

# こうすれば神奈川県は日本一の歩け歩け運動と健康県をめざすことができます。ご支援・ご協力よろしくお願ひします。 神奈川県歩け歩け協会 平成16年 5月

神奈川県内の歩け歩け運動にご支援・ご協力いただきありがとうございます。

私たちは、神奈川県が提唱している2010年を目標にした「かながわ健康プラン21」を歩け歩け運動で推進し健康寿命を延ばす活動に積極的に取り組んでいますが、この運動を通して神奈川県を日本一の歩け歩け運動が盛んな健康県にしていくことをめざしたいと考えています。

この運動に県内の関係者や機関及び県民の皆様のご支援とご協力よろしくお願ひします。

## 1. 神奈川県は日本一の歩け歩け運動が盛んで健康県をめざす条件がそろっています。

神奈川県は歩け歩け運動を通して日本一の健康県をめざす条件があります。

神奈川県は、鎌倉・箱根・横浜・丹沢・湘南海岸・三浦半島・相模川などの風光明媚の自然と歴史のある史跡等があり、しかも交通が便利で1日でどこへでも行けます。四季折々に楽しい歩けのコースがたくさんあります。

そして県民の健康寿命を延ばす2010年を目標とした「かながわ健康プラン21」の大きな方針を持ち、その取り組みを開始しています。中でも、歩け歩け運動が効果があることが提唱され地域や個人での取り組みが奨励されています。

そして、それらの運動の母体ともなる神奈川県歩け歩け協会を軸とした県民の自主的取り組みが熱心に展開されています。県協会では、月40～45回の歩けを企画し、それを会報「かながわ歩け」で毎月17000部県内全域に無料配布し、月4000名以上の県民が歩けに参加している実績があります。また、県内の35市町村、横浜・川崎市の25区合計60ヶ所を歩く「チャレンジパスポートウォーク」を開催し、すでに200名以上の方々が完歩されています。この歩けによって、県内の隅々まで歩いて交流する輪が広がっています。そして、歩いた回数と距離を認定し表彰する「マーチングリレーウォーク」制度も実施しています。これらの運動を背景に、県協会は特定非営利活動法人に平成15年12月になりました。

また、平成16年4月29日医師と歩こう！横須賀大会より、歩け参加回数・累計距離を認定・公表する「かもめカード」制度を創設しました。

このように、この運動の核になる県民自身の母体は既に存在し、毎月熱心な活動を自主的に展開しています。

これらの歩け歩け運動に対して、「健康保険組合連合会神奈川連合会」では「健保連かながわ100キロウォーク」を県協会と共催して推進する事業に取り組み、また県横須賀三浦地区行政センターでは三浦半島ぐるり一周・三浦半島八景めぐりのウォークの事業への支援とコース策定事業の提携、そして平成15年6月には84名の県会議員が参加した「神奈川県議会歩け歩け議員連盟」が結成され私たちの運動を応援してくれることになりました。

歩け歩け運動を盛り上げる関係者や関係機関との連携と事業の結合が進んでいます。

そして、平成15年8月には神奈川県をはじめとして横浜市、川崎市及び各市町村（一部の市町は除く）の私たちの歩けに対する後援名義使用が許可されました。行政との結び付きが強くなり、県民と行政が一緒になって「かながわ健康プラン21」を推進する体制づくりが進んできています。平成16年度も現在後援名義使用の依頼を行っています。

以上 4つの条件が更に生かされれば、神奈川県は日本一の歩け歩け運動が盛んで健康県づくりをめざすことが出来ます。

## 2. 神奈川県を全国一の歩け歩け運動の県にしていくためのシステムについて

神奈川県のもつ素晴らしいいろいろな条件を生かし、それを実際の県民の活動の中で有効に発揮させるためにはいくつかのシステムを用意する必要があります。

まず、これらの運動を自主的に熱心に担う歩けのリーダーが大量に必要です。

そして、それらの方々が地域の中で歩けの団体を組織し、独自に歩け企画を運営していくようにしていく必要があります。特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会では、歩けリーダー養成講座を計画的に開催していく予定です。また、地域の歩け団体を積極的に受け入れ、その運営に協力していく計画でいます。

