

健康長寿に係る先進的な取組事例

神川町

～神川町ウォーキング教室～

(1) 神川町の概要

(ア) 神川町の基本情報

神川町は埼玉県の県北西部に位置し、南側の秩父市、秩父郡皆野町と三市町の範囲が重なる点に城峯山がそびえている。中部の群馬県藤岡市との境界に神流川が流れていて、川沿いにかつて通っていた上武鉄道日丹線跡は遊歩道となり、ウォーキングに適した環境は整っている。

交通網は、北部を東西に国道254号線、中央部を東西に国道462号線、県道22号線（上里鬼石線）が南北に走っている。鉄道はJR八高線丹荘駅がある。

また、梨の特産地として知られ、収穫期には国道254号を中心に直売所が多数設置される。秋には町内全域でコスモスが咲く。

平成18年1月1日に隣接する神泉村と合併し、新設神川町となった。

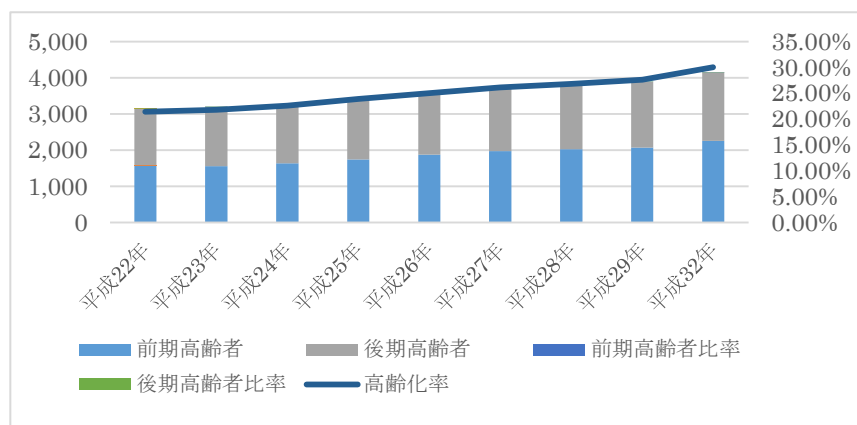
①面積	47.42 km ²
②人口	14,166 人
③②のうち65歳以上人口	3,546 人
※【 】内は高齢化率	【25.0%】

(イ) 人口分布概要と見込み

神川町の現在高齢化率は、県平均と比較してやや高く、今後も急速に進展すると予測される。

年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成32年
総人口	14,658 (1,468)千	14,552	14,421	14,294	14,166	14,185	14,126	14,069	13,805
前期高齢者 (65～74歳 人)	1,583 (878)千	1,559	1,639	1,746	1,878	1,975 (1,020)千	2,026	2,073	2,254 (971)千
後期高齢者 (75歳以上)	1,562 (590)千	1,635	1,617	1,670	1,668	1,721 (772)千	1,756	1,813	1,892 (986)千
高齢化率	21.4% (20.7%)	21.8%	22.6%	23.9%	25.0%	26.1% (25.5%)	26.8%	27.6%	30% (28.3%)
前期高齢者	10.7%	10.7%	11.4%	12.2%	13.3%	12.1%	14.3%	14.7%	16.3%
後期高齢者	10.7%	11.2%	11.2%	11.7%	11.8%	12.1%	12.4%	12.9%	13.7%

()内が県平均値



(2) 神川町の取組

1) 取組の概要・契機

神川町では平成20年に健康増進計画「かみかわちょっくら健康21」をたてて、元気で楽しく暮らせる町にするために、「一人ひとりがちょっくら頑張る健康づくり」を目指す、健康づくりを通して、笑顔でいきいきと過ごせ、人と人とのつながりを大切にする町になるようにしていくことを目標に計画した。現状として、運動習慣のある割合が全体の15.5%であり、県の現状値より低いという結果も、取り組みやすいウォーキング教室から開始していくきっかけとなった。

2) ウォーキング教室の内容

神川町では、平成21年度からウォーキング教室を実施している。5か月間で8回コースの教室を行い、教室前半、後半に体力測定をして参加者たちに教室参加した効果がわかるように結果を返している。(「新規コース」)参加申し込みされた方に、案内と一緒にアンケート(図1・2)を同封し、現在の体の状況、参加することの目標等を記

