれ 3 つのお薦めコースが出されました。

【東部グループ】

東 A コース（盆栽町と見沼代用水沿いの 1 2 橋めぐり）土呂駅起点、約 5 km

東 B コース（JR 操車場と本郷町めぐり）土呂駅起点、約 7 km

東 C コース（ステラタウンと宮原駅東桜並木めぐり）土呂駅 - 宮原駅、約 4 km

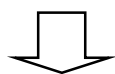
【西部グループ】

西 A コース（吉野公園、魚市場めぐり）宮原駅 卸売市場、約 4 km

西 B コース（三貫清水、鴨川めぐり）宮原駅起点、約 6 . 5 km

西 C コース（番場公園、日進地区めぐり）宮原駅起点、約 6 km

- ・主に計測型ウオーキングが行える、施設整備が可能な敷地（公園など）の提案



今回 [第 4 回 (H24)] の進め方

提言シート「01ウオーキングの普及」についての意見交換及び全体協議（継続）

前回に引き続き、以下の内容を検討しましょう。

- ・主に計測型ウオーキングが行える、施設整備が可能な敷地（公園など）の提案
- ・ウオーキングを楽しむために必要な付帯施設などの提案
- ・ウオーキングを楽しく続けられるしくみやアイデア
- ・その他

提言書としてのとりまとめ方向を確認しましょう。

提言書（案）の各項目の内容を検討
しましょう

「だれもが元気（健康）に暮らせるまちづくり」
に関する区長への提言

H24/07/26 現在 （第 4 回区民会議用）

平成 2 5 年 3 月

第 5 期北区区民会議

目 次

．はじめに

1．提言の背景と目的	1
2．提言とりまとめのあゆみ	2

．区長への提言（その1 ウォーキングの普及で、みんな元気（健康）に）

1．提言の主旨	6
2．基礎調査	7
3．提言の内容	12

．区長への提言

（その2 食育などを通じた健康管理の意識啓発や実践で、みんな元気（健康）に）

1．提言の主旨	**
2．基礎調査	**
3．提言の内容	**

．区長への提言（その3 みんなで楽しめる体操や踊りで、みんな元気（健康）に）

1．提言の主旨	**
2．基礎調査	**
3．提言の内容	**

* ．参考資料（必要に応じて）

1．*****	**
2．*****	**
3．*****	**
4．*****	**

．はじめに

1 ．提言の背景と目的

北区区民会議は、平成23年4月の設置要綱改正により「区民の区政への参加と協働による地域特性を生かした区政を実現するため、区の独自事業や諸課題について協議し、区長に対し提言する協議会（第1条）」として位置づけが見直されました。

また、区民会議で協議する内容は、「区長が提案した諸課題」「区民会議が自ら提案した諸課題」等（第2条）とされました。

第5期区民会議において協議する内容として、区長からは以下の提示がありました。

区長提示のテーマ
「だれもが元気（健康）に暮らせるまちづくり」

これを受けて、区民会議では以下の手順を踏んで、北区の元気（健康）づくりの課題を検討し、区長への提言としてとりまとめました。



2. 提言とりまとめのあゆみ

第5期区民会議における、提言のとりまとめの活動の経緯は以下の通りです。

1) 区長提示のテーマの背景について確認しました

区長より提示されたテーマは「だれもが元気（健康）に暮らせるまちづくり」でした。

まずは、区長よりこのテーマを選定した理由や背景として、「北区の現況や将来像を踏まえ、特に平均年齢と医療費が今後増加していく可能性があることから、区民会議の協議テーマとして選択した」ことの説明がありました。