次に歩け企画と歩けの効用について県民に的確にお知らせする会報等が必要です。

現在 県協会では毎月17000部の会報「かながわ歩け」を各自治体等の協力を得て、県民に無料配布しています。これらに必要な費用については、県協会主催の歩けに参加した方の参加費（250～300円）から捻出していますが、年間180万円の大きな負担になっています。また、歩け等の情報が増え、現在のスタイルでは掲載できなくなっており新聞形式への転換が求められています。860万人神奈川県民へ歩けの情報を的確に伝えるためには、10万単位の発行部数と新聞形式による内容の充実が不可欠です。歩けの参加費だけでは賄いかねる規模が求められており、新しい工夫が必要となっています。熱心に歩いている県民を表彰し記録を認定するシステムが必要です。

歩け歩け運動は競技ではないので、それを奨励するには歩いた回数や距離を認定し表彰するシステムの確立が大事になってきます。現在 県協会では「マーチングリレーウォーク」や「チャレンジパスポートウォーク」において、歩いた回数や距離そして全市町村・区を歩くスタンプによる表彰制度と完歩記念品の贈呈を行っています。

それに加えて、本年4月29日医師と歩こう！横須賀大会より、「かもめカード」を発行し県民の歩けの参加回数と累計距離を認定・表彰する制度を創設しました。このシステムを県民全体が活用するものとして定着させていきたいと考えています。

このような県民の自主的な健康づくりの活動が、860万人県民が自分の健康は自分で守ると立ち上がることにより、その結果として医療費が大きく下がるとしたら、ぜひ健康づくり運動への出費として公的な費用負担または支援、またはいろいろな面での協力をお願いしたいものです。

これらの運動を支える事務局と専属のスタッフが必要です。

このような860万人県民を巻き込んだ大きな運動を展開していくには、そのための専属的な事務局と専属のスタッフが必要となります。神奈川県歩け歩け協会では、このために特定非営利活動法人になり、これらの運動に責任をもって対応していくことになり

ました。そして、これまでは県協会の各団体や県協会スタッフの交通費すらも自己負担したボランティアで運動を支えてきましたが、これだけの大きな運動を担当するとしたら、少なくとも専属の事務所とスタッフを置いていく必要があると考えています。

そのためにはその運営の費用を確保することが求められています。

歩けを科学的に研究し正しい効果的な歩けを行うことが必要です。

歩け歩け運動は、いつでも・誰でも・どこでも気楽に参加できる生涯スポーツですが、効果的で正しい歩き方についてはまだまだ研究する分野が多くあり、また歩いた効果をどのように評価していくかという点について社会的な調査も未確立といえます。

歩け歩け運動を神奈川県民全体で推進していくには、そのための研究と調査、そしてそれを正しく伝える講座の開催などが必要だと思えます。

以上のことは、歩け参加者（県民）各自治体、協力企業等の共通の課題として、それぞれがそれぞれの立場から協力し合って解決すべきものだと考えています。

### 3. これからどうすればより大きな成果をあげていくことが出来るのか

・・・・応援よろしくお願いします。

まず県民自らが汗を流して自主的に楽しく歩け歩け運動に参加する体制づくりが大事だと考えています。

県協会では、そのために県内を8つのブロックに分けたブロック単位の「各ブロックチャレンジウォーク」を開始し、身近なところでいつでも・どこでも・誰でもか参加できる楽しい歩けを提供していくことに取り組んでいます。

また、地域の中に歩けのリーダーを養成するための「歩けリーダー養成講座」や初心者を対象とした「健康ウォーキング教室」を積極的に開催しています。

そして、特定非営利活動法人として、多くの県民が安心して参加できる歩け歩け運動を責任をもって推進していきたいと考えています。

県民の努力を応援する行政の施策 ・・・・今すぐにでも出来ること

その上で、これらの県民の自主的な取り組みをより効果的に大きな運動として発展させ成果を生み出していくには各自治体からの応援が不可欠です。

まず、現在の各自治体の施策で、特別に費用をかけずに今すぐにも出来ることから開始してもらいたいと考えています。

まず、私たちの歩け歩け運動に対する後援名義の使用許可につきましては、平成15年度は一部の市町を除いて大部分の自治体から許可をいただきました。そして、現在平成16年度の歩け企画について後援依頼を出しています。

これらの歩け企画について各自治体の広報にぜひ掲載して欲しいと思えます。

そうすれば、私たちの会報「かながわ歩け」17000部で情報が伝わらないところにも歩けの情報が伝わり、参加された中から熱心な方は会報を手に入れる努力をされると思われれます。また、地域での歩け歩け運動を推進するための「歩けリーダー養成講座」や初心者を対象とした「健康ウォーキング教室」なども、ぜひ広報でお知らせして欲しいと思えます。

