

# 保健師 ルポ



伊仙町健康増進課の皆さん(筆者前列中央)

## 「健康長寿・癒しの伊仙(まち)」を 目指したまちづくりのために

伊仙町 健康増進課保健センター 保健師 福 ゆりか

### 健康・長寿と子育てのまち

伊仙町は、鹿児島から南へ約500km。奄美群島にある徳之島の南西部に位置し、「健康・長寿と子宝の町」として知られています。

国指定の史跡「カムイヤキ陶器窯跡」や奄美群島国定公園指定のひとつ「観光公園犬田布岬公園」には戦艦大和の慰霊碑が建立され、美しい夕日が見られるスポットです。昨年には世界自然遺産に登録されるなど、美しく雄大な自然環境と温暖な気候に恵まれ、カルシウム豊富な水やミネラル豊富な土壌で育まれた食材が、「長寿の秘訣」と言われています。また、長寿世界一になった泉重千代翁や本郷かまと嬢が生まれ育つ

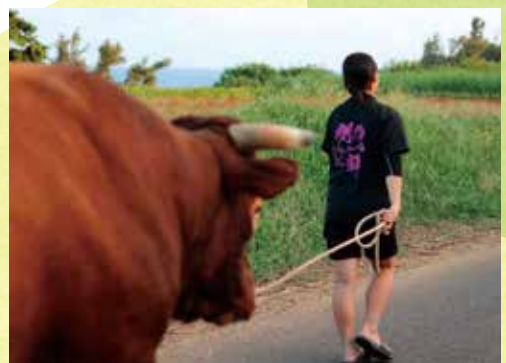


夕日が映える犬田布岬

た町としても広く知られています。

2009年(平成21年)には合計特殊出生率日本一に輝くなど、「子は宝」の精神が脈々と受け継がれ、生まれる子どもを、家族だけではなく地域全体で子育てを支えるという習慣が今もなお受け継がれています。

伊仙町の人口は6361人(令和4年4月時点)、国保被保険者数2123人、国保加入率33.4%です。私の所属する健康増進課は、保健センターと健康増進施設(徳之島交流ひろばほーらい館)で構成されているのが特徴です。保健センターは、課長、補佐、事務職、保健師、看護師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士により、国保保健事業や健康増進事業、新型コロナ予防接種関連事業



闘牛の散歩



や、本庁にある子育て支援課と連携し、乳幼児健診や歯科健診等を行っています。ほーらい館ではインスタラクターが温水プールやトレーニングジム設備、各種運動器具等を活用し、子どもから高齢者等の対象に合わせた様々な運動を取り入れたプログラムを実施し、健康の保持増進に取り組んでいます。

### 健康づくりの取り組み

伊仙町では「町民がまちづくりの主体」という理念のもと、「健康長寿・癒しの伊仙(まち)」をキャッチフレーズにまちづくりを推進してきました。2号要介護認定率や高齢化率が高く、疾病の重症化予防や生活習慣病



ダンスエクササイズ教室の様子

予防が課題となっており、健康寿命の延伸を目指し、様々な事業を行っています。特定健診では20〜30歳代の若年者健診の際に、がん検診等オンライン健診を町負担で助成を行い、また、島内医療機関と連携し個別健診の実施等、受診率向上を図っています。特定健診後は特定保健指導対象者への運動教室、ほーらい館利用時の助成をメタボ予備群者も対象にしています。高齢者の健康づくりとしては包括支援センターと連携した介護予防教室の実施、幅広い世代の健康づくりとしては、株式会社くまもと健康支援研究所と連携したインセンティブを活用した運動教室の実施、国保保健事業では、浜崎伸夫氏(高齢社会におけるウエルビーニングのエキスパート)と連携し、糖尿病重症化予防において、今年度は新たにリブレ(血糖値測定)を活用した個別支援や料理教室を開催する予定です。

高齢者が畑で季節の野菜を作って近所に配って交流をしたり、グラウンドゴルフやゲートボールに参加したり、子どもたちのスポーツ少年団活動、ミニバレー等、幅広い世代が楽しみながら自主的に活動をしています。

他にも、I・Uターナー者や地域おこし協力隊による地域での健康づくり

が盛んで、新たな健康づくりの取り組みとして、スクエアステップやボールウォーキング、キックボクシング等各种教室の開催、集落活性化推進事業による空き家の改修を行い、集いの場として活用し各種イベントを行う等地域の活性化にもつながっています。

私は入庁してからのほとんどを包括支援センター保健師として活動してきました。子どもから高齢者、障がい・認知症・要介護状態などすべての住民が幸せな地域づくりの実現に向けて、佐藤信人氏(現・宮崎県立看護大学特任教授)による「住み慣れた地域で自分らしく生きる」をテーマとした講演会の中で話された「地域に楽しいことがいっぱいあるということが最大の介護予防」、「木は木の中人は人の中(島の格言)」、「共通の目標は人々の幸せ、人は人を幸せにする力を持つている」をモットーに「介護予防からの地域づくり」に取り組んできました。地域住民と協力し、住民主体の地域サロンを町内全域に展開・充実を図り、歩いて行ける公民館等を活動拠点とすることで、平常時や災害時の声掛け・助け合い等お互いに支えあう互助や生活支援につながり、公民館活動の活性化や多世代交流の場から伝統継承にもつながりました。し

かし、新型コロナウイルス感染症の影響や地域サロンの担い手の高齢化等で活動が低迷しつつあるのが現状です。また、役場でも専門職スタッフが減り人材不足の状態が続いており、事業をこなすだけで精一杯となっています。そんな状況ではありますが、ほーらい館と連携し、運動教室の充実や一次予防に力を入れた国保保健事業の展開を図っていけたらと思います。

町長の掲げる「生涯活躍のまち推進」に向け、「自分の健康は自分で守るセルフマネジメント、町民が楽しくなければ移住者も楽しくない」を、小さな町の強みでもある顔の見える関係やユイの精神を生かして、町民や関係機関とのつながりを大事にしながら、一緒に楽しく健康づくりをしていきたいと思っています。



阿権の樹齢300年ガジュマル