

保健師ルポ

”出来ない理由ではなく出来る方法を考える“

長島町 町民保健課 国民健康保険係第一係長

中納 朝美



保健師の皆さん(筆者左から2番目)

限りなく青い海と美しい夕陽、
人情味豊かな長島町

長島町は、鹿児島県の最北端、東
経130度10分、北緯32度11分に
位置し、面積116.19km²の島
ですが、全長502mの黒之瀬戸

大橋が阿久根市と長島を結び、県
本土と繋がっています。海は限り
なく青く明るい光がふりそそぎ、
夕陽の美しい、人情味豊かな土地
柄です。昨年はそのような長島の
風情を存分に感じられる映画「夕陽
」のあとが公開されました。恵まれ
た漁場と温暖な気候に支えられ鰯
やアオサなどの養殖も行われてい
ます。また温州みかんやデコポン、
お馴染みのじゃがいものなどの産地
でもあります。

町では、基本理念に「夢と活力が

ある福祉の充実したまちづくり」

を掲げ、社会基盤、生活環境の整
備、産業経済の振興、医療福祉、教
育文化の充実が図られているとこ
ろです。子育て支援として、子宝お
祝い金や小・中学校の給食費無償
化、ブリ奨学金制度の創設等にも
取り組み、人口減少に歯止めをか
けています。

長島町は人口1万259人(令
和2年3月31日現在)、高齢化率
36.3%です。国民健康保険被保険



長島町は九州で1・2位の
じゃがいもの産地

一体となつて取り組む 国保保健事業

町には保健師が8人おり、町民
保健課国保係に1人、同課保健予
防係に4人、介護環境課(地域包括
支援センター)に2人、福祉事務所
に1人となっています。国保係に
保健師が配属されたのは平成30
からですが、国保保健事業につい

ては毎年減少しております、総人
口に対する国保加入割合は33%
(平成30年度)で、そのうち約半数
が60歳以上です。第一次産業が盛
んで、国保加入者にも漁業や農業
を営む方が多く見られます。

では国保係と保健予防係が一体と
なつて取り組んできました。また、
今後は地域包括支援センターの保
健師との連携も強め、高齢者保健事
業と介護予防の一体的な実施への
取り組みも検討していく計画です。

国保の保健事業として、以前は
保健福祉センター等で集団による
運動教室(ミニ健康講話も一緒に)
を実施し、ネーミングも「メタボら
ない教室」「シェイプアップ教室」
「からだスッキリ教室」等変更しな
がら試行錯誤し実施していまし
た。しかし、参加する方は健康づく
りに興味を持ち自分で取り組める
方が多く、”待ついても始まらない
い!“ということで「巡回みんな
の保健室」と称し、地域の公民館を
巡る出前型の運動教室も開催しま
した。

現在では、個別支援に重点を
絞って、特定保健指導や糖尿病重
症化予防、CKD予防などに取り
組んでいますが、まだまだ十分に
できておりません。生活習慣病治



集団での健康教室の様子



巡回みんなの保健室



減塩味噌汁による啓発も行う長島フェスタ

特定健康診査は、がん検診と組み合わせた複合健診（集団）を7月～10月頃に実施し、11月に脱漏健診を行っています。都合に合わせ

特定健康診査は、がん検診と組み合わせた複合健診（集団）を7月～10月頃に実施し、11月に脱漏健診を行っています。都合に合わせて、特定健診および長寿健診の全

「出来ない理由ではなく出来る方法を考える」という気持ちで、いる人材の中で出来る方法を考え進めています。なぜなら、従事する保健師も研修等での学びも深め研鑽しながら進めています。

長島町はメタボ該当者率が県内でもトップクラスにあります。また高血圧の治療率が高いです。以前は脳卒中のSMRが高いことが指摘され、平成23～27年に県の脳卒中対策プロジェクトモデル事業に取り組みました。その一環として、特定健診および長寿健診の全

療中の住民も多く、地域の医師と連携を図りながら支援していきました。管理栄養士や歯科衛生士等の人材確保に苦慮しており、マンパワーの確保は常に課題となっています。しかし、1日1万歩を15年間継続している川添町長の”町民との約束”にもある「出来ない理由ではなく出来る方法を考える」という気持ちで、いる人材の中で出来る方法を考え進めています。なぜなら、従事する保健師も研修等での学びも深め研鑽しながら進めています。

受診できるよう受診券があれば、町内のどの会場でも対応できる体制とし、土日実施の会場も設けています。また、特定健診や各種がん検診は自己負担なしで実施しております。お財布に優しい健（検）診となりました。特定健診受診率は県平均値程で横ばいとなつており、40・50代の受診率向上を求めるべく、昨年度、特定健診受診率向上プロジェクト委託事業で過去5年分の健診データを分析し、受診勧奨資料を作成したため今年度の受診勧奨に活用し成果に期待するところです。

高齢者保健事業と介護予防の一體的な実施が始まりました。町の介護保険認定率は20%程度ですが、県や国よりもやや高い数値となっています。独自の調査で、申請の主な原因是「骨折・転倒」ということが判明し、「転ばない体づくり」を広めるために、地域包括支援センターでは町民歌（ふるさとのうた）に合わせた長島元気GOGO！体操」の普及にも力を入れています。

特定健診受診率向上と 脳卒中対策プロジェクト

転ばない体づくりのために

町では、花フェスティバルやおさかな祭り、その他ウォーキングイベントも多く開催しています。長島ぐるっと一周フラワーロードなど景観にも力を入れており、近年ではブーゲンビリアの丘の開園やアオモジによる「宝（ほう）の木」プロジェクトも始動しており、ドライブをするだけでも気持ちの良い空間が広がります。行動自粛となっているこの事態が落ち着き平穏な日々が戻ってきましたら、ぜひ長島町へお越しください。

花いっぱいの長島町へ



町の高齢者は、畑や海等では若者顔負けの仕事をこなします。まだ強みとなる力を持ち合わせている高齢者のエネルギーを無駄にしない活動を今後取り組んでいたらと思います。