

特集

トップ  
インタビュー

# こころも元気、 からだも元気、 一生元気湧水町



TOP  
Interview

湧水町長 池上 滝一

霧島連山と九州山脈矢岳支脈に挟まれた場所にあり、清らかな水に恵まれ、名水百選や疎水百選も生まれている湧水町。「誰もが元気で暮らせる、人にやさしいまちづくりの推進」を基本に町民一人ひとりが健康に暮らせるまちづくりを目指す同町だが、どのように取り組んでおられるのだろうか。池上滝一町長に、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。

## 健康水準の向上と健康寿命の延伸を目指す

—湧水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、第2次湧水町総合計画に沿って、「誰もが元気で暮らせる、人にやさしいまちづくりの推進」を基本に、湧水町の町民一人ひとりが健康に暮らせるまちづくりを目指しています。

本町における令和3年4月1日現在の

の人口は89,555人で65歳以上の高齢化率は44・15%で全国平均を大きく上回っております。また、出生率も低下傾向が続き、少子化の傾向が強まっております。高齡化と人口減少に対する取り組みが今後の課題となっております。

町民の健康については、高齡化と生活様式の多様化による生活習慣病等の増加により、町民の健康推進と適正な医療を確保するため、ライフステージに応じた町民主体の健康づくりを支援していく必要があります。

高齡者が住み慣れた地域で安心・安全に生活ができることが、医療・介護・予防・住まい・生活支援が切れ目なく一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を構築し、在宅医療・在宅介護・生活支援など保健・医療・介護・福祉が一体となり、地域づくりに取り組む必要があります。そこで、保健・医療・介護・福祉が一体となり、町民が健康増進を図るための総合的な体制づくりを行うとともに、高齡者が住み慣れた地域で安心・安全に



健康教室「げんき湧くわく」の様子

生活を続けることができるよう地域の特性に応じた地域づくりに努めます。

健康づくり活動の推進の施策として、第2次湧水町健康増進計画「第2次健康ゆうすい21」に基づき、町民の健康診査や各種がん検診の受診を奨励し、疾病の予防・早期発見・早期治療を推進します。

本計画の基本理念は、「こころも元気、からだも元気、一生元気 湧水町」としてきます。町民一人ひとりが健やかに心豊かに安心して暮らせるよう、生活の質の向上を実現するためには、町民一人ひとりが主体的に生活習慣を改善し、健康づくりに取り組むことが重要ですが、社会全体で健康づくりを支援することも必要です。

一人ひとりが健康づくりに対する高



健康教室「げんき湧くわく」の様子

い意識を持ち、家族や友人、地域社会全体に健康づくりの輪を広げて、健康水準の向上と健康寿命の延伸を目指します。

—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

本町は高齢化率が高いことで国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療の医療費が大きく膨れ上がることが懸念されており、特に国民健康保険では令和元年度の一人あたりの医療費が50万円を超えており、県内でも上位を占めております。そのため、医療費の適正化に向け、特定健診・特定保健指導の充実を図り、重症化予防として早期の医療機関受診促進及び維持を認識していただく必要があると考えます。それに加えて発症のリスクのある方へは家庭

訪問など積極的にアプローチし予防していきたいと思います。また、若いころからの健康づくりとして、無料で30歳代の健康診査や保健指導を行い、健康に関心を持ってもらう取り組みも行っております。

そのほかに、昨年度からの取り組みのひとつとして、特定健診を受診された方へ、健康づくり行動を推進する目的で町内の商店街で使用できる商品券をイオンセンターとして提供する取り組みを行っております。

さらに、本町の死亡原因をみてみると、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順となります。

心疾患や脳血管疾患は、糖尿病や高血圧、高脂血症、高尿酸などの状態が続くことで引き起こされます。それらの状態を予防し重症化を防ぐことができれば発症予防できるということなので、予防活動に力を入れていく必要があると考えます。また心疾患、とくに脳血管疾患については、発症後介護保険サービスを必要とすることが多く、介護給付費も同規模市町村、県、国より多い現状です。疾病を予防するためには、乳幼児からの健康づくりにも力を注ぎ、保健行政・地域の医療機関と協調しながら町民の健康増進に努めていきます。

