笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

秋田県
由利本荘市

2026年11月4日

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団
秋田県由利本荘市

【由利本荘市×笹川スポーツ財団】「歩く」ことから健康でつながるまちへ！

高齢者のフレイル予防と社会参加を促す「インターバル速歩」を11月7日開催

高齢化率全国1位の秋田県で、運動習慣の定着と地域交流を通じた健康寿命の延伸を目指す

公益財団法人笹川スポーツ財団（東京都港区、理事長：渡邉一利、以下「SSF」）が推進する「アクティブシティ」事業の一環として、2026年11月7日（土）、秋田県由利本荘市で開催される「健康の駅 秋田ゆりほんじょうフェスティバル2026」において、インターバル速歩の講習・実践プログラムが実施されます。本プログラムは、同事業の「SSFアクティブチャレンジ」を活用した取り組みです。

高齢化が進む秋田県では、健康寿命の延伸やフレイル予防が重要な課題となっています。今回の取り組みでは、「3分間の速歩き」と「3分間のゆっくり歩き」を交互に繰り返すインターバル速歩を通じて、高齢者の運動習慣の形成と参加者同士の交流を促進。健康づくりをきっかけに、地域とのつながりを育むことを目指します。



■ 実施の背景

高齢化率全国1位の秋田県、健康寿命の延伸と社会的孤立の予防が課題に

秋田県の高齢化率（65歳以上人口の割合）は39.5%（2024年）と全国で最も高く、由利本荘市でも2040年には46.14%に達すると推計されています。※1、※2

高齢化に伴い、身体機能の低下に加え、外出機会や地域との関わりの減少によるフレイル（加齢に伴い心身の活力が低下した状態）や社会的孤立の予防が課題となっています。

こうした課題に対し、由利本荘市では2015年度から、市民の健康寿命の延伸を目指して「インターバル速歩」の普及に取り組んできました。運動指導や体験会、講座などを定期的に開催し、市民が気軽に健康づくりに取り組める環境を整えています。今回のプログラムでは、専門家による講習と実践を通じて、運動習慣のない高齢者にも取り組みやすい健康づくりの機会を提供します。さらに、継続的な運動習慣の形成と参加者同士の交流を促し、健康寿命の延伸と社会参加の促進を目指します。

SPORT FOR everyone

【本件に関するお問合せ先】
笹川スポーツ財団　広報担当：齊藤
TEL：03-6229-5300　info@ssf.or.jp

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

秋田県
由利本荘市

高齢化が進む秋田県・由利本荘市



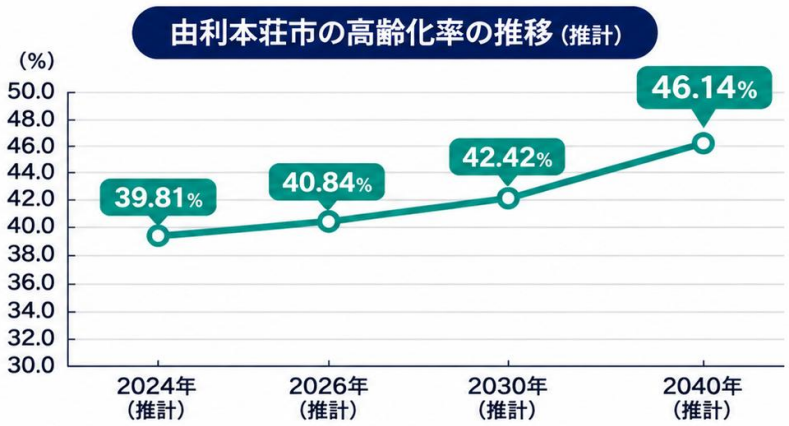
秋田県の高齢化率（2024年）

39.5%

全国1位

（65歳以上の人口割合）





由利本荘市の75歳以上人口割合



2026年（推計） 23.76% → **2040年（推計） 30.56%**

※高齢化率：総人口に占める65歳以上の人口の割合。
※由利本荘市の数値（2024～2040年）は、「第9期高齢者保健福祉計画（改訂版）」に基づく推計値です。

出典 内閣府「令和8年版高齢社会白書」（2024年）
由利本荘市「第9期高齢者保健福祉計画（改訂版）」

【出典・注釈】
※1 内閣府「令和8年版高齢社会白書」。秋田県の高齢化率39.5％は2024年の数値。
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2026/html/zenbun/s1_1_4.html
※2 由利本荘市「第9期高齢者保健福祉計画（改訂版）」。2040年の高齢化率46.14％は市の計画に基づく推計値であり、実績値ではありません。
https://www.city.yurihonjo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/005/442/1005442_007.pdf