入してもらい、それぞれ^{注1}個人にあったアドバイスを測定結果とともに返している。

また、年度で終了した人に対して、継続して正しい姿勢でのウォーキングの方法、無理のないような自分に適したウォーキング方法を継続して学びたいという声が多かった。姿勢のくずれのチェックやウォーキングを継続的にすすめてもらうため、「継続コース」を作り次年度も同じ講師による「継続コース」を年3回実施している。年に1度は体力測定を実施し、継続して体力の低下のないように努めている。

注1：事前に《痛みチェック・治療状況シート》、《ウォーキング教室チェックシート》を配布、回収した内容を参考に、足裏測定結果表の一部に講師からのアドバイス欄を作り、記入して渡している。

例1) 体がそり気味で腰が痛くなるのだと思います。つま先(足指5本)を常に意識して体を足前に乗せるようにしてみてください。毎日大腿大きく動かす(上げる)足踏みとか、つま先立ちとか、手軽にできる運動を生活に取り入れましょう。

図 1

お名前 _____

◀ 痛みチェック・治療状況シート ▶

★ 痛みチェックシート

★ 治療状況・・・病名やケガなどで通院中の方のみ、ご記入ください。

病 名	内服薬	自由記述欄

~~~~~ 記 入 方 法 書 ~~~~~

★ 提出方法  
・教室お日に、お持ちください。

★ 痛みチェック治療状況シートの記入方法

- ①首痛から感じている「痛み」「つりやすい」場所など  
⇒「●」で塗りつぶし、症状を記入してください。
- ②手術したことのあるかた  
⇒「○」で囲み、病名を記入してください。
- ③通院中のかたは、治療状況を記入してください。
- ④「自由記述欄」には、気になる症状などがあればご記入ください。

記入例

手術（骨折）

図 2

ウォーキング教室 チェックシート

お名前 \_\_\_\_\_

1. ウォーキング教室に参加したきっかけは何ですか？

2. 現在行っている運動があれば、お書きください。

| 運動の内容 | 実施時間 | 頻度 |
|-------|------|----|
