

国保

鹿児島県国保連合会

かごしま

特集

トップインタビュー

薩摩川内市長 岩切 秀雄

市民が地域で健やかに暮らせる
まちづくりを展開する

KOKUHO
KAGOSHIMA

2018

7
No.607

市町村の取り組み

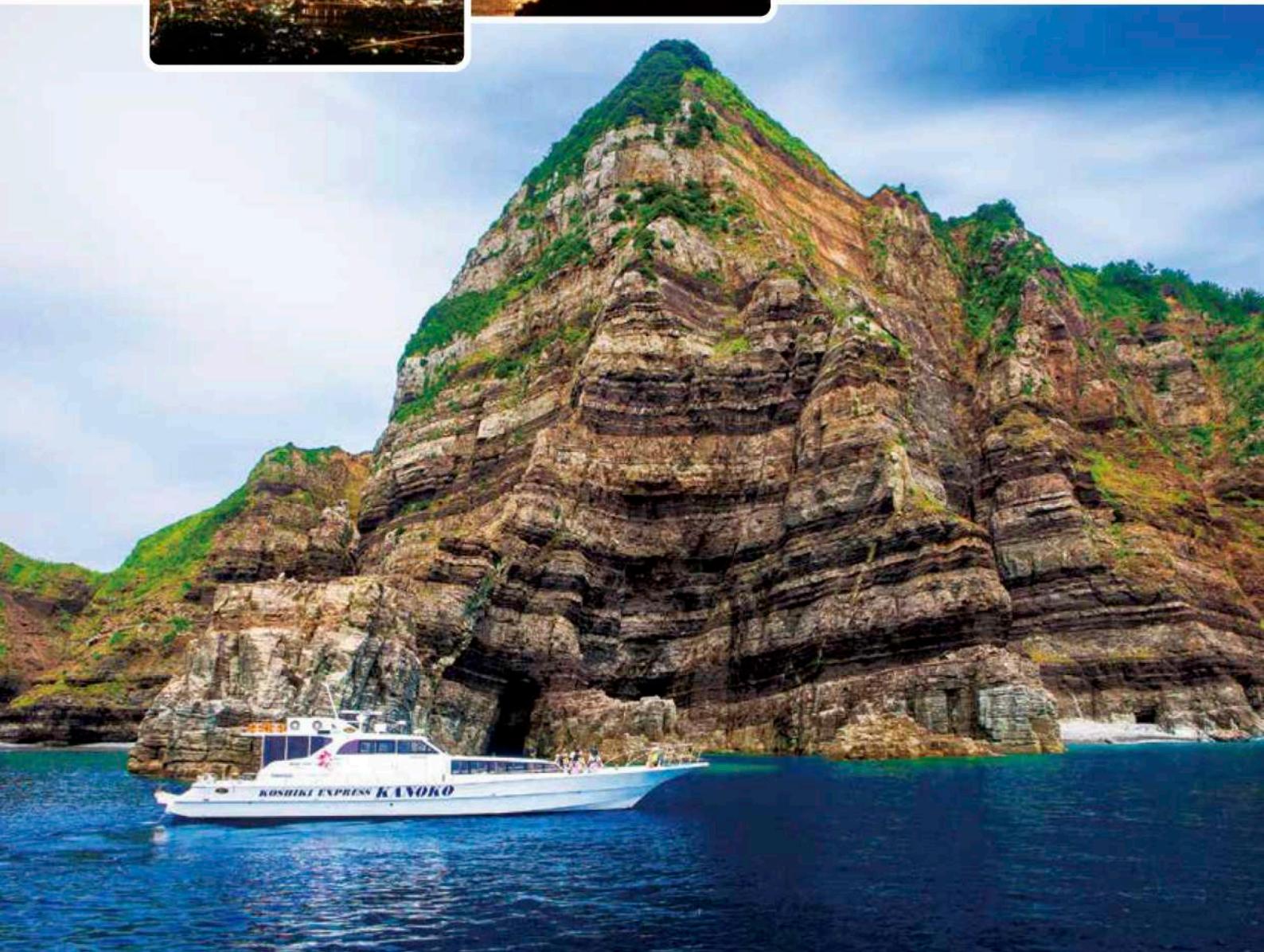
特定健診を毎年受けましょう
(薩摩川内市)

