

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



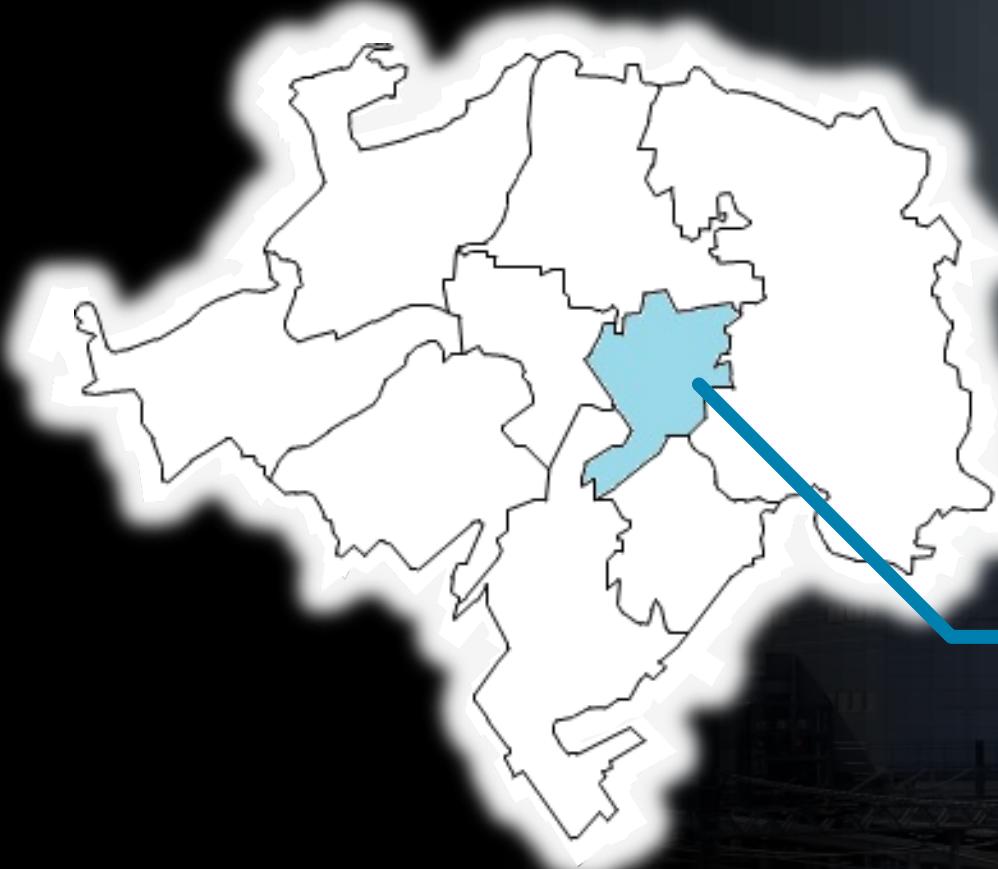


# 地域のお散歩地図 ここえどマップ

マップと連動したpoi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

# 岸町80代 男性 ルティックポール

鳥頭坂は廻国雑記に「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」という歌が記まれるほど難所の坂でした。

河岸街道は昔は扇河岸との場や高萩、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り自分が子供の頃は「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
  - ・鳥頭坂
  - ・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  
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  
た。そこは陽だまりで温かく、子供たちはそこ  
日向ぼっこをしながら陸軍高官の乗る車を行