|       |      |    |

3. ウォーキング教室に参加することで、どのような効果を期待しますか？  
あなたのやりたい姿などをお書きください。  
例) 今よりウエストが細くなって、ワンサイズ小さい洋服を着たい。

そのための目標をお書きください。

### ア) ウォーキング教室プログラム

回数を重ねることでウォーキングの基礎編から、正しい歩き方の修正、展開方法を習得し、負荷をかけていき、楽しんで実施していけるような内容のプログラムで実施してきた。

#### 《新規コースプログラム》

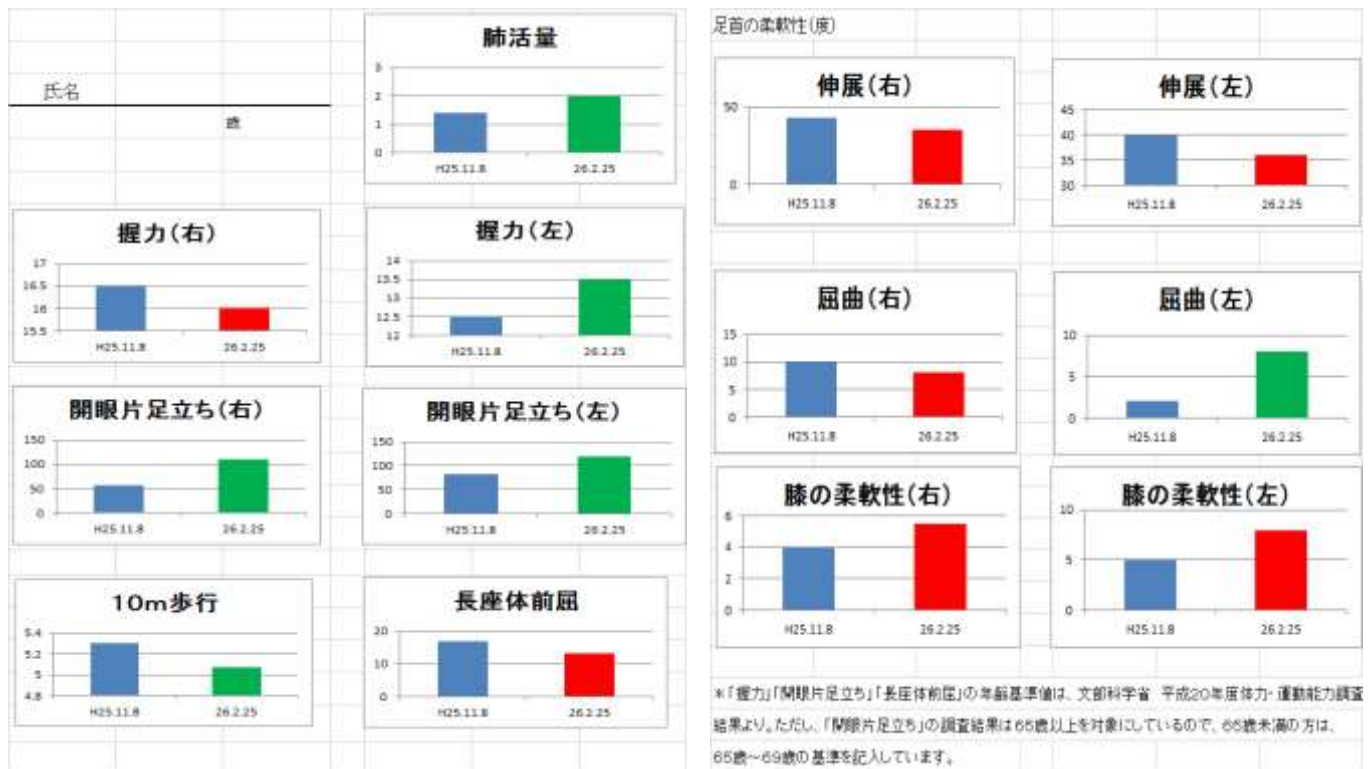
| 回数  | テーマ                                    | 目標            |
|-----|----------------------------------------|---------------|
| 1回目 | 『まずは自分の体を知ろう』<br>～継続への第一歩と安全～          | 安全性<br>基礎     |
| 2回目 | 『ウォーキング～基礎編』<br>自分のためになるウォーキング術<br>計測日 | 重心の理解         |
| 3回目 | ウォーキング？<br>自分の歩き方、ホントに大丈夫？             | 歩き方修正<br>展開方法 |
| 4回目 | 『ウォーキングを完成させる』                         |               |
| 5回目 | 『ウォーキング+〇〇』<br>負荷をかける？かけない？            | 負荷をかけた<br>歩き方 |
| 6回目 | ウォーキング+〇〇～完成編                          |               |
| 7回目 | さあ、自分にあったウォーキング<br>見つけてみよう             | 運動の楽しみ        |
| 8回目 | 参加して5カ月 自分のからだどうなった？<br>計測日            |               |

