

特集

トップインタビュー

「住みたい 働きたい 訪れたい 南さつま」の 実現に向けて

南さつま市長

本坊 輝雄



TOP Interview

薩摩半島の西南端に位置し、白砂青松の吹上浜と美しいリアス式海岸を有する豊かで雄大な自然に囲まれた南さつま市。高齢化率39%を超える、国保一人あたりの医療費も高い傾向にあるという同市だが、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。本坊輝雄市長に、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。

——南さつま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

本市のまちづくりの原点である市民憲章をその基本理念とし、「健康で安心して暮らせるまちづくり」「産業を支えおこすまちづくり」

環境にやさしく災害に強いまちづくり」「知・徳・体を育み人間力を高めるまちづくり」「地域が輝き人が躍動するまちづくり」「行財政基盤を確立し次世代に誇れるまちづくり」の6つの柱のもと「住みたい働きたい 訪れたい 南さつま」を将来像としています。

——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

本市の高齢化率は39%を超え、

——「こころ・からだ・いのちの健康を目指す

——南さつま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

本市のまちづくりの原点である市民憲章をその基本理念とし、「健康で安心して暮らせるまちづくり」「産業を支えおこすまちづくり」

環境にやさしく災害に強いまちづくり」「知・徳・体を育み人間力を高めるまちづくり」「地域が輝き人が躍動するまちづくり」「行財政基盤を確立し次世代に誇れるまちづくり」の6つの柱のもと「住みたい働きたい 訪れたい 南さつま」を将来像としています。

——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

——「こころ・からだ・いのちの健康を目指す」——南さつま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

本市のまちづくりの原点である市民憲章をその基本理念とし、「健康で安心して暮らせるまちづくり」「産業を支えおこすまちづくり」

環境にやさしく災害に強いまちづくり」「知・徳・体を育み人間力を高めるまちづくり」「地域が輝き人が躍動するまちづくり」「行財政基盤を確立し次世代に誇れるまちづくり」の6つの柱のもと「住みたい働きたい 訪れたい 南さつま」を将来像としています。



昨年7月25日に開催された「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」2000人が集まり盛大に開催

運動を通じた健康づくりとして、運動普及推進員には、本市オリジナルの健康体操である「Y o k a なんなん」の普及にご尽力いただきしており、また、ラジオ体操の普及については、自治会等の団体に無償でラジカセを支給

ました、国保一人あたりの医療費も高止まりが続いている、県内では常に上位にランク付けされている状況であり、医療費の適正化に向けた取り組みの推進が求められています。

運動を通じた健康づくりとして、運動普及推進員には、本市オリジナルの健康体操である「Y o k a なんなん」の普及にご尽力いただきしており、また、ラジオ体操の普及については、自治会等の団体に無償でラジカセを支給

しました。

健康づくりの事業について、今年度は、新型コロナウイルス感染症のため、今できることを模索し取り組んでいます。

健康運動指導士の協力をいただき、「コロナに勝つぞ！お家で運動」と称してストレッチや筋力トレーニングのプログラムを自宅で取り組めるよう市ホームページに掲載しました。

また、自粛が続く生活からくるストレスや感染症に対する不安に対応し、こころの健康を保つための啓発記事を、市報6月号に掲載し、市民への周知を図ったところです。

これから、特定健診やがん検診、健康医学教室を活用し健康相談等の保健事業とつなげて取り組む生活習慣病対策や、糖尿病や腎臓病の重症化予防対策としての長命創教室、健康づくり推進員の方々とともに取り組む健康づくりをおして、市民の皆様のこころ、からだ、いのちの健康を支援していきたいと考えております。

県議の時の20年間の不摂生な食

し、地域での健康づくりの推進を図っています。

昨年7月25日に、『夏期巡回ラ

ジオ体操・みんなの体操会』を開催し、2000人を超える市民が集まり、盛大に開催することがで

きました。

健康づくりの事業について、今年度は、新型コロナウイルス感染症のため、今できることを模索し取り組んでいます。

健康運動指導士の協力をいただき、「コロナに勝つぞ！お家で運動」と称してストレッチや筋力トレーニングのプログラムを自宅で取り組めるよう市ホームページに掲載しました。

また、自粛が続く生活からくるストレスや感染症に対する不安に対応し、こころの健康を保つための啓発記事を、市報6月号に掲載し、市民への周知を図ったところです。

これから、特定健診やがん検

診、健康医学教室を活用し健康相

談等の保健事業とつなげて取り組

む生活習慣病対策や、糖尿病や腎

臓病の重症化予防対策としての長

命創教室、健康づくり推進員の

方々とともに取り組む健康づくり

をおして、市民の皆様のここ

ろ、からだ、いのちの健康を支援

していきたいと考えております。

食事と運動、休肝日 身体が喜ぶ規則正しい生活

——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ことがありましたらお聞かせください

食事と運動というのが非常に大事だと考えています。食事については、3食しつかり摂ること。

「朝食は金メダル、昼食は銀メダ

ル、夕食は銅メダル」との考え方

から、特に朝ごはんに気を配り、3

食の中で最もバランスの取れた食

事となるようにしてしています。

ゆっくりと時間をかけ、必ず皿

いっぱいの野菜をよく噛んで食べ

ることから始めます。たくさん

野菜を食べることは面倒な時もあ

りますが、長く続けて習慣になっ

ています。

そして、夕食については宴会もお酒も好きですが、時間を決める

ことと、月に10日の休肝日を設け

ることで調整しています。

運動については、身体を動かす

ことが大好きでインターハイの経

験を生かして、2つのテニスクラ

ブに所属しており、私より年上の

方々ともペアを組み楽しんでいま

す。自転車に乗ることも好きで、

サイクリーを通した地域づくりにも

つなげたいと考えています。



外出自粛による運動不足をメタボ撃退体操で軽減

生活を反省し、今は規則正しい日々を送っています。

——最後に何か南さつま市のPR

がございましたらお聞かせください

本市は、子育て支援に力を入れており、本年4月に、子育て世代包括支援センター「みなみらい」を開設し、妊娠期から思春期（18歳）までの相談に応じ、切れ目のない支

① サイドスクワット

set ゆっくり丁寧に
4カウントでダウン
4カウントでアップ

action イチ、ニイ、サン、シイ
アーッップ

注意 つま先外の場合は膝も外に曲げます
つま先が前向きのほうがバランスとりやすい
場合は、膝を前に曲げていきましょう

② フロントスクワット

set 脚を前後に開き
ダウン&アップ×10

action イチアップ、ニイアップ
のタイミングでト

注意 腿は前後に開きますが、骨盤は正面に！
おへそを前方方向に向けたまま
ダウン&アップ

③ フロントスクワット

set +ニーアップ

action

注意 2のフロントスクワット
のように、まず、ダウン

後ろ足を
あげる

上めた足を
後ろにもどす

④ 片足ニーアップ

action

注意 反対もねっ

バランスが
うまく取れない場合は
支えを使って！

片足連続

⑤ 交互ニーアップ

action

1♪ 2♪ 3♪ 4♪
5♪ 6♪ 7♪ 8♪
9♪ 10♪

縫ってないよ♪

注意 残念なお知らせです(笑)

ここまでが、1セット！
「メタボ撃退」①から⑤まで
あと1セット頑張りましょう

援に取り組めるよう体制を整えました。幼児教育・保育の一部無償化が昨年10月から開始となりましたが、本市は対象外の幼児についても国の基準額利用料の5割を支援しております。すこやかこども医療費助成事業については、高校3年生までを対象に実施しております。また、今後の高齢化社会を支える若い世代や子育て世代を支援

し、本市への移住定住を促進するため、平成29年度から給食費の無償化も実施しています。

次世代を担う子どもは、未来の希望であります。すこやかな成長を願つて多様な支援を展開していきたいと考えております。

本市は、日本三大砂丘のひとつである白砂青松の吹上浜や野間半島から坊津へと続くリアス式海岸の海道八景など自然景観に恵まれており、大浦の亀ヶ丘から海に沈

む夕日は人々に感動を与えていました。
坊津は遣唐使の要港として栄え、鑑真大和上の上陸地秋目は、日本
の仏教文化に大きな影響を与えたほか、「007は『二度死ぬ』の映
画ロケ地となつたことから、世界中の「ジエームズ・ボンド」ファン
が訪れる聖地でもあります。

薩摩藩の郷中教育の精神的支柱
といわれる「いろは歌」は、明治維新の原動力となつたと言わせてお



健幸・福祉ふれ愛フェスタで鳳凰高校看護学生が健康元気都市宣言を朗読

ングコースの路面標示を目印に市街地方面へ移動することで、まちの散策や伝統文化を体験し、悠久の歴史に培われた南さつまをより深く楽しんでもらいたいと考えております。

今年は市制施行15周年を迎えるが、海の幸、山の幸に恵まれたおいしい食の宝庫「南さつま」へ皆様ぜひお越しください。

ナウイルス感染症の拡大防止対策として注目度が高まっている自転車を、観光とまちづくりに活用した取り組みも行っております。本市が整備したレンタサイクル施設である「サイクリングターミナルりんりん」を起点とするサイクリ

り、日本遺産に認定された「かせだ麓」は、落ち着いた佇まいに皆様を迎えてくれます。

1987年（昭和62年）、アメリカ西海岸から吹上浜に上陸した砂の芸術は、日本初の砂像文化として南さつまの貴重な資源である砂浜を最大限に生かしつつ、これまで地域住民が一体となつて取り組むイベントとして、県内外に感動を発信してきました。みんなが樂しめるイベントづくりを目指して次回の砂の祭典に向けた協議が進んでおり、来年は多数の皆様のご来場をお待ちしております。