いつまでも健やかに
生活するために
自分でできる予防法

よくわかる糖尿病

鹿児島県の地域的な特性

文／鹿児島大学大学院 糖尿病・内分泌内科学
特任助教 有村 愛子



薩摩川内市長
岩切秀雄

市民が地域で 健やかに暮らせる まちづくりを展開する



支えあい・安心して暮らせる 地域づくりを推進

—— 薩摩川内市における健康に暮らせるまちづくりへのビジョンについてお聞かせください。

本市総合計画では、健康・福祉分野における基本方針を「健やかに生き生きと暮らせるまちづくり」と定めています。日本人の平均寿命は延伸していますが、単に長生きするのではなく、できるだけ健康で生きがいを持ち自立して暮らすことができる期間、いわゆる健康寿命を延ばすことが大事です。そのためには、若いころから一人ひとりが病気の発症予防に取り組むことが基本になります。

自然が豊富で、新幹線が停まる便利なまち・薩摩川内市。少子高齢化が進む中、若者や子育て世代が暮らしやすいまちを目指し、就職・子育てのサポートが充実している同市だが、どのような健康づくりに取り組んでおられるのだろうか。岩切秀雄市長に、健康に暮らせるまちづくりへのビジョンやご自身の健康法等について、お話を伺った。

一方で、健康づくりを個人の事にとどめるのではなく社会全体の事として捉え、多くの人が知恵と力を合わせながら、個人の健康づくりを後押しする環境も大切です。これまで、市と関係する多くの機関・団体の方々、地域の皆様、学校等と連携しながら施策を進めましたが、今後もたくさんのつながりを大切にしながら取り組んでまいります。

また、市の健康づくり計画では健康の概念を「病気や障害の有無に関わらず、元気の推進と病気の予防のバランスをとりながら、その人らしく生きている状態」と定義しています。病気であってなくとも、自分らしい生き方の発見や人とのふれあいなどを通して、元気を増やす健康づくりを目指しています。

併せて、地域の実状を踏まえた医療体制、高齢者や障害者など住み慣れた地域のなかで安心して生活できるような地域ケア体制や子どもを産みやすく育てやすい環境づくりの充実も欠かすことができません。

誰もが生涯を通じた健康づくりに取り組みながら、支えあい、安心して暮らせる地域づくりを推進します。

野菜1日350g摂取による健康づくりを推進する都市宣言

—力を入れておられる取組や、特色のある取組についてお聞かせください。

平成28年から「薩摩川内市350（さんごーまる）ベジライフ宣言」のまちとして、健康づくりに市民の皆様と取り組んでいます。平成26年度に市民へのアンケート

調査を行ったところ「毎日野菜を食べる人が少ない。特に20歳～40歳代は50%にも満たない状況」という結果がでました。野菜はビタミンや食物繊維が豊富というだけではなく、脳卒中、心筋梗塞、がんなどの生活習慣病の発症予防の効能もあるとされています。

一方、本市は旬の美味しい野菜が身近にたくさんある恵まれた環境にあります。そこで、平成28年9月3日に、野菜1日350g摂取による健康

づくりを推進する都市宣言「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を行い、生産者・小学生・中学生・保護者の代表の方々と私が一緒に宣言文を読み上げました。
主な内容は、

- (1)野菜の健康効果について周知する。
- (2)野菜を毎日350g食べて生活習慣病を予防する食生活を普及させること。
- (3)地元の旬の野菜をおいしく食べる調理法と食習慣を普及推進する。
- (4)野菜を含めて農産物に関心を持ち、食物や自然に感謝して食べる食育を推進する。
- (5)農産物生産者と消費者をつなぎ、地元の野菜を広める、です。

宣言後は、講習会・食生活改善推進員によるキャンペーン等での普及推進、野菜レシピ集・パンフレットの作成、公式フェイスブックを利用した情報発信、「350ベジライフ通信」の発行、賛同団体等の登録、食育講演会等、年間を通して取り組んでいます。