《継続コースプログラム》

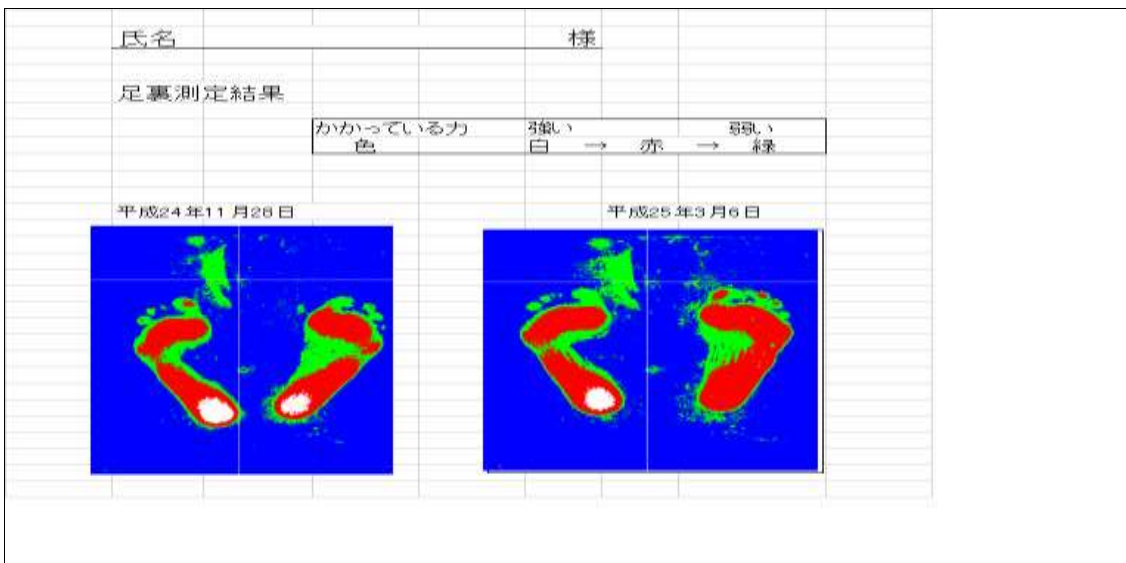
| 回数  | テーマ                                  | 目標                     |
|-----|--------------------------------------|------------------------|
| 1回目 | ウォーキングを含む運動習慣<br>・フォームの確認～講師からのアドバイス | 運動習慣の継続<br>正しいフォームの再確認 |
| 2回目 | 計測をして結果の説明と、講師より1人1人のウォーキングフォームを確認   | 計測結果から運動習慣継続の重要性を理解する  |
| 3回目 | 楽しみながら歩く<br>近くにコースを選定し、屋外を歩く。        | 楽しんでウォーキングをしていける       |

イ) 計測内容

- (1) 肺活量 (2) 握力 (3) 開眼片足立ち (4) 長座体前屈 (5) 10m歩行速度  
 (6) 足首の柔軟性(度) ①足首進展角度 ②足首屈曲角度  
 ③膝の柔軟性(膝屈曲時のお尻から踵までの距離)

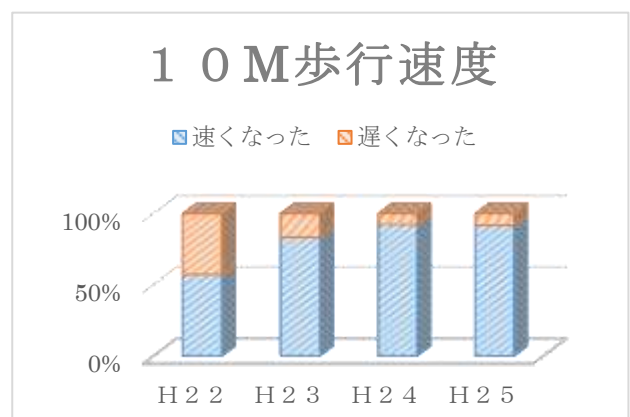
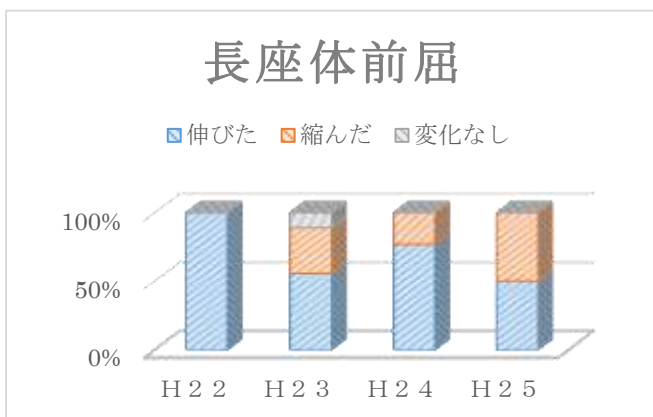
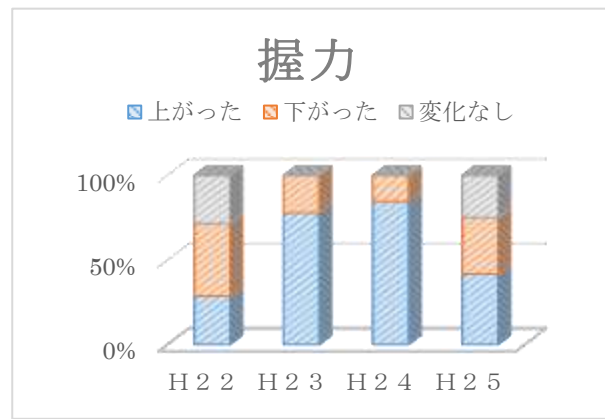
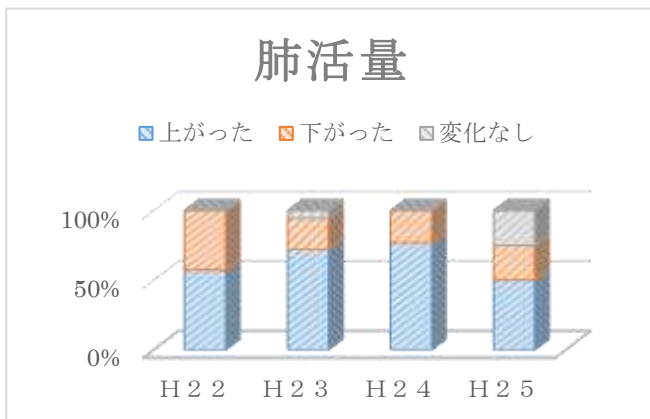


(7) 足裏測定：足のバランスを接地面と接地力が画像として視覚的にわかるようにしている。

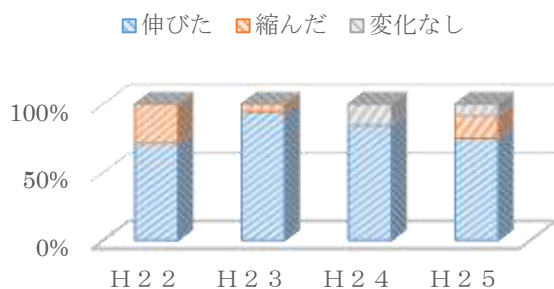


### ウ) 計測結果及び考察

新規コースの体力測定の結果、ウォーキング教室開始時期と修了後の結果では、目に見えて歩行速度が速くなったとか、片足立ちが長くできるようになった、足裏測定では接地面が足指まで接地できるようになってきた等、良くなったという結果が多数だった。また、継続コースの測定は、体力の低下もなく、維持できている結果が多かった。新規コースの平成22年から25年までの前後比較の全体的な結果は以下に示す。



