

健康長寿に係る先進的な取組事例

嵐山町

～ウォーキング講習会～

(1) 嵐山町の概要

(ア) 嵐山町の基本情報

嵐山町は、埼玉県のほぼ中央に位置し、都心より 60km 圏にあります。比企丘陵の中核部を占めており、山あり溪谷あり、平地ありと変化に富んだ自然の宝庫で、国蝶オオムラサキが生息する地としても有名です。

そして、町名発祥の地でもある武蔵嵐山溪谷周辺樹林地は、平成 8 年にさいたま緑のトラスト保全第 3 号地（面積 13.5ha）に指定され、翌 9 年には保全のための公有地化が完了。町と町民が一体となり当地の自然の保全・活用を進めています

また、歴史的には、木曾義仲や畠山重忠など、平安末期から鎌倉時代にかけて日本史に名をとどめた坂東武者ゆかりの地でもあります。

①	面積	29.85 km ²
②	人口	18,450 人
③	②のうち 65 歳以上人口（再掲） ※【 】内は高齢化率	4,696 人 【 25.5% 】

（平成 25 年 1 月 1 日現在。町（丁）字別人口調査）

(イ) 人口分布概要と見込み

嵐山町では、現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想される。

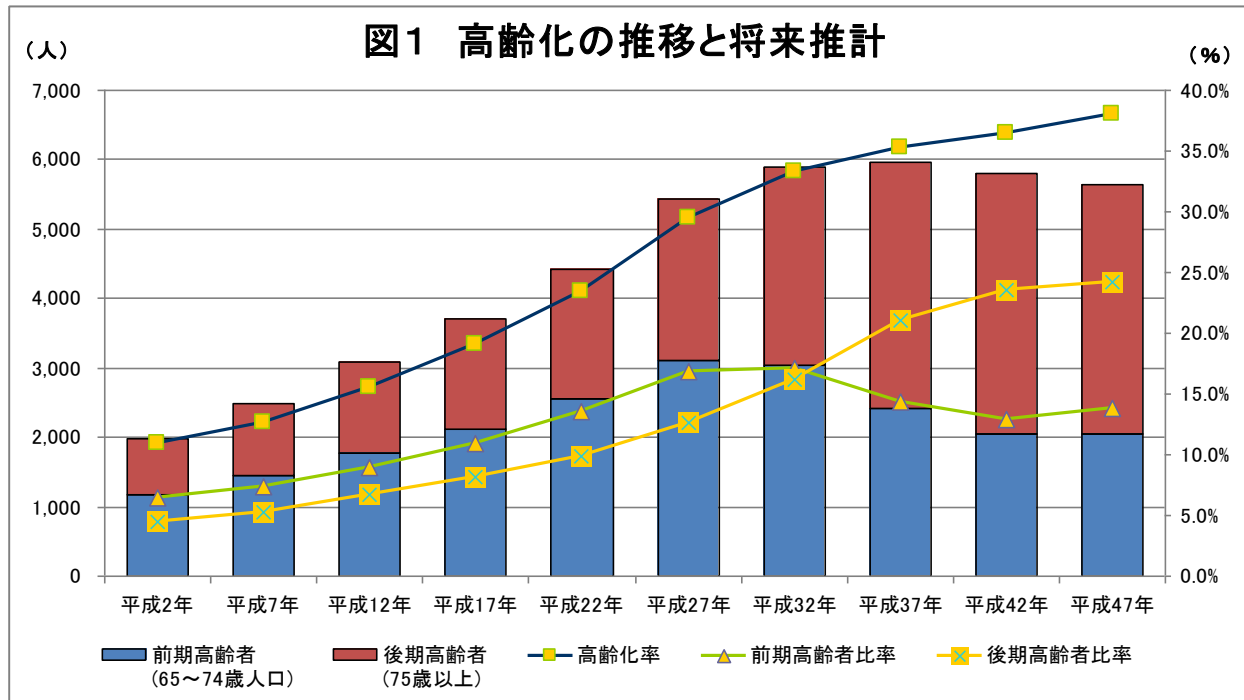
表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	18,211	19,706	19,816	19,479	18,887	18,431	17,720	16,883	15,912	14,815
前期高齢者 (65～74歳人口)	1,172	1,448	1,767	2,115	2,550	3,103	3,028	2,413	2,052	2,049
後期高齢者 (75歳以上)	808	1,033	1,319	1,592	1,864	2,324	2,864	3,546	3,748	3,583
高齢化率	10.9%	12.6%	15.6%	19.0%	23.4%	29.4%	33.3%	35.3%	36.5%	38.0%
前期高齢者比率	6.4%	7.3%	8.9%	10.9%	13.5%	16.8%	17.1%	14.3%	12.9%	13.8%
後期高齢者比率	4.4%	5.2%	6.7%	8.2%	9.9%	12.6%	16.2%	21.0%	23.6%	24.2%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』（平成20年12月推計）（H17国勢調査から推計）