また、語呂合わせで「8月31日」を野菜の日とし、毎年、関係機関や団体の方々と「市内一斉ベジライフ運動」を行っています。

薩摩川内市350ベジライフ宣言の推進は、今後も重点課題として取り組んでいきます。

35歳から39歳までの健康診断に着目し早期に介入

8月31日は「野菜の日」

野菜を食べよう。

野菜の摂取目標：1日350g／人



昼食に野菜料理を持ち寄り食べる薩摩川内市市民健康課のみなさん

平成27年度の特定健診年齢別の受診率（表）をみると、全体で59・9%であるのに対し、40歳から44歳までの若年層の受診率は、27・1%と著しく低いことがわかります。

また、40歳未満の若年層は、早期の健康診断等の機会が少なく、40歳到達後の特定健診が初めての

40歳以後の特定健診受診率向上につなげたいと考えています。

そこで、35歳から39歳までの受診機会となる方が、非常に多いです。そこで、特定健診の対象者である40歳よりも若い、35歳から39歳までの方を対象に健康診断を実施し、早期にその徴候を知り、健診結果から食事や運動などの生活習慣の見直しによる早期介入を行うことで、医療費の抑制を図るとともに、40歳以降の特定健診受診についての啓発を行うこととしています。

表 平成27年度 特定健診年齢別の受診率 (%)									
性別	年齢	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	全体
男	23.1	31.1	30.8	35.5	49.8	64.4	71.4	55.4	
女	32.4	30.8	31.6	49.2	60.7	71.5	76.9	64.2	
合計	27.1	31.0	31.2	42.6	55.6	68.0	74.4	59.9	

認知症になつても住み慣れた 地域で暮らし続ける社会の実現

認知症施策は、平成26年度に国のモデル事業として開始したもので、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症の専門医の指導の下、複数の専門職が家庭訪問等を実施しながら早期の支援に努めています。70歳以上の方を訪問し、平成30年3月の時点で1万2928人(80・6%)に健診調査を実施しました。その結果、280人の方を必要な支援につなげたところです。高齢者の全戸訪問は、全国的にも取り組んでいる自治体は少ないですが、本市においては「認知症初期集中支援チーム」の活動と合わせて、早期の支援につなげる重要な活動となっています。

市長ご自身の健康について、普段から心がけていらっしゃることがありましたらお聞かせください。
——市長ご自身の健康について、普段から心がけていらっしゃることがありましたらお聞かせください。
毎朝5時に起きて、犬を連れて30分間散歩をしています。時間になると犬がちゃんと起こしにきてくれます。ウォーキングは、ストレス解消にもなっています。併せて、薩摩川内市350ベジライフ宣言以降、主食の前に、野菜から食べるよう心掛けています。これも今の健康に影響しているひとつかもしれません。



フランス皇帝ナポレオンの横顔に見えることから「ナポレオン岩」と呼ばれている(下甑島)



甑島の魅力について説明する岩切秀雄市長



地元就活「幸福作戦」

また、年に1回は必ず検診に行くべきだと考えます。高齢社会となり生活習慣病対策が急務となっていますが、「早期発見・早期治療」の重要性を私も身をもって実感し、向上と地域における支え合う体制を整備する「まるごと支え愛事業」を平成30年4月から実施しています。地区コミュニティ協議

高齢者の自立意欲の向上と 地域における支え合う体制を整備

介護が必要な状態になつても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の自立意欲の向上と地域における支え合う体制を整備する「まるごと支え愛事業」を平成30年4月から実施しています。地区コミュニティ協議

会と連携し、元気な地域住民が生活支援を必要とする方のゴミ出しや買い物代行、庭の草取り、部屋の掃除、話相手など生活支援サービス提供の体制づくりを促進しています。

愛犬と毎朝30分の 散歩が健康法

——市長ご自身の健康について、普段から心がけていらっしゃることがありましたらお聞かせください。

毎朝5時に起きて、犬を連れて30分間散歩をしています。時間になると犬がちゃんと起こしにきてくれます。ウォーキングは、ストレス解消にもなっています。併せて、薩摩川内市350ベジライフ宣言以降、主食の前に、野菜から食べるよう心掛けています。これも今の健康に影響しているひとつかもしれません。