## 足首柔軟性



## 膝柔軟性



(新規コースで平成22年度～25年度参加で前後計測できた人数 60人)

各年度における測定結果前後比較は、期待通りに全体的によくなってきた。新規コースは各年度新規の人を対象にしているため、その時に仲良くなった仲間と次年度の継続コースに参加してもらい、その後は町独自で立ち上がっているウォーキングクラブ等へ参加したり、65歳以上の方であれば介護予防事業としての運動教室に参加している。

### エ) 成功の要因

#### (1) 計測結果での個別評価できたこと

計測した結果を個別に返すことができ、事前に個人の身体状況、健康状態、運動習慣を知るために行ったアンケートから得た結果も参考に、個別の身体状況に合わせた講師からのアドバイスと一緒に返却できた。

#### (2) 継続した運動へとつなげた

町内で立ち上がっているウォーキングクラブの参加や高齢者の介護予防事業として行っている運動教室のボランティアや、介護予防事業へ参加のきっかけとなり、運動の仲間づくりや継続への意識づけになった。

### (3) 課題、今後の取組

#### 1) 新たな参加者の勧誘

教室への参加者数自体に大幅な増加はみられない。参加者増加のために、新たなコースの開拓や、楽しみながら歩ける工夫、イベントへの参加等も今後考えていく必要がある。

#### 2) 個別アドバイスに応じた継続できる自主グループ育成

町のウォーキングクラブ等の活動では、参加者の中のレベルに合わない人達もいたので、少し緩めの継続コースの終わった、65歳未満の継続希望者グループの育成等が今後必要かと思われる。

#### 3) サポーターの育成

継続コース終了者で保健センターで行う健康長寿に関する運動教室、今後必要と思われる自主グループ育成のための援助者として健康長寿サポーターとして育成していく必要がある。