

特集

トップ
インタビュー

住むと元気になる島

日本一の健康アイランド

十島村



TOP
Interview

十島村長 肥後 正司

十島村は、屋久島と奄美大島の間に点在し、トカラ列島と呼ばれ、有人7島と、無人5島のあわせて12の島々で構成されている。南北約160kmに及び人が居住している地域としては「日本一長い村」である。洋上に浮かぶ島々は「日本最後の秘境」とも呼ばれ、無垢の自然と独特の文化が今もなお息づいている同村だが、どのような村づくりに取り組んでおられるのだろうか。

笑顔ある村づくりを目指して

—十島村における健康に暮らせる村づくりへのビジョンについてお聞かせください

本村は、第5次十島村振興計画において、「住んでみたい 帰ってみたい 行ってみたい島々」を目指し、「ひとを大切する」、「自然と共生する」、「ものを生み出す」、「みんなで創る」と

いう理念のもと村づくりを推進していきます。

これまで受け継がれてきた自然と文化を守り育て、また島を訪れる人々へ癒やしを提供し、村に笑顔があふれるような「村づくり」を目指しています。

更なる飛躍を目指し「人口対策・産業対策の一体化」、「安心安全な暮らしやすい生活環境」「子育て・医療・介護・福祉の充実」「地域づくり・人づくり・教育環境の充実」「持続可能な行政運営」、この5つの柱による村づくりの実現に向けて取り組んでいます。

健康づくりにおいては、健康づくりの拠り所となる「健康としま21」を策定し、住民の願いである「住み慣れた島でいつまでも暮らすことができる」ことの実現を目指し、住民、関係機関、行政が一体となり、取り組みを進めています。

一人ひとりの住民との対話や関わりを大切にし、地域資源を活かした支援体制を強化し、住民支援につなげたいと考えています。



口之島の野生牛と中之島の御岳

「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」

医療資源と交通アクセスが限られた十島村では、多くの住民がご自身の健康状態を知るため、健診を受ける機会を大切に行っています。令和2年度（2020年）の特定健診受診率は、80・6%であり、全国926町村・自治体で1位となりました。

島で暮らす住民の高い健康意識と行動がこの結果に結びついたと嬉しく思っております。

十島村では、19歳以上の住民の方を対象とした住民健診、40歳から74歳までの住民の方を対象とした特定健診、75歳以上の住民の方を対象とした長寿健診、事業主から委託された職員健診・被扶養者健診も含め、住民の皆さんの健診を丸ごと村で実施しています。住民課保健師、村立診療所看護師が一体となつて全生活圏域の7か所で健診を実施できる体制を整えています。

また、国民健康保険税の収納率についても、8年連続100%の収納率であり、住民の皆さんのご理解を得ながら、国民健康保険事業の取り組みをすすめることができていると感じています。

また、マイナンバーカードの普及についても力をいれて取り組みをすすめています。

マイナンバーカードが健康保険証等に使えるようになる等、生活の様々な局面でサービスが受けられるようになることから、村では、各島に職員が出張し、マイナンバーカード申請サポート事業を行いました。また、出張所長、看護師、高齢者見守り支援員等、身近で気軽に相談できる支援体制も整え申請体制を強化しました。



マイナンバーカード申請サポート事業の様子
全庁的に取り組み全島に職員を派遣!

マイナンバーカードを普及させ、安心・安全・豊かな暮らしにつながるよう今後も推進していきたいと思えます。

— 国保における問題点と課題についてお聞かせください

本村の国保の被保険者数は、社保加入や75歳年齢到達による後期高齢医療制度への移行等により減少しています。

医療費は増加傾向にあり、その中でも入院に係る費用が大きく占めており、入院治療の増加に伴い高額療養費の給付費も増加しております。被保険者数が少ない本村においては、医療費が増加すると一人に占める割合が高くなるため、保険税負担の増

加や国民健康保険財政の悪化に直結していくことが課題といえます。県統一税率等も見据え保険税率の検討をしています。新型コロナウイルスによる社会情勢等も考慮しながら据え置きとしています。

— 医療介護・福祉等が一体的に提供される地域包括ケアの推進がありますが、十島村が推進している地域包括ケアについて、またその構築に向けた取り組みなどお聞かせください。

本村の65歳以上の高齢者の割合は、30・73%（令和4年10月末）となっています。「住み慣れた島でいつまでも暮らすことができる」村づくりを理念として掲げ取り組みをすすめています。

7つの有人島を抱えながら、介護サービスや人材確保が容易でない離島地域で、どのようにサービスをにつくっていくか、継続させていくかが本村での地域包括ケア推進のカギとなります。

十島村では、県や事業所等のご支援もあり、平成24年度に宝島で小規模多機能ホーム*1からを離島相当サービスで開始し、平成27年から令和2年度にかけて全生活圏域の7圏域で介護予防・日常生活支援総合事業を住民主体でできる体制を整えました。また、令和元年度から村内診

* 離島相当サービス
基準該当サービスの確保も著しく困難な地域（離島その他の地域であつて厚生労働大臣が定める基準に該当する地域）は、市町村（保険者）の判断で、基準該当サービスよりも緩和した基準で保険給付の対象とすることが可能となる。（介護保険法第42条、第54条）



小宝島アダンの里のサロンの様子(介護予防・日常生活支援総合事業)

療所看護師2名体制を目指し、医療と介護の連携強化をすすめています。また、地域おこし協力隊として看護師や介護職等を全国から募集し、地域で高齢者の支援を行う高齢者見守り支援員として活躍していただく等、人材確保にも努めています。

介護予防拠点施設等を中心とした人材確保・人材育成に力を入れ、一人ひとりの状況に応じたきめ細やかな支援が行われる体制づくりを推進し、持続可能なサービスの提供ができるよう体制の整備をすすめています。

また、災害や新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえ、防災や感染対策についても取り組みをすすめて、医療

介護、予防、住まい、生活支援サービスを切れ目なく提供していくことが求められます。その時の状況に応じた顔の見える関係性だからこそできる意思決定も含めた支援体制が重要だと考えています。

ストレッチを欠かさず健康管理

「村長ご自身の健康について、普段から心がけていらつしやることがありましたらお聞かせください」

私は元々お酒が大好きで、毎日の晩酌を楽しみにしていました。村長就任後は飲む機会も多く、飲酒量が増えていたのですが、就任後9か月ごろに体に異変を感じ検査した結果、すぐに大きな手術が必要な状態であることが分かりました。その手術以降、お酒は一切止めています。

もう一つの健康法は毎日欠かさずストレッチを行うことです。毎朝出勤前に30分くらいかけて体をほぐすことで、体調が整います。時間があればウォーキングまで行っています。そういった健康管理のおかげで、9年間かけて7kg程の減量に成功しました。

自分の体に症状が出て手術まで行った経験が、健康管理の意識を高めることになりました。早期発見・早期治療の重要性を身をもって知りました

ので、住民の方々にも健診の大切さを訴えていきたいですね。

「最後に何か十島村のPRがございましたらお聞かせください」

今年3年ぶりに「7島めぐりツアー」や「トカラ列島マラソン」等を実施することができました。7つの島々を村営のフェリーで全てまわることができ、いつも抽選になる程、大人気のイベントです。日本最後の秘境といわれるトカラの大自然を肌で感じることが出来ます。

農産物では、ふるさと納税の返礼品としても人気が高い「島バナナ」や「スイートスプリング」「大名だけの

こ」等があります。

10月から諏訪之瀬島場外離着陸場を活用しての航空路線の運用も開始しており、交通アクセスも増えました。ぜひ、この機会に、感動に出会える島々 十島村へお越し下さい。



宝島 大籠海水浴場(キャンプ場)



村花マルバサツキ



セスナの運航も始まった諏訪之瀬島 場外離着陸場