

# 可能性全開! 夢と希望をはぐくむ まちづくり

姶良市長

## 湯元 敏浩



### TOP Interview

生涯にわたって健康でいきいきと暮らせるまちづくり  
——姶良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、2010年に姶良市として誕生し、今年で10年目を迎えます。この間、「県内一暮らしやすいまちづくり」の実現を目指し、市としての一体感の醸成に努め、各種取り組みを展開してきました。その結果、子育て世代も増加し、また企業の進出や雇用の創出による産業振興も図られ、県内でも唯一人口が増加している市として発展し、県央に位置する利便性や、自然の恵み、豊富な人材による知徳を活かしながら、多様性豊かな魅力あるまちづくりを進め、今もなお成長し続けています。

鹿児島県のほぼ中央に位置し、市の中心部を九州自動車道、国道10号線、JR日豊本線が横断し、県内外に良好なアクセス環境を有した姶良市。鹿児島県で唯一、人口が増加している市である同市だが、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。湯元敏浩市長に、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。

なかでも保健医療福祉分野では、市民一人ひとりの「健康寿命の延伸」と「生活の質(QOL)の向上」を図り、生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことのできるまちづくりを目指しています。

このためには、市民の健康に対する意識の醸成により、自主的かつ継続的に生活習慣を改善し、健康づくりに取り組むことが大切になります。ライフステージの各段階に応じて、日常の生活習慣を見直し、スポーツやレクリエーション活動に親しむ環境づくりのため、校区コミュニティ毎に配置した健康づくりコーディネーターや食生活改善推進員など、地域や各種関係団体とも連携して取り組みを進めています。

また、本市は人口が増加している一方、高齢化率も年々上昇しています。このため、福祉サービスの充実や高齢者を見守る体制の整備なども重要な課題となっています。長年の知識や経験、技術を培われた高齢者は、まちづくりに欠かせない存在です。生きがいをもつて暮らせる環境を整えるとともに、まちづくり、地域活動に参加しやすい環境を整備し、高齢者がい

きいきと輝いて暮らせるまち、誰もが安心して老後を迎えるまちづくりを進めています。

市民の価値観やライフスタイルが多様化する中で、市民自らがまちづくりの主役であるという認識のもと主体的な活動を充実させ、市民と行政がそれぞれの役割を果たしながら、誰もがいきいきと自分らしく暮らすことができる地域社会の実現を目指していきます。

## あいら適塩プロジェクトから 高血圧ゼロの自然と元気になるまちづくりへ

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

本市は、死因別分析等によると高血圧を主因とした脳卒中や心疾患が多く、医療費の増加が課題となっています。

このため、本市の健康・福祉政策の一つとして、「第2次姶良市健康増進計画（健康あいら21）」を策定し、事業を展開していくます。この中で、「食」に関する個別計画として「あいら適塩プロジェクト」を策定し、「よかあんばい運動」として取り組んでいます。「はじめよう！適塩生活」「健康寿命の延伸」、「食生活の質の向上」を目標とし、普及啓発を行つてい



適塩フェスタの様子

健活あいら

「適塩（よかあんばい）」からはじめる「よか暮らし」

毎月17日は「適塩の日」

令和元年度は、「よかあんばい7か条」を掲げ、「1食1g食塩を減らす」「1日1皿野菜を増やす」をモットーに、関係機関を含むプロジェクトチームを立ち上げ、チラシ配布、のぼり旗の設置等の普及啓発として、「1日1皿野菜を増やす」に重点を置き、今よりも1皿多く野菜を摂ることで、1日の野菜摂取量350gを達成できるよう、関係機関とも連携のうえ、幅広く普及啓発を実施していきました。また、「塩分チェックシート」を用いて、全世代の市民への啓発

### 適塩七か条

- 昆布やカツオ節などだしを活用する
- 汁物は具をたくさん入れる
- 加工品・インスタント食品は控えめに
- レモン・酢や香辛料を上手に利用
- つけものはどり過ぎない
- めん類の汁は残す
- しょうゆ・ソースはかけずにつけて食べる

適塩プロジェクト「今日からはじめよう」

食塩 1食1g 減らす! 1.5g減 1.1g減 朝1皿増	野菜 1日1皿 増やす! 2.0g減 1.5g減 夜1皿増
--	--

「適塩」は高血圧症、動脈硬化の予防になるでござる!  
定期的に血圧を測るのじゃ!!

お問い合わせ先: 姶良市役所 健康課 (電話: 0995-66-3293)



適塩(よかあんばい)運動缶バッヂ

令和2年度からは、日本高血圧学会の後援を受け、「あいら適塩プロジェクト」を強化し、高血圧の予防・改善を図り、「自然と元気になるまち」を目指した取り組みを行っています。適塩に関する普及啓発として、「1日1皿野菜を増やす」に重点を置き、今よりも1皿多く野菜を摂ることで、1日の野菜摂取量350gを達成できるよう、関係機関とも連携のうえ、幅広く普及啓発を実施していきました。また、「塩分チェックシート」を用いて、全世代の市民への啓発

を図るとともに、市民の食塩摂取に関する現状を分析し、今後の取り組みに活かしていきたいと考えています。さらに、高血圧者の重症化予防に努めたいと考えています。

## ウォーキングは温泉とセットで楽しさ持続

——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

時間がある時にはウォーキングを欠かさず行います。1時間から1時間半、ウォーキング＆ジョギングで10～12kmを、夏でも冬でも欠かさず無理のないよう行っています。楽しく行うために、温泉とセットにしています。温泉好きなので非日常の土地の温泉を訪ね、その周辺をウォーキングします。全く知らない土地を歩いて、新たな発見があつたり、自然を感じたり。そうして汗をかいた後に、温泉に入る。これはいいセットですね。食事については、「あいら適塩プロジェクト」と「よかあんばい7か条」をお話ししましたが、これは私も市長に就任して気付かされたことです。高血圧予備群の段階から意識することの重要性を改めて知り、塩分に気を付け、野菜も工夫してたくさん摂るようにしています。

——最後に何か始良市のPRがございましたらお聞かせください

今年で合併10周年を迎える本市は、『可能性全開！夢と希望をはぐくむ まちづくり』ひとりひとりが主役 住みよい県央都市 いらぐを基本理念に、市民と一緒につた多様性豊かな魅力あるまちづくりを進めています。

まずは、県内外との交通アクセ



本会事務局長に自身の健康法を話す湯元市長

スの良さを生かし、く訪れるなら”あいら”くを基本目標に駅を中心としたまちづくりを推進します。本市には5つの駅があり、特に帖佐駅は、本市の玄関口で駅前広場の整備を進めており、大型商業施設の最寄り駅として、乗降客数は増加しております。さらに、九州自動車道の桜島サービスエリアに県内で初めてのスマートインターチェンジの整備が進行中で、一部は供用を開始しており、大型商業施設へのアクセスが一段と良くなりました。

次に、合併以降子どもの人口は増加しており、く子育てなら”あいら”くを目標に、子育て世代を支援する取り組みを推進しています。現在、子育て世代の方々の悩みについてカウンセリングができる環境づくりを推し進めています。始良市総合運動公園内にフットボーリングセンターが整備され昨年から供用を開始しました。さらに今後大型グラウンドゴルフ場の整備も計画されています。

このように、始良市では、地の利を最大限に生かし住みよい県央都市を目指しております。山もあり川もあり海もある自然豊かなまち、映画館のある大型商業施設を筆頭に様々な商業施設がある活気に満ち溢れたまち、始良市に是非お越しください。

児相談もできる窓口が一体となつた施設となる予定です。これは、今の子育て世代の方々を支援し満足度を増やすことで、次の子育て世代の方々にもどんどん始良市に来てもらうことと、児童虐待やネグレクトの防止を目的としています。

最後に、県内で唯一人口が増加している市であり、く住むなら”あいら”くというコンセプトで、生涯