

健康長寿に係る先進的な取組事例

小川町

～健康長寿ウオーキングマップ作成&医療費の現状把握～

(1) 取組の概要

平成27年度より埼玉県では「健康長寿埼玉モデル事業」を推進しているところであるが、小川町は要綱の内容等を検討した結果、「健康長寿埼玉モデル事業」実施を見送った。しかし、この先の町の状況を推測すると、健康づくりに関する事業を推進することは大変重要なことである。そこで、町の観光的な紹介、生涯学習的なスポーツの推進そして健康寿命の延伸という3点からの事業展開について検討し、ウオーキングマップ作成の運びとなった。

この事業では、産業観光課、生涯学習課、健康増進課の3課で話し合いを進めていった。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

平成27年度1月1日現在の高齢化率は30.3%で、県(23.7%)や比企管内(27.1%)のそれを上回っている。推計では、平成37年は41.9%、平成47年は46.1%となっている。今後、高齢化がいつそう進むことが予想される。

[高齢化の状況]

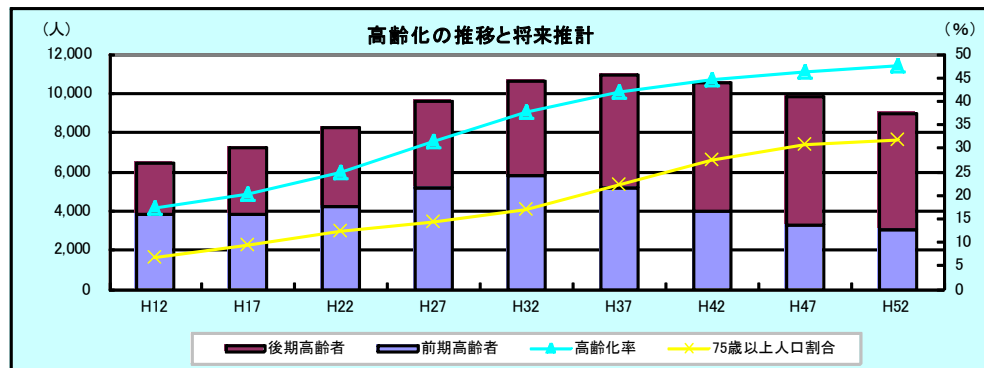
高齢化の推移と将来推計

単位:人

	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	平成52年
	国勢調査人口			将来推計人口					
総人口	37,301	35,401	32,913	30,540	28,361	26,107	23,788	21,390	18,914
高齢化率	17.1%	20.4%	25.0%	31.3%	37.6%	41.9%	44.5%	46.1%	47.6%
高齢者人口 (65歳以上)	6,396	7,207	8,221	9,555	10,653	10,950	10,575	9,852	8,995
前期高齢者 (65～74歳)	3,845	3,842	4,195	5,201	5,816	5,136	4,022	3,294	3,022
後期高齢者 (75歳以上)	2,551	3,365	4,026	4,354	4,837	5,814	6,553	6,558	5,973

資料:平成22年までは国勢調査

平成27年以降は「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」「平成22年国勢調査人口を基準に推計)」



(イ) 町の観光要素を入れたい

町内にハイキングコースが整備されており、町内外の人々に美しい小川町をウォーキングと共に発見してもらいたいという思いと、町内をウォーキングしている人たちにもPRしたかった。



(ウ) イベントではなく日常化

生涯学習の分野からも町民を対象としているウォーキングがあり「文化財マップ」と共にハイキングコースが掲載されている。しかし、年に1回のイベント等を行っているが、体力づくりの面からも日常的にウォーキングを実践することが必要であり「健康長寿」にもつながる。

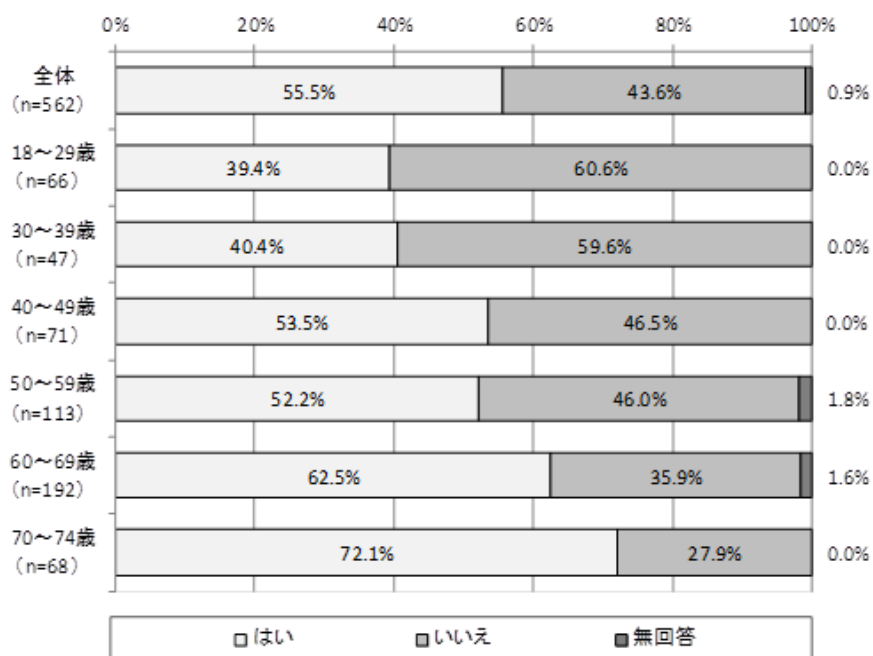
(エ) 小川町健康増進計画の推進

平成27年3月に策定した本計画では、「日々の健康づくりの推進」により「健康寿命の延伸」を掲げている。特に身体活動の分野では、健康状態に即した運動の習慣化、日常の中で自分にできる運動の実践を分野目標としている。