また、スポーツ合宿誘致のさらなる推進や、東京オリンピック・パラリンピック事前合宿の招へい活動等にも取り組み、交流人口の増加を図っています。

最後に、厚生労働省が公表した「2015年市区町村別生命表」によりますと、本市の女性の平均寿命は87・3歳で、本県で最も長いとのことであり、誠に喜ばしい限りであります。また、本市の男性の平均寿命は80・6歳であり、本県では4番目と上位に位置しております。今後とも、市民の健康増進に努め、市民が地域で健やかに暮らせるまちづくりを開拓してまいります。

地球を感じる島 甑島

——最後に何か薩摩川内市のPRがございましたらお聞かせください。

本市の甑島が、多様な海岸景観をはじめとした優れた景観などが評価され、平成27年3月16日に国定公園に指定され、甑島国定公園が誕生しました。下甑島の地層からはこれまで恐竜の化石が発掘されていましたが、この度国内でも最も新しい時代の草食恐竜の化石が、上甑島で初めて見つかりました。甑島を観光で売り出す中で素晴らしい発見で、「恐竜化石の島」として甑島全島で一緒に盛り上げたいと考えています。

一方で、人口減少・少子化対策に関する施策を統括する「ひとみらい政策課」を平成29年4月に設置し、子ども医療費助成の高校修了までの延長や多子世帯に係る保育料軽減（第2子半額・第3子無料）等、各種施策を展開しています。さらに、地域就労・雇用対策事業として、新卒者など若年層の流出により、地域経済を支える雇用労働力の確保が厳しい中、U.I.Jターンなどの移定住・家賃補助や市内就労に伴う奨学金返還支援、就労促進奨励金支給など実施し、人手不足対策に努めています。

未来を見据えた少子化対策

保健師ルポ



指宿市健康増進課保健師のみなさん(筆者右端)

生きがいをもちながら「健幸」で 安心して暮らせるまちを目指す

指宿市健康福祉部 健康増進課 健康指導係 保健師 かさもと なおみ 柿元 直美

かきもと なおみ
柿元 直美

すまる富はし云類すし林定景のる続の東南士に一隣

指宿市は薩摩半島の最南端、鹿兒島湾口に位置する人口4万1831人（平成27年国勢調査）、面積148・84平方キロメートルの花と緑に溢れた自然豊かなまちです。

認定された知恵ノ島



薩摩富士の別名で呼ばれる秀峰開聞岳

指宿市には12人の保健師がおり、長寿介護課、健康増進課、山川庁舎に在籍しています。平成29年度から、指宿保健所の声かけで合同の保健師学習会を月1回1時間開催し、公衆衛生看護の技術向上を図り、指宿市民の健康増進に寄与できるよう切磋琢磨しています。

指宿市は生きがいをもちながら「健幸」で安心して暮らせるまちを目指しています。私が所属している健康増進課では、特定健康診査

月1回の合同学習会で 公衆衛生看護の技術向上を図る

指宿市は東洋のハワイといわれておおり、毎年5月からはアロハシャツが制服になります。

また、1日に10万トンも湧き出る清水に代表され、豊かな水環境を有するソーメン流しで有名な唐船峠の周辺地域は、国土交通省の水の郷百選に認定されています。さらに、市内には橋牟礼川遺跡や水迫遺跡に代表される歴史的にも貴重な発見のあつた遺跡が多くあり、歴史のまちとしても知られています。年間平均気温は、暖流の影響で約19度と高く、温暖で亜熱帶的な気候のため、市内にはソテツが自生し、幸せを呼ぶ熱帯蝶のツマベニチョウが乱舞する姿を見るることができます。

保健師ルボ

「血管イキイキ教室」を実施し、医師の講話、管理栄養士による減塩指導、頸部エコー検査や塩分摂取量測定（尿検査）を行っています。また高齢受給者証発行の際、脳卒中予防の講話や減塩味噌汁の試食を行い、脳卒中予防に対する普及啓発に努めています。

