



屋久島町健康長寿課の皆さん(筆者前列左2人目)

保健師 ルポ

町民が豊かに暮らせる町を目指して

屋久島町 健康長寿課 健康増進係 保健師 岩川 遥

屋久島町の紹介

屋久島町は、県本土の南方約60kmの海上にあり、屋久島とその西北西約12kmにある口永良部島の2島からなっています。屋久島は周囲132km、総面積は540・48km²の円形の島で、日本で5番目に大きい島です。九州最高峰である1936mの宮之浦岳をはじめ、標高1000m以上の山が45座以上あり、多くを山岳部分で占められていることから「洋上アルプス」とも呼ばれています。1993（平成5）年には、樹齢数千年の屋久杉をはじめとする特殊な森林植生や、亜熱帯から冷温帯に及ぶ植生の垂直分布など、貴重な自然環境や自然資源が世界的な評価を受け、日本で初めての世界自然遺産に登録されました。

町全体の健康水準を高めるために

屋久島町の総人口は1万1722人（令和5年1月時点）、国保被保険者数3764人、国保加入率32・1%です。健康長寿課には、保険年金係、介護保険係、地域支援係、健康増進係の4つの係があり、地域支援係に保健師1名、健康増進係に保健師3名、栄養士1名の配置となっています。私の所属する健康増進係で

は、町民の壮年期からの健康づくりと、脳卒中、心臓病等の生活習慣病の予防、早期発見・早期治療を図るとともに、住民の健康増進に資することを目的とした健康づくり事業、町民が規則正しくバランスのとれた食生活を送り、健康で心豊かに過ごすための指導等を行う食生活改善事業、広域的な疾病の発生防止及び個人の健康の保持増進を図るための感染症対策事業等のほか、保健センターの管理運営、医師が常駐しない口永良部島へき地出張診療所における巡回診療の取り組み等を行い、町全体の健康水準を高めるために活動しています。屋久島町では、町民一人ひとりが健康について意識を持ち健康づくりの必要性を意識して自ら行動できるように、「健康やくしま21（第3次屋久島町健康づくり計画）」を作成しています。その全体目標として、「健康寿命の延伸・生活の質の向上」を掲げ、「自然と共に生きる元気な町」を目指す姿としています。その達成に向けて、生活習慣病予防と改善・たばこ・アルコール・歯の健康・がん対策・こころの健康づくりの6つの領域において健康な生活習慣を作るための具体的な行動目標を提案しています。町では、SMRを見ると男女ともに急性心筋梗塞の割合が高く、脳血管・

虚血性心疾患での受療割合、その基礎疾患である高血圧症の割合も高くなっています。一人ひとりが健康に関心を持ち、それを支える関係者・関係機関が全体目標を達成するために、それぞれの立場での取り組みと、町民の健康づくりを支援していく環境づくりが重要です。

健康づくりと地域の活性化

毎年5月と11月には特定健診・長寿健診の集団健診を実施し、併せて各種がん検診も同時に行うことで町民が気軽に受診できるようにし、受診率の向上につなげています。また、受診率向上のためにクーポン券事業や島内各医療機関と連携した個別健診の実施、口永良部島を含む各地区の公民館や生活館への巡回等、町民全員が等しく受診できる機会を提供しています。加えて、がん検診の待ち時間を利用した生活習慣やがんに関する健康教育の実施、食生活改善推進員による減塩みそ汁やヘルシーなスイーツの試食の配布等を行うことで健康に関する知識の普及や、受診者の満足感を得られる工夫をしています。特定健診後は各地区を巡回し結果報告会を実施することで集団に対する働きかけと同時に、事前に抽出した

対象者に特定保健指導を実施し、一人ひとりに寄り添い健康的な生活に向けた支援をしています。医療費の増大や介護状態に陥りやすい糖尿病についても、未受診者は適切な医療につなげ、コントロール不良者には継続した個別保健指導である糖尿病重症化予防プログラムを行い、重症化を防いでいます。結果報告会の参加者には町内の店舗で利用できる「しゃくなげポイント」を付与し、個人の健康行動を促すきっかけとしながら商工会と連携し町づくりの一環として地域の活性化にも取り組んでいます。



健康教室の様子

屋久島の特性を充分に生かした健康づくり・町づくり

超高齢社会となり町内の高齢化率も37・6%（令和4年12月時点）と

高いですが、平均寿命は男女ともに全国を下回っているのが現状です。介護の原因は脊椎障害の割合が高く、また、県と同様一人あたりの入院期間も長いですが、その原因は骨折が多いです。健診受診者では、BMIやせが多く、サルコペニアの疑いが多い印象です。今年度は、島内の高齢者サロンと連携しフレイル予防や歯科保健指導等の介護予防教室に取り組んできましたが、令和5年度からの高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて、今後活動の場となる介護予防教室での活動を活性化させ地域との連携も密にさらなる事業の展開を図ってまいります。

町が目指す「自然と共に生きる元気な町」を達成するには、町民一人ひとりの主体的な取り組みが大切であり、保健師や関係機関が連携し地域に根ざした支援をすることが必要です。町民の私たちだからこそ知っている素晴らしい屋久島の特性を充分に生かした健康づくり、町づくりに努め、町民が豊かに暮らせる町を目指していきます。



白谷雲水峽



大川の滝



永田いなか浜