特集

トップインタビュー

ひとが元気！ まちが元気！『未来につながる健康都市 かのや』

TOP Interview

鹿屋市長 中西 茂

海と山に囲まれ、全国でも有数の、そして県内でも最大の農業都市として発展している鹿屋市。合計特殊出生率が2・01と全国772都市中第11位となった同市だが、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。中西茂市長に、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。

ともに支えあい、いきいきと暮らせるまち

―鹿屋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

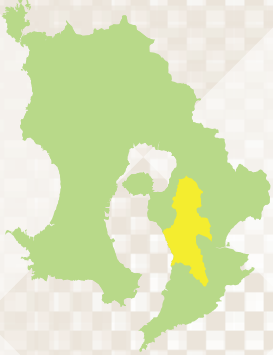
本市は、総合計画の「まちづくりの将来像」に「ひとが元気！ まちが元気！『未来につながる健康都市 かのや』」を掲げ、『ひと』と『まち』が『元気』であることを基本に、鹿屋市の明るい未来づくりのため、市民一人ひとりが、ぬくもりと豊かさを実感できる『健康都市 かのや』を目指しています。

また、市の健康づくり計画においては、「ともに支えあい、いきいきと暮らせるまち」を基本理念とし、健康づくり・生きがいづくりを推進しており、市民の健康に関連する7つ（①生活習慣病、②栄養・食生活、③身体活動・運動、④休養・こころの健康、⑤たばこ・アルコール、⑥歯の健康、⑦高齢者の健康づくり）の領域について、数値目標とスローガンを掲げて取り組んでいるところです。

人生100年時代を見据え、各種検診や特定健康診査等の既存の保健事業を一層強化し、健康づくり計画に基づいた生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底して、市民が健康に暮らせるまちづくりを推進していきます。

―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

本市の死因別分析等によると、高血圧、糖尿病、高脂血症を主因とした脳卒中や心疾患が多く、医療費や介護給付費の増加が課題となっています。



そこで、鹿屋市は若いうちから生活習慣病の予防を意識づけるため、平成26年度から30代健康きっぷ事業（無料健診、健康教室、希望者に県民健康プラザ健康増進センター施設利用券配布）を実施しています。

さらに、令和3年度からは、スマホアプリを活用し、歩数や健診等の参加状況に応じたポイントを個人に付与する、鹿屋市市民健康スポーツ連携推進事業が始まります。市民が楽しみながら、気軽に運動を始め、気楽に継続できるよう支援します。

高齢期においても、気楽に運動が継続できるよう、スポーツ団体や鹿屋体育大学等と連携し、通いの場としての高齢者運動サロン（週1回1時間以上の運動に取り組むサロン）育成を推進しています。

高齢者運動サロンの様子

その中で最も多く取り組んでいる運動の種類は、「スクエアステップ」という高齢者の転倒予防・介護予防、認知機能向上に効果がある運動です。

また、本市の女性は、脳血管疾患や子宮がんによる死亡率が国より約1・5倍高いことから、女性の健康づくりを図ることがより一層重要です。対策として、特定健康診査やがん検診を受診しやすいよう、女性限定のレディース健診を実施するほか、女性のための健康教室等、女性の健康づくりの支援にも取り組んでいます。

各世代に応じた主体的な市民の健康づくりを支援する取り組みを今後も推進していきたいと考えています。

―中西市長は現在、鹿児島県後期高齢者医療広域連合長を務めていらっしゃいますが、広域連合長として国保連合会に要望したいことなどをお聞かせください

改正健康保険法等により、令和2年度から本格実施されている「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」（以下「一体的実施」という）は、令和3年度までの取り組み予定は16市町村（37％）で、全国の約5割に比べて、取り組みが遅い傾向にあります。

国が目標に掲げる令和6年度までに、県内全市町村において取り組みをスタートするためにも広域連合をはじめ国保連や県が主催する首長等を対象とする会議や研修等、様々な機会を捉えて、取り組み開始の重要性について情報発信するとともに、効果的な取り組みができるような市町村支援の充実が必要です。