健康づくりの事業については、特定健

診や特定保健指導等の生活習慣病対策や、糖尿病や腎臓病の重症化予防対策事業も取り組み、町民のこころ、からだ、いのちの健康を支援していきたいと考えます。

また、温泉施設のある「いきいきセンター」の郷は、世代間の交流と憩いの場として親しまれ、地域住民の健康と福祉の増進及び文化の向上、更には、地域の活性化を図る総合的な拠点として活用されております。

**特別なことではなく  
毎日の積み重ねを大切に**

—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点がありましたらお聞かせください

健康のために特別なことをしようとは思っていません。毎日できることを少しずつ続けるようにしています。例えば毎朝の体重・血圧の測定は欠かさず、少しの変化を見逃さないようにしています。飲み会や御馳走が続くとすぐに体重に現れるので、そこから調整をするようにしています。食事は普段はできるだけ野菜と魚を中心にしたメニューで、食事もお酒もほどほどにと心がけています。最近はお飲み会ができない状況が続いていますので、食事や飲酒の面においては健康的な



丸池湧水の恩恵に感謝する「名水丸池感謝の夕べ」(※令和3年度は開催中止)

生活を送っているかもしれません。  
 また、年に一度の間ドックも欠か  
 しません。今年は60歳という節目の年  
 ですので、例年より検査項目を増やし  
 て臨みましたが、結果は「問題なし」  
 でした。担当医からも今の調子を継続  
 するよう言われましたので、毎日の積み  
 重ねを大事にしたいと思っています。  
 運動の大切さも感じていますので、な  
 るべく体を動かすようにしています。コ

ロナ禍ですと、団体競技への参加が難し  
 いので、最近はおつばら一人で黙々と  
 軽く走ったり、ウォーキングをしたりし  
 ています。登山靴を購入したのですが、  
 まだ一度も使えていません。コロナが  
 収束したら、山登りにもチャレンジした  
 と思っています。

—最後に何か湧水町のPRがござい  
 ましたらお聞かせください

霧島連山の西麓に位置する本町は、  
 町の中央部を九州第二の河川「川内川」  
 が貫流しており、霧島錦江湾国立公園  
 に属する「栗野岳」、日本名水百選「丸  
 池湧水」や豊富な湧水量を誇る「竹中  
 湧水」、疏水百選「筒羽野の疎水」、日  
 本棚田百選「幸田の棚田」などの美し  
 い自然に囲まれております。また、島  
 津義弘公が居住した「松尾城」跡を有  
 するなど薩摩藩島津家に関連した史跡  
 も多く、素晴らしい歴史文化遺産に恵  
 まれた豊かな町です。

さらに、町の中心を貫流する川内川  
 の流域には広大な水田が広がり、自然  
 の恵みをいっぱい吸収して優れた農産物  
 が生まれます。古くから無農薬や減農  
 薬栽培にも取り組む地域で、自然や人  
 に優しい湧水ブランドの確立にも取り組  
 んでいます。

本町は、畜産に適した気候と地理的

条件を活かして、肉用牛  
 仔牛の生産や、肥育・養  
 豚・酪農など積極的な畜  
 産推進や飼育頭数の増頭  
 や質の向上に努めていま  
 す。また、第11回全国和  
 牛能力共進会第6区とし  
 て日本一を受賞するなど  
 畜産振興にも力を入れて  
 います。

次に、丸池湧水の恩恵  
 に感謝する「名水丸池感  
 謝の夕べ」が開催されま  
 す。約1000本の竹灯  
 籠を丸池に浮かべ、幻想  
 的な世界観を演出し、観  
 客のすべてを不思議な空  
 間に誘ってくれます。神  
 楽やコンサートなども催  
 され心身ともに癒される  
 夕べです。残念ながら、  
 今年度は新型コロナウイルスイ  
 ルス感染症拡大の影響を  
 受け、止む無く中止の決  
 定をしましたが、次回開催の際には是非  
 お越しいただきたいと思ひます。

湧水町轟橋の下流にある「轟の瀬」は、  
 平水時の狭窄地形を活用した九州でも  
 数少ない、まちなかにあるカヌー競技の  
 「スラローム」のコースとして利用でき



令和5年度特別国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」のカヌー競技「スラローム」会場となっている「轟の瀬」

る地形を呈しており、令和5年度特別  
 国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国  
 体」の会場地にもなっております。

最後に、人と自然が織りなす芸術の  
 まち・心豊かで伸びゆく美しいまち。  
 本町へ皆さん是非お越しください。