

自分らしくいきいきと

活躍できる地域づくり



西之表市長
八板 俊輔



西之表市

鉄砲伝来の歴史と風光明媚な自然が交錯するまち、西之表市。すべての世代が健康に住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと活躍できる地域づくりを推進している同市だが、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。八板俊輔市長に、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。

「ひと」が育ち互いに支えあう
「まち」をつくる

——西之表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。

本市の長期振興計画では、健康・福祉政策を含む「ひと」分野における基本目標を「生涯にわたり健康で、いきいきと輝く「ひと」が育ち、互いに支え合う「まち」をつくる」と定めています。

これまでも、これからも地域を支えていくのは、そこに暮らす「ひと」であり、元気のある「ひと」が育つと、その地域も元気になる、そして地域が元気になるとまち全体も元気になります。

そのためには、生活習慣の改善による疾病の発症の予防や要介護状態の予防など、市民一人

一人が健康づくりに主体的に取り組んでもらえるよう、市民の健康意識向上に取り組む必要があると思っています。

全ての世代が健康で、住み慣れた地域の中で、自分らしくいきいきと活躍できる地域づくりを推進します。

種子島から発信！

さまざまな研究の社会実装の場

——力を入れておられる取り組みみや、特色のある取り組みについてお聞かせください。

本市では以前から、本市の課題と大学の学術的研究とをマッチングして、課題解決を図るという取り



認知機能改善のための介入試験（歩行測定）

組みを行っており、サトウキビの搾汁後の残渣（バガス）や廃食用油を利用したエネルギーの研究などを大学と連携して行ってきました。

種子島など島嶼地域は、日本の縮図といわれ、各種の課題が本土より先行して現れる傾向にあり、大学が研究を社会実装する場所として適しているようです。

他にも多くの分野へ取り組みが広がっており、健康・医療分野でも熱中症を未然に防ぐシステム（熱中症アラーム）の研究開発、認知症対策として認知機能改善のための介入試験などが行われています。

どの取り組みも、結果が出るのはもう少し先になるかと思いますが、このような取り組みが、市民の生涯にわたる健康につながっていくばと思っています。

特定健診の 受診率アップに向けて

研究の一つに、特定健診受診におけるナッジを用いた行動変容があります。未受診者が受診するという行動変化はどのように起きるのかを明らかにするもので、特定健診受診者にアンケート調査を実施

し、過去未受診だった方が受診したきっかけは何だったのか分析をしていただきました。その結果、特定健診のことを知らなかった方が受診に至った理由はかかりつけ医の勧めが多く関係していたことや、行くことを忘れていたという方は健診や生活習慣病に関する理解度が関係していることなど、行動変化に関係する様々な要因の報告をいただいております。今後の効果的な施策立案に活かしていかなければと思っております。

本市の国保の特定健診受診率は、平成29年度が36・8%で県内でも特に低くなっています。研究で行われたアンケート調査では、特定健診を受けていない理由について、健康だから、通院中だからという方が一定数おられました。これまでも広報活動は行っていますが、生活習慣病・特定健診について正しい知識が普及しておらず、結果として受診につながっていないといったわけです。健康だと思っている人も毎年受診して体の状態をチェックする必要があります。通院中の方も特定健診は必要であることなど、正しい知識を広める取り組みが必要だと感じています。

地域のつながりを深め お互いに支えあう関係づくり

介護を必要とする高齢者はますます増加し、同時に、認知症の方や、一人暮らしの高齢者も増加する見込みです。そのため本市では、持続可能な社会づくりを推進するために、「地域の見守り・支え合い」、「介護予防」、「在宅医療・介護連携」、「認知症対策」を柱とした地域包括ケアの取り組みを行っています。

特に、高齢者が可能な限り元気な状態を保つため、また、高齢者が社会参加し、お互いに支え合いながら生活を続けられる地域づくりを進めるために、身近な場所で介護予防体操を行う「元気アップ教室」や「地域サロン」など、「住民主体の通いの場」づくりを推進しています。

都市部よりも地縁が強いという特徴を活

かし、現在「元気アップ教室」は43地域、「地域サロン」は45の地域で行われており、「住民主体の通いの場」として、筋力の維持・向上のみならず、住民相互の見守り活動や社会参加による認知症予防、さらに、地域のつながりを深め、お互いに支え合う関係づくりにもつながっています。

今後は、鹿児島大学と連携して



西之表市43地域で行われる「元気アップ教室」



自身の健康法について語る八板市長

「住民主体の通いの場」に口腔管理やフレイル対策を加えた取り組みを実施する予定にしており、医療や介護の費用の抑制、健康寿命の延伸につなげたいと考えています。

——市長「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。」

身体を動かすことは好きですが、運動するための時間を取ることがなかなかできないので、日常の動作の中で隔々まで身体を動かすよう

にしています。歯磨きをしながらスクワットをしたり、入浴時にストレッチをしたり。通勤時にはよく歩くようにしています。

最近はヨガを始めました。体幹をしつかりさせるポーズは、ストレッチとも違って難しいですが、これから続けたいですね。

身体を動かさなくなることが、身体機能を低下させることになるので、これからも運動を心掛けたいと思っています。サーフボードを購入したので、今年の目標はサーフィンを始めることです。

海も歴史も美味しさも満喫できる

「サーファイランド種子島」

——最後に何か西之表市のPRが「うねりましたらお聞かせください。」

本年は、鉄砲伝来を記念して毎年開催している「種子島鉄砲まつり」が、記念すべき50回目を迎えます。太鼓を載せたやぐらを、白装束の男性数十人が担ぎ川を渡る「太鼓山」、鉄砲伝来に関わりの深い人物の扮装で種子島の歴史を再現する「南蛮行列」などが名物となっています。夜には演芸大会が行われ、クライマックスには約800



サーフィンの聖地として知られる種子島

0発の花火が夜空を彩ります。今年50回目のまつりを記念して関係10団体による火縄銃大会を開催します。迫力ある火縄銃の号砲をぜひ生で体感してください。

種子島は、サーフィン愛好者からサーフィンの聖地として知られています。平成29年からはプロツアーも開催されており、今年も9月に開催予定です。なかなか見ることのできないトッププロの華麗で豪快な技を間近で見ることが出来ます。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でサーフィンが

正式種目となったことを契機として、本市では「サーファイランド種子島」の愛称を国内外に発信していくことで、多くのサーフィン愛好者に種子島の素晴らしい波を体感していただきたいと考えています。

また、シーカヤック、シュノーケリング、海水浴なども楽しむことができます。西之表市北部の浦田海水浴場は「日本の水浴場88選」となっている美しい海。ガイドや道具のレンタルも充実しています。暑い夏、種子島の海を満喫してください。