このことから、今後ともさらに広域連合や県と連携を図りながら、市町村の取り組みの参考となるような研修実施に努めていただくこと、さらに、一体的実施は国保データシステム（KDB）による課題分析や対象者の抽出・評価が必須となっており、広域連合と連携しながら、KDBの実践的活用に係るこれまで以上の市町村への支援を図っていただくことの2点をお願いしたいと思います。

毎日少しずつ、楽しんで長く続けることが大事

―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

若いころから運動が好きで、最近も昼休みや休日などは、市役所や自宅の周辺をウォーキングしたり、夏場は登庁・帰宅を徒歩又は自転車で行うなど、身体を動かすことを心掛けています。市職員の

仲間とともにサイクリングを楽しむ中西市長（前列左から2番目）

プロサイクリングチームCIEL BLEU KANOYA

間でも「ＫＡＮＯＹＡオンラインウォーク２０２１」として市職員を対象としたウォーキングイベントを企画、開催していましたが、私もそういった取り組みを支持しながら、自分自身も運動を通じた健康づくりに取り組んでいます。

また、サイクリングが趣味の一つであり、地元のプロサイクリングチームを応援しつつ、自分も仲間と一緒にツールド大隅に参加するなどサイクリングを楽しみ、身体づくりやストレス発散に役立てています。

運動は生活習慣として毎日少しずつ楽しみながら行うことが大事だと思います。そして、長続きするコツは「きつくなったら、休むこと」だと思っています。

食事については、塩分の取りすぎなどの一般的な注意事項は配慮しつつ、なるべく粗食を心掛けており、間食を取らないよう気を付けています。

―最後に何か鹿屋市のＰＲがございましたらお聞かせください

本市は、令和３年１月で合併15周年となり、一つの節目を迎えました。市民の皆様にとって「ぬくもりと豊かさを実感できる明るい未来づくり」を実現するため、本市の特性を生かしたまちづくりを進めています。

そんな本市の社会資本の特色としては、全国で唯一の国立体育大学である鹿屋体育大学や国立大隅青少年自然の家、県民健康プラザ健康増進センターなど、健康・スポーツに関する機関・施設等が集積し、また、地域密着型プロサイクリングチーム「ＣＩＥＬ ＢＬＥＵ ＫＡＮＯＹＡ」と、女子プロソフトボールチーム「ＭＯＲＩ ＡＬＬ ＷＡＶＥ ＫＡＮＯＹＡ」が本市を拠点に活躍しており、鹿屋体育大学と連携して各種スポーツイベントの開催やスポーツ合宿の誘致推進など、スポーツ交流による活性化に取り組んでいます。

一方、歴史を見ますと、本市は、全国で最も多くの特攻隊員が出撃した歴史があり、貴重な資料が展示される海上自衛隊鹿屋航空基地史料館など観光・歴史スポットとしても価値があると思います。

女子プロソフトボールチームMORI ALL WAVE KANOYA

また、雄大な高隈山系などの豊かな自然、３万５千株の色鮮やかなバラが咲き誇るかのやばら園、輝北天球館や吾平山上陵、串良平和公園など、魅力ある資源を生かした地域の活性化に取り組んでいます。

このほか、本市の合計特殊出生率は２・01で、全国７７２都市中、第11位となり、全国平均１・43と比較しても高い水準にあります。今後も、不妊治療費の助成、若者の出会いの場の創出、かのや移住サポートセンターを中心とした移住・定住支援などを推進することで、将来的な人口の維持、確保を目指しており、「未来につながる健康都市かのや」の創造を図りながら、市外の皆様から見ても、魅力あるまちとなるよう取り組んでいます。

鹿屋市は、豚や牛、かのやカンパチ、かのや紅はるか等、美味しい食材の宝庫で、かのや豚バラ丼をはじめ、美味しい食事を提供する飲食店が多数あります。ぜひ皆様も鹿屋市にお越しいただき、このまちを堪能していただければ大変ありがたく思います。