次に、現在 各自治体の中でバラバラに取り組まれている歩け企画の事業について、窓口

を一つにして、県全体で取り組めるようなシステムを確立して欲しいと考えています。神奈川県では教育委員会スポーツ課がその窓口になることが既に決定しています。今までは、県行政の中で歩けに何らかの形で係わっている部署は、教育委員会スポーツ課、生涯学習部、そして知事部局の観光振興課、地域保健課、都市公園課、各地区行政センター等10部門にわたると聞いていました。それらの相互の関係がバラバラで、私たちはそれぞれに相談をしなければならないのが現状でした。これを「かながわ健康プラン21」を歩け歩け運動で推進するという共通の目標をかかげて窓口を一本化してもらい、その上で各部署からそれぞれの分野に応じて応援してもらえるようなシステムを確立して欲しいと要望してきたところです。

同様に神奈川県内の各自治体そして関係団体等が、歩け歩け運動に対して大同団結し強力な運動推進を行っていききたいものです。県協会は実践部隊として積極的にかかわっていききたいと考えています。

また、これからの歩け歩け運動にとって重要なのは、歩け運動を科学的に研究し、そのやり方や効果測定を行い、その内容を的確に県民に伝えること、そして科学的な理論をもとに多くの歩けリーダーを早急に大量に養成していくことだと思えます。そのために、県教育委員会の体育センター等において歩けについての研究をするとか講座を設けるとかを検討して欲しいと思えます。また、横須賀市にある県立保健福祉大学などで、健康に関しての歩けの講座やその効果の経済的な測定などを研究してもらうなど、既に施行されている研究や講座などの事業の中に取り入れてもらえれば、この点については特に新たに予算を獲得しなくても出来ることもないのではないかと考えられます。

そして、民間の私たちの活動を活用する方法もあります。

私たちは、「かながわ健康プラン21」を県内の地域の隅々まで推進していくには、このプランの内容を理解し行政と協力して地域で活動する大量の市民の指導員が必要だと思えます。

この点について保健所等で養成されている「健康推進委員制度」を民間で講座を開催し早急にかつ大量に養成したいとの提案をしたところ、県衛生部地域保健課より「かながわ健康プラン21」推進の名目を使ってお金をとって講座を開催するのは望ましくないとの回答を受けました。それでは、県費を使って同様な講座を数多く開催する計画があるのかと言えば、それらの講座開催は市町村の役割だとのことでした。

私たちは、「かながわ健康プラン21」の目標を達成するには行政の専門的力と市民の熱心な協力と自主的取り組みが不可欠と思い、まず既に健康普及員などの講座を受けられた方々には再度「かながわ健康プラン21」の意義などを勉強してもらい、栄養士や健康運動士そしてレクリエーション・インストラクターなどの専門の資格をもたれている方々には「栄養・運動・休養」などの理論で不足しているところを勉強してもらい「かながわ健康プラン21」推進委員になってもらうなどの施策により、まず一定数の専門部隊を確保することが大事だと考えています。この講座の中で歩け歩け運動の効果や企画・運営についても学んでもらいたいと思えます。

そして、これらと別に新たに「かながわ健康プラン21推進委員養成講座」を開設し、定年後などでこれから地域活動等をしようとしている方々等を対象に有料で普及員認定のシステムを作るべきではないかと提案しています。

この講座の企画と運営を民間にまかしていただければ、講座開催の機会は数多く作り出すことができるのではないのでしょうか。民間の力をぜひ活用して欲しいと思います。

そして更に強力に事業を推進していくために・・・予算を確保して大きく進めること「かながわ健康プラン21」及び「健康日本21」は、アメリカで推進されている生活習慣改善と検診の組み合わせで「治療」から「予防」へ政策を転換させて成功させた「ヘルシー・ピープル」をモデルにしています。

アメリカでは、1960年代末にアポロ計画が成功をおさめた後、当時のニクソン大統領がアポロ計画に投じていた巨額の予算を、がんの死亡率半減を目指した事業につぎこむことを決定しました。しかし、当初の事業で主眼がおかれていたのは治療技術の改善でした。莫大な予算を投じたにもかかわらず、死亡率は一向に下がる様子を見せず、原因をめぐって論争がくりひろげられました。その結果、「治療」でなく「予防」を重視した対策をこそ進めるべきだという結論に達し、方向転換が図られたのです。