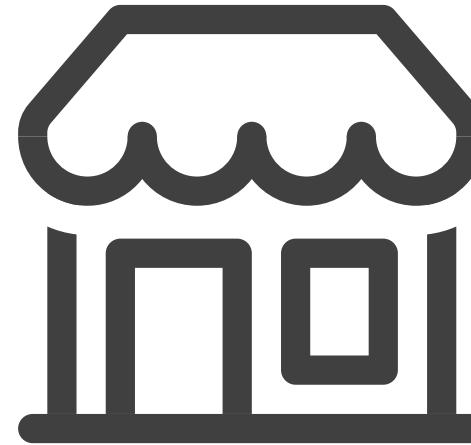
担当圏域ケア会議の意見をもとに、  
トイレやベンチの場所を掲載

掲載許可依頼は  
生活支援コーディネーターが実施



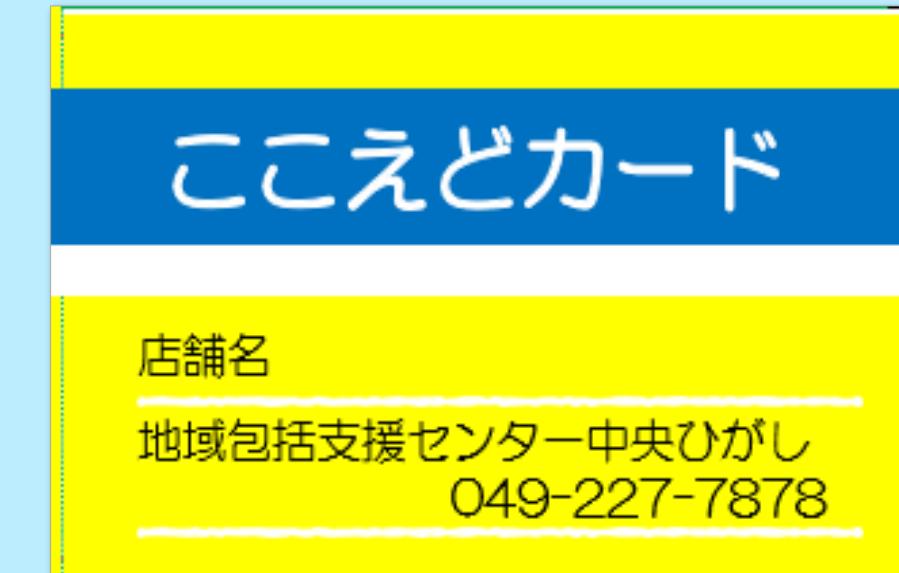
車窓より  
眺む稻穂の  
広き田は  
黄金の色  
朝日輝く  
Sさん 80代女姓

# 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



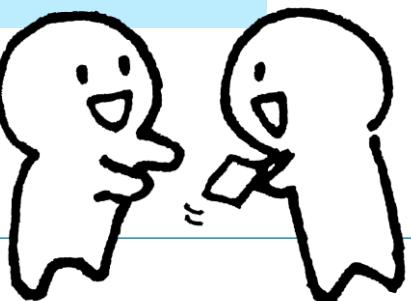
来店したら1ポイントとし、ポイントが溜まると景品と交換できる仕組み



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？

## 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



男性参加者が多い「昭和を語り合う会」への発展



マップを活用した認知症予防教室の企画



防犯パトロールを兼ねたお散歩サークルが立ち上がる



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



and more ...