2) 協議テーマに関する区政の現況を確認しました

区政の現況について、各担当課より説明を受けました。

高齢者の介護保険等に関する現状について（高齢介護課）

介護認定者と介護給付額は年々増加しており、単純に計算すると9年で倍になる。

北区の高齢化率は16.9%であり、国、県、市の平均より低いですが、高齢化に向かっていることには変わりない。

地域住民の健康づくりに関する現状について（北区保健センター）

北区は若い母親も多いことから、広報その他を通じて乳幼児健診などのPRを行っているほか、精神面を含めて育児に悩む親子を支援する事業に力を入れている。

健康づくり事業は、区長マニフェストにある通り、北区は独自の生活習慣病予防事業を展開している。

さいたま市健康診査として各種の健康診査、診断を行っているが、がん検診については（子宮がん検診を除き）検診率が低いのが課題となっている。



3) 北区の元気(健康)づくりについて、2つの大きな課題に注目しました

元気(健康)づくりに関する課題などについて意見交換を進めました。
まずは、北区の特徴や課題として、主に感じたことは以下の通りでした。

- ・核家族化が進んでいること
- ・これから高齢化が進んでいくこと

また担当課のレクチャーを受けて、特に印象的だったことは以下の通りでした。

- ・がん検診等の健康診断の受診率が、北区は低いこと
- ・健康教室(一部)について、参加者が少ないこと

これらの現況を踏まえて意見交換を進めた結果、大きな課題として以下の2つが整理されてきました

【若い世代からの生活習慣病予防】

元気(健康)を損なう大きな原因として疾病があります。

どんなに気をつけていても疾病の発生はある程度仕方のないことです。

しかし、「生活習慣病」は少し意味合いが違います。かつて「成人病」と言われたように、加齢とともに仕方のないことと誤解されてきました。しかし「生活習慣病」はその名の通り、健康に無関心な生活習慣を原因とするものです。区民の元気(健康)を考える上で最も大きな課題と言えます。

市内でも比較的平均年齢が若い北区としては、働き盛りの健康管理はより大切なことであり、区長マニフェストにも北区独自の生活習慣病予防事業が掲げられています。

「生活習慣病」予防のために大切な要素は、食事、運動、睡眠です。つまり適度な栄養を摂り、余分なエネルギーを貯めず、体を休めることです。

若い頃からの誤った生活習慣の蓄積が、中高年以降に様々な疾病として顕在化します。その時に多くの方は初めて後悔することになります。

しかし、子どもや働き盛り世代は多少の乱れた生活習慣でも無理がきくことから、直ちに体の不調を感じることはありません。気がついた時にはちょっと困ったことになっている、しかしどうすればいいのかわからないままという人が多いのではと感じます。

【高齢者がいつまでも元気に過ごせること】

加齢とともに心身の衰えはある程度仕方のないことですが、そのために元気(健康)を損なう可能性があります。

高齢者にも、年齢に比較して元気な人と、衰えが早い人があるようです。そのなかで、日常的に体を使っている人は、心身ともに元気を維持している人が多いようです。

反対に、家の中で一人でテレビを見ている時間が長い、どうにかしたいけどどうしたらいいかわからない、仲間もいない、そんな人も少なくないと思います。

また、寝たきりの原因の1位は脳卒中、2位は骨折とのこと。これを以下に防ぐかが、健康寿命を延ばす最重要課題だと言えます。

4) 提言づくりを進めるうえで、4つの指針を確認しました

前述の2つの大きな課題を含め、提言づくりを進めて行く上で留意すべきものとして、次の4つの指針を確認しました。

子どもや若い世代を中心に、生活習慣病予防と食育の普及について考える
高齢者などの(平均寿命ではなく)健康寿命について考える
身体的な面と精神的な面の両面から、健康を考える
地域コミュニティとの連携、協働による健康づくりの活動について考える。

また、元気(健康)については各世代に特有の課題があるものの、これらの解決については「世代間交流」を積極的に取り込むことが大切であると考えました、



5) 元気(健康)づくりの具体的な提言項目を絞りこみました

「4つの指針」を基本に、「だれもが元気(健康)」になるための普遍的な取り組みについて意見交換を重ねた結果、具体的な提言項目を以下の通りに選定しました。

第5期北区区民会議 提言の構成

その1：ウォーキングの普及で、みんな元気(健康)に (検討作業中)

その2：食育などを通じた健康管理の意識啓発や実践で、みんな元気(健康)に (予定)

その3：みんなで楽しめる体操や踊りで、みんな元気(健康)に (予定)



. 区長への提言（その1）

ウォーキングの普及で、みんな元気（健康）に

区民のウォーキング普及による健康増進のために
ウォーキング環境の整備と普及のPR及び啓発を提言します

1. 提言の主旨

より手軽にウォーキングが楽しめる環境を整備し、ウォーキングが普及することで、結果的に世代を問わず、誰もが元気（健康）に暮らせるまちづくりにつながるものと考えます。