この時期のアメリカは、国民全体が病気の予防や健康習慣といったことに目覚めた時期でもあり、政府の政策転換は広く社会に受け入れられました。そうした社会背景をベースとして、1979年、「ヘルシー・ピープル」という新しい健康政策が登場しました。

「ヘルシー・ピープル」は、1990年のアメリカ国民の健康レベルについて数値目標を設定し、その目標に到達するための疫病予防・健康増進対策を体系化したものです。この政策は「ヘルシー・ピープル2000」「ヘルシー・ピープル2010」として現在も継続されています。この政策はその後、先進各国の健康政策のモデルとなり、日本で現在進められている「健康日本21」もそのひとつであり、その神奈川県版が「かながわ健康プラン21」です。

「ヘルシー・ピープル2000」では(1)健康寿命の延長(2)国民の健康格差の是正(3)すべての国民に予防医学に対するアクセスを保証するなど主要な目標として国家的事業が展開され、319項目の目標のうち、15%が達成され、44%で改善が見られたと報告されています。

以上のように、「かながわ健康プラン21」及び「健康日本21」の目標を達成するための事業は、行政と県民そして企業等が協力して展開する総合的な健康政策であり、そのために必要な費用は必要と思われる額を投入されていくことが大事であると言えます。健康づくりをパンフレット等で単に宣伝・啓蒙するだけでは効果がでないものです。

私たちは、これらの目標となっている項目を歩け歩け運動で県民自らの自主的な取り組みによって達成する努力を積極的に展開していますが、この運動を860万人県民のすみずみまで広げ定着させていくには、前述した県レベルでのシステムの確立と、行政及び企業等との強力な協力関係と共同した事業展開が求められていると思います。

そのために必要な政策とその費用についてはしっかりと確保していくことが求められるのではないかと思います。

健康関係のいろいろな団体や機関との協力関係の確保について

「かながわ健康プラン21」を歩け歩け運動で推進していくには、実践部隊である私たち県協会がしっかりとした組織と計画で積極的な事業展開を行っていくことがまず必要です

が、それと共に神奈川県内の健康問題に関するいろいろな団体や機関等との協力関係をつくり、それぞれの特徴を生かした事業展開を組み合わせていくことも大事なことであり、そのことによって内容豊かで効果的な事業がいろいろと可能になってくると思います。

私たちは、これまでの歩けの中で（財）かながわ健康財団や健康保険組合連合会神奈川連合会そしてNPO法人神奈川県レクリエーション協会などとの関係を強めてきましたが、それを更に多くの団体及び機関等に広げ、歩けをとおした協力関係を作っていくことが大事だと考えています。そのような中で、本年4月29日医師と歩こう！横須賀大会では多くの県内の健康づくり関係団体とマスコミ等より後援を受けることが出来ました。

また、神奈川県議会歩け歩け議員連盟の先生方との協力関係の確立は、860万人神奈川県民全体を対象とする今回の運動において大きな力となっていくと考えています。県民の健康寿命を延ばし、明るくて元気な神奈川県の実現を地域の中で日夜取り組まれている県会議員の先生方との地域における具体的な運動をとおしての協力・支援はこの運動を大きく飛躍させる機会となると思います。

そして、組合員の健康を守り医療保障を専門的に担当している健康保険組合と一緒に歩けを通しての健康増進事業の独自の展開も考えて行く必要があると思います。

このように、私たちの「かながわ健康プラン21」を歩け歩け運動で県内の隅々から推進していこうと運動に、多くの賛同者、協力者そして団体、機関を巻き込んで、大きな県民運動として発展させていく必要があります。そのためには、私たちのみでこれらの歩けを企画・運営するのではなくして、いろいろな市民、団体、機関等の意見を求め、それらを取り入れた計画を立て、お互いに成功にむかって一緒になって努力していくようにしていきたいと考えています。

## まとめ

神奈川県歩け歩け協会は、平成15年12月に特定非営利活動法人となりました。

県協会が法人になることは、単にその資格をとり組織強化を図るというだけの意味しているわけでは有りません。今回 私たちが法人になろうと決意した背景には、「かながわ健康プラン21」を歩け歩け運動で県内の地域の中から推進するためには、現在の組織、企画、運営などを全面的に見直し、それらに社会的責任をもって活動する団体へと飛躍する必要があると判断したからです。

皆さまのご協力よろしく申し上げます。