

三郷市

～すこやかみさとICウオーク～

(1) 三郷市の概要

(ア) 三郷市の基本情報

三郷市は、埼玉県の東南端に位置し、都心から直線距離で15キロメートルにある。地形は、平坦で西に中川、東に江戸川、南に小合溜井と水に囲まれた土地である。北は吉川市、南は葛飾区、東は流山市、松戸市、西は草加市、八潮市と接している。

昭和47年5月3日の市制施行以来、都市化の進展が著しく、昭和48年のJR武蔵野線の開通、昭和60年の常磐自動車道及び首都高速道路足立・三郷線の開通、平成17年のつくばエクスプレスの開業、東京外環自動車道の延伸(三郷西～三郷南間)及び周辺地区開発の発展により大きく変貌しつつある。

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| ① 面積 | 30.41 km ² |
| ② 人口 | 133,412 人 |
| ③ ②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率 | 26,923 人 【 20.2% 】 |

(平成24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

三郷市では、現在高齢化率は県平均と比較してやや低めだが、ほぼ同じ水準である。しかし、高齢化のスピードは早く、今後は急速に高齢化が進展すると予想される。

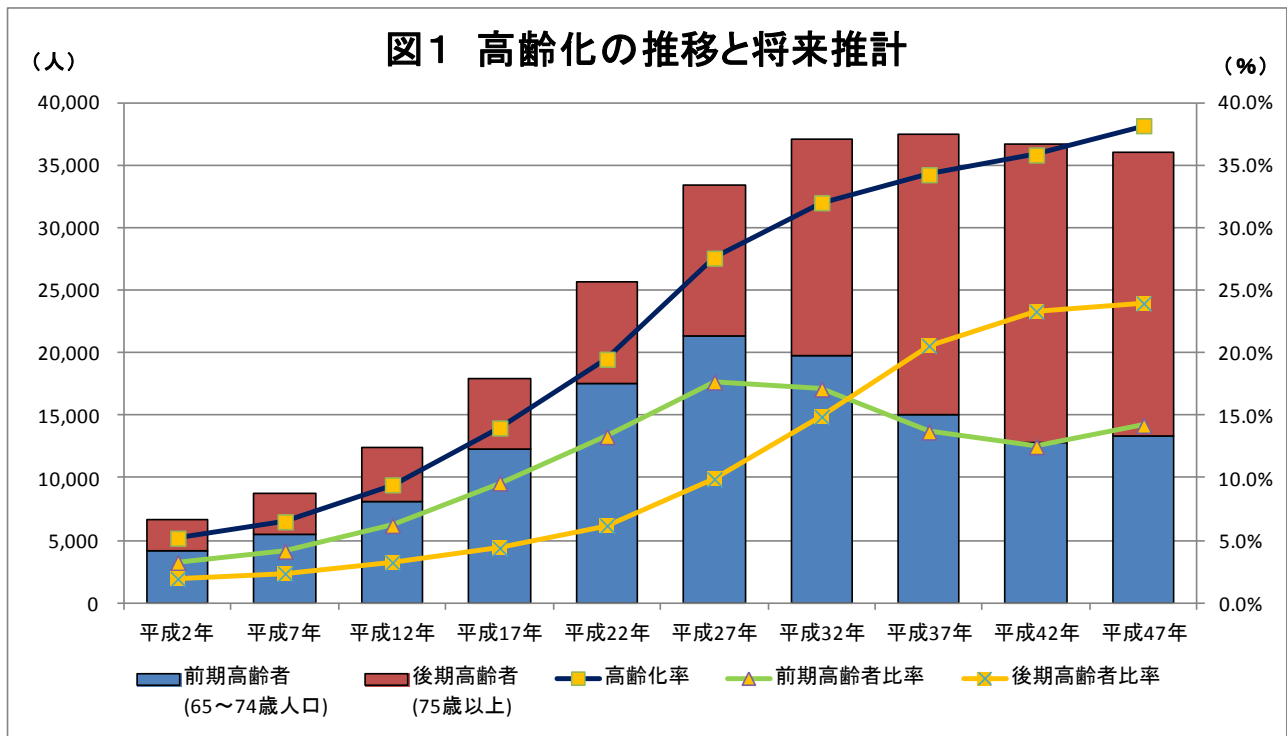
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

| 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 | 127,424 | 133,600 | 131,047 | 128,278 | 131,415 | 120,901 | 115,809 | 109,554 | 102,254 | 94,237 |
| 前期高齢者 (65～74歳人口) | 4,143 | 5,542 | 8,133 | 12,316 | 17,483 | 21,359 | 19,808 | 14,981 | 12,790 | 13,384 |
| 後期高齢者 (75歳以上) | 2,478 | 3,153 | 4,257 | 5,645 | 8,135 | 11,976 | 17,248 | 22,526 | 23,828 | 22,570 |
| 高齢化率 | 5.2% | 6.5% | 9.5% | 14.0% | 19.5% | 27.6% | 32.0% | 34.2% | 35.8% | 38.2% |
| 前期高齢者比率 | 3.3% | 4.1% | 6.2% | 9.6% | 13.3% | 17.7% | 17.1% | 13.7% | 12.5% | 14.2% |
| 後期高齢者比率 | 1.9% | 2.4% | 3.2% | 4.4% | 6.2% | 9.9% | 14.9% | 20.6% | 23.3% | 24.0% |