【生活習慣病の予防のために、ウォーキングを活用しよう】

生活習慣病の影響が具体的に表れるのは、やはり厄年を中心とした年齢層でしょうか？中高年を主体に、予防と回復の習慣として手軽な手段を広く普及することが大切と考えます。

余分なエネルギーを排出するには運動が必要です。しかし、「誰もが」実践できるには手軽であることが重要です。その代表選手は「ウォーキング」と考えます。

しかし、働き盛りはそんな時間の余裕がないのも事実。奥さんや子どもがまず実践して、週末には家族みんなで楽しくウォーキングといった取り組みが必要かも知れません。

【高齢者の健康寿命を延ばすために、ウォーキングを活用しよう】

体の鍛え方には様々な方法がありますが、高齢になっても体に負担をかけず、気軽に実施できる代表選手は「ウォーキング」だと考えます。

寝たきりの原因のトップである脳卒中と骨折に対して、ウォーキングは血液サラサラ効果があり骨と筋肉が丈夫になります。

日頃、歩く習慣の少ない高齢者にこそ、楽しく続けられるウォーキングの仕組みが必要だと考えます。

2. 基礎調査

1) ウォーキングの科学的な効果について確認しました

健康作りにウォーキングが効果的であることの科学的裏付けを確認しました。



【健康日本21計画】

厚生労働省の新健康計画の素案

内容は以下の通り

- ・ 1日8千5百歩（男）8千歩（女）を推奨
- ・ 脳卒中や心臓病の死亡率減少
- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 健康寿命を重視

ウォーキングの特徴

- ・ いつでもどこでも出来る
- ・ 特別な技術がいらない
- ・ お金がかからない
- ・ 身体への負担が少ない
- ・ 老若男女を問わない

ウォーキングの効果

- ・ 心肺機能が高まる
- ・ 骨が強くなる
- ・ 筋力の低下を防ぐ
- ・ 血行が良くなる
- ・ 持久力が高まる
- ・ ストレス解消に役立つ
- ・ 脳の活性化
- ・ ダイエット効果
- ・ 生活習慣病の予防

ウォーキングの運動量

一般的に

100歩/分のペースで歩くと約3.3kcal

よって30分(3000歩)歩くと約100kcal消費できます。

METS法(体重別に消費カロリーを計算する方法)

運動としてのウォーキングの標準は、分速100メートル(時速6キロ)

この場合にMETS数は『4』です。

例) 体重60キロの人が時速6キロのウォーキングを30分の場合

消費エネルギー(kcal) = 体重(kg) × METS数 × 運動時間(時間)

= 60(kg) × 4(METS) × 0.5(時間) = 120kcal

2) 一般的なウオーキングの種類を整理してみました

区民の方々のウオーキングの楽しみ方は、大きく分けて以下の2通りと考えます。

【団体型】イベントに参加して、多くの人と楽しむ方法

【個人型】個人又は小グループで、日常的に楽しむ方法

	団体型	個人型
コースの選択	主催者が設定	個人の自由 ・決まったコースがある人 ・毎回コースが違う人
頻度	区内では年に1回開催 (ふるさと発見北区をあるく)	個人の自由 ・毎日の人 ・週末の人
日時	主に週末の日中に開催	個人の自由 ・早朝の人 ・日中の人 ・夜間の人
魅力(長所)	お任せパック旅行の楽しみ コース設定が工夫されている 史跡の解説などがある 知らない人と出会える 安全管理のサポートがある 休憩場所などが用意されている グッズなどがもらえる(一部)	手軽に行える 何でも個人の自由 無料である
短所	申し込みなどが必要 費用負担がある(一部) 団体行動上の制約がある 主催者の準備等の負担がある 区内での大人数開催は困難 ゆったりした歩道が少ない	継続の努力が必要 出会いが少ない 安全管理は個人責任 休憩場所を探す必要がある 見所などを調べる必要がある 情報交換が難しい
提言に向けて	運営内容がある程度完成されていて、提言する項目は少ない?	区民のニーズを上手に収集すると、提言につながる?

