

人と自然が輝き みんなで紡ぐ さらめきのまち

徳之島町長

高岡 秀規

南西諸島の奄美群島のほぼ中央に位置し、「長寿の島」「子宝の島」と称される徳之島。徳之島東部に位置し、町民と行政が協働した新たなまちづくりを展開する徳之島町だが、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。高岡秀規町長に、健康に暮らせるまちづくりへのビジョンや自身の健康法等について、お話を伺った。

「町民が主役」の特色ある まちづくりを推進

——徳之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

本町は、徳之島町総合計画において『人と自然が輝きみんなで紡ぐさらめきのまち』を目指すべき将来像として、「町民が主役」の特色あるまちづくりを推進しています。

「物の豊かさから心の豊かさへ」と価値観が変化する中、町民と行政が協働した新たなまちづくりの展開や、自主性・自律性を目指した町政運営を確立し、豊かな地域社会の創造を目指して取り組んでいます。そのためには、町民一人一人が健康に対する意識を高め、それぞれのラ

イフステージにおいて、心身共に健康でいきいきと暮らすことができるようにすることが大切です。「健康どう宝」徳之島町21歳健康は自分の宝では、「親子が健やかに暮らせるまちづくり」「青壮年者がいきいきと充実して生活できるまち」「高齢者が楽しみをもって豊かに暮らせるまち」「生涯を通じた歯の健康づくり8020運動の推進」を4つの柱として、それぞれの分野が出来ることを検討し取り組みを進めています。

町民が「健診」「ウォーキング」をキーワードに主体的な健康づくり

——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

本町は、県内において早世の割合が高い地域であり、若年を含む早期からの生活習慣病対策が重要です。そこで、「健診」「ウォーキング」をキーワードに、町民が主体的に健康づくりを実施できるように取り組んでいます。本町の特定健診受診率は36.37%を推移しており、特に40歳～50歳代の受診率が低く、若い世代も含めた生活習慣病対策や特定健診受診率向上に力を入れていきます。今年度は、特定健

TOP Interview

診結果報告会を集団ではなく、全て個別に説明をして結果をお渡しする取り組みを行いました。町民一人一人の声をきくと、自分なりの健康法を行っており、飲酒をやめて今年は全て異常なしとなった方や、食生活を見直し減量に成功した方など、健診を受けて良かったという体験談を聞くことができました。保健師や管理栄養士等限られたスタッフで、特定健診受診者全員に個別面接を実施するのは労力を必要としますが、町民からは「普段、聞けないことが相談できてよかった。」「来年も個別で説明をしてほしい。」など健康づくりへの関心の高さを確認することが出来ました。このような、町民の声や体験談を周知していくことが健康無関心層を動かすきっかけになるのではと考えています。

また、本町では楽しく健康づくりに取り組むことができるようウォーキングを実施しており、令和2年2月には、集落のさくら祭りや校区会や青年団と連携して行い、地元の人しか知らない集落の見どころを掲載したウォーキングマップを作成し、ウォーキングとさくら祭りと両方を楽しむことができました。今後も、楽しく自然に健康になれる健康づくりをめざしてアイデアを出し合い行動変



特定健診の様子

容を促すしかけづくりを検討していきたいと思います。

重症化予防では、糖尿病対策に重点を置いて取り組んでいます。平成28年には、特定健診受診者のうち糖尿病型で未治療・中断者の割合が43・4%と県内ワースト1となり、県民総合保健センターに委託して個別支援の取り組みを始めました。県民総合保健センターの保健師・管理栄養士から保健指導のスキルを学び、町だけではなく地域全体で課題を共有し取

かつてにやめちゃダメ！

うりしやいきやんど！
(それではいけないよ！)
糖尿病治療中断！

徳之島は糖尿病治療中断 県内NO.1！

「糖尿病重症化」

「自覚症状ない」

自己判断による治療中断

脳梗塞
ドクドク
動脈硬化症
心筋梗塞

認知症に！

治療費

糖尿病が重症化することにより、治療費負担が年平均**30万円**増加。家計負担が増加します。

「自己判断による糖尿病の治療中断」は、自覚症状がなく、病気が進行してしまいます！継続的に医療機関を受診して、安心を手に入れましょう！

©徳之島糖尿病対策プロジェクト

治療中断防止啓発リーフレット



母間さくら祭り「ハッピーロードウォーキング」



めざせスッキリボディ！理想のカラダづくり教室

て、連携が取りやすくなり、かかりつけ医が定まっていなかった方が糖尿病外来への定期通院につながるケースも見られるようになりました。糖尿病重症化予防では、治療中の血糖コントロールなどまだまだ課題はありますが、糖尿病連携手帳を活用して、町民のサポート体制を整備し重症化予防に取り組んでいきたいです。

特定健診をきっかけに食生活を見直し

——町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のとがありましたらお聞かせください

健康づくりは運動と食事、特に食生活が大事との考えから、①20時以降は食べない、②間食は一切しない、③体重管理をするということを行っています。これらを行うようになったきっかけは、数年前の特定健診でした。健診結果から、糖尿病予備群を指摘され、食生活を見直すことにしました。それまで、1日数本飲んでいた缶コーヒーや間食を止め、飲み会では遅い時間の食べ物は我慢しています。こうして食生活を変えたことで、減少傾向だった体重ですが、このコロナ禍で、ずっと家にいたことや様々な行事が中止になったことで、少し増加してしまいました。再度、食生活を見直そうと思っています。

また、50代になつてはじめてサックスは心身の健康づくりの一役買っていると思います。腹式呼吸は身体を鍛え、演奏することで精神的な落ち着きを得られます。考え事をして行き詰まった時に練習をすると、リフレッシュでき、



また次へ進むことができます。健康づくりは楽しく行うことが大切だと実感しているところです。

——最後に何か徳之島のPRがございましたらお聞かせください

本町を含む徳之島は、日本を代表する傑出された自然風景地として、平成29年3月7日に奄美群島国立公園の指定を受けています。

その特徴は、国内最大規模の亜熱帯照葉樹林やサンゴ礁、多くの固有な動植物等の多様な生態系が複合的に一体となった景観があるほか、先人達から受け継ぐ自然との共存の中で生まれた文化等が挙げられ、生態系管理型・環境文化型の2つに理念を持った国立公園として、テーマを「生命(いのち)にぎわう亜熱帯の島々森と海と島人の暮らし」としています。

集落では多様な文化に基づき、無病息災や五穀豊穡を祈願して幼い子どもから100歳を越える方々までの老若男女が集う祭事等が盛んに執り行われています。

自然環境では、アマミノクロウサギやトクノシマトゲネズミなど世界の中でもこの地域だけに生息する固有種が数多く暮らしていることから「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」として世界自然遺産登録が期待されています。

観光地では、現天皇陛下が皇太子時代に訪れたことでその名がついた『哇(わ)プリンスビーチ』が挙げられ、海岸には、南国特有のアダンをはじめとする植物が群生しているほか、海中には色とりどりの魚類やサンゴを観察することが出来ます。

このほか、魅力ある地場産品にはタンカンやマンゴー、パッションフルーツなどに加え、夜光貝やイセエビ、黒糖焼酎など様々な農水産物が生産・出荷されており、徳之島では豊かな食文化にも巡り合う事が出来ます。

ギネス記録長寿者を2名、特殊出生率の全国トップ3を徳之島の3つの町が占めたことがある幸のある島「徳之島」にぜひお越しください。