

特集

トップ
インタビュー

みんなのでつくる活力都市 住みたいまち 出水市



TOP
Interview

出水市長 榎木 伸一

鹿児島県北部に位置する出水市は、豊かな自然に恵まれ、日本一のツルの渡来地であるほか、歴史ある景観や風情を守る出水麓武家屋敷群が知られる。市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるまちづくりを目指す同市だが、どのように取り組んでおられるのだろうか。榎木伸一市長に、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。

子どもから高齢者まで健康やかに暮らせる支えあいのまちづくり

— 出水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、総合計画において「みんなのでつくる活力都市 住みたいまち 出水市」を将来都市像として掲げ、誰もがここに住みたい、住み続けたいと思えるまちを目指しています。

保健福祉の分野においては、「子どもから高齢者まで健康やかに暮らせる支えあいのまちづくり」を基本方針とし、全てのライフステージにおける健康づくりの充実と健康寿命の延伸や生活の質の向上に向けて、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める地域づくりや組織体制の充実に取り組んでいるところです。

食生活や生活環境の変化などにより様々な病気の重症化や合併症を引き起こし、健康寿命の阻害要因となっている生活習慣病の予防が重要と考えています。また、家族構成の複雑化や子育てに対する考え方が多様化する中、関係機関と連携を密にすることで妊娠・出産・育児への切れ目のない支援による母子保健の充実を目指すとともに、ストレス、うつに対する正しい知識の普及啓発や身近な人の変化に「気付く」「声を掛ける」「傾聴する」「見守る」「つなぐ」ことができる地域づくりや相談体制の充実による「こころの健康づくり推進」などの施策を展開しています。

―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

市民の健康づくりと生活習慣病対策とは密接な関係があります。本市の生活習慣病を起因とした疾患患者の被保険者数に占める割合は、鹿児島県、国の平均と比較して高い傾向にあります。高血圧症、糖尿病、脂質異常症等が引き起こす腎不全、脳血管疾患、心疾患は重症化すると、継続的な治療が必要になります。健康寿命を延伸するためには、生活習慣病を防ぐ、もしくは、重症化前で治療に取り組む必要があります。そこで、本市では「特定健診の受診率向上」と「生活習慣病の重症化予防」に力を入れています。

特定健診の受診率向上については、昨年度から働き盛り世代にターゲットを絞って取り組みを強化しています。「今年度40歳に到達した方への訪問実施」「健診未受診者への勧奨通知送付」、日中受診が難しい方向けへの「夜間健診の実施」、「市公式LINEを使った健診日程の広報」等、まずは一度若い方に健診に来てもらえるように対策を講じたところです。他にも、国保新規加入者への訪問実施や現在話題となっているナッジ理論を使った受診勧奨の通知等の作成にも取り組みました。

また、本市は熊本県との県境に位置しており、水俣市の医療機関をかかりつけ医にしている市民が多いことから、水俣市の医師会や医療機関と協力体制を築き、情報提供の取組強化や個別健診の実施を依頼しています。

取り組みの結果として、令和2年度の特定健診受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響もありましたが、43・1%程度となる見込みで、対前年比でも大きく低下することなく終わりました。本年度も引き続き受診率向上のための取り組みを行い、コロナ禍においても市民が適切に特定健診、長寿健診を受診してもらえるよう取り組んでおります。

続いて、「生活習慣病の重症化予防」については、特に糖尿病に注目して取り組んでいます。各医療機関と連携して市民のかかりつけの医師に指示書（※）を作成してもらい、訪問指導に役立てています。（※指示書…栄養や運動に関する内容についての指示をまとめたもの）健診の取り組みにもつながりますが、集団健診で特定保健指導に該当する方については、健診会場で初回面接を実施しています。これにより、健診結果を待たずに生活習慣の見直しができる上、特定保健指導の実施率向上にもつながっています。