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) 三郷市の取組

(ア) 取組の概要

三郷市では、平成19年3月に「三郷市健康増進計画」を策定している。平成20年度より本計画を推進しているが、三郷市健康増進計画のうち「うごく」分野をより推進するためのものとして、平成20年6月より、この「すこやかみさとICウオーク事業」が生まれた。

「すこやかみさとICウオーク事業」は、市内にあるICウオーク専用コースを利用し、(平成24年8月現在、市内5コース)コース上にある3つの端末に専用のICカードをかざすことで歩行時間や歩行距離が記録され、ホームページ上で自己管理ができる仕組みとなっている。コースは約2kmから3.2kmまでの設定となっており、子どもから高齢者まで気軽に利用できるように配慮している。また、定期的にコースを利用したウォーキングイベントを行っており、地域の交流を促進しながら事業のアピールも行っている。このウォーキングイベントの際には、ウォーキングと併せて、記録達成者の表彰式を行っている。表彰式とは、ICウオークに記録された歩行距離に応じて、イベント参加者の前で表彰を行うことで、日々ウォーキングを行っているICウォーカーの励みにもつながり、長く続けることができる様工夫している。

ウォーキングは高齢者が気軽に取組むことのできる健康づくり活動であり、無理なく日々取組むことで、生活習慣病予防になるだけでなく、決められた同じコースを歩くことや、端末などを利用することで、ICウォーカー同士によりこの連帯感が生まれ、顔見知りが増えるなど、高齢者の閉じこもりや孤立化を防ぐことも狙っている。

この事業はシステムの運用は民間企業が行っており、事業の推進にあたってはボランティアの市民で構成されている、すこやかみさとICウオーク推進委員会と市が協力しながら行っている。また、定期的に事業の振り返りを有識者を交えて行うなど、多角的な視点を取り入れて事業を進めている。

(イ) 取組の契機

① 三郷市健康増進計画の策定

平成 19 年 3 月に策定された三郷市健康増進計画は、市民参加型で策定しており、計画に掲げられている「うごく」分野の推奨手段としてすこやかみさと I C ウォークを開発した。

② 高齢化率の上昇

全国的な高齢化の進展と併せて、三郷市でも高齢化は進んでおり、人口動態の将来推移を見ても、今後も高齢化のさらなる進展が予想されている。さらに、三郷市の高齢化の進むスピードは速いため、急速な高齢化の進展が予想されている。

③ 市民が選定したウォーキングコースがあった

市民による健康づくりのボランティア団体（「健康づくりをすすめる会 in みさと（通称：MHP）」）により、市民が考える市内のウォーキングコースが市内に 19 コース設定されており、このコースをもとに I C ウォークコースを作成した。

(ウ) 取組の内容

| | |
|------|--------------------|
| 事業名 | すこやかみさと I C ウォーク事業 |
| 事業開始 | 平成 20 年度 |

| | 平成 24 年度 | 平成 23 年度 |
|---------|--|--|
| カード発行枚数 | 約 200 枚/年（目標） 約 1300 枚 （事業開始から累計 目標） | 102 枚/年 1088 枚（事業開始から累計） |
| イベント | ① ウォーキングイベントの開催 ② パンフレット等による周知 | ① ウォーキングイベントの開催 ② パンフレット等による周知 |
| 実施体制 | すこやかみさと I C ウォーク推進委員会、三郷市健康推進課、I C ウォーク事務局(H&Sプロモーション) | すこやかみさと I C ウォーク推進委員会、三郷市健康推進課、I C ウォーク事務局(H&Sプロモーション) |

① ウォーキングイベント

○ 「うきうき花コース利用イベント」

(平成 24 年 7 月 1 日)

I C ウォークコースを利用して、参加者が一緒に歩くイベントを開催。同時に I C ウォーク利用者の利用開始からの累積歩行距離に応じて記録達成者へ表彰式を開催。



○ 「グリーンマルシェ de I C ウォーク」

(平成 24 年 7 月 28 日)

三郷市早稲田にある早稲田中央共栄会（商店会）と共催により、早稲田地区にある I C ウォークコースを利用したイベントを開催。



② パンフレットの配布

○ みさとスタイル 2012 による周知用パンフレットの配布（平成 24 年 8 月 1 日）

三郷市で開催しているみさとスタイル 2012 イベント会場内にて、I C ウォーク事業の概要を示したパンフレットを来場者へ配布。

(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持続して行うことで、生活習慣病の予防効果および心肺機能の向上効果等があると考えられる。

② 閉じこもり防止

ウォーキングを継続して続けることは、定期的に外出することになり、風や太陽に触れることで心理的な爽快感や開放感を得ることができる。

③ コミュニティの活性化

定期的にイベントを行い、参加者同士の交流が進むことで顔見知りが増え、その後も同じウォーキングコースでウォーキングを継続することであいさつなどをかわすことのできる市民同士が増える。顔の見える地域づくりにつながる。業等にも声かけをし、さらに参加者を増やしていきたい。