国保かごしま
2017
11
No.603
鹿児島県国保連合会
KOKUHO
KAGOSHIMA

Feature
特集

特集
第20回健康づくり推進員大会
地域における実践活動の発表を通してより効果的な健康づくりの推進に役立てる

市町村の取り組み
認知症支援体制事業（錦江町）
認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

保健師の目線
合同会社保健指導センター南城　センター長 井上 優子
ライフサイクルで生活習慣病予防を考える

地域における実践活動の発表を通して より効果的な健康づくりの推進に役立てる

「きよしのズンドコ節」体操を披露する曽於市食生活改善推進員連絡協議会のみなさん

鹿児島市民文化ホールで10月27日、第20回健康づくり推進員大会が開かれた。この大会は地域における保健事業活動の担い手となる健康づくり推進員を育成するとともに、各地域での実践活動の発表を通してさらなる組織化を図り、より効果的な保健事業の推進と地域住民の健康の保持増進に役立てることを目的に毎年実施されている。今年も県内各地から健康づくり推進員や在宅保健師、看護師、市町村の関係職員等約600人が一堂に会し、健康づくりの活動発表や特別講演、また、「健康増進月間」作文・標語コンクールの表彰式や健やか人生表彰などが行われた。

住民が健やかに過ごすことのできる地域社会づくりが重要

開会に当たり、主催者を代表して本会の本田修一理事長が「厚生労働省は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう住まい・医療・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを推進している。このような中、本県は糖尿病や高血圧等の治療をしっかり行い、脳卒中や人工透析の重症化の予防が大きな課題だと言える。現在の少子・超高齢社会においては、『生活習慣病の発症予防や早期発見により重症化予防を行い、住民の方々が健やかに過ごすことのできる地域社会づくり』が重要となり、最前線で活躍されている皆様方への期待は益々大きくなっている」とあいさつした。

続いて、鹿児島県保健福祉部の藤本徳昭部長は来賓のあいさつの中で「県民の健康づくりに対する意識を高めるためには、健康づくり推進員の皆様の活動が非常に効果的であり、本日の大会を契機に、それぞれの地域における健康づくりの実践者として、今後も地域に根ざした活動に一層の御協力を賜りたい」と述べた。

「今後も地域に根ざした活動に協力を」と話す県保健福祉部の藤本徳昭部長

「健康づくり推進員への期待は大きい」と話す本会の本田修一理事長

作文・標語合せて9105点もの作品が寄せられる

あいさつの後、健康に対する意識向上を図るために毎年実施している「健康増進月間」作文・標語コンクールの表彰式が行われた。今年度も体験に基づいた健康に関することをテーマに、県下の小・中・高校生や一般の方々から作文343点、標語8762点の作品が寄せられた。今回はその中から県知事賞に10作品、国保連合会理事長賞に10作品、入賞に20作品が選ばれたほか、学校賞には鹿児島市立福平小学校ほか2校が決定。表彰式には、知事賞及び理事長賞、学校賞に輝いた19人が出席し、表彰を受けた。

標語の部では、受賞者が作品を作った時のエピソードを発表し、知事賞を受賞した福平小学校1年の山根慎之助さんは「あさひには、元気になる力がいっぱい入っているので、この標語を作りました」と発表した。

受賞作品を掲載したのぼり旗の横で作成時のエピソードを披露する知事賞の山根慎之助さん

その後、作文の部で知事賞を受賞した安楽小学校2年の永吉千愛さん、青戸小学校6年の飯伏夢さん、伊集院高校3年の落合菜央さん、一般の宇宿アヤ子さんが受賞者を代表して朗読した（5～7ページ参照）。

また、全作品の審査に協力いただいた鹿児島作文研究会の片山一郎会長が、朗読された作文等について講評し（5～7ページ参照）、表彰式を締めくくった。

地域の健康づくり活動の貢献をたたえ団体と個人を表彰

続いて、本会が作成した「国保健康体操」を鹿児島レクリエーション協会の山本良江理事の指導のもとに、参加者全員で体操した後、これまでの健康づくり推進員活動に対する表彰式が行われ、今年度は、西之表市食生活改善推進員連絡協議会と曽於市食生活改善推進員連絡協議会が選ばれ、表彰を受けた。

（受賞団体は3ページ）

また、健康の保持増進に取り組まれ、地域の健康づくり活動やボランティア活動に大きく貢献している方の表彰も行われ、今年度は西之表市の江口スワ子さんが選ばれ、表彰を受けた。江口さんは、昭和46年から食生活改善推進員として、若い人へ種子島の郷土料理の「つのまき」等の指導、高齢者体操教室でボランティア支援員として、教室の準備や進行等のサポート、西之表市の健康づくり推進員として、健康で安全な暮らしを支えるまちづくりの活動や高齢者ふれあいサロン「いきぬき会」の支援など、さまざまな活動を通して地域に貢献されている。

「健やか人生」の表彰を受ける西之表市の江口スワ子さん

表彰を受けた江口さんは「これからの残された人生をこの賞を糧にしながら、地域のため、西之表市のために一生懸命頑張って行きたい」と喜びを語った。

地域住民の元気のために食育の推進と啓発活動に励む

午後からは、各地域で取り組んでいる健康づくりの活動報告が始まった。今回は2つの発表が行われ、まず、曽於市食生活改善推進員連絡協議会が、「我が町の健康づくりは食べて動いて笑って」と題し、2つの寸劇と音楽体操を披露した。切った野菜しか知らない子どもたちに、「さわって」「食べる」等丸ごと野菜を体験してもらう学校給食に関する内容と保健指導対象者のお宅に、食生活改善推進員が味噌汁の塩分濃度を測りにくる生活習慣病予防に関する内容を分かりやすく、かつユーモアを交えて披露し、会場には

