



長島町長
川添 健

夢と活力があり 住民一人ひとりを
大切にする 福祉のまちづくり

鹿児島県最北端の町、長島町。温暖な気候、青く美しい海・海岸線と四季折々、町いっばいに咲き誇る花々の景色を眺めていると時間がゆつくり流れているよう。そんなところが豊かで健康に過ごせるまちづくりにまい進している同町だが、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。川添健町長に、健康に暮らせるまちづくりのビジョンやご自身の健康法等について、お話を伺った。

からだも心も健康に
過ごせるまちづくり

——長島町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。

からだの健康はもちろんのこと、こころの豊かさを感じ、こころが健康でいられる町を掲げています。町民が自分たちの置かれた「長島」という環境を活かしながら「良い町で過ごしているな」と実感できるような町、誇りに思える町、町全体が公園のように四季折々の花が咲き『桃源郷』といわれるような町を作っていきたいというのが私の理想であり、力をいれていきたいと思っています。その一環として宝の木

(アオモジ) 整備事業も実施する等、徹底して町民が喜ぶような施策を展開しております。「近き者悦び、遠き者来る」という論語の教えのように、住民のために住民が喜ぶ政策をすることで、結果的に町外の方々も長島町に来てくださり、町の活性化につながるのではないかと考え、こころ豊かに過ごせるまちづくりに少しずつまい進しているところでです。

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

長島町は高血圧にかかる医療費が高いといわれています。そのため、特定健診時の尿中塩分濃度測定の実施や食生活改善推進員とともに減塩への取り組みを推進しております。また、子どもの頃からの習慣を大切にしたいと考え「キッズ健康教室」と題し、小学生を対象に調理を含んだ健康教室も開催しています。

平成27年度の介護保険新規申請の原因第一位が骨折・転倒となっているため、健康維持・認



筋力の維持・向上を図りフレイル予防を目指す「長島元気GOGO!体操」



バランスのよいメニューで調理実習を行う「キッズ健康教室」

知症予防のため「長島元気GOGO!体操」という町歌に合わせたオリジナルの運動を作成し、現在、普及啓発に努めて

おります。

——国保における問題点と課題についてお聞かせください。

現在は、需要と供給のバランスがとれた状況にありますが、国保加入者のほとんどが年金生活者や収入の安定しない一次産業従事者となるため、若年層への負担が大きくなっている状況です。

高齢化に伴う一人当たりの医療費が高くなっており、今後は国保加入者が減少していくことが予想されます。医療費の抑制と財源の確保が重要になると考えています。

医療費抑制のためには、特定健診の受診率向上による早期発見・早期治療及び後発医薬品の推進、重複・頻回受診の指導など医療費適正化への対策がなお一層必要と考えます。財源確保のためには、一次産業の安定した収入源確保で安定運営に努めてまいりたいと考えています。

——長島町が推進する地域包括ケアについてお聞かせください。

本町の介護認定率は平成27年度以降横ばいで推移しています

が、団塊世代が75歳以上となる令和7年には高齢化率は39.4%になることが予想されており、高齢化率は上昇傾向にあります。

高齢者一人ひとりが生涯にわたり健康で生きがいをもって楽しく生活できる健康的な町づくりを推進するために、「地域包括ケアシステムの推進」「高齢者が地域を支え、元気をつなぐまちづくり」「高齢者の自立した生活を支える基盤づくり」「支えあいの地域づくり」を柱とした取り組みを行っています。

特に「今後も現在の場所で生活を送りたい」と希望する方も多いため、住民自ら健康づくりの意識を高めることや、介護予防活動への関心を高めることを目的として、グラウンドゴルフや盆栽などの趣味活動、健康づくり活動を行う個人に対してポイントを付与する「元気度アップポイント事業」、また、互助活動に取り組む任意の団体を対象とした「子育て支援もポイントアップ!元気度アップ推進事業」なども行い、高齢者の地域デビューや地域活動の活性化も

図っています。

集落の行事や仕事、趣味関係への社会参加も多いため、平成30年度までは町内2か所で「元気はつらつ運動教室」を実施していましたが、今年度は住民に身近な公民館等で行う地域サロン等において、前記のポイントアップの推進とともに「長島元気GOGO!体操」を普及させ、介護予防活動や「通いの場」作りを推進しています。

また、令和元年度着工・2年度に完成予定の鷹巣診療所(木造2階建)との連携を強化し、国保直診施設を拠点とした地域包括ケアの推進に取り組んでいきたいと考えています。

今後は、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」を推進するため、国保に専門職を配置し、保健係・地域包括支援センターと協力連携し、フレイル予防について、取り組みを進めていきたいと考えています。

「1日1万歩を15年間続けるコツは「できない理由」を言わないこと」

——町長ご自身の健康について



自身の医療費や歩数を各世代の統計値と比較・分析した表を用い健康法について語る川添町長



川添町長が記録を続けている健康管理手帳

て、普段から心がけていらつしやる**ことがありましたらお聞かせください。**
健康のために歩くことが一番良いと言われますが、私も実は365日歩いており、1日1万歩以上、年間で420万歩ほど歩き15年以上続けています。75歳になり後期高齢者ですが、私の年間医療費は10万円程度です。75歳以上の平均医療費は110万円位と聞いています。歩いてい

健康を支えてくれていますね。やろうと思えば「できない理由」を言わなければ続けられますよ。「雨が降るからできない」のではなく、「雨が降るから傘を持ち、歩けるタイミングを探す」気持ちが大切です。私は出張の際も運動服を持参し、歩く時間を作っています。

また、「健康管理手帳」を毎日つけています。血圧や歩数等を記載していくこと、後に見返すことが楽しみです。これも私の健康の素の一つですね。

——最後に何か長島町のPRがございましてらお聞かせください。
「夢と活力があり 住民一人ひとりを大切にする 福祉のまちづくり」を主要施策に掲げ、九州の町村では一番に、福祉事務所を設置し、町民に対する福祉行政の充実を図っているところです。

また、「町民のかゆいところに手の届く」行政を心がけ、スピードと笑顔をスローガンに掲げ、町民の生活の安定に職員と一丸で取り組んでいるところでございます。

さらに、「ぐるっと一周フラワーロード」と銘打ち町内の国道・県道を石積みと花壇で一周し、各種団体に協力をお願いしながら花壇を花いっぱいにして、町外からのお客様をおもてなししております。今後は「宝の木」を植栽していきたいと考え育苗・植栽を始めています。また、交流人口増加を目的として年間10のイベントを開催し、町の活性化を図っていると



日本三大急潮に数えられる黒之瀬戸海峽とそれを跨ぐ黒之瀬戸大橋



四季折々の花々が楽しめる「ぐるっと一周フラワーロード」

もありません。
道の駅「だんだん市場」から少し登った小高い丘にある「うずしおパーク」からは日本三大急潮に数えられる黒之瀬戸海峽とそれを跨ぐ黒之瀬戸大橋を一望でき、新元号「令和」の典拠「梅花の歌」の相伴旅人と長田王が黒之瀬戸を詠んだ万葉集二首を含めた5基の歌碑があります。ぜひ一度、長島町へお越しください。