

特集

トップ
インタビュー

自助、共助、公助で 共生・協働のまちづくり

今回は和泊町の前登志朗町長に、健康に暮らせるまちづくりへのビジョンやご自身の健康法等についてお話を伺った。

**子どもから高齢者まで
すべての町民が健康で光り輝
き、元気みなぎるまちづくり**

和泊町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

本町では、町の最上位計画である第6次総合振興計画におけるまちづくりの基本理念に「自助、共助、公助で共生・協働のまちづくり」を掲げ、同計画の基本計画において、「子どもから高齢者まですべての町民が健康で光り輝き、元気みなぎるまちづくり」を目標に町民の健康づくりを推進しております。

本町における健康課題としては、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の割合が県平均に比べて高

いこと、高血圧をはじめとする循環器疾患や筋骨格系の疾患で医療にかかっている割合が多いことなどがあげられます。また、勤勉な町民性から農業など仕事中心の生活で運動習慣のない人と習慣的に運動している人の両極端であります。その他に、男性の平均寿命は全国平均より低い状況にあり、がん、心臓病及び脳血管疾患等の生活習慣病による死亡率は、全死亡者の約6割を占めています。また、競争社会や管理社会の中で多くのストレスを抱えており、アルコールや喫煙、娯楽等への依存症に陥る人も増えています。

町民の健康づくりについて、楽しい毎日、いつまでも笑顔で動ける身体づくりを基本理念とした健康わだまり21を策定し、ライフステージ毎の取り組み等も提案しています。また、「自らの健康は自らで守る」をモットーに、様々な取り組みをしています。

まずは、一次予防としての各種健

TOP
Interview

和泊町長 前 登志朗

診の受診率向上です。自分の健康状態を把握し、現在の健康を維持・改善するための手立てをとともに考える体制づくりを充実させています。食生活については、食生活改善推進員を中心に、高血圧の要因となりやすい塩分摂取量に関心を向けてもらうために、減塩の味噌汁の試飲、健康相談や特定健診時の尿中の塩分量の測定を行い、減塩について考える機会を設けており、以前に比較すると一日の塩分摂取量も少なくなっています。

運動習慣については、2018年の町民アンケートから日常的にスポーツを楽しんでいる割合は男性に比べ女性が少ないという結果が出ていました。手軽にできるウォーキング、元氣わどまりクラブにあるバレーボールや野球、サッカーなどの各種スポーツ、タラソおきえらぶを利用した水中運動にスポーツジムなど種類を選ばず、それぞれの体力や目的に応じて活用できる場所の整備を進めています。また、一人で自宅でも手軽に運動できるように、有線テレビで町民一斉体操やNHKのテレビ体操を定期的に放送しています。

その他、医療費適正化に向けた各種健康教室の実施や、総合振興計画

の中でこれからの10年間をつくる新たな取り組みとして「むうるほうらしゃプロジェクト」がありますが、自転車レーンや自転車を利用しやすい交通環境づくりを行い、自転車の活用を推進することで、町民の健康増進を図るとともに、車から自転車への移動手段の移行による環境負荷の低減を図っていきたいと考えています。その一つの方策として、町民へ電動自転車の購入補助をしています。

休養・こころの健康については、相談しやすい環境整備として電話相談や相談場所としてのふれあいサロンはつびの設置、医療機関や社会福祉協議会など関係機関と連携し、チームとして対応していくこと、各種相談窓口の広報等を行っています。

―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

町民の健康づくりの一環として、健康増進施設「タラソおきのえらぶ」を活用した様々な取り組みを行っております。

海水プールでの運動は、浮力を活かし体への負担が少ないながらも、全身への効果が高い運動ですので、足腰の痛みがあつた方であっても、継続的



タラソおきのえらぶ

にご利用いただいております。また、利用者からは「風邪をひかなくなった」などのお声をたくさん頂戴しております。

本町の保健事業では、施設利用料金の助成や施設を活用した運動教室などを行っております。

大人だけではなく、こども園や保育園、幼稚園に通園している4・5歳児の保育の一環としてそれぞれの園が月2回水泳教室を行っております。

また、雨の日でも利用できる遊び場・運動場として、施設の一室にボルダリングも設置しております。

また、プールだけではなく、併設されておりますトレーニングジムには、今年度、本土のジム並みの機器を導入しました。これにより、若い世代から高齢者まで幅広い方々が目的に応じたトレーニングが行える環境が整い、早朝ジムや朝ヨガなど利用者の利便性を考えた取り組みを行っており、益々、町民の健康意識の向上が図られたと感じております。

20代や30代の若い世代からの運動習慣が身につくことが、これから何十年先には60代70代の運動習慣となり、健康寿命の延伸につながると考えております。

高齢者の介護予防として高齢者パワートレーニング教室を実施しております。コロナ禍からは、中学校校区毎の開催となりましたが、毎回約50名を超える方に参加いただき、楽しく運動を行っております。

町内の有線テレビを活用した独自の健康情報発信番組「健康の窓」や健康体操の定期的な放送により、手軽に一人でもできる運動や健康づくりに繋がられるように努めております。

話は変わりますが、本町は、令和4年1月に「和泊町ゼロカーボンシティ宣言」を行い、2050年までに



介護予防として行われる高齢者パワートレーニング教室

二酸化