丸ごと野菜を体験してもらう学校給食についての寸劇の一場面

笑い声が響き渡った。その後、おそろいのTシャツに身を包んだ推進員が舞台を埋め尽くすと、「きよしのズンドコ節」体操を披露し、参加者も一緒になって体を動かし、会場は一体感に包まれた。

次に、発表したのは、西之表市食生活改善推進員連絡協議会。新藤久美子会長が、協議会のあゆみや各世代に合わせた食育の推進と普及、啓発活動について説明した。発表した新藤会長は、「1市2町で連携し、郷土料理レシピ集『うんまかえ』を発行している。この本を通じて種子島の郷土料理が世代を超えて受け継がれ『うんまかえ』（おいしいな）が島いっぱいに広がればいいなと思い、今後もその趣旨を継続していきたい」と今後の意欲をみせた。

金メダリストが考える運動の魅力と心身の健康

引き続き、ミュンヘン・オリンピックの100メートル平泳ぎ金メダリストで、鹿屋体育大学名誉教授の田口信教氏が「金メダルの壁～運動の魅力と心身の健康～」と題して講演した。田口氏は、どのようにして金メダリストに育つのか、金メダルを取り、取らせた人間が話すスポーツの魅力と世界新記録を作る技の秘訣、本には書けないコツ、トップアスリートを目指すための必須条件などを解説。金メダリストへの道で何を考え、またそこで実際に何が起きているか、また、どのような壁があるのか。考え方や見方、自らが考えるアスリート哲学、金メダルへの執念などを科学の視点から論理的に展開し、事例を元に分かりやすく、運動の魅力と心身の健康について紹介した。

田口氏ならではの軽快なトークで終始笑い声が響く中、自身の体験から得た「金メダルの壁」を超えるための秘訣が詰まった講演となった。

地域での健康づくりの担い手となっている健康づくり推進員。それぞれが培った豊かな経験を共有し、学び合うことで、次代の担い手を育成しつつ、住民の健康を保持し続けていってもらいたい。

金メダルにまつわるエピソードを紹介した鹿屋体育大学名誉教授の田口信教氏

健康づくり推進永年活動団体表彰

鹿児島県における健康づくり活動の推進に永年にわたり寄与した団体並びに特に貢献した団体を表彰。これからの活動の励みとしていただくよう、活動年数20年以上の市町村の団体の中から2団体が選ばれ、表彰を受けた。

西之表市食生活改善推進員連絡協議会

推進員数…31人

活動年数…51年

《活動内容》

種子島地区すべての住民が健康で心豊かな食生活を築くことができるよう、ボランティア精神に徹し、自発的な地区組織活動を実施している。

○種子島の郷土料理集「うんまかえ」を活用し、種子島地域の食材の活用と郷土料理の伝承、普及に努める
○全世代を通じた食育活動の推進
○8020運動推進員として歯の大切さ普及啓発運動の実施
○各市町村策定の「健康増進計画」及び「健康かごしま21」の推進など

曽於市食生活改善推進員連絡協議会

推進員数…53人

活動年数…50年

《活動内容》

「食」と「運動」に関するボランティア活動をとおし、地域の子どもから高齢者まで幅広く健康づくりを推進している。

○妊婦さんを対象にした母子手帳交付後の手づくりおやつの試食や食事のアドバイス
○乳幼児相談・育児教室での離乳食の試食
○健診結果報告会での試食・展示（減塩他）
○だれでも楽しく健康づくりができる「きばれ体操」と名づけた音楽体操普及事業など

健やか人生表彰

健康の保持増進に取り組まれ、地域の健康づくり活動やボランティア活動に大きく貢献されている方に対して表彰をする。市町村の推薦の中から西之表市の江口スワ子さんが選ばれ、表彰を受けた。

江口　スワ子 さん

第31回「健康増進月間」作文・標語コンクール20作品が知事賞と理事長賞に輝く

今年度の作文・標語コンクールでは、作文343作品、標語8,762作品の応募がありました。厳正な審査の結果、10作品が知事賞、10作品が理事長賞、20作品が入賞、3校が学校賞に選ばれ、健康づくり推進員大会において表彰式が行われました。

作文の部

知事賞

「わたしとば」

志布志市立安楽小学校2年　**永吉　千愛**

県知事賞をもらったと聞いたときは、本当にびっくりしました。でも、沢山の人に褒めてもらえてとっても嬉しいです。これからもピカピカの歯ですごせるよう、毎日の歯みがきを頑張ります。ありがとうございました。

知事賞

「祖母の入院」

鹿児島市立皇徳寺中学校3年　**中村　佳菜**

この度は立派な賞をいただき、ありがとうございます。とても光栄で嬉しく思います。いつも元気な祖母の入院で健康であることのありがたさを改めて考える機会となりました。これからも自分や家族の身体に関心を持ち続けていきたいと思います。

知事賞

「精密受診は早くすること」

姶良市（一般）　**宇宿　アヤ子**

思いがけず受賞の連絡をいただきました。改めて読んでみましたら、あの当時は涙も出ませんでしたが、今回体験の一部始終が思い出され、胸がつまってしまいました。「二人に一人が癌の時代」といわれます。私の経験が「検診は早く受けること」につながる事例であればとてもうれしく思います。

