

# 保健師 ルポ



肝付町健康増進課の皆さん(筆者前列右端)

きもつき町民がもっと健康に暮らすために  
とことんつきあいたい

肝付町 健康増進課 健康保険係 保健師 竹原 さおり

## 肝付町の紹介

肝付町は本土最南端の鹿児島県大隅半島南東部に位置し、総面積は308・10km<sup>2</sup>と広大で地勢は林野地帯・畑地帯・水田地帯に大別されます。

町の中央部には900m級の山々が連なり、国見山・甫与志岳・黒尊岳の三山を総称で三岳と呼びます。三岳の中でも甫与志岳が最高峰です。山頂は360度の大パノラマが展開し、天気の良い日には種子島や開聞岳を望むことができます。

轟の滝は3段からなり、夏の暑い日でも、冷たい山水やマイナスイオンによって周囲は涼しさを感じるほどで、大勢の家族連れが涼を求めてやってきます。この付近には漫画ゲゲゲの鬼太郎のお



轟の滝

なじみの『一反木綿』が出没するといふ伝えがあります。

毎年秋に、伊勢海老漁解禁を祝い「秋のえつがね祭り」が開催されます。「えつがね」とは伊勢海老のことで、「縁起がいいガネ(甲殻類)」がなまった呼び方です。鹿児島県内唯一の水揚げ量を誇る「えつがね」は、肝付町の特産品です。



ぷりっぷりの伊勢海老料理

## 肝付町の現状と 特定健診受診率向上のために

肝付町の令和4年10月末時点での総人口は1万4287人で、年々減少しており、年齢3区分別みると、3区分ともに人口が減少しています。特に15から64歳の人口の減少が顕著であり、高齢化率は42・6%となっています。

国民健康保険の現況として、国保一人当たりの医療費は同規模、県、国より高くなっています。予防可能な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、その重症化である慢性腎不全による人工透



析、狭心症、心筋梗塞での医療費が増えているような状況にあります。

特定健診の受診率は年々減少しています。受診者の内訳をみると40歳受診者を含む新規受診者、継続受診者が減少し、不定期受診者が増えています。特定健診受診率向上を図るため、令和4年度から人工知能を活用し、対象者の健康意識や状況に合わせて、グループ別に受診勧奨を行いました。第1回目の発送後、問い合わせが多数あり、驚くとともに今年度の受診率に期待が膨らんでいるところです。

同じく令和4年度から健診機会の少ない19歳から39歳の国民健康保険加入者全員を対象とした若年健診を始めました。生活習慣病発症のリスクを軽減するためには、若いうちから健康に関心をもつていただくことが大切なことを町広報誌で周知し、すべての対象者に受診券を送付しました。また、自己負担無料や土日の休日実施、会場を指定せず、複合検診を行っている期間であれば、どこのお場でも受診できるようにと受診しやすい体制づくりを行いました。

## 健康課題の核となっている

### メタボの栄養教室

肝付町は4人に1人がメタボ基準該

当者であり、町の健康課題の核となっています。そして同時に、自身の肥満やメタボの問題について“解決したい”という気持ちがあるはずで、私たちが取り巻く食環境は近年大きく変遷し、食べたいときに、食べたいものを、食べたいだけ食べられるようになりました。そのような時代の中に生きていることと、メタボや肥満の問題を解決したいという思いが葛藤しているところに、どのようなサポートができるのか考えながら事業に取り組んでいます。

体重管理や血糖値のコントロールの方法等を知るために、実際に食べてみて体感してもらう教室を年に2〜4回開催しています。参加者からは「野菜は食べているつもりだったが、足りないことがわかった」「自分が食べている量は全



栄養教室で提供した食事

体的に多かったことがわかった」「普段より量は少なかったがとても満腹感があり、時間がたつても空腹を感じにくかった」等々、これからの食生活に取り入れたいという声をいただいています。シリーズで参加しなければならなかったり、調理実習や座学がある教室とは違い、食事時間も含めて1時間で終了するので参加しやすいものになっています。また、働き世代の方々が参加しやすいように、夜間にも実施しています。

## 切れ目のない支援を目指して

令和4年度から高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいます。

町内6圏域を2圏域に集約し、町内7か所の公民館で、歯科衛生士、運動指導士、管理栄養士、保健師等を講師としてフレイル予防講話を行っています。また、年度当初に検診申込と同時に回答していただいた高齢者の質問票からは、抽出したハイリスク者への個別訪問指導を実施中です。初年度のためマニュアルを元にしたスタッフ打合せや研修でスキルを高め、健康寿命の延伸を目指していきます。

## 健やかで安心して生活できる 支えあいのまちきもつきのために

私が肝付町役場に入職して、10カ月が経とうとしております。肝付町では地区担当制を導入しており、今回私は本町の南端にあります、もともと高齢化率の高い岸良地区を担当しています。まずは地区診断を行い、地区の特性を知るとともに、岸良地区で行われる行事に参加し、顔を覚えてもらうことから始めました。まだ、入職して日が浅く日々の仕事をこなすことに精一杯なところもありますが、町民のみなさんが気軽に自分自身や家族の健康について相談できる町の保健師として、肝付町民の健康づくりに貢献していきたいです。



フレイル予防講話の様子