3) 区民のウォーキングを推進(支援)する資料を確認してみました

ウォーキングの参考となるさまざまな資料が作成、配布されています



- 【ウォーキングの総合案内】**
- 16 ページ構成の手軽なボリューム
内容は以下の通り
- ・ウォーキングの楽しみ方や効果
 - ・フォームや準備運動
 - ・靴の選び方
 - ・市内のコース紹介
 - ・継続のコツ
 - ・食生活の秘訣



- 【北区の見所紹介】**
- ・これ1冊で区内の見所スポットを網羅
 - ・歳時記で主なイベントの紹介
 - ・文化財の紹介
 - ・主な公共施設の紹介



- 【北区の代表的ウォーキングコース】**
- 「ふるさと発見北区をあるく」から
- ・これまでに6回開催した実績
 - ・各回ともに違ったコース設定
 - ・全6回で区内の主な見所は網羅している

5) ウォーキングの先進事例を調査してみました

北区の地域性に合っているウォーキングのかたちは？



- 【日本スリーデーマーチ（埼玉県東松山市）】
- ・ 9万人参加の日本最大ウォーキングイベント
 - ・ 30年の歴史
 - ・ 地元では5公民館ごとにウォーキングを不定期開催していた実績があった
 - ・ 来街者を迎えるさまざまなもてなし
沿道花いっぱい、応援、名産提供



- 【武蔵野散歩（東京都秋川市（武蔵五日市））】
- ・ 民間カルチャーセンター主催
 - ・ 月1回の開催が適度なペースと考えている
 - ・ 自然豊かな多摩郊外が舞台
 - ・ 10～20名程度の小規模開催
 - ・ 距離は少し物足りないくらいの5kmに設定
 - ・ 参加者は、つかず離れずの程よい関係



- 【パワーウォーキング（長野県小布施町）】
- ・ 積極的な健康法を取り入れたウォーキング
 - ・ 健康長寿研究所を設立してバックアップ
 - ・ 年数回の講習会を町役場が開催
 - ・ 発祥のドイツと友好協定
 - ・ 観光誘客も目的のひとつ

3. 提言の内容

ウォーキングに関する提言は、以下の3つの項目で構成しました。

きっかけ提供

- A. ウォーキングを始めるきっかけ提供（普及のPR）
 - お薦め「お散歩コース」の設定
 - PRグッズなどの作成

環境整備

- B. ウォーキングを楽しむための環境整備
 - 「周回計測コース」の整備
 - 案内版や誘導サインの整備
 - トイレや休憩場所などの環境の向上
 - 快適なコース環境づくり

支援体制

- C. ウォーキングを継続するための支援体制構築（啓発）
 - ウォーキングイベントの実施
 - 愛好者の交流の場づくり
 - ウォーキング教室や健康管理などのしくみ

次のページからは、各提案項目を暫定的に整理してあります。
ひとつおひと内容を確認し、提言としての要否を判断してみましよう。

また、**重点検討**の項目は、より深く検討をしてみましよう

A. ウォーキングを始めるきっかけ提供 (普及のPR)

A. ウォーキングを始めるきっかけ提供 (普及のPR)	
- お薦め「お散歩コース」の設定	
目的	ウォーキング未経験者や初心者が始めやすいきっかけづくり
内容	<p>ア. お散歩コースの設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既存のコースである「北区をあるく」を参考に検討 ・範囲を区内に限定し、4地区をそれぞれ網羅 ・駅を拠点にしながらも、自宅近くから歩き出せる ・住宅地を基本としながらも、景観や見所などを楽しめる 見沼代用水周辺、鴨川周辺など ・1～2時間程度で楽しめる距離(4～6km) ・トイレを含めた休憩場所(公園など)を考慮 自治会館、集会所、公民館、コンビニ
	<p>イ. コースマップの作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コース(ルート)案内の図面 ・コース上の見所の解説 ・準備運動、その他のウォーキングの基礎知識 ・活動団体の連絡先
役割	行政の役割 : 「お薦めお散歩コース」マップの作成
	地域の役割 : 公民館、自治会館などのトイレの利用支援
	個人の役割 : 個人における防災知識の収集と理解
参考資料	「区民会議のお薦め散歩コース(案)」・・・ p