(2) 嵐山町の取組



(ア) 取組の概要

高齢化が進む中、高齢者が継続的に生活習慣を改善し、また生きがいをもって生活することにより、心身・生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばすことが重要である。そのため嵐山町では、町民・団体・地域が一体となって、この事業を地域において展開し、町民誰もが健康で生涯豊に暮らせるまちづくりの推進を図ります。

60歳以上の地域住民を中心に、健康維持増進・介護予防・生きがいづくりを基本理念にすえて本事業を展開することにより、元気な高齢者が増え、地域の活性化と共に医療費の削減、福祉サービス費の縮減の効果が期待できます。

(イ) 取組の契機

① 高齢化率の上昇

日本人の平均寿命が世界水準の中でも長くなっているのは、生活水準の向上、医療技術の進歩、公衆衛生等の社会保障制度や生活環境の充実が世界最高のレベルに達した為といわれています。しかし一方では、高齢化社会において、加齢や心臓病・脳卒中等の生活習慣病による心身・生活機能の低下が大きな問題となっています。

毎年高齢化率が上昇している中で、少しでも元気な高齢者を増やしていくことが町全体の活性化につながります。

(ウ) 取組の内容

事業名	ウォーキング講習会
事業開始	平成21年度

	平成25年度	平成24年度
予 算	22 千円 ・運動指導士委託料 15 千円 ・損害保険料 7 千円	22 千円 ・運動指導士委託料 15 千円 ・損害保険料 7 千円
参加人数	152 人	180 人
期 日	平成25年5月7日(火)	平成24年11月19日(月)
実施体制	60歳以上の町民、健康いきいき課 嵐山カントリークラブ	60歳以上の町民、健康いきいき課 嵐山カントリークラブ

① 開催日の調整（平成25年2月）

嵐山カントリークラブの休業日に合わせ開催日を決定する。

② 事業説明（平成25年3月）

嵐山カントリークラブの理事会に諮り、事業の理解と協力を仰ぐ。

③ コース設定（平成25年4月）

事前にゴルフコース内を歩き、コースを設定する。

④ 参加者の募集（平成25年4月）

募集チラシを全戸配付し、参加者を募集する。

⑤ 運動指導士の委託契約（平成25年4月）

歩き方・姿勢等の運動指導について委託する。

(エ) 取組の効果

① 生活習慣病等の予防効果

日常的に軽度な運動を自発的・継続的に行うことで、生活習慣病、運動機能低下の予防効果が見込まれる。

② 地域コミュニティの活性化

自宅に閉じこもりぎみだった高齢者が参加することにより地域コミュニティが活性化され、自主グループによる継続的な取組みがみられる。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

① 専門のインストラクターによる指導

普段接することが少ない若いインストラクターが冗談を交えながら指導するため楽しく参加できる。

② コースを数種類設定

実力に応じたコースセッティングをする。歩く距離を変えることで参加しやすくする。

(カ) 課題、今後の取組

① ゴルフ場での開催

ゴルフ場の定休日の変更により、来年度以降の開催が危ぶまれる。

② コースのマンネリ化

限られた範囲でのコースセッティングとなるため、同じようなコースになってしまっているので、なるべく違う景色を楽しんでもれえるようセッティングする。

③ 参加者の確保

ゴルフ場の魅力により参加者を獲得してきたが、今後は町のウォーキングコースを利用するなどして、歩くことで楽しく健康維持できることを広めていきたい。