理事長賞

「心と体の健康」

南九州市立青戸小学校6年　**折尾　志帆**

私が受賞した時、ビックリもしたけど、とてもうれしい気持ちでした。そして大きな舞台で表彰され、良い経験ができました。これからも自分ももちろんですが、周りのみんなも健康でいてほしいと思います。

理事長賞

「病から学んだこと」

鹿児島県立鹿児島工業高等学校2年　**馬場　楓**

この度は理事長賞を受賞し、誠にうれしい気持ちでいっぱいです。これからも健康的に生活できる喜びを胸に刻みながら、日々の生活を大切にしたいです。

知事賞

「健康であること」

南九州市立青戸小学校6年　**飯伏　夢**

受賞した時は、このような賞をいただいて、凄く驚きました。授賞式では作文の発表があり、貴重な体験ができました。健康な心と体、心がけて生活を送っていきたいです。

知事賞

「心豊かな人生を歩むために」

鹿児島県立伊集院高等学校3年　**落合　菜央**

作文で知事賞をいただき、とても嬉しいです。入院で辛い思いをしていた時に同室の4歳の男の子から勇気をもらい、前向きな気持ちになりました。将来は私が多くの人を励ますことができる職業に就いて頑張りたいです。

理事長賞

「わたしのげんきのみなもと」

天城町立岡前小学校2年　**壽　日菜子**

賞をもらった時、みんなが丸がおになり、とってもよろこんでくれたので、うれしかったです。私の元気のみなもとをみんなにもわけていきたいです。

理事長賞

「祖父の健康の秘訣はここにあり」

鹿児島市立坂元中学校1年　**難波　亜未**

私がまさか受賞するなんて！と驚きの気持ちでいっぱいでした。これからも祖父を目標にして健康に気をつけていきたいと思います。

理事長賞

「手をつないで生きたい」

鹿児島市（一般）　**萩原　裕子**

7年前に「知事賞」をいただき「理事長賞」も今回で続けて3度目の受賞となり、大変光栄に思っております。3年前に逝ってしまった夫も喜んでくれている！と思っています。

入賞

◉はみがき、じょうずになったよ
三島村立片泊小学校1年　**山口　志音**

◉ばやねばやおき
鹿屋市立寿北小学校1年　**濵上　唯花**

◉健康な体を作るぞー
鹿児島市立松元小学校5年　**一條　紗椰花**

◉健康であるために
鹿児島市立福平小学校5年　**有水　愛理**

◉生きているだけでいいじゃん
鹿児島市立松元中学校1年　**川元　夢穂**

◉健康への道
鹿児島市立坂元中学校1年　**中野　怜奈**

◉今と未来の健康
大口明光学園高等学校2年　**藏元　百恵**

◉体の一部を取って
神村学園高等部1年　**萩原　久美**

◉じゃぼん玉がパチンとはじけた
伊仙町（一般）　**平　美香子**

◉健康であること－病気いろいろ
鹿児島市（一般）　**東郷　久子**

標語の部

知事賞

「あさひあび　めざめろ　げんきちゅうにゅうだ」

鹿児島市立福平小学校1年　**山根　慎之助**

いっしょうけんめいかんがえたので、じゅしょうできてよかったです。ひょうしょうしきでは、きんちょうしたけれど、たくさんの人にはくしゅしてもらってうれしかったです。

知事賞

「「元気だ」と　決めつけないで　検診へ」

鹿児島市立河頭中学校3年　**林　杏奈**

今回このような素晴らしい賞をいただけてとても嬉しかったです。たくさんの人に「自分は大丈夫だから」と過信せずに、是非検診を受けて欲しいです。本当にありがとうございました。

知事賞

「健康を　過信しないで　まず検診」

鹿児島市（一般）　**宮下　勝利**

元気な時は「自分は大丈夫」と思いがちです。でも過信せず検診を続けて、これからも健康で生活していきたいという思いで標語にしました。

理事長賞

「まず検診　家族の健康　みんなの願い」

鹿児島市立福平小学校6年　**有村　風輝**

今回理事長賞というとてもすばらしい賞をいただきありがとうございました。家族みんなが喜んでくれてとてもうれしかったです。

理事長賞

「見つけよう　大事な体の　SOS」

鹿児島実業高等学校2年　**岡村　海杜**

この度の標語コンクールで理事長賞を受賞し、とてもうれしく思います。これからも体を動かし健康に気をつけ勉学に励むとともに、毎日を明るく楽しく過ごしていきたいと思います。

知事賞

「おねがいね　必ず受けてね　健康しんだん」

日置市立伊作田小学校5年　**外薗　史悠**

県知事賞というすばらしい賞をいただきありがとうございました。賞の報告を聞いた時は、とてもびっくりしました。多くの方が、健診を受けてもらい、健康で長生きしてほしいという思いが伝わるとうれしいです。

知事賞

「健康は　みんなに贈る　プレゼント」

鹿児島県立伊集院高等学校3年　**豊永　彩乃**

今回、このような賞をいただけたことにとても感謝しています。この標語を見ることにより、自分自身が健康であること、周りの人が健康であることの大切さ、ありがたさを感じてくださると嬉しいです。

理事長賞

「あさごはん　しっかりたべて　元気いっぱい」

鹿屋市立西原小学校2年　**下田　陽仁**

受賞を知った時は早く賞状をもらいたかったです。表彰式では緊張したけど大きな賞状をもらえてすごく嬉しいでした。

理事長賞

「検診で　あなたの未来を　変えようよ」

大口明光学園中学校1年　**福岡　実咲**

受賞できて、すごくうれしいです。表彰式は多くの方がいらっしゃり、とても緊張しましたが、また健康について考えることができました。ありがとうございました。

理事長賞

「健診で　体も町も　元気なり」

鹿児島市（一般）　**帖佐　鉄也**

今回この様な大きな賞をいただき大変喜んでおります。健康な人は自分の財布から医療費の支出は発生しませんが、単に自分の財布だけでなく県や国の財布にも大きく貢献する事になります。この様な意味を標語にしました。「皆さん健康な時に健診を受け、体も町も元気にしましょう」

入賞

◉かぞくのえがおとあさごはん　げんきのもとをいただきます　きょうもいちにちがんばるぞ
鹿児島市立福平小学校1年　**外城戸　ひかり**

◉よくかんで　のうをかっせい　でんげんオン
薩摩川内市立可愛小学校3年　**中能　輝**

◉体の栄養は食事　心の栄養は笑顔
大崎町立菱田小学校6年　**西原　奎那**

◉健康で　笑顔でいるため　検診へ
薩摩川内市立可愛小学校6年　**仁田尾　亜美**

◉「めんどくさい」　そんな人ほど　検診に
鹿児島修学館中学校2年　**中原　康誠**

◉人生の　節目に検診　習慣に
鹿児島市立坂元中学校3年　**柳田　実希**

◉検診が　健康ロードへ　ご案内
鹿児島県立伊集院高等学校3年　**出水　夏希**

◉「異常なし」　規則正しい　生活で
鹿児島実業高等学校1年　**平川　星**

◉検診で　健康維新　夢がわく
鹿児島市（一般）　**上原　幸一**

◉健康な心と体！家族みんなの宝物
鹿児島市（一般）　**熊本　いずみ**

学校賞

《小学校の部》鹿児島市立福平小学校
《中学校の部》鹿児島市立坂元中学校
《高校の部》大口明光学園高等学校

作文・標語コンクール知事賞作品の紹介・講評

前向きに生きるとき感動が生まれ、それが言葉によって心に響く作品を生む

表彰式で知事賞に輝いた４名が朗読し、審査員を務めた鹿児島作文研究会の片山一郎会長が講評を述べた。

知事賞

「わたしとは」

志布志市立安楽小学校二年　永吉（ながよし）　千愛（ちあ）

「ほんとうにぬかなきゃだめ。」

二年生のときに虫ばになり、おかあさんにつれて行ってもらったはいしゃさんで、わたしは言いました。はをぬくととてもいたくて、もう虫ばにはなりたくないと思ったのをおぼえています。

でも、二年生のわたしはひとあじちがいます。ことしは、じぶんのはについてしらべてみることにしました。

まず、じぶんのはがなん本あるかしらべました。かがみを見たり、おかあさんと一しょに数えたりしてしらべると、ぜんぶで二十四本ありました。おかあさんが、

「赤ちゃんのときは十六本だったんだよ。」

と教えてくれました。今のほうが八本も多くなっていて、はのせいちょうは、はえかわるだけじゃないんだと知りました。

つぎに、はみがきをしなかったら、どうなるのかしらべました。はみがきをしないと、はにあながあいたり、はがぐらぐらしたりします。虫ばは、けっしてなおらないそうです。あなのあいたははとてもいたそうで、きょ年のことを思い出してはがちょっとずきりとしました。わたしは、虫ばにならにためにはどうすればよいか考えてみました。

わたしは、一日三回はをみがいてピカピカにすればよいと思います。わたしの学校では、五月にはみがき教しつがあり、はいしゃさんからはみがきについて教えてもらいます。

教わったことの一つ目は、はブラシの毛がひらいていると、ははしっかりみがけないということです。二つ目は、正しいみがきかたでみがくのが大せつだということです。

はみがき教しつでは、みんなではみがきをしながら正しいみがきかたを学びます。さいしょに、はにくすりをぬってみがきのこしのところを赤くそめます。うがいをしたら、じゅんびはばっちり。わたしも手かがみで、じぶんのはを見てみました。まっかっかです。きゅうしょくのあとにはみがきをしたのに、こんなにみがきのこしがあるのかとびっくりしました。たてみがきとよこみがきで分けてみがくというお話を聞きながらていねいにみがくと、だんだん赤色がなくなってきました。はブラシの毛はごうかくだったけれど、今まではていねいにみがけていなかったことが分かりました。

六月、学校ではみがき大会があり、ほけんいいん会から、みがきかたをしんさしてもらいました。わたしは、はみがき教しつで学んだことを思い出しながらみがき、はみがきチャンピオンのメダルをもらうことができました。いえにはしってかえって、おかあさんにメダルを見せると、

「すごいね。はみがきが上手になったね。」

と言われました。わたしは、これからも元気なはですごせるよう正しいはみがきをつづけていきたいです。今のはも、これから生えてくるはも、じょうぶなはになあれって。

講　評

じぶんのはのかずをしらべたり、虫ばにならないようにかんがえたりしています。とてもいいことです。これからも、こつこつとはみがきにせいをだしましょう。けんちじしょう、おめでとうございます。