【図表1：区民会議のお薦めお散歩コース(案)】



重点検討

A. ウォーキングを始めるきっかけ提供 (普及のPR)	
- PRグッズなどの作成	
目的	ウォーキング活動や事業を区民に広く知ってもらう
内容	<p>ア. シンボルグッズの作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区の花である菜の花を使い、ウォーキング参加者に配布する ・沿道の施設(トイレなど)利用などのサポートを受けやすい効果が得られる? ・他の参加者とのすれ違いや、休憩時に、声をかけるきっかけになる <p>【具体的なグッズとしては】</p> <p>バッジ、タオル、夜光反射バンド、キャップ</p>
	<p>イ. ウォーキング手帳やポイント制度の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日時や歩行距離などを記録し、継続のサポートとする ・段階的にステップアップできるスケジュールの例示 ・日本ウォーキング協会のしくみを利用し、歩数記録の保存や公開 ・歩数に応じたポイント付与のしくみ <p>(何らかの「ごほうび」をつくる)</p>
	<p>ウ. スタンプラリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お薦めコースや基幹的施設などに設置 ・自宅から遠く、普段歩かない地区を訪れるきっかけづくり ・親子や仲間と楽しめるゲーム的要素
役割	行政の役割 : 各種PRグッズの作成と配布
	地域の役割 : 地域の催事等におけるPR
	個人の役割 : クチコミなどによるPR
参考資料	

B. ウォーキングを楽しむための環境整備

B. ウォーキングを楽しむための環境整備	
- 「周回計測コース」の整備	
目的	運動的側面の強いウォーキングを楽しむ環境整備
内容	ア. 周回計測専用コースの整備 ・ 既存の公園の外縁部などを利用した周回コースの整備 ・ 路面やコース横への距離の表示 ・ 衝撃を吸収する足に優しい舗装（ラバー素材など） ・ ストレッチ器具の設置
	（整備が望まれる候補地） ・ 区西部では、番場公園とつつじヶ丘公園に整備済み ・ 区東部へ新たに整備することが望まれる 本郷第一公園：トイレの改修計画に併せて、重点的に整備したい 松原公園：周回コースのスペースがある。トイレや自動販売機もある。 市民の森：周回コース風の整備が可能（他に整備が難しい場合） つつじヶ丘公園：やや施設的に古い周回コースを改修する 吉野公園：適度な日陰があって、コース整備に適している
役割	行政の役割 : 「周回計測コース」の整備
	地域の役割 : 計測のための付帯設備の維持管理
	個人の役割 : 周回計測コースの理解と積極的な利用
参考資料	

重点検討

B. ウォーキングを楽しむための環境整備	
- 案内版や誘導サインの整備	
目的	マップと併用して、コース上に案内の表示を設置する まちなかに案内板等を設置することで、PRの機能も兼ねる
内容	ア. コース案内版の設置 ・コースの全体像がわかる「総合案内板」の設置 ・各お散歩コースの起点となる駅前などに設置
	イ. 誘導サインの設置 ・コース上の迷いやすい箇所に、誘導サインを表示する 道路敷地の隅などへの道標設置（用地確保等の面でやや難しい） 各住宅の塀、垣根などへの設置（賛同者の協力を得る） 電柱などへの表示（権利や費用の面で要検討） ・デザインを統一して、コースのPRの効果も発揮できるものにする
	ウ. 見所の案内表示などの改修 ・老朽化して読みにくくなっている史跡の案内版などをきれいに改修する
役割	行政の役割 「案内版」「誘導サイン」の整備
	地域の役割 " の維持管理の協力
	個人の役割
参考資料	

B. ウォーキングを楽しむための環境整備	
- トイレや休憩場所などの環境の向上	
目的	必需施設であるトイレを安心快適に利用できるようにする その他、快適に休憩ができる環境を整備する
内容	<p>ア. 公園のトイレの改修など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区内の公園のトイレは、数としては十分である ・特に女性が快適に利用できるトイレが少ない 簡素なもの、男女共用のもの、老朽化したもの、など ・地域によって設置数の偏りがある（本郷町一帯は数が少ない）
	<p>イ. 公民館や集会所などのトイレの利用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コース沿道の地域施設のトイレを利用できるようにする ・地域の協力を得る
	<p>ウ. ベンチや木陰などの整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主に公園などのベンチについて、必要に応じた改修 ・夏季の利用を想定して、木陰の休憩場所の確保
役割	行政の役割 : 必要に応じた「快適なトイレ」の整備
	地域の役割 : トイレや休憩施設の維持管理の協力
	個人の役割 : トイレや休憩施設の適切な利用
参考資料	