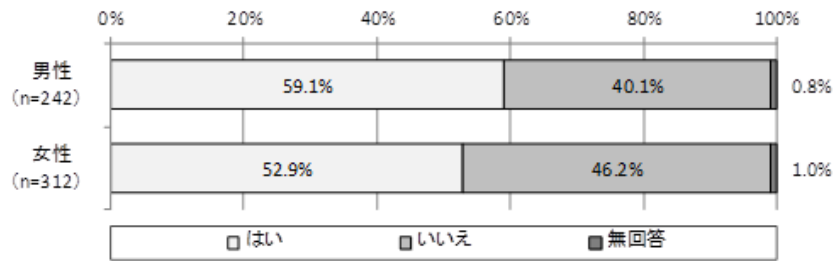
<健康増進計画関係アンケートより>

問：週2回1日30分以上、汗ばむ程度の身体を動かしていますか？

全体



男女別



(3) 取組の内容

事業名	健康長寿ウォーキングマップ作成&医療費の現状把握事業
事業開始	平成27年度

予算	0円 他事業から流用 マップ印刷用紙代 16,000円
対象	町民、ウォーキング団体会員等
期間	平成27年6月～平成28年3月
実施体制	健康増進課、産業観光課、生涯学習課の3課で進める

(ア) 3課合同会議（平成27年6月～）

観光メインではなく、日常的にウォーキングし健康長寿を目指すためにマップ作成を確認した。町内のウォーキングコースに適した19コースを選び、「距離」と「時間」のほかに「歩数」と「消費エネルギー」を示したマップを作成した。A4版サイズと持ち運びに便利なA5版サイズ小冊子の2種類1100部を作成。

また、日常的に歩いていると思われるウォーキング団体会員の医療費について、同性同年代の比較グループを抽出し現状を比較することも行うこととした。

(イ) マップ作成の記念イベント（平成27年11月29日）

作成したマップの周知を目的に、作成したコースの一つを選びウォーキングを行った。町長、副町長、教育長も参加し、約4.5kmを1時間程度歩いた。途中、コース内に点在する史跡等について町職員から説明を行い参加者に好評であった。（参加50人）
イベントの様子はホームページに掲載した。



(ウ) マップの配布

作成したマップは、町内の公民館や施設等に2種類あわせて約640部配布した。問合せ等反響もあり、小冊子は増し刷りした。
また、マップをホームページに公開し、より多くの人に見ていただくようにした。

その他、新聞社からの取材もあり、広報にも掲載（予定）するなど、より多くの人にマップについて周知することができた。

（エ） ウォーキング団体会員にアンケート（平成 27 年 9 月～11 月）

ウォーキング習慣があると思われる会員に健康に関するアンケートを実施した。会員約 242 人中 85 人より回収できた。アンケート集計は 12 月以降の作業となる。

（オ） 医療費データの比較（平成 27 年 12 月～平成 28 年 3 月）

アンケート協力者からは、医療費データの比較を行うためにデータ提供の協力についても同意をもらった。

今後、協力者と同性、同年代の対照群を無作為抽出し、医療費の現状を比較していく予定である。

（4） 取組の効果

（ア） ウォーキングへ興味

イベントの参加者は 50 人程度であったが、マップのコースを歩くことにより、「身近な所にこんなところがあるのか」と新しい発見もあったという声や、もっといろいろなコースを歩いてみたいなど、ウォーキングへの興味を持ってもらえた。

マップも好評で、公民館等へ追加配布した。より多くの人に活用してもらい日常的にウォーキングを行うことにつなげたい。

（イ） 知っている場所の新しい発見

地元の知っているところをコースに選んだが、普段車で通っているところでも改めて歩くと、見えなかったところが見えてくる。それが山の風景であったり、歴史ある蔵であったり鳥や虫の姿であったり…小川町の素晴らしい景観の中を歩ける楽しみになる。からだの健康とこころの健康、どちらにも良い効果が期待できる。

（5） 課題、今後の取組

（ア） ウォーキングの日常化

3 割の人は、自ら健康を意識しウォーキング等の健康行動をおこしている。しかし 7 割の人は、考えがあったとしても行動までは結びつかない。日常的に歩く習慣をどのようにつけてもらうか、来年度は「健康長寿埼玉モデル」等にも絡めた事業展開を考えたい。

（イ） 関係者、関係団体の連携

財政が厳しい中での事業展開は難しいものがある。そのような状況の中で、庁内の関係課やウォーキングの関係団体との連携、健康長寿サポーターなどの活用等効果的なアプローチをどう展開していくかが課題である。