鹿児島作文研究会
会長
片山　一郎 氏

知事賞

「健康であること」

南九州市立青戸小学校六年 飯伏（いぶし） 夢（ゆめ）

私は、週に二回、空手を習っています。主に、型や組み手の練習をしています。組み手では、激しくこぶしで突かれたり、けりを入れられたりして、青タンができることはありましたが、骨を折るほどの大けがをしたことはありませんでした。

しかし、体育のサッカーの授業中に、思いっきりボールをけったつもりが、友だちのすねをけってしまいました。友だちが痛がって、その場にしゃがみ込んで泣いてしまいました。

私は、「ごめんね」を言いに、近づこうとしたら、今までに感じたことのない痛みがつま先にありました。結局、二人とも保健室に行き、しばらく氷で冷やしてもらいました。友だちは、しばらくして、授業に戻りましたが、私は、しびれとはれがひどかったので、給食時間も保健室で冷やしていました。そのはれ方と痛みから、「もしかして、骨、折れてるかも…」と思うようになりました。その日は、母にむかえに来てもらい、車で帰ることになりました。家に帰って、様子を見ることになりましたが、痛みとはれはおさまりませんでした。

次の日に、近くの病院に行き、はじめて、レントゲンをとってもらうと、左足の親指の第一関節の所が、たてに割れているのが分かりました。心の中で、「どおりで痛いはずよね。」とつぶやきました。そして、これから四週間、どうやって過ごそうか不安になりました。骨を折ってしまったことで、登下校は両親に車で送ってもらうことになりました。朝は、父に送ってもらい、帰りは、母にむかえにきてもらいました。両親だけではなく、友だちにも心配と迷惑をかけてしまいました。友だちと一緒に登下校もできなくなり、一緒に遊ぶこともできなくて、とてもつらい時間でした。友だちは、私ができないことを代わりにしてくれました。

けがをしたことは、自分や家族にとって、マイナスなことだけではありませんでした。そのことで、友だちの優しさに接することができたり、友だちのいいところを見つけたりするというプラスのこともありました。けがをするまでは気づかなかったことにも気づかされました。それは、「いかに、普通に過ごせることがすごいことか。」ということです。

けがや病気をした時だけ、健康のありがたさを感じるのではなく、健康でいる今を大事に過ごすことが大切なんだと思うようになりました。そのためには、日頃から、けがをしないように準備運動をしっかりしたり、危険予知能力を高めたりすることも必要です。そして、病気の予防として、普段から体を動かすことや帰宅後の手洗いうがいなども続けていきたいと思います。そして、けがや病気をしている人に対して優しい心で接することのできる人であり続けたいと思います。

講　評

初めて知る健康のありがたさ、両親への感謝の気持ち。不自由な4週間で多くのことを学んだと、飯伏君は文に綴っている。生き生きと表現している秀作である。

知事賞

「祖母の入院」

鹿児島市立皇徳寺中学校三年 中村（なかむら） 佳菜（かな）

「ばあちゃんが腸ヘルニアだったみたいで、明日手術するって。」

母に突然言われたその一言に、私はとても驚いた。なぜかというと、前日に祖母に習字を教えてもらったばかりだったからだ。祖母は七十歳だが、長年小学校の先生をしていて今は三十人以上の生徒に硬筆と習字を教えている。昨日の祖母は、普段とあまり変わらないように見えた。それに、祖母はバレエをしている私と変わらないくらい体も柔らかいし、毎日のウォーキングも日課だった。

母がそんなに大きい手術ではないと言ったので、少し気持ちは落ちついたがやはり心配だった。次の日は、一日中そわそわしていた。

手術は成功し、ほっとしていたが、その後の入院中に肺塞栓になった。腸ヘルニアよりも危険な状態だと聞き、私はひどく不安になった。血中の異物が肺動脈につまった状態だそうだ。もしこれが脳だったら脳梗塞になり、心臓だったら心筋梗塞になる、とても重篤な病気だ。手術後にベッドで寝たきりの時間が続いたのが原因らしい。幸い祖母は肺だったこと、看護師さんにすぐに処置してもらうことができたことで薬と点滴で治すことができた。私は心底ほっとした。

十日程度と聞いていた入院は、一ヶ月を超えた。今、私は以前のように祖母に習字を教わっている。突然の祖母の入院で私の健康に対する認識は変わった。どんなに元気であっても、たった一つの小さな病気やけがで、命に関わる大きな病になることもあるんだと思った。それと同時に、健康で何事もなく暮らしていることの素晴らしさを痛感した。

私はこの出来事を通して、以前よりさらに健康的な生活を意識するようになった。その中でも特に私が目指していることが二つある。

一つは、運動に積極的に取りくむことだ。運動不足が生活習慣病の原因になることは既に知っていたが、運動を行うことで骨密度が高くなることを新たに知った。骨を強くすることはけがを防ぐことにもつながるので、運動は病気もけがも予防できると分かった。運動は健康に必要不可欠だと改めて感じたので、運動を習慣づけていきたい。

もう一つは睡眠をしっかりとることだ。保健体育で、睡眠不足は抵抗力の低下につながることを学んだ。これまでは骨を成長させるために睡眠は必要だと思っていたが、それだけではないと知った。抵抗力が低下すると感染症にかかりやすくなるので、毎日十分な睡眠がとれるよう努力している。

自分や家族が健康なときは、健康でいることの素晴らしさを感じるのはなかなか難しい。しかし、病気やけがはいつ誰におそってくるか分からない。小さなことから大きな病になることもあるが、小さな努力で大きな病を防ぐこともできるはずだ。

講　評

運動に積極的に取り組むこと。睡眠をしっかりとること。これらのことに努力したいと健康への意識を高めている作者。おばあさんの実例をもとに考察した力作である。

知事賞

「心豊かな人生を歩むために」

鹿児島県立伊集院高等学校三年　落合（おちあい）　菜央（なお）

「ああ、眠れない。どうしよう。寝ないとダメなのに。」

明日は人生の中で二回目の手術の日。高校二年生の秋、小さい頃から聞こえが悪かった左耳を手術することになって、私は緊張で眠れない夜を過ごしました。

そして次の日の朝。

「おはようございます。今日の手術頑張りましょうね。」

担当の看護師に優しく声を掛けられて、点滴をしたまま手術室に向かいました。中に入ると、普段目にしないような器具や照明、緊張と感情の高ぶり、そうした様々なものが混ざり合い、私は感じたことのない、複雑で不安な気持ちになりました。そんな気持ちに気付いたのか、一人の看護師が、

「みんないるから大丈夫だからね。頑張ろうね。」

と声をかけて下さって私が安心したのもつかの間、気付くと手術は終わっていました。ただ、終わった後はものすごく体がきつくて起き上がることができず、また、麻酔のせいか自分の状態もよくわからなくて、しばらくはまるで違う世界にいるような、記憶が朦朧とした状態が続きました。

そして翌日。

「ママ見て。たくさん車が通ってる。」

病室には、いつの間にか四歳の男の子が新しい患者として入ってきていて、賑やかになっていました。術後は耳が痛くて何もしたくない日々が続いたのですが、けなげに病気と闘っているその男の子を見ていると、私もつらくても頑張ろうという気持ちになれました。

また、毎日家族や友人がお見舞いに来てくれて、多くの人から元気をもらい、日に日に体調が良くなって、退院の日を迎えることもできました。

今現在の私は、耳の聞こえが良くなって、高校最後の一年を、前よりも会話の時間を楽しみながら過ごしています。以前は会話することをおっくうに感じたり、時には避けたりするなど、消極的になることもありましたが、今はこの「耳の健康」を取り戻せたことで、何事も前向きに取り組める「心の健康」も取り戻せたような気がしています。さらにその「心の健康」が、人とのコミュニケーション、触れ合いをも引き寄せて、私の今の明るい学校生活があるのだと思います。

私は今回の経験から、「健康」とは身体の問題だけではないということ、心の健康も共にあるのだということ、そして心身共に健康にあることの先には、人との関わりや豊かな社会生活があるのだと実感しました。だから私は、これから先も健康であることを大切にし、将来は社会に貢献できるような職業に就いて、人と関わりながら、心豊かな人生を歩んでいきたいと思います。

講　評

まとめの段落が心を打つ。私はこれから先も健康であることを大切にし、将来は社会に貢献できる職業に就いて、人と関わりながら、心豊かな人生を歩いていきたいと結んでいる。高校生らしい質の高い滋味のある秀作である。

知事賞

「精密受診は早くすること」

姶良市（一般）　宇宿（うすき）　アヤ子

「十一月十日の大腸がん検診の結果、精密検査の必要がありますので早めに医療機関を受診して下さい」と封書が送られてきたのは、十二月二十日を過ぎていた。まあ正月を済ませてからと受診をのばした。一月になったら、二月三日の上京の予定が済んでからにしようとまた先送りした。

二月末の予約がとれた。三月三日に結果がでた。医師は「大腸がんです。切ってとってもらってきてください」と静かに宣告した。私は言葉を失い、静かに入院予約を依頼した。

毎年の市の検診は受けているし、精密が言ってくればすぐに受診していたのに、今回に限って時間をおいた。これといった自覚症状はなかった。少し痔があるなと思っていたのは癌だったのか。潔く癌を受け入れて手術の日を待っている自分と気持ちの整理がつかなくていらいらしている時間が交錯しはじめた。どうして十二月に受診をしなかったのかと自分を責める。受診までのこの間に、癌はどんどん増殖したのではないか、入院までのこの十二日間に悪化をしているのではないかと不安が募りだした。入院を早くしてもらうわけにはいかないのかと思ったが「順番ですから」と言われるなとはやる気持ちを抑えた。

夫は図書館に行き、パソコンで大腸がんの情報を集めて「大腸がんは癌の中でも最もやりやすいそうだ。長い腸のその部分だけを切って捨てればいいそうだぞ」という。「霧島神宮にお参りして、その先にあるそばを食べにいこう」「イオンでなにかおいしいものを食べてこよう」とあれこれ持ち掛けてくる。私の気持ちを紛らそうとしているのがわかる。しぶしぶ従った。癌と食事についてご馳走はよくない、反対に食事が大事という説を聞いた覚えがあるが今はどうでもいい。

家の中にいてもじっとしておれない。タンスの整理を始める。税の申告の仕方を夫に伝える。保険の書類を整理する。三、四月に予定のボランティアは社協に肩代りを依頼する。

役員をしているのは放免してもらう。趣味のダンスの仲間には、入院手術してくるねと再起を誓っているように明るく話していた私。

入院にあわせて帰郷した息子たちが、主治医の説明にたちあったり、夫の食事の配食の手配をしたりと奔走してくれた。私はその頃は立派な癌患者だった。

手術が終わり、ベッドに横になっている私に「手術前はすごく険しい顔をしていたよ。今が本来のお母さんらしいよ」とほっとした笑顔で声をかけてくれた。

すべては精密受診を早くしなかった事が騒動のはじまりだった。十二月中に受診をしておればこれ程混乱したり、後悔もしなかったかもと思う。癌のステージはIだった。

検診は受けるべし。精密検査は早くすべし。という教訓を再認識した経験だった。

講　評

この作品は、書き出しから結びまで作者の貴重な体験が綴られていて、どれもこれも貴重な教訓である。ご主人の温かい配慮も心に残る優れた作品である。

保健師ルポ

阿久根市健康増進課国保係の職員のみなさん（筆者前列右から２番目）

「住民の健康と幸せのお手伝いにやりがいを感じられるような保健事業に取り組んでいきたい」

阿久根市健康増進課　国保係　保健師　小田　洋子

自然と人が共生するまち

阿久根市は、鹿児島県北西部に位置し、北部は黒之瀬戸を隔て長島町と接し、東部は出水市、南部は薩摩川内市と接しています。東シナ海に面した約40㎞にも及ぶ美しい海岸線や阿久根大島は、海水浴や釣りのメッカとして知られており、毎年多くの観光客が訪れます。温暖な気候を利用した農業や水産業も盛んです。品質の高い数多くの生鮮品や加工品は、「アクネうまいネ自然だネ」の統一ブランドで全国に向けて出荷しています。総人口は年々減少傾向で、平成29年8月末日現在2万1131人、高齢化率39.0％となっています。阿久根市の出生数は137人、死亡数388人、出生率6.5、死亡率18.4、自然増加率マイナス11.9となっています。

統一ブランド

国保係の体制

健康増進課の国保係には事務職6名、保健師1名、レセプト点検員（嘱託）2名、訪問看護師（嘱託）1名の計10名が配属されています。

特定健診・特定保健指導

特定健診は、現在、JA鹿児島県厚生連健康管理センターに委託し、集団健診形式で年1回（平成29年度は17日間）各地区の公民館等で行っています。特定健診の無料化や日程のうち約3分の1は休日（土・日）に行うなど工夫していますが、毎年の受診者数は横ばいです。

特定健診受診率向上のために未受診者対策を実施

今年度は、集団健診前に保健推進員及び区長さんを交えての保健推進員研修会を開催しました。『地域の特定健診受診率を上げるためにはどうしたらよいか？』というテーマでグループワークを行いました。話し合いの中で、集団健診だからこそ良いこともある！という意見もあり、「友人と声を掛け合い毎年一緒に受診している」「特定健診と同時にがん検診も受けられる」「ついでに受けたがん検診で早期がんが見つかった」など聞かれました。

集団健診の様子。年１回各地区の公民館等で実施

また、行政の方からも「健診を受けることで生活習慣を見直すきっかけになった！」「早期がんが見つかり、今こうして元気でいられるのもがん検診を受けたからだよ！」など、地域の生の声を届けてほしいという要望がありました。

集団健診未受診者で、かかりつけ医で生活習慣病の受診歴がある方に対して情報提供をお願いしています。方法は、集団健診が終わった秋頃から情報提供票の送付と電話勧奨です。未受診の理由は、「普段からかかりつけ医で定期検査を受けているから」が殆どです。対象者からは、特定健診受診率向上のために「そこまでしないといけないのか？」という声も聞かれますが、国保財政状況や特定健診受診率の目標値、保険者努力支援制度の説明を丁寧に行うことでご理解ご協力を頂いているところです。

保健推進員研修では、地域の特定健診受診率を上げるためのグループワークを実施

参加者からは「行政の方からも地域の生の声も届けてほしい」という要望も

阿久根市の平成27年度の特定健診受診率は33・8％と国の目標には程遠い状況です。今後は、国保被保険者が受診しやすい体制づくりと国保事務担当と地区担当保健師が密に連携し未受診者対策にも力を入れていきたいと思います。

糖尿病重症化予防事業に積極的に取り組む

阿久根市は、平成28年度にデータヘルス計画を策定しました。その中で、糖尿病患者の割合が高いこと、そして透析患者数が多いことが分かり、この制度のねらいである加入者の糖尿病及び糖尿病性腎症の重症化予防に積極的に取り組むことに決めました。

糖尿病管理台帳を作成する中で、次の点が明らかになっていきました。若い人ほど重症化しやすく心臓病などで亡くなられている方が多いこと。治療中だがＨｂＡ１ｃ7・0％以上を推移している方が多いこと。高血糖が数年続いているが、内服を中断している方がいることです。特に、特定保健指導の対象とならない内服中のハイリスク者への保健指導の必要性を改めて感じています。

保健指導の強化が重要

これからの保健指導では、「ちょっと、血糖値が高いですね…」で、終わらせず、メタボリックシンドロームを長期間放置するとインスリンを先に大量に使い、段々とインスリンが少なくなり血糖値が下がらず糖尿病になること。血糖コントロールがうまくいかないと約10年で糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症（人工透析）、糖尿病性神経障害になる可能性を個人の検査結果をもとに体内で起こっているメカニズムを含め、保健指導を行いたいと思います。

私が入庁した当初、国民病と言われ始めた糖尿病が増えつつある背景に、飽食や運動不足、ストレスなどさまざまな要因があります。今、時代が求めている私たちの保健師の活動について、日頃から振り返り、必要性を見極め、評価し、住民の健康と幸せのお手伝いにやりがいを感じられるような保健事業に取り組んでいきたいと思います。