■ 「3分速く、3分ゆっくり」インターバル速歩で健康づくり

インターバル速歩は、「3分間の速歩き」と「3分間のゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング方法です。
今回のプログラムでは、信州大学医学部臨床スポーツ医学研究センターの森川真悠子助教による講演と実践を通じて、インターバル速歩の正しい運動方法を学びます。
特に、次の3つを重視しています。

① 運動習慣の形成
日常の「歩く」という行動を通じて、無理なく続けられる運動習慣の形成を支援します。

② 地域のつながり
参加者同士の交流や外出の機会を増やし、地域とのつながりを育みます。

③ フレイル予防
インターバル速歩の継続を通じて、心身の機能低下を予防し、健康寿命の延伸を目指します。



SPORT FOR everyone

【本件に関するお問合せ先】
笹川スポーツ財団　広報担当：齊藤
TEL：03-6229-5300　info@ssf.or.jp

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

秋田県
由利本荘市

■ 「健康の駅 秋田ゆりほんじょうフェスティバル2026」開催概要

日時	2026年11月7日（土）10:00～15:00
会場	由利本荘総合防災公園 ナイスアリーナ
対象	どなたでも（インターバル速歩は高齢者を主な対象）
参加費	入場無料（一部プログラムは有料）
内容	健康づくりに関する講演・実践、健康体験、展示など
インターバル速歩	10:00～11:30 メインアリーナ
講師	信州大学医学部臨床スポーツ医学研究センター 森川真悠子助教
主催	健康の駅秋田ゆりほんじょう推進協議会
助成	笹川スポーツ財団「SSFアクティブチャレンジ」

※インターバル速歩の講演・実践は申し込み不要です。
※野生動物の出没状況等により、イベントが中止となる場合があります。最新情報は由利本荘市公式サイトをご確認ください。

【お問い合わせ】

由利本荘市 健康づくり課
電話：0184-22-1834

イベント詳細：
https://www.city.yurihonjo.lg.jp/1000007/1002050/1010441.html

■ スポーツを地域課題解決の「一歩」に―SSFアクティブチャレンジ

SSF アクティブチャレンジ
スポーツで元気なまちづくり

「SSFアクティブチャレンジ～スポーツで元気なまちづくり～」は、SSFが推進する「アクティブシティ」の一環として実施する全国プログラムです。性別や年代、日頃の運動・スポーツ習慣に関係なく、多くの住民が参加できる「住民総参加型」と、スポーツを通じた社会課題解決にチャレンジする「社会課題解決型」の2つの形態があります。

今回の由利本荘市の取り組みは「社会課題解決型」として、インターバル速歩を通じた高齢者の運動習慣の形成と地域交流を促進します。イベントでの体験を継続的な健康づくりや社会参加につなげることで、フレイル予防や健康寿命の延伸を目指します。

SPORT FOR everyone

【本件に関するお問合せ先】
笹川スポーツ財団　広報担当：齊藤
TEL：03-6229-5300　info@ssf.or.jp

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

秋田県
由利本荘市

■ スポーツで、地域はもっと変えられる。「アクティブシティ」という挑戦

SSFが推進する「アクティブシティ」は、地域のスポーツ課題や社会課題に対し、スポーツの多様な価値を活かして、課題解決やまちづくりを目指す自治体に伴走する取り組みです。行政、スポーツ、教育、健康・福祉、地域づくりなど、さまざまな分野の人や組織がつながり、地域課題の解決と住民のウェルビーイング向上を目指します。









■ 公益財団法人笹川スポーツ財団について

笹川スポーツ財団は、「スポーツ・フォー・エブリワン」の理念のもと、スポーツを通じて誰もが豊かに暮らせる社会の実現を目指すスポーツ分野のシンクタンクです。調査研究、政策提言、自治体等との実践事業を通じて、スポーツによる社会課題の解決に取り組んでいます。

SPORT FOR every one

【本件に関するお問合せ先】
笹川スポーツ財団　広報担当：齊藤
TEL：03-6229-5300　info@ssf.or.jp

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION