

第14回 健康寿命をのばそう！アワード

(介護予防・高齢者生活支援分野)

厚生労働大臣 最優秀賞 受賞

川越市地域包括支援センター中央ひがし





地域のお散歩地図
ここえどマップ

マップと連動したポイ活
ここえどカード

川越市地域包括支援センター中央ひがしの担当圏域

- ✓ 高齢化率 24.3 % (R7.4.1現在)
- ✓ 川越駅東口の商店街や周辺の住宅街が担当圏域
- ✓ 圏域内には寺社仏閣も多く存在
- ✓ マンションの増加等で地域との接点が少ない
高齢者や独り暮らしの高齢者が多い
- ✓ 認知症に関する相談割合が
市内の他の地域包括支援センターと比べて高い



担当圏域



ここえどマップ = 地域のお散歩マップ

令和3年度、担当圏域ケア会議のグループワークにて、「コロナ禍であっても繋がりが大切」「地域に集いの場が欲しい」といった意見

担当圏域ケア会議の皆さんと一緒にマップを作り上げていきました！

Point 地域住民から
実際のお散歩コースを募集して掲載

Point

担当圏域ケア会議の意見をもとに、
トイレやベンチの場所を掲載

掲載許可依頼は
生活支援コーディネーターが実施

岸町80代 男性 ノルディックポール

烏頭坂は廻国雑記に「うとう坂こえて苦しき行末をやすかたとなく鳥の音もかな」という歌が詠まれるほど難所の坂でした。

河岸街道は昔は扇河岸と的場や高萩、日高（高麗）を結ぶ江戸時代には非常に重要な街道でした。この街道沿いに霞ヶ関カンツリークラブがあります。戦前、戦中は陸軍の高級将校が通い自分が子供の頃は「大佐旗を見た」「少将旗を見た」とみんなで自慢し合っていました。子供の頃の思い出や歴史を感じながらの散歩を楽しんでいます。

ポイント (約2600m)

- ・岸町熊野神社
- ・烏頭坂
- ・仙波浅間神社
- ・仙波愛宕神社

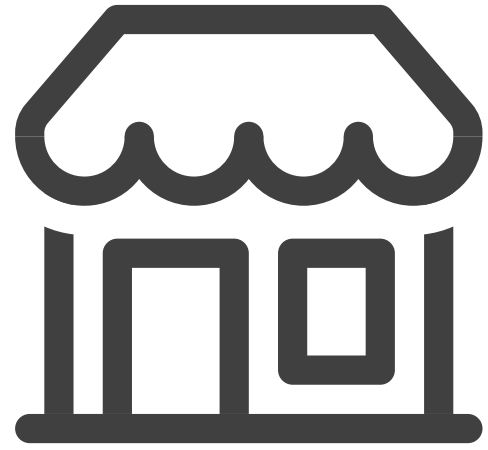


昭和19年頃のお話です。烏頭坂を横切る河岸街道の辻の北東角は烏頭坂の勾配を緩くするため、切通し跡の赤土の壁がありました。そこは陽だまりで温かく、子供たちはそこで日向ぼっこをしながら陸軍高官の乗る車を待



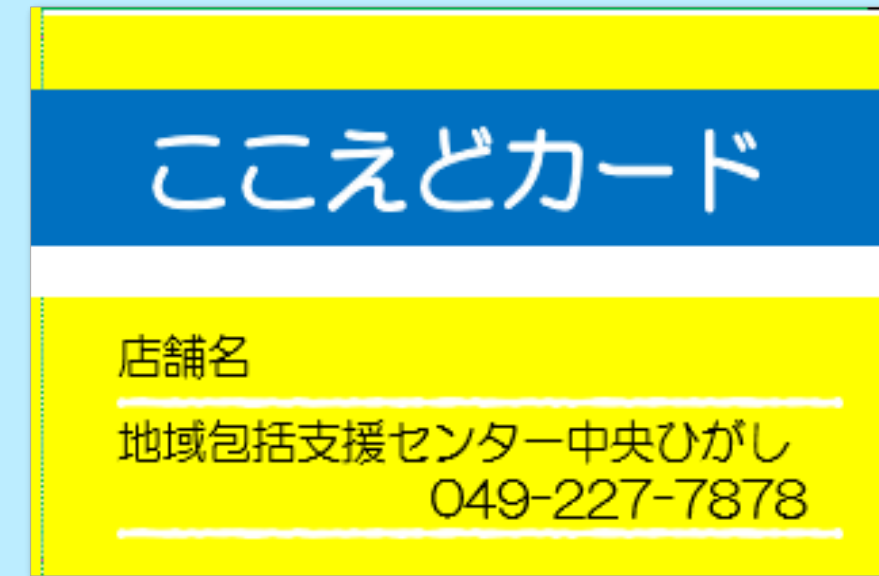
車窓より
眺む稲穂の
黄金の色は
朝日輝く
80代女性
Sさん

ここえどカード = マップから派生したポイントカード



ここえどマップ
協力店舗

地域貢献をしたい



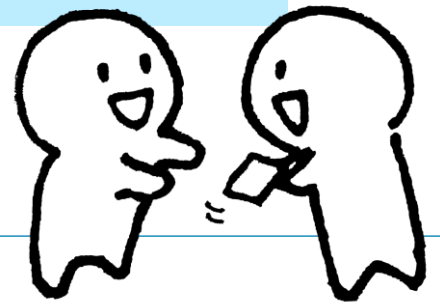
来店したら1ポイントとし、ポイントが溜まると景品と交換できる仕組み



ポイントカードを作れば、
ここえどマップによる外出機会の
創出だけでなく、継続的な運動に
もつながるのではないかな？

ねらい

- 楽しく歩いて体力づくり！
- 高齢者のフレイル予防！ 認知症予防！
- 地域全体での見守りや声掛けを増やし、
「人にやさしいまち」を目指します
(ポイントカード協力店による声掛け)



ここえどマップを起点にした発展

ポイントカード協力店や社会福祉協議会
と連携したお散歩ツアー



防犯パトロールを兼ねたお散歩サークル
が立ち上がる



男性参加者が多い「昭和を語り合う会」
への発展



認知症の本人ミーティング参加者が
川越の昔を調べたりマップの編集を監督



マップを活用した認知症予防教室の企画



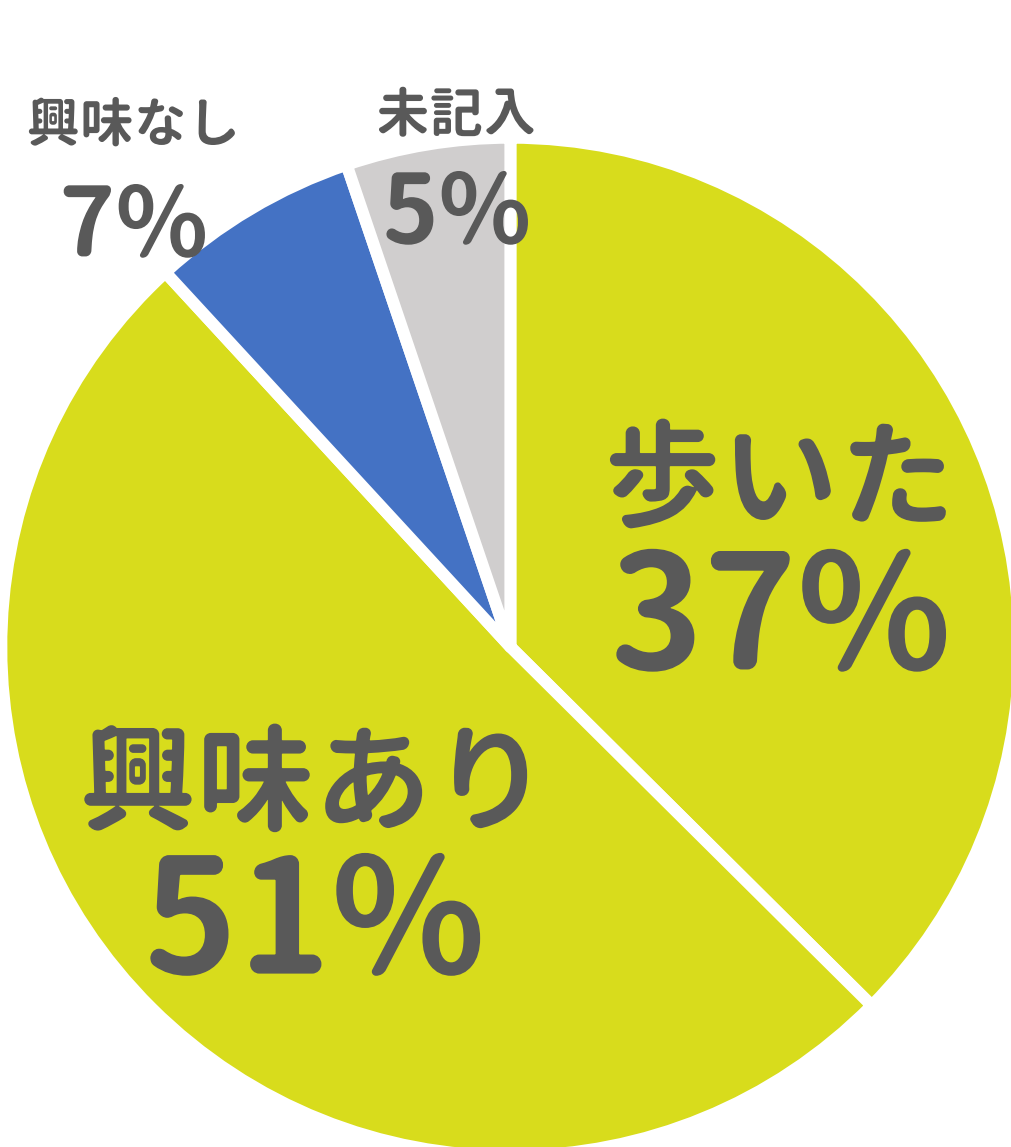
and more ...

成果／評価（ここえどマップ）



圏域内の通いの場（いもっこ体操自主グループ）を中心にアンケートを実施
（令和7年3月）

ここえどマップのコースを歩いてみましたか



アンケート自由記載より

- ✓ 川越に住んで60年になりますがまだまだ知らない所が多い。昔の話が面白い。
- ✓ 知らない場所やポイントが載っていて自分も歩いてみたくなった
- ✓ トイレやベンチの場所が載っているのがよい
- ✓ 一人ではなくみんなで歩きたくなった
- ✓ 花の咲いている所や四季折々の紹介をしてほしい

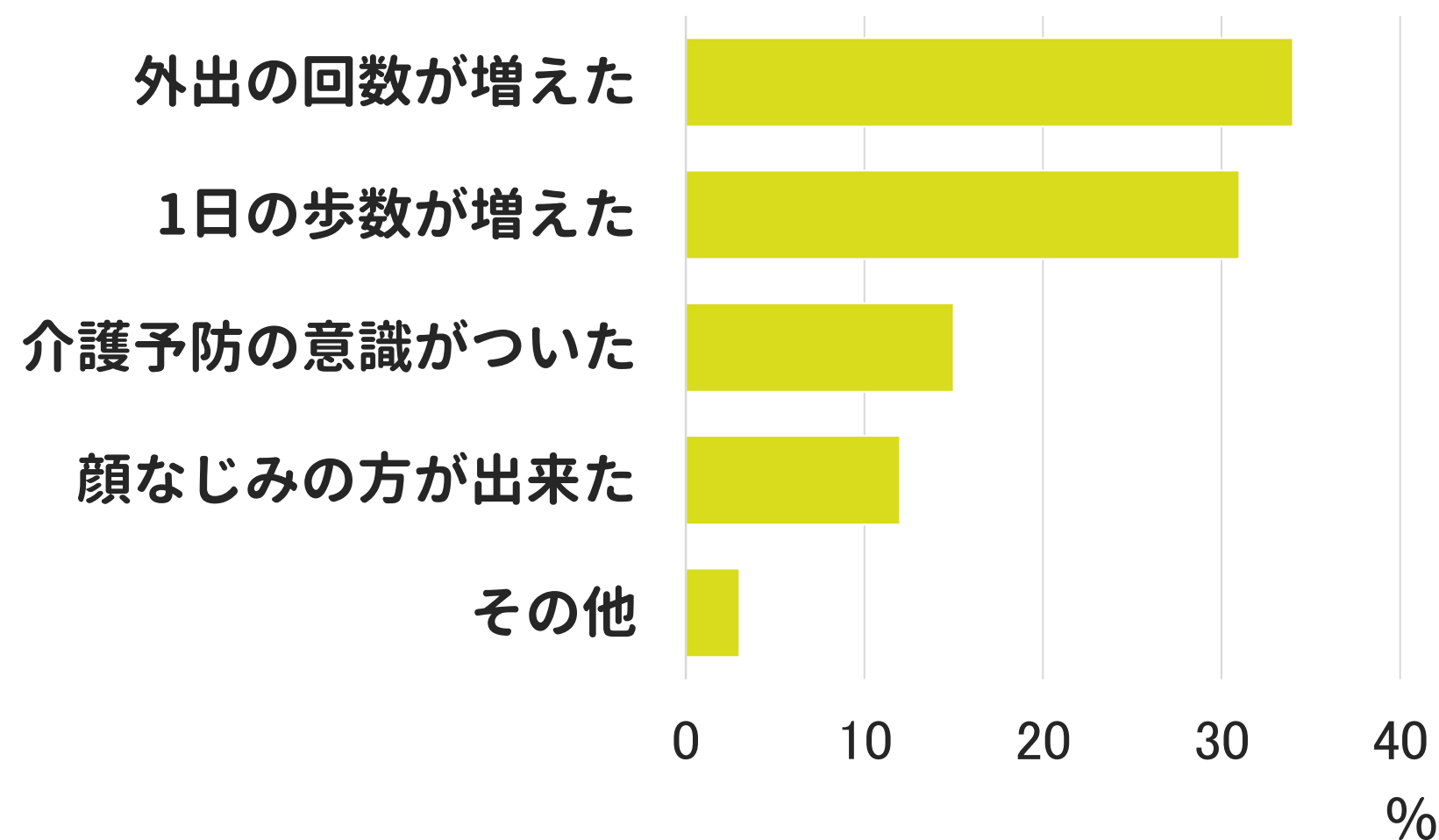
成果／評価（ここえどカード）



圏域内の通いの場（いもっこ体操
自主グループ）を中心にアンケート
を実施（令和7年3月）

ここえどカードに参加し、生活の変化は
ありましたか（複数回答可）

(n=95)



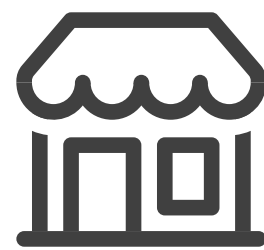
20ポイント達成者数

R6.10～R7.3月実施

182名（配布枚数約1,800枚）

ポイントカード協力店

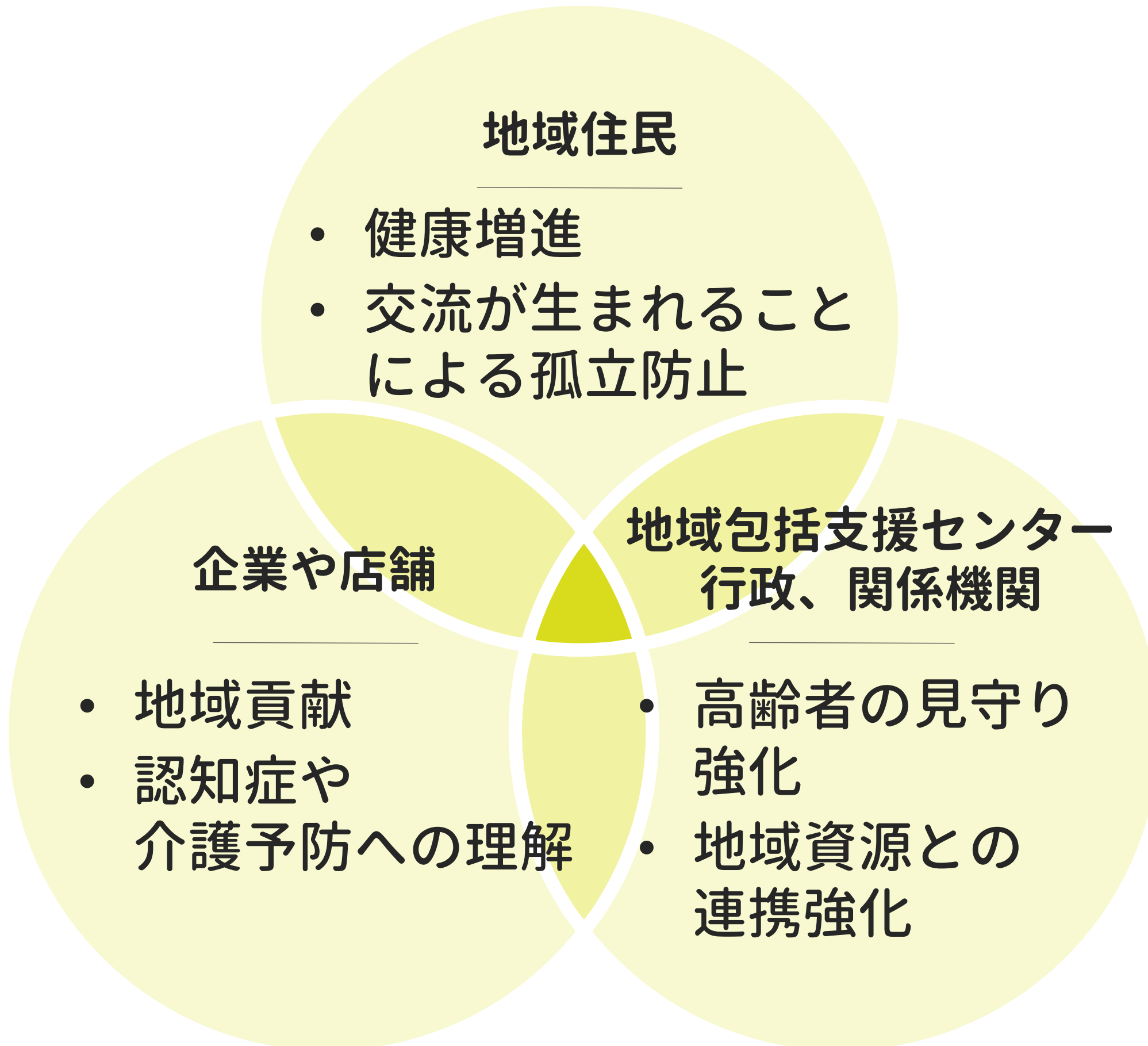
ドラッグストア、調剤薬局、スーパー、小売店、
郵便局、銀行、公共施設



協力店舗

- ✓ 今回の事業を経て地域の方と交流が持て良い経験になった
- ✓ カードをお持ちになる方々も楽しそうで、私たちの事も覚えて下さり、私たちも楽しかったです

今後、一層期待される効果



医療・介護・福祉の枠を超えた、地域全体を巻き込んだまちづくり

高齢者自身が地域の担い手となれるような役割や場づくり