B. ウォーキングを楽しむための環境整備		
- 快適なコース環境づくり		
目的	単調になりがちなコースをより快適にする	
内容	<p>ア. 足に優しい舗装の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・可能な範囲で、土のコースやラバー舗装のコースを整備する ・芝川の両岸など、河川敷きに心地よいコースを整備する 	
	<p>イ. まちなみの景観アップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コース上の生け垣や塀などにフラワーポットなどを飾る 各世帯の賛同者を募る、花いっぱい運動との連携など (シャトルの東宮原駅前には、市有地を利用してプランターを置いた) 	
	<p>ウ. 遊休地の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遊休地などに季節の花などを育てる ・菜の花畑を巡るコースづくり 	
	<p>エ. 沿道のお薦めスポットの紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しいお店や施設を紹介する ・(可能な範囲で) 素敵な飲食店などをする ・地場の農産物やこだわりの生産者、直販所などを紹介する 	
役割	行政の役割	舗装などのハード的グレードアップ整備
	地域の役割	花を飾る(植える)などの景観向上の地域的取り組み
	個人の役割	
参考資料		

C. ウォーキングを継続するための支援体制（啓発）

C. ウォーキングを継続するための支援体制（啓発）		
- ウォーキングイベントの実施		
目的	イベントによる仲間づくりや情報交換	
内容	ア. ウォーキングイベントの定期的開催 ・ファミリー層向け（高齢者向けよりやや速い）のコース設定 ・ゴールでの飲食提供（豚汁など） ・健康食品やメニューなどのPR ・さいたま市でも「2デイマーチ」の実施計画を検討中との情報？	
	イ. ウォーキング教室の開催 ・初心者からステップアップしていける教室（講座）の実施 ・準備運動の方法 ・シューズやウェアなどの基本的装備の解説や紹介 ・万歩計などのサポート器具の紹介や操作方法の説明 ・マッサージなどのケアの方法の習得	
	ウ. 市外のウォーキング大会への参加（バスツアーなど） ・大会参加のレポートなどを広報する ・他の都市などの優れたアイデアを取り入れる ・山間部などで森林浴を体験する	
役割	行政の役割	各種イベントの開催（又は主催団体の支援）
	地域の役割	イベント開催の協力
	個人の役割	イベントへの積極的な参加
参考資料		

C. ウォーキングを継続するための支援体制（啓発）	
- 愛好者の交流の場づくり	
目的	継続的な仲間づくりや情報交換の場の提供
内容	ア. 会員の交流や情報交換の場の設置（技術的な方法は下の ） ・参加者が撮影した沿道写真展の開催 ・参加者の体験談の公開
	イ. 情報発信や交換ができるHPの設置 ・ウォーキング総合案内HPの設置（区のHPの一部など） ・関連サイトへのリンク設定 ・携帯電話（スマートフォン）用の閲覧サイトの整備 ・ツイッターなどの情報交換ツールの設置
	ウ. 異分野の活動団体との協力 ・体操などの健康づくり団体との協力、情報交換 ・「散歩だけ」でなく、様々な運動との「組み合わせメニュー」づくり 健康体操、ヨガ、その他 ・ウォーキングからさらにいろいろな方法に応用 水中ウォーキング、ランニングやトレッキングなど
役割	行政の役割 仲間作りや情報交換の場の提供
	地域の役割
	個人の役割
参考資料	

C. ウォーキングを継続するための支援体制（啓発）	
- ウォーキング教室や健康管理などのしくみ	
目的	【目的】科学的な知識習得や技術の向上
内容	<p>ア. ウォーキング講座の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初心者が徐々にステップアップできるカリキュラム ・四季にあわせた、ウォーキングの楽しみ方 ・沿道の居住者に配慮したマナー教室 ・講座に連動した年間に複数回のウォーキングイベントの実施
	<p>イ. 医学的側面からの専門的なサポート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康保健センターなどで、体力や生理的指標を定期的に測定 ・ウォーキングの効果を数値で確認し、健康づくりを体感できる ・体のしくみを理解し、ケアができる技術を習得する
	<p>ウ. ウォーキング指導者の育成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングの指導や普及ができる指導者を育成する ・区内の各地域への指導者の配置
役割	行政の役割 : ウォーキング教室の開催や指導者の育成
	地域の役割 : 地域における指導者の活動を支援
	個人の役割 : 教室への積極的な参加
参考資料	