

トップインタビュー

「よいら〜いき」でつなぐ 人の和と  
豊かな自然が織りなす「躍動なかたね」



TOP Interview

中種子町長 田渕川 寿広

中種子町は、本土最南端である佐多岬から直線で40km、東は太平洋、西は東シナ海の間には浮かぶ種子島の中央に位置し、手軽に行ける離島として人気を博している。すべての町民が健康で、幸せを実感できる町を目指す同町だが、どのように取り組んでおられるのだろうか。田渕川寿広町長に、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。

**全ての町民が共に支え合い  
健康で幸せに暮らせるまち**

—中種子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6次中種子町長期振興計画において、「よいら〜いき」でつなぐ 人の和と豊かな自然が織りなす「躍動なかたね」を将来像として掲げ、その実現を目指しています。本町では、古来より豊かな自然の恩恵を受けて生活を営んできました。また、先人達か

ら受け継がれてきたこの貴重な自然の恵みを享受しながら、みんなが協力し、助け合う人の温かさが町の強みとなっています。そこで、これまでの継続性を重視した発展的な考え方を取り入れつつ、「つながり」を重視し、子どもから高齢者まですべての町民が健康で、幸せを実感できる町を築き上げることを目指すとともに、豊かな自然を次代に繋いでいけるように取り組んでいます。

その中で、心身共に健康な生活を営むことは、全ての町民の切実な願いであり、健康づくりへの関心の高まりと参加が広がっています。また、スポーツ・レクリエーション活動の実践により、健康の増進と社会参加の両立を図ろうとする人々も年々増加傾向にあります。

生涯スポーツの拠点である総合運動公園や、住民の保健管理の拠点である保健センターとの連携により、個々の体力に応じたスポーツの指導、助言や健康相談等を推進し、町民の健康増進と保健・福祉財政の健全化を目指しています。高齢化時代を迎えた今後の福祉

社会づくりは、家庭や地域の生活環境から切り離さずに各種施設を利用できるよう、在宅対策に重点を置いた地域福祉活動を展開しています。

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

本町の国民健康保険における令和元年度一人当たり医療費は39万円台と、県の平均と比較すると低いですが、国の平均と比べると依然高い傾向にあり、また年々増加傾向にもあります。健康寿命を延伸するためには、まず疾病の早期発見・早期治療のため健康診断や各種がん検診の定期的な受診が不可欠ですが、近年では、新型コロナウイルス感染症の影響などにより受診率が低下してきています。本町では、特定健診・



特定健診・長寿健診・各種がん検診を同時に行う集団健診方式で実施する健康診断

長寿健診・各種がん検診を同時に行う集団健診方式で実施していますが、感染症対策として受診者が密にならないよう、地区ごとに受診時間を割り振って実施するなど、来場者が安心して受診できる体制で行っています。また、若い時期から定期的な健診を受けることにより、健康な体を維持していく、または若いうちから健康を意識して日常生活を送ってもらうために20歳から39歳までの町民を対象とした若年健診も同時に実施しています。それに加え、現役世代の方や子育て世代の方も受診しやすくするために、休日を含めた健診および保育士による保育スペースの確保などにより、受診率の向上に努めているところですが、今後は、更なる受診率の向上のため、受診勧奨にナッジ理論の活用、また「つながり」を活かして地域コミュニティ内でも隣近所誘って行けるようになればと考えています。

また、医療費の適正化のため特定健診・特定保健指導の強化のほか、糖尿病などの重症化予防対策や、重複頻回受診者の方への積極的なアプローチも強化しています。特に糖尿病腎症重症化予防対策では、町内診療所および管理栄養士の方のご理解もありまして、受診勧奨を行った方の初回診察時に、医師、管理栄養士および町の担当保健師



高齢者サロンの様子

が同席し、医師の指示を受診者とともに共有して、その後の栄養指導等に繋げる取り組みも行っていきます。

また、令和2年度からは日頃の食生活に減塩を取り入れた食生活改善により高血圧の予防効果を実証する、厚生労働省が行っている実証事業にも参加しています。その取り組みの一環として、集団健診を受診された方や、日頃の食生活に減塩食品を利用するなど減塩を意識した食生活改善に取り組みされた方に対して、減塩食品のインセンティブを提供しています。また、町内の協力店舗にもご協力頂いて、店舗内における減塩食品の充実化・多様化と、広報活動にもご協力頂いております。

