

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## ときがわ町 ～ T O K I さんぽ ～

### 1. 取組の概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に実施する。

平成21年度健康長寿実証事業で行ったアンケート調査により、「健康づくりでしたい運動」で最も関心の高いものがウォーキングだったことにより、平成23年度にウォーキング検討会議を立ち上げ継続実施している。

- 1) グループウォーキングの機会を、年間を通じて提供し、心身のリフレッシュを図る。
- 2) 身近な健康づくりを実感してもらい、自主的なウォーキングへのつながりを促し、健康づくりを主体的に捉えて実践してもらう。
- 3) 参加者の健康意識が高まる情報、ウォーキングに活かせる情報を集め、ホームページや広報等により広く住民に発信していく。



### 2. 取組の契機

#### 1) 高齢化と医療費の上昇

高齢化率の上昇に伴い、今後医療費の上昇を抑制する具体的施策を検討していかななくてはならない。いつまでも住み慣れた町で生活をしていけるためには、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

#### 2) 健康に関する住民のリクエスト

平成21年度に実施したときがわ町健康に関する調査結果から

「Q 運動による体力づくり、健康づくりをしたい場所は？」（複数回答）

順位	30歳代	40歳代	50歳代	60-64歳
1位	近所の道路（ウォーキングコース） 49.3%	近所の道路（ウォーキングコース） 57.1%	近所の道路（ウォーキングコース） 61.2%	近所の道路（ウォーキングコース） 65.2%
2位	自宅（庭） 43.9%	自宅（庭） 45.1%	自宅（庭） 42.8%	自宅（庭） 44.3%
3位	トレーニングセンター 35.6%	せせらぎホール 40.8%	せせらぎホール 29.6%	せせらぎホール 25.7%
4位	せせらぎホール 29.3%	トレーニングセンター 31.8%	トレーニングセンター 25.3%	トレーニングセンター 25.4%
5位	運動場 20.0%	小・中学校の体育館、校庭 17.6%	民間のスポーツクラブ 13.8%	運動場 18.2%

各年代とも「近所の道路（ウォーキングコース）」が最も高く、50歳代以上では6割台となっている。

「Q 健康づくりのためにしてみたい運動は？」（複数回答）

順位	30歳代	40歳代	50歳代	60-64歳
1位	ストレッチ（柔軟体操） 42.9%	ウォーキング 48.1%	ウォーキング 52.3%	ウォーキング 53.7%
2位	ヨガ 41.5%	ストレッチ（柔軟体操） 47.6%	ストレッチ（柔軟体操） 47.4%	ストレッチ（柔軟体操） 43.7%
3位	筋力トレーニング 41.0%	ヨガ 36.9%	トレッキング（山歩き） 25.3%	トレッキング（山歩き） 31.9%
4位	ウォーキング 40.5%	筋力トレーニング 29.6%	筋力トレーニング 22.7%	筋力トレーニング 23.6%
5位	バドミントン 20.5%	トレッキング（山歩き） 27.5%	ヨガ 21.1%	ラジオ体操 18.5%

各年代とも「ウォーキング」や「ストレッチ（柔軟体操）」が高く、50歳代以上では「ウォーキング」が5割台となっている。また、「トレッキング（山歩き）」が50歳代で2割台、60～64歳では3割となっている。

これらにより、手軽なウォーキングについて需要があることがわかった。

#### 4. 取組の内容

事業名	TOKIさんぽ事業	
事業内容	ウォーキング人口を増やし住民の健康意識を高める。 町の自然や風景を楽しめて、住民が使いやすいウォーキングマップの作成	
事業開始	平成23年度	
	平成27年度	平成23年度～平成26年度
予算	報償費 95,000円	報償費
参加人数	20歳以上の住民対象 名簿登録者75名	20歳以上の住民対象
期間	平成27年4月～ 平成28年3月	4月～翌年3月
実施体制	ウォーキング検討会 保健センター	ウォーキング検討会 保健センター

