

# 保健師ルポ

人の和と豊かな実りに  
新たな希望が持てるまち  
なかたね

中種子町

町民保健課 国保年金係 保健師

牧瀬 華伽



国保年金係の皆さん(筆者前左から2番目)

## 中種子町の紹介

中種子町は、県本土の最南端である佐多岬から南東約40km、東は太平洋、西は東シナ海の間に浮かぶ種子島の中央部に位置し、北は西之表市、南は南種子町に隣接しています。

今年で、町制80周年を迎える中種子町は、「自立・勤労・共生」を基本理念とし、明るく豊かで住みよい郷土づくりを目指しています。

人口は令和2年10月1日現在で、7798人(男3693人、女4105人)、高齢化率は39.0%です。

総人口とともに国民健康保険被保険者も減少してきており、総人口に対する国保加入割合は、令和2年10月1日時点でも30.9%で、そのうち約半数が65歳以上と高齢化が進んでいます。

本町は農業が盛んで、主にサトウキビやサツマイモが基幹作物と

なっています。9月～1月にかけては農繁期にはいります。また、サーフィンの聖地としても知られ、全国各地からサーフィン愛好家の方々がよい波を求めて、足を運んでこられます。住む人々が温かい人柄で、のんびりとした島時間が流れています。島外から移住する人も多くいます。

## 「明るく未来に種まく町」を キヤッチフレーズに

町には保健師が7名おり、町民保健課国保年金係に1人、同課保健予防係(以下、「保健センター」という)に4名、福祉環境課介護支援係(地域包括支援センター)に2名(うち1名は係長が配属されています)にいます。今まででは、保健センターの保健師が国保の保健事業に携わっていましたが、保健センターは国保年金係のある本庁舎から約2キロ離れたところにあるため、すぐ



中種子町の基幹作物サツマイモの収穫の様子

に相談や協議ができない等の不便さがあり、また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施への取り組みを検討していくなかで、今年度から国保年金係にも保健師を配属しました。

国保の保健事業としては、特定健診・特定保健指導や糖尿病重症化予防、生活習慣病予防等に取り組んでいますが、健診受診率が伸びないことや重症化予防の難しさに苦戦しているところです。また、離島ならではの課題として、専門医や薬剤師等のマンパワー不足といつたこともあります。地域住民が元気に、住み慣れた町で生活していくけるよう、地域の医師のもとへ足を運び事業の協力依頼を行ったり、在宅の専門職とも連携を図りながら事業を開拓しています。

## 特定健診・保健指導の現状

特定健康診査は、毎年5月末～6月上旬にかけて、がん検診と一緒に10日間の日程で実施しています。受診しやすい環境を提供するために、受土日の実施や託児スペースの設置を行い、20歳以上の若年層から高齢者までの幅広い世代が受診できるよう工夫しています。

特定保健指導については、動機付

け支援の一部を健診機関に委託し、昨年度は集団での保健指導を中心とし、運動指導士の協力をもらいながら取り組みました。

令和元年度の健診受診率は44.0%、特定保健指導実施率は48.5%で、目標値には届かず、特定健診受診率・保健指導実施率ともに伸びないことが課題となっています。

## イベントを通して



農林漁業祭で行われた血圧測定の様子

毎年11月上旬頃には、地元の野菜やお肉等を販売したり、食事を提供する農林漁業祭を開催しています。血圧測定や食事バランスの確認、歯科相談、健康機器を使ったストレスチェックなどの健康相談ブースを設置しており多くの住民が参加されるため、健康相談等を行つ



食生活改善推進員による大人気の味噌汁配布

てあります。食生活改善推進員による減塩味噌汁や食事の配布は、すぐになくなってしまうほど、とても人気があり、このようなイベントを通して、住民のみなさんが健康について考えるよい機会になればと思っています。

## 生活習慣病予防について

中種子町では、生活習慣病の予防や運動習慣の定着を目的に、町のスポーツクラブに委託して運動教室(よろく会)を実施しています。集団健診等の結果を基に、対象者を選定し、夏(7月～8月)には流水プールを利用したアクアビクス教室、9月以降は軽運動教室を行っています。中種子町は、血糖値の高い人が多いため、運動教室の

前に保健師や管理栄養士によるワントピントアドバイスを行うとともに、運動指導士の指導の下、個々にあつた運動を提供することで、より多くの住民が自主的に運動し、運動習慣の定着が健康増進につながるよう支援しています。

## 住んでよかつた、住みたくなる 中種子町をめざして

今年度はコロナ禍で、イベントが中止になつたりと行動自粛で思うように保健事業を開拓すること

が精一杯取り組んでいきます。

そして、今後の高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施への取り組みに向けて、地域包括支援センターの保健師と連携を取り、事業開始に向けての準備を進め、住んで良かつた・住みたくなる中種子町を目指していくこうと思います。



アクアビクス教室の様子