特定保健指導は利用券を発行し、委託先の病院が保健センター



指宿市民の健康増進に寄与するため、合同の保健師学習会を月1回開催

で、受診しやすい環境づくりのため、集団健診・個別健診・人間ドックの選択方式、各種がん検診等との同時受診、土・日曜日の開催等を行っています。また医師会と相談し、血压や血中脂質検査等の基本的な健診項目に加え、貧血検査・心電図検査、尿酸・血清クレアチニン検査、eGFRを受診者全員に実施し、疾病の早期発見に努めています。また特定健診の未受診者には、看護師による訪問指導及び電話による受診勧奨を行っています。



医師による講話や管理栄養士による減塩指導等で脳卒中予防に対する普及啓発に努めています。

市民自らが楽しんで健康づくりに取り組める仕組みづくり

平成28年度から糖尿病重症化予防に取り組んでいますが、平成29年度は6人に実施し、維持・改善の結果が得られています。

水中運動教室は年6回コースでアクアウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニングを組み合わせた水中運動、血压測定等健康チェックを行っています。

指宿市は健幸・協働のまちづくり課を設置し、市民の健康づくりのため、「出張健幸鑑定団」や「e-wellness健幸運動教室」「健康ポイントプロジェクト事業」を行っています。「出張健幸鑑定団」は多くの人が利用する店舗や金融機関に出張し健康度を測定し、ご自分の状態に気付くきっかけ作り、健康に対する意識付けを行っています。

また1日30分以上の運動に取り組み自己申告でポイントを貯めたり、健診を受診する事で応募でき、指宿市の特産品等に当選する健幸マイレージ制度もあり、市民が自ら楽しんで健康づくりに取り組める仕組みづくりにも努めています。

指宿市は、65歳未満の要介護認定者の75%が脳血管疾患の既往歴があることから、特定健診受診者のうち、高血圧治療ガイドラインに基づくⅡ度高血圧で、かつリスク第二～第三層の者、Ⅲ度高血圧でリスク第一～第三層の者（治療中のものを除く）の希望者に対し

「e-wellness健幸運動教室」では、広報紙・チラシ等で

これからも指宿市民の方が健康に幸せに暮らせるまちづくりに必要な事は何かを考え、その中で保健師として市民に寄り添い、市民の方が参加しやすい保健事業が開できればと考えています。

「血管イキイキ教室」を実施し、医師の講話、管理栄養士による減塩指導、頸部エコー検査や塩分摂取量測定（尿検査）を行っています。また高齢受給者証発行の際、脳卒中予防の講話や減塩味噌汁の試食を行い、脳卒中予防に対する普及啓発に努めています。

一般市民に公募していますが、特定健診結果に基づいて抽出された対象者に個別案内も行っています。内容としては、筑波大学の研究成果に基づく個別の運動ログラムで、専用歩数計等を活用し、歩数データ・筋トレ実施量・体組成データ管理を行っています。有料ですが、皆さん熱心に取り組んでおられます。

市町村の取り組み

特定健診を毎年受けましょう

薩摩川内市

いつまでも健やかに生活するために 自分でできる予防法

生活習慣がもたらす現代病「生活習慣病」。偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などが積み重なることで発症のリスクが高くなる。生活習慣病（糖尿病・高血圧疾患・脳梗塞などの予防や早期発見を目的に、「特定健診」を行っている薩摩川内市は、対象者が1万5千人を超える規模で、平成28年度の受診率が59・3%と高い。そこで、同市の特定健診の受診促進の取り組みを紹介する。

「西郷つん」の活躍にも 期待が高まる

まれで、最近
キャラクター
が作られ、ゲッ
ズも続々と登



西郷つん

薩摩川内市は、鹿児島県の北西部にあって、ラムサール条約湿地に登録されている藺牟田池や国定公園に指定された甑島など、自然が豊かなまちである。そのほか、「川内川花火大会」や「川内大綱引」、「薩摩川内はんやまつり」などといった数々のイベントも開催され、まちの各地では温泉も湧き出しており、今話題の大河ドラマ「西郷どん」の主人公「西郷隆盛」や明治時代の偉人である「大久保利通」などにまつわる逸話が数多く残っている。中でも、最近話題なのが、西郷さんの愛犬「つん」。実は「つん」は同市東郷町生