生活習慣病予防のためには、食育の結果たす役割がますます重要となっております。食生活改善推進員の協力により、

生涯にわたるライフステージに対応した食育教室を開催し、食に関する正しい知識を持ち「食の大切さ、健康の大切さ」を再認識するための取り組みにも減塩を取り入れて行っています。高血圧は、本町でも死因の上位を占める心疾患などの主な原因となります。近年、本町でも高血圧の方の割合が増えてきておりますので、糖尿病腎症重症化の予防と併せて、今後も特に取り組んでいく必要があると考えています。

中種子町健康増進計画では、「全ての町民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせるまち」を基本理念に掲げています。生活習慣病対策の推進、食生活や運動など領域ごとの健康づくりの推進、ライフステージに応じた健康づくりの支援、地域の絆による社会づくりで健康を支え、守るための社会環境の整備により、是非この理念を実現させていきたいと思っております。

## 今年健康づくり元年 ゴルフで体と心の リフレッシュ

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ご様子がありましたらお聞かせください

健康のため普段から心がけていること

は、食生活に気を付けています。また、運動とのバランスも大切で、できる限り体を動かすようにしています。特に好き嫌いは無く、食べ過ぎないように心がけ、何でも食べるようにしています。

普段の食事について気を付けていることとして、食事の量と野菜を多く取るように心がけています。

年に一度の検診（人間ドック）では、メタボリックシンドローム症候群として指摘を受け、その保健指導の中で、適度な運動と適度な食事が大切だと気づかされました。このことを日々心がけて生活しています。

また、飲酒については、コロナ禍で飲酒の機会が減りましたが、なるべく「休肝日」を作り体を休ませることも大事ですね。特に自宅での晩酌は控えています。

健康を保つための運動は欠かせないものです。外での運動はコンスタントに出ませんので、自宅室内において出来るトレーニングは短時間ではありますが取り入れながらやっています。ヨガマットを使った柔軟体操、バランスボールを使った筋力体操など、自宅で出来る範囲で、無理なく続けているところです。

また、今年家族で元日からゴルフに行き、18番ホール回ってとても良い汗を流しました。今年を健康づくりの元

年にしようかと決めて帰ってきたところでした。

最近では、夜、息子とゴルフの打ちっぱなしに行くようになり、このことが、体と心のリフレッシュとなっています。

—最後に何か中種子町のPRがございましたらお聞かせください

種子島の南北に渡る細長い海岸線には、全長12kmの白砂が続く長浜海岸など、自然が多く残されており、ウミガメの産卵スポットや、サーフィン・シーカヤックなどのレジャースポットとしても知られ、全国から来島して頂いております。特にサーフポイントは種子島の至るところにあり、ジャパンプロサーフィニアも種子島で開催されるほどの人気スポットとなっています。また、南側の町境に位置する海水浴場やキャンプ場、温泉保養センターなどを備えた自然レクリエーション村では、観光拠点施設として、海水浴やキャンプだけでなく、イベントも行える野外ステージや施設も備えており、ファミリーや団体で1日中遊べる場所となっています。さらに近くには、アジアにおける北限のマンングローブ林が自生しており、平成27年に国の天然記念物にも指定されています。また、陸上競技場や野球場、体育館など充実した運動施設が併設されている「太

陽の里」を中心に、球技や陸上、室内競技などのスポーツ合宿も盛んに誘致しており、温暖な気候もあいまって、県内外の強豪校や実業団など多くの個人・団体でご利用頂いております。

その亜熱帯の気候と、全体的に穏やかな丘陵地帯が広がる地形を活かして、本町では土地利用型農業が盛んで、基幹作物であるサトウキビや甘しょのほ



中種子町のキャラクター「ベニーちゃん」町のイベントに登場し、親しまれている



種子島ALOHAフェスティバルの様子



全国的に有名になった安納芋

か、全国的に有名な安納芋をはじめ、スナックエンドウ、ブロッコリーなどの園芸作物、さらに肉用牛の子牛生産や養豚・酪農などの農業が主な産業となります。また周りを海に囲まれた地形を活かして、定置網やはえなわ漁業も盛んに行われています。

現在では、飛行機で鹿児島空港から約30分、高速船では鹿児島市から約1時間40分と交通の利便性も向上しており、手軽に行ける離島として人気を博しています。種子島全体としては火縄銃伝来の地、または大型ロケットの打ち上げ基地もあります。歴史や伝統と宇宙、そして自然を一度に体感できる人情豊かなアイランドには是非お越しください、心豊かになつていただければと思います。