市町村の取り組み

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

認知症支援体制事業

錦江町

1転倒に気をつけながらコグニラダーに挑戦する参加者　2一人ずつ認知症についての問診を受ける
3脳活性化トレーニングの体操を楽しむ参加者

高齢化率が県内第2位と高く、それに伴い認知症の罹患率も高い傾向にある錦江町。本人や家族、地域が認知症に対して正しい知識と理解を深めることで、適切な対応がとれるとして取り組んでいる錦江町の「認知症支援体制事業」を紹介する。

認知症の正しい知識の普及と啓発活動に力を入れる

錦江町は、大隅半島西部にあって、海岸線からは、錦江湾を隔て正面に開聞岳、そして桜島と、錦江湾全体が一望できる。また、花瀬川の千畳敷は絶景で、そのほか、特産品のお茶、いちご、ばれいしょ、大根など道の駅「にしきの里」で新鮮なものが購入できる。

その錦江町では、平成29年4月時点の高齢化率が、県内第2位の42・7％と高く、高齢者の実態把握調査を行ったところ、認知症の予防や支援を強化してほしいという声が最も多く、そのほか、認知症にならないか心配、なった時の対応がわからない等、認知症に対する関心がとても高く、不安感が強いということがわかり、事業の取り組みを始めた。

「認知症の支援体制を整えるところから始めたのは、平成26年度からです」そう話すのは、同町包括支援センターの永濱あけみ保健師。

まず、認知症の正しい知識の普及啓発活動及び高齢者の集える場として、サロンの立ち上げに協力し、サロンに出向いての講話を行っている。

そして、認知症を理解したうえで見守る活動として、役場職員、警察、郵便局等へサポーター養成講座の実施や徘徊のおそれがある人を登録しておくことで、徘徊している人を見かけた人から情報提供が行われた場合に、早目の対応ができるSOSネットワーク事業を実施している。

また、家族会を月1回設け、認知症の介護についての学習やストレス解消の運動を行い、介護をしているからこそ経験する苦労や思いを話せる場として好評をいただいているという。

「元気高齢者率日本一」を目指す取り組み

この日訪れた田代保健福祉センターでは、「認知症予防教室」の第1回目、開講式と教室の説明が行われていた。そして、1人ずつ認知症についての問診が行なわれた後は、脳活性化トレーニングの体操。この体操は、コグニサイズという認知症の予防改善を目的とした脳と体を同時に使う体操で、動きながらしりとりを行ったり、足踏みをしながら手を叩いたり、2つ以上のことを同時に行う体操である。

教室は、9月から12月の間、週に1回、合計10回開催され、肝属地域リハビリテーション広域支援センターである鹿屋市の池田病院の協力のもと実施されている。教室で行う内容は、月ごとに替わり、地域マップ作り、私のアルバム、認知症予防によい食事のレシピや旅行の計画を自分たちで考えるなどさまざまである。今まで認知症予防教室を実施してきて、参加者からは『頭がすっきりする』『もの忘れが減ったような気がする』、そして何より『楽しかった』という感想をいただき、効果を感じているという。

永濱あけみ保健師は、「平成28年度より肝属郡医師会病院に委託して、早い段階での個人への支援の強化として、医療、介護、家族が一緒に話合い、医療受診や生活支援を行う、『認知症初期集中支援チーム』という活動を行っています。そのほか、今年度からタブレット端末を使いゲーム感覚で脳のトレーニングをする教室も実施する予定」と話す。

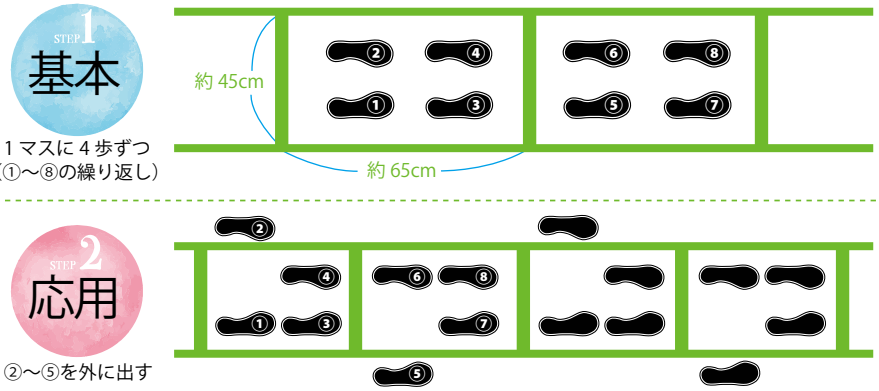
高齢化率県内第2位の錦江町では、長生きして良かったと思える地域づくり、認知症になっても安心して暮らせる町として、「元気高齢者率日本一」を目指している。

担当者よりひとこと！

錦江町包括支援センター
保健師　永濱　あけみ

認知症施策はまだまだこれからです。
認知症予防対策も含めた在宅での医療、介護の連携がますます重要になると考えています。

コグニラダー



基本形で 1～8 の繰り返しを覚えてから、応用編の「2と5」を外に出すをやってみよう。慣れてきたら、転倒に気を付けながら少しずつ足の動きを早くしてみよう。また、「3.4.7.8」を外に出すや「3.6」を外に出すなど、色んな数字で足を出すのにチャレンジしてみましょう。組み合わせ次第で色んな楽しみ方ができます。

コグニサイズ

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise（コグニサイズ）と言います。