##### 1) ウォーキング検討会の設置（平成23年度～）

住民のからメンバーを募集し、ウォーキング検討会を立ち上げ、年間を通じてグループウォーキングの機会を提供し、ウォーキングを楽しみながら、一緒に健康づくり・体力づくりについて取り組んでいく。実際に歩いたコースやおススメのコースをメンバーで互いに紹介しあい、自分に合ったお気に入りのコースを見つけていく。

##### 2) ウォーキングマップの作成（平成23年度～）

町内のウォーキング情報を収集し、実際にグループで歩いてコースの検討をし、身近で手軽に楽



しめるコースの選定を行いオリジナルのウォーキングマップとして作成し、観光客向けのものではなく、地元の人々が楽しめて、「使いたい！」と思えるようなウォーキングマップを目指した。

### 3) 平成27年度の活動

8月を除き月1回のグループウォーキングを開催。参加者は20人～35人。受付後に血圧測定を行い、参加者の体調を確認する。

準備体操は、ときがわ町オリジナルの「TOKIGAWAストレッチ」をストレッチサポーターの指導により行う。

10月、12月には初回講習として、今年度からの参加者を対象にウォーキング講習会を開催し、その後にコースウォーキングを行う。

### 3) 新たなウォーキングコースの設定(平成27年度～)

「川のまると再生プロジェクト」により都幾川に整備された遊歩道を活用し、手軽にウォーキングが楽しめる1週2,400mのコースを設定した。

四季を通して景色を楽しみながら、住民の運動習慣の定着をより一層進めるために「スモールチェンジコース」として整備を行った。



## 4. 取組の効果

### 1) スモールチェンジ活動との連携

「スモールチェンジ わずかなことから始めよう」をスローガンに町で取組んでいる行動変容活動と連携し、歩くことへの無関心層へのアプローチを行い、参加者層を広げることができた。

### 2) 運動継続のキッカケ

TOKIさんぽに参加し、グループでのウォーキングで仲間と出会ったことがきっかけで、普段の生活でも継続して歩くことを取り入れる参加者が増えた。

### 3) 地域資源の再発見

ウォーキングマップを作成するに当たり、コース内に点在する文化財や自然の織り成す景色など地域資源の見直しができ、参加者からも身近な地域で新たな発見ができ

たとの声もあった。

## 5. 成功の要因、創意工夫した点

### 1) 参加者が育てる事業

毎年、初回講習を行い健康運動指導士による「効果的なウォーキング、歩き方」等についての講習会を開き、事業の目的などについても確認し合った。

ウォーキング検討会を参加者を交えて開催し、アンケート集計結果などを参考に、開催頻度、参加しやすい曜日・時間などについて、翌年度の取組内容の検討を行った。

### 2) 安心して参加

ウォーキング前には血圧測定を行い体調の確認を行い、ウォーキングには保健師と看護師が同行することで、高齢者でも安心して参加できるよう配慮した。

### 3) 保健事業の啓発

「ウォーキングのしおり」の各月ごとの説明の中に、その月の町内行事の案内のほかに、保健センターで実施する健診、予防接種等についてPRを行った。

## 6. 課題、今後の取組

### 1) 課題

5年間にわたり継続事業として実施してきたが、自主活動できるウォーキングサークルへの発展も期待したがそこまでには至らなかった。

本事業の目的である生活習慣病の予防効果や医療費抑制効果は、成果が出るまでに時間もかかり、また効果も見えにくい。データの比較ができるような指標の取入れの検討も必要である。

### 2) 今後の取組

TOKIさんぽ事業を、健康長寿埼玉プロジェクトの内容に沿った新たなウォーキング事業に発展させ、より多くの皆さんの参加をいただけるような内容にするとともに、参加者から体調に関するデータを募りその事業の効果についても検証できるようなものとする。

スモールチェンジ運動とも連携し、まずは普段の生活の運動量を数値としてとらえてもらうために、最初のチェンジは歩数計をつけて自分の運動量を知る、次のチェンジはその数値を増やすことを目指す、最終的には1日1万歩を目指す内容とする。