ころばん体操の様子

高齢者が安心して住み慣れた地域で暮らし続けられる仕組みとしては、ころばん体操を手段とした住民主体の通いの場である「こけん塾」を市内51か所で開催しています。これにより介護予防や重症化予防を図り、地域とのつながりの強化を図っているところです。また、筋肉量や脂肪量などが測定できるIn Body（体組成計）を活用し、成果を見える化したことで体操へのモチベーションの向上につながっています。

その他にも、認知症の方やその家族などの集いの場としてオレシカフェ（認知症カフェ）を市内5か所で開催し、認知症の方やその家族を支える地域づくりにも取り組んでいます。

自家製野菜で作るスムージーとぬか漬けでバランスのとれた食生活を

―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ごことがありましたらお聞かせください

食生活と運動のバランスが大切だと考えています。食生活においては、野菜と果物で作ったスムージーを毎朝飲むことを20年以上続け、夕食時には炭水化物をできるだけ控えるように意識しています。また私の趣味の1つが「ぬか漬けづくり」で、始めて10年以上になります。自分で育てた野菜（きゅうり、おくら、なすび）をぬか漬けにして食べています。発酵食品ですので、体にいいと感じています。

次に運動についてですが、週末は市内のあちこちへ出掛け、現場視察も兼ねて歩き回りながら、多くの市民の方々と会い、お話を聞くようにしています。週に一度は自転車を使い運動することを心掛けていますが、人と会って話をすることで元気をもらえますので、週末はそうした健康づくりに取り組んでいます。また、家では畑作りや庭仕事を欠かしません。農作業も運動の1つですね。

また、私は今、築百年以上の古い家



ラムサール条約登録予定地の風景

に住んでいます。自分でほとんどの部屋を改装しました。漆喰を塗ったり、小屋の2階を隠れ家にしたりと楽しんでます。その隠れ家で孫と一緒にカラオケを楽しむことが、リフレッシュとなっています。

—最後に何か出水市のPRがございましたらお聞かせください

本市は「ツルと歴史のまち」として、豊かな自然と歴史ある文化が息づいております。毎年1万羽以上のツルが越冬する本市の水田や干拓地と河川の一部の湿地帯が今年国際的に重要な湿地を保全するラムサール条約に登録される見通しとなりました。

これを機に、これまでとは違った形の観光地づくりを考えているところですよ。例えば、ツルの朝の飛び立ちを見てもらうツアーや、ツルガイド博士の子どもが案内を行うバスツアーといった、出水市の魅力の新しい見せ方を展開します。

さらに、今後は湿地を多様な生物を支える貴重な地域資源としてとらえ、条約の目的である自然との共生や湿地の保全・再生、賢明な利活用を進め、本市の魅力を広く発信するために国内初のラムサール条約の湿地自治体認証を目指します。



出水麓武家屋敷群の観光牛車と着物着付体験

次に、400年の歴史をもつ出水麓武家屋敷群は日本で最大規模(約40ヘクタール)で、2019年度の日本遺産に認定されました。現在2邸が公開武家屋敷となっておりますが、さらに民泊ができる武家屋敷を来夏オープンする予定しております。アフターコロナに向けて、今までの見せ方を変えることにより、新しい需要喚起を行い、出水市のイメージアップにつながればと思っております。

また東洋経済新報社の「住みよさランキング2021」において、本市が県内1位を獲得しました。日頃から、3つの安心「子どもの安心」「いのちの安心」「くらしの安心」を掲げ、安心のまちづくりに取り組んでいます。さ

らに暮らしやすい安心できるまちづくりに取り組んでまいります。今後は、総合運動公園に建設予定の「屋根付き市民ふれあい広場」や、全線開通が待ち望まれている南九州西回り自動車道の本市区間において計画中の直結型「道の駅」を、災害時の防災拠点として位置づけ、より安心感を高めるとともに、産業振興に寄与するための施設として活用する予定です。

新しい「ツルと歴史のまち」出水市へぜひお越しください。



建設予定の屋根付き市民ふれあい広場(イメージ図)