

保健師ルポ



市民健康課健康増進第1グループのみなさん(筆者右から4番目)

1日350グラムの野菜摂取が重要 ベジライフの輪を広げて人もまちも健康に!

薩摩川内市 市民健康課 健康増進第1グループ 栄養士 木場 麻衣子



きっとずっと忘れない 薩摩川内

薩摩川内市は、薩摩半島の北西部に位置し、南は県都鹿児島市といき串木野市、東はさつま町と姶良市、北は阿久根市に隣接する本土地域と、西方に洋々と広がる東シナ海に浮かぶ甑島地域で構成されています。

東シナ海に面した白砂青松の海岸線、市街部を悠々と流れる母なる大河「川内川」、蘭牟田池をはじめとするみどり豊かな山々や湖、地形の変化の美しい甑島、各地の温泉など、多種多様な自然環境を有しています。

東シナ海でとれる海産物が自慢で、黒潮が育てたきびなごは絶品。また、キンカン、ぶどう、いちごなどの美味しいフルーツの栽培も盛んです。市の三大祭りである「川内川花火大会」「川内大綱引」「薩摩川内よかとこ祭」や「市比野温泉よさこい祭り」など、夏から秋にかけては、響き渡る歓声と伝統の太鼓や祭囃子、舞で賑わいます。ぜひ、薩摩川内市へ足をお運びください。



薩摩川内観光物産キャラクター西郷Ten

川内保健センターは、5つのグ

気が付いたら中堅に

ループで構成されており、私は健増進第1グループに所属し、主に成人に関する栄養業務を担当しながら、自分が担当する地域も持っています。周りの人にも恵まれ、毎日楽しく仕事をさせていただいています。

私は、平成13年に旧樋脇町役場に入庁しました。平成16年の合併で薩摩川内市となり、平成20年に保健センターの集約で現在の川内保健センターにきました。初めての異動ということもあり、人の多さや職場の雰囲気、交際した業務や本府のシステムにもなかなか慣れず、戸惑っていたのを昨日のこのように覚えていました。それから10年、気が付けば保健センターで古い存在に。若い保健師さんたちも増え、後輩ができる嬉しさ一面、中堅としての自覚を持ち行動していくいかなければならないと常々感じています。



所属している川内青年会議所の仲間たち。
賛同団体にも登録しています。(筆者3列目左端)

薩摩川内市は「350ベジライフ宣言のまち」

生活習慣病を予防する食生活においては、様々な食品をバランスよく組み合わせて食べること、とりわけ野菜の摂取は重要な課題です。平成26年に行つたアンケート調査では、野菜を毎日食べる人の割合が51・3%で、前回(平成22年)よりも減っています。特に働き世代の20~40歳代では、外食等の利用の増加とあわせて野菜の摂取不足が顕著です。

そこで、本市では、平成28年9月に、野菜1日350グラム摂取を推進する都市宣言「薩摩川内市350（さんごーまる）ベジライフザイ」を行いました。この宣言は、野菜不足を解消するために、若者への効果的なアプローチに努めています。

今後は、特に
若者への効果的なアプローチに
努めています。

8月31日「野菜の日」の取り組み

8月31日は語呂合わせで野菜の日。本市では、「市内一斉ベジライフ運動」として、賛同団体が中心になり、この日に合わせて野菜に関する様々な取り組みを行いました。



「薩摩川内市350
ベジライフ宣言」
Facebookページ

市民一人ひとりが野菜摂取の大切さを理解し、野菜を1人1日350グラム食べて、健康なまちづくりに取り組んで行きましょうという運動です。地域に向いて行う健康教育など様々な機会を捉えて、野菜摂取についてその重要性を説き推進しています。

また、同宣言に賛同する市内の団体や個人に賛同団体として登録していただき、関係団体をはじめ、飲食店や一般企業・農産物生産者などと一緒にベジライフをすすめています。現在、92団体に登録しているただいでおり、今年度の目標100団体を目指して、周知・広報に努めているところです。さらには、市民に広く情報を届けするために、公式Facebookページや350ベジライフ通信で情報発信を行っています。

飲食店では、野菜を350g以上使った”日替わりワンプレートランチ”、“夏野菜カレー”、ホルモン店の”野菜のアヒージョ”など、野菜の日限定メニューを提供していただき、市民の皆様に野菜をおいしく食べていただきました。また、ある企業は、「350ベジライフバーベキュー」と題して、野菜たっぷりカレーを加え、野菜を食べる企画を行いました。

市役所でも、男性職員が家でカットしてきた野菜を、昼休みにみんなでサンドイッチにして食べたり、朝礼で野菜たっぷりスムージーをみんなで飲んだりと、工夫を凝らした取り組みを行いました。



賛同団体による「野菜の日」の取り組みの様子

人は人で磨かれる

このようにして、野菜の日をイベントとして楽しみながら取り組んでいたいたいことを嬉しく思います。来年はさらに、このベジライフの輪を広げていきたいと考えています。

人とワイワイするのが好きです。単に楽しい場だけではなく、価値観や立場が違う人たちと意見を交わしながら議論することも好きです。人と接する中で、言葉の選び方や考え方立ち居振る舞いなど、人から教えていただくことが多く、また頑張っている人を見ると、もうちょっと自分も頑張れんじゃないかと一歩踏み出せることもあります。異業種の方と交流したり、新たに人を知り仲間づくりをしていくことが自己成長に繋がり、その経験を市民との関わりに活かせるのではと考え、そのような場に積極的に参加するようになります。

心がけているのは、人と丁寧に接すること。人との関わりを大事にしながら、栄養士として市民に寄り添い、薩摩川内市民が1人でも健康になれるようにお手伝いしていきたいと思っています。

市町村の取り組み

日常生活における 「歩数」と「医療費」の 関連性に着目した健康づくり

平均寿命が伸びるなか、高齢になつても健康で自立した生活を送るために、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすための運動の一環として、インセンティブを付与する仕組みが創設された。そこで、「健幸」をキー ワードに健康づくりを推進している指宿市の取り組みを紹介する。

花と緑に溢れた 食と健幸のまち

指宿市は、薩摩半島の最南端、鹿児島湾口に位置する人口3万99

54人（平成30年10月1日現在）、面積148・84平方キロメートル

の花と緑に溢れた食と健幸のまちである。市中央部には九州一の大

きさを誇る池田湖、南西部には標

高924メートルの薩摩富士の別名で呼ばれる秀峰開聞岳、南部に

は南国ムード漂う長崎鼻、東部には潮の干満で陸続きになる、環境

省のかおり風景百選に認定された知林ヶ島を有している。市の全域を霧島火山脈が縦断しており、世界に類を見ない「天然砂むし温泉」をはじめ、豊富に湧出する温泉に

恵まれている。

「健幸マイレージ制度」を実施

指宿市では、「健幸のまちづくり」を市の重点施策のひとつとして位置づけ、市民の健康づくりを推進している。市民の約7割とも

いわれる運動無関心層・不十分層に対し、インセンティブの付与に

より健康づくりのきっかけに繋げ

てもらうことを目的に平成25年度から、自主的な運動への取り組み

はもちろん、対象施設の利用や対象イベントへの参加、健診受診などでポイントを貯めて応募できる「健幸マイレージ制度」を実施している。

ICTを活用した 「健幸ポイント プロジェクト制度」



健幸マイレージ応募はがき・賞品（特産品詰め合わせ）
自主申告により運動内容を記録しポイントを貯める気軽さもあり、応募口数を伸ばしている。



健幸ポイントプロジェクト特別講習の一つ「ゆったりヨガ」。
他に「ポールウォーキング」の教室など、年に10回特別講習開催



体組成計や活動量計などで測定した
データは自動でグラフ表示

「参加のきっかけの
約半数は口コミ」

「参加のきっかけとなつた情報源」として、広報紙やホームページ等を抑え、約半数の方が、友人・知人からの「口コミ」と答えていることも特徴である。この結果を受け、平



指宿市総務部
健幸・協働のまちづくり課
健幸戦略係主幹
和田哲郎

を行い、ICT（情報通信技術）を活用することにより、歩いた歩数や体重などの改善結果に応じて健幸ポイントが貯まり、地域で使える商品券に交換することができることの取り組みは、参加者の目標と成果の見える化が図られ、参加者の行動変容に繋がり、参加者の活動量にも一定の成果が確認できている。更に、ポイントの交換先として、地域商品券を指定することで、地域活性化にも寄与する仕組みとなっている。

和田哲郎主幹は、「取り組みをはじめから、健康に関する意識の向上が図られ、一人あたりの医療費が減少するなど、効果が見られる」と話した。



健幸アンバサダー養成講座

**健幸アンバサダーを
募集します！**

〈健幸アンバサダー養成講座のご案内〉

健幸アンバサダーとは？

健康に関する正しい知識や運動の方法を指宿市内の地域に広めていく健康づくりの伝道師です。

指宿市健幸アンバサダー養成講座を受講した方に「健幸アンバサダー認定証」をお渡しいたします。

**健幸アンバサダーの役割は、ご家族やご近所などの
身近な方へ、健康新情報を広げていただくことです。**

・指宿市が作成する健幸チラシなどの手渡しによる配布。
・地域における行事、イベントや健康づくりに関する情報のロコモニによる発信。

【対象】 指宿市在住の方

健幸アンバサダーになると…

友だちが増えたり、交流のきっかけに！

自分の言葉で周りが元気になります！

もちろん！自分も「健幸」になります！

**健幸アンバサダーになるには、
養成講座（3時間程度）の受講
が必要です（※詳細は裏面をご覧ください）。**

受講料・認定料 無料

成29年度からの新たな事業展開として、市民の運動・スポーツ習慣化事業に取組み、産学官医と市民が連携した事業を推進するため、「指宿市運動・スポーツ習慣化推進事業」を設置し、各コミュニティを軸とした事業推進を図っている。

平成30年9月には、健康や運動に関する情報を口コミ等で広めることを目的に「健幸アンバサダー」になるための養成講座を開催し、受講者105人が認定を受け、市から届く健康情報などを家族や地域の人をはじめ、大切な人へ「心に届く情報」として広げる役割を担つていく。

同市は、健康づくりに無関心層・不十分層を動かすには、より身近な人からのアプローチだけではなく、職場等のコミュニケーションニティを活用したアプローチも必要と考え、「いぶトレ（就業者向けの運動メニュー）」を開発するなど、地域や企業等において事業の大に取り組み、市民の健幸づくりはもとより、企業における健康経営の一助となる取り組みに繋げていくと意欲を見せた。