

帰ってきたくなる 行ってみたくなる

東シナ海の宝のまち あくね

阿久根市長
西平 良将

阿久根市

鹿児島県の北西部に位置し、古来より海・陸交通の要衝として海運業・商業などが栄えてきた阿久根市。美しい海と山々に恵まれた、自然と人が共生する同市だが、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。西平良将市長に、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。

まちづくりはひとづくりから

——阿久根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。

本市は、「帰ってきたくなる 行ってみたくなる 東シナ海の宝のまち あくね」を目指すべき将来像と位置づけ、ふるさと阿久根を次の世代につなぐため、「ひとづくり」に重点を置いたまちづくりを進めています。

また、市の健康増進計画「第二次あくね元氣プラン」において、「二人ひとりが健康に関心を持ち健康づくりの輪を広げよう」を基本理念に掲げ、「誰もが安心していきいきと暮らせるまち」の実現に向けて、市民が主体的に取り組む健康づくりを進めています。

この「ひとづくり」を進め、「誰もが安心していきいきと暮らせるまち」の実現のために

は、「市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図る」ことが重要であると考えています。

健康寿命の延伸を図るためには、生活の質（QOL）の向上を図ることも大事なことであり、特定健診を受診することで生活習慣病などの疾病の早期発見・早期治療の取り組みを進めております。一方で、本市の平成30年度の特定健診受診率は41・5%と県内でも低い状況にあることから、来年度には、新たに国保連合会の共同事業であるA1を活用した受診勧奨にも取り組み、受診率の向上に努めていきたいと考えています。

本市では、各地域における保健活動の推進を図る目的で保健推進員を121名に委嘱し、研修会や各種健診の受診率を高めるための啓発などを行っています。

また、市の養成講座を修了した食生活改善推進員は、毎月テーマを設けて研修会を実施しながら、親子食育教室や学校保健委員会でのおやつづくり、各地区のいきいきサロン等における高齢者向け食事づくり、健康づくりフェ

アでの市民への食生活に関する啓発活動など積極的に活動を行っています。

このように「市民一人ひとりの主体的な健康づくり」を推進するため、個人や家庭、職場や学校、関係するさまざまな団体、行政などに携わる市民が「健康づくり」についての知識と技術を共有し、それぞれの役割を担いながら連携し、健康づくりを支える社会環境（地域づくり）の整備を目指



食生活改善推進員による健康づくりフェアでの市民への食生活に関する啓発活動「減塩カレーの試食」

しています。

——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。

本市では、地域コミュニティの活性化を図り、魅力あふれる豊かな地域づくりを支援するため、今年度から市内の各行政区が行う地域づくり活動の実績に応じ補助金を交付する「地域色づくり事業」を実施しています。そのうち、健康づくり支援として、特定健診の受診率が市の定める目標値を達成した行政区に対し、補助金を交付することで、地域の健康づくりの意識の向上を図るきっかけづくりを行っています。

また、スポーツによるまちづくりを推進するため、毎年5月の最終水曜日に、人口規模が近い自治体同士が1日に15分以上何らかの運動を行った市民の参加率を競う「チャレンジジデー」に参加しています。昨年は、ボクシングの動きを取り入れた運動や姿勢改善



運動した市民の参加率を競う「チャレンジジデー」

効果のある筋力トレーニングを行う「レッツ！健康エクササイズ」や「ころばん体操を行う「チャレンジころばんDAY」などのイベントを開催し、多くの市民が集まり楽しく運動しました。その結果、昨年の「チャレンジジデー」の参加率は48・4%で過去最高を達成し、市民への健康増進の意識を向上させることができました。

の事業は、1組3人以上のグループまたは団体で市に登録し、規定の期間に実施したラジオ体操の回数を報告していただき、回数が多かった団体と個人の方を表彰するもので、これまで多くのグループが取り組んでいます。今後、ラジオ体操がもたらす健康への効果など市民に分かりやすく広報・周知し、本事業の参加者を増やすことにより健康づくりを推進していきます。

また、出水圏域CKDネットワークを構築し、腎機能の低下を



平成29年度に行われた「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

予防していただきたい人や既に腎機能が低下し始めている人に適切な医療を受けていただき、早期に腎機能の低下を予防するための仕組みづくりを行っております。

健康診断の結果から 食生活改善に奮起

——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点がありましたらお聞かせください。

健康管理のために、年に1回は必ず人間ドックを受けるようにしています。実は、今年度の健康診断で芳しくない結果が出ました。いざ数字を突き付けられ、このままでは大変なことになるといふことは分かりましたので、保健師の方に相談し食事指導をしていただきました。指導を参考に食生活の改善に努め、2か月間で正常値に戻りました。それ以降も、毎日の食事には気を付けるようにしています。なるべくたくさん野菜を食べ、納豆やヨーグルトなどの発酵食品も摂るようにしています。たまには、自分でも料理を作り、家族にふるまいます。料理すること、おいしいと食べてくれるこ

とが嬉しくストレス解消にもなっています。

天気の良い日には、リフレッシュを兼ねてバーベキューをしています。気のおけない仲間や家族との語らいが業務を行う上で励みになっています。

また、毎日血圧を測りその日の体調をチェックしています。運動するための時間がなかなか取れないため、昼休みに庁内で流れるラジオ体操の曲に合わせて、体操を行うよう心掛けています。

——最後に何か阿久根市のPRがございましたらお聞かせください。

東シナ海を一望できる「牛之浜景勝地」は県指定天然記念物（景勝）にも指定されており、そこから見える東シナ海の水平線へ沈む夕日はとても美しい景色です。また、360度の眺望が楽しめる番所丘公園も美観に恵まれ、運動や遊戯など市民の憩いの場として家族連れの方などに広く利用されています。本市を中心に撮影され

た映画「かぞくいろ」の舞台となった大川地区のロケ地巡りもおおすすめです。

東シナ海の温暖な気候に恵まれ、ぼんたんやデコポンなどの柑橘類、そらまめやグリーンピースなどの園芸作物、早掘りタケノコやきのこ類など農林産物も豊富です。

畜産も盛んで、鹿児島黒毛和牛のうち4等級以上のものは、「華鶴和牛」というブランドで出荷されています。毎年10月には、「華

鶴和牛」をバーベキューで楽しむ食のイベント「華のBBQ AKUNE」を開催し、市内外から多くの方が来場されます。

東シナ海でとれる海産物も豊富で、新鮮な海の幸を味わうイベント「うに井祭り」や「伊勢えび祭り」を開催し、「食のまち阿久根」をPRしています。本市にお越しの際は、「アクネ うまいネ 自然だネ」のキャッチフレーズで親しまれている四季折々のグルメや特産品を是非堪能ください。



映画「かぞくいろ」のロケ地となった大川地区の高台にある霧島神社。物語の重要な場面が撮影されました。



ブランド牛・華鶴和牛に舌鼓「華のBBQ AKUNE」