命に関わる病気を引き起こす前に年1回の健診受診

その薩摩川内市では、特定健診の対象者が1万5千人を超える規模に対して、平成28年度の受診率が59・3%と高い。そこで、特定健診の受診促進の施策について取材するため、特定健診の集団健診会場である入来文化ホール別館を訪れる。午前7時前、早朝にも関わらずたくさんの人があ

場しており、多方面で売り出し中。「西郷つん」の活躍にも期待が高まりそうだ。

薩摩川内市は、鹿児島県の北西部にあって、ラムサール条約湿地に登録されている藺牟田池や国定公園に指定された甑島など、自然が豊かなまちである。そのほか、「川内川花火大会」や「川内大綱引」、「薩摩川内はんやまつり」などといった数々のイベントも開催され、まちの各地では温泉も湧き出しており、今話題の大河ドラマ「西郷どん」の主人公「西郷隆盛」や明治時代の偉人である「大久保利通」などにまつわる逸話が数多く残っている。中でも、最近話題なのが、西郷さんの愛犬「つん」。実は「つん」は同市東郷町生

まちづくり出前講座の1講座として「特定健診を受けましょ」という講座を設けている同



集団健診・血圧測定の様子。体調不安なども気軽に相談できる

データを示し対象者の理解・実践につなげる

まちづくり出前講座の1講座として「特定健診を受けましょ」という講座を設けている同市だが、保険年金課国保グループの森政基主事補は、受診促進の施策について「平成29年度の

に飛び込んできた。
特定健診は、「メタボリックシンдром」（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、糖尿病、高血圧、脂質異常症（コレステロール・中性脂肪の異常）などの生活習慣病は、それぞれが独立した病気ではなく、内臓の周囲に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっている。この内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態を「メタボリックシンдром（メタボ）」といい、この状態を放つておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命にかかる病気を引き起こす危険が高まる。また、メタボはある日突然なるものではなく、日頃の生活習慣から発症するもので、早めに気づき、すぐ手を打てば生活習慣病を未然に防ぐことが可能である。

そのため、同市には重篤な病気を防ぐために、毎年1回の健診受



「FMさつませんだい」にて特定健診受診を住民に呼び掛ける



まちづくり出前講座で特定健診受診率の低い地域へ受診勧奨

取り組みとして、受診率の低い地区の住民を対象に、国保制度や、その地区的データを基にした医療費や受診率、受診者と未受診者の生活習慣病にかかる医療費の差などを示すことで、特定健診や保健指導の重要性を訴えた」と話した。

また、例年、かかりつけ医と連携した受診勧奨などに加え、29年

すでに、治療のために定期的な検査を受けている方へお知らせです。

生活習慣病等で治療中の方も特定健診の対象者となっています。

「治療中だから健診は受けない、受ける必要がない」という方は、医療機関からの治療情報の提出(情報提供事業)にご協力ください。

情報提供事業とは、治療のための検査項目に、特定健診の検査項目に不足する部分を医療機関で追加実施し、そのデータを提供してもらうことで、特定健診を実施したとみなして、受診率向上を図る取り組みです。

追加検査費用
無料



薩摩川内市保険年金課
国保グループ
主事補 森政基

担当者からひとこと

「メタボや生活習慣病は、命に関わる病気を引き起こす危険性がありますが、早期に発見すれば重症化を防ぐことができます。ご自分の健康状態を確認するためにも特定健診、特定保健指導を受けていただくようお願いします。」

度は特に受診率の低い地域での集団健診の追加実施を行ったという。ほかにも、FMさつませんだいで、特定健診などに関するオリジナル番組やコマーシャルを放送し、住民に呼び掛けている。しかししながら、特定健診受診率の目標60%にはなかなか届かないため、その施策として28年度から、未受診者のおよそ38%を占め

る「生活習慣病治療中」で定期的に医療機関を受診している人について、医師会を通じて各医療機関に特定健診への受診勧奨の協力をお願いしている。同市は、さまざまな施策が受診率向上だけでなく、対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善の必要性を理解したうえで、実践につながることを期待している。