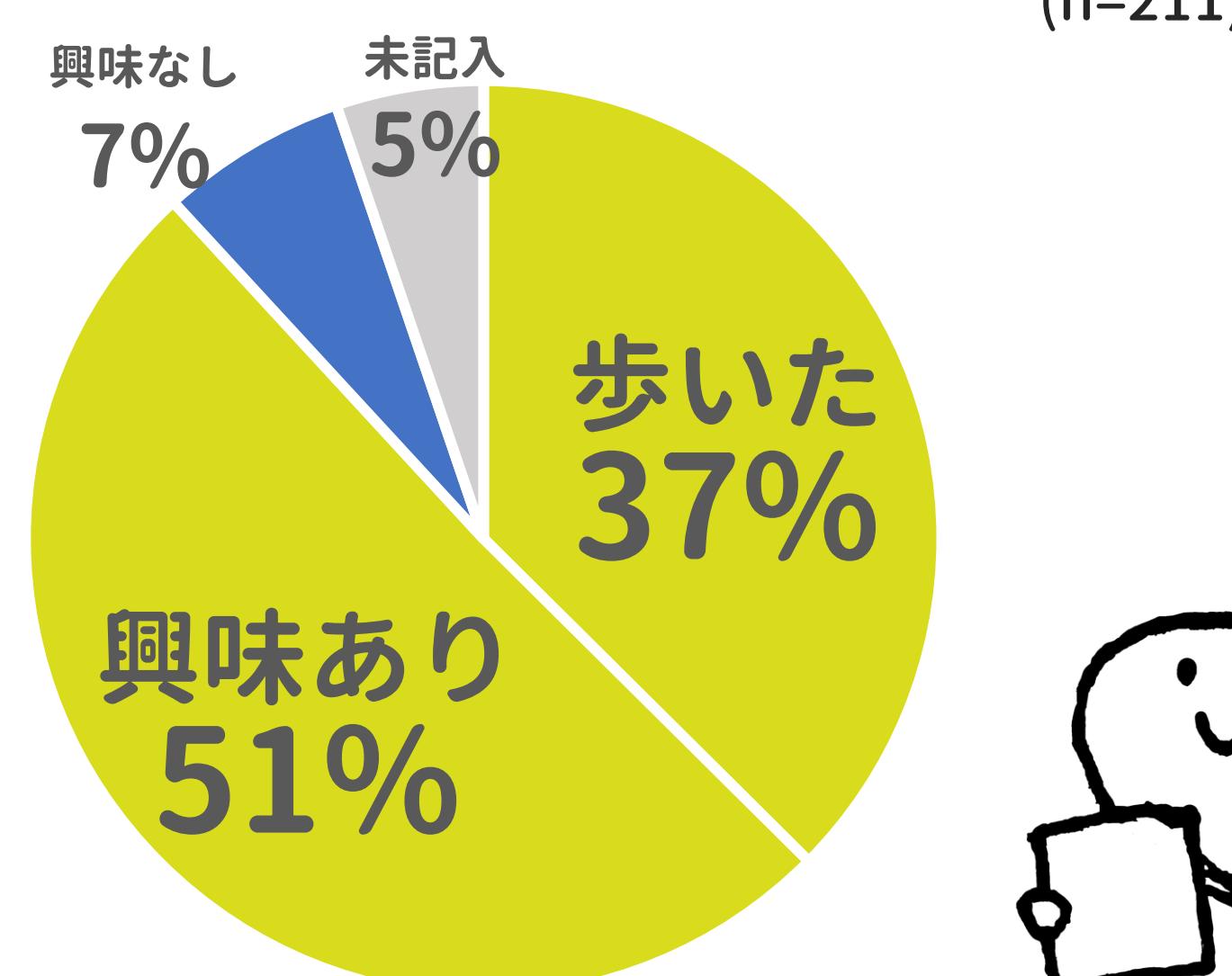
# 成果／評価

## (こえどマップ)



圈域内の通いの場（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

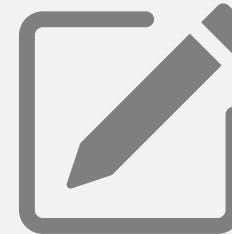


### アンケート自由記載より

- ✓ 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

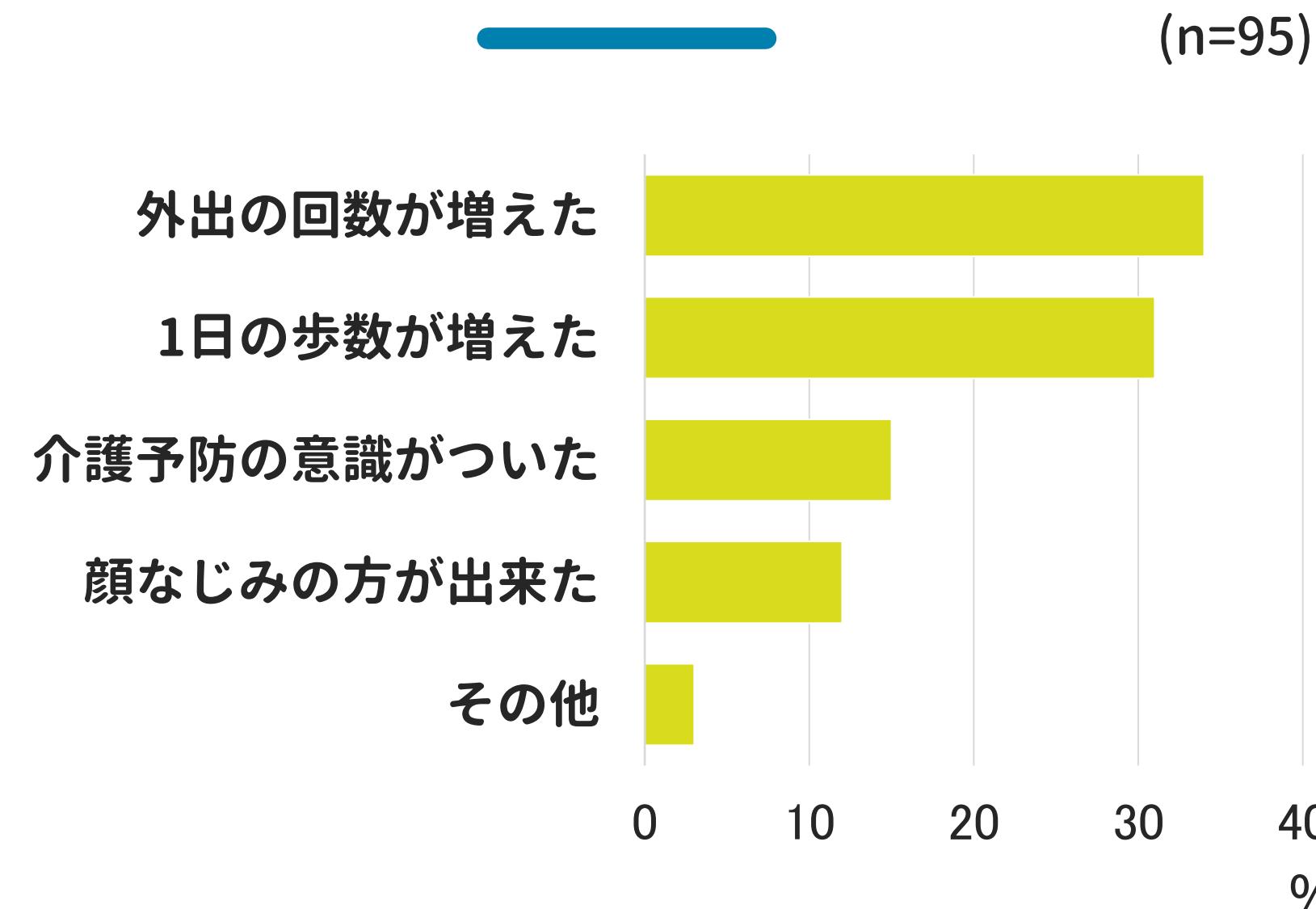


# 成果／評価 (こえどカード)



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）



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

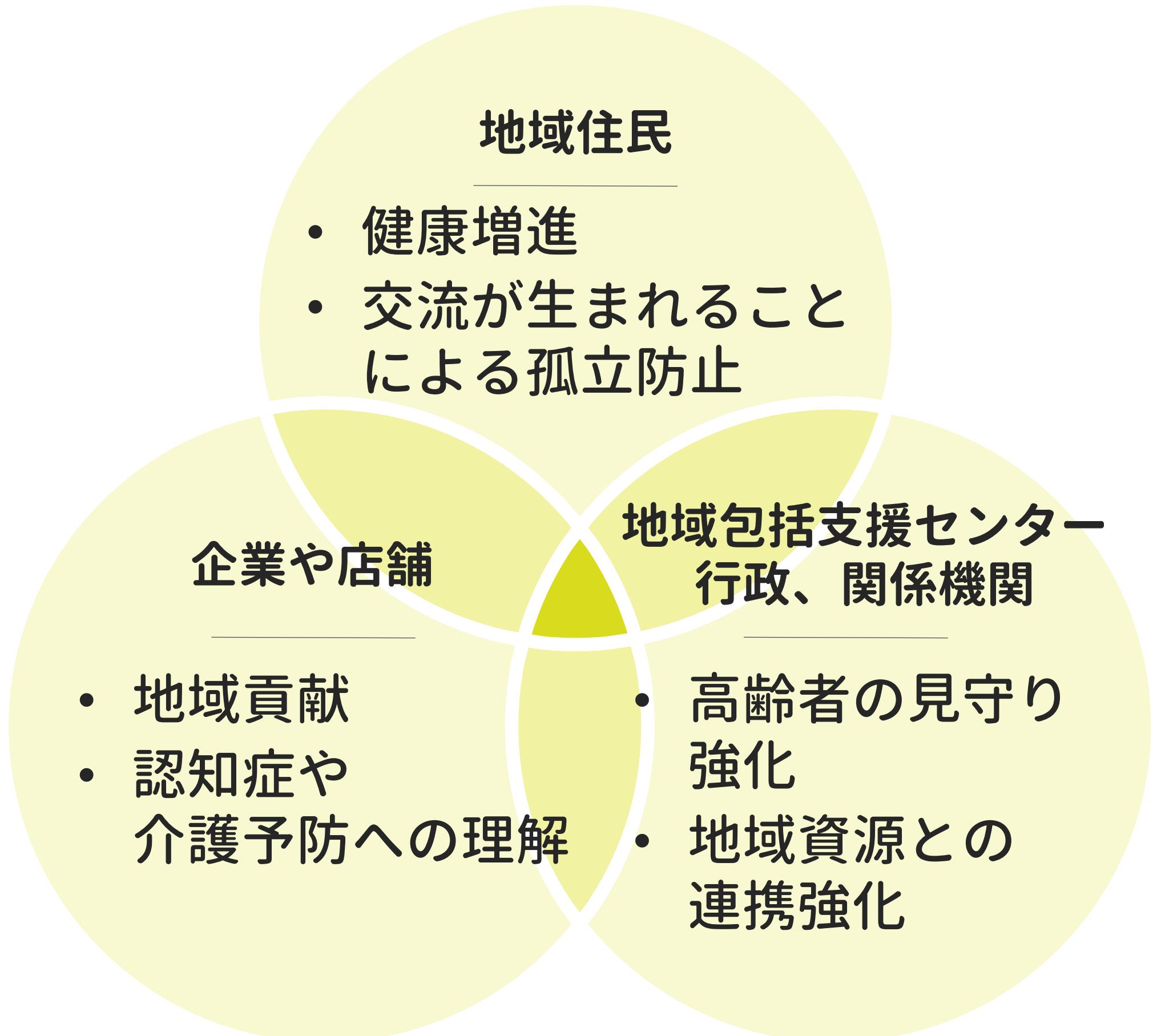
ドラッグストア、調剤薬局、スーパー、小売店、  
郵便局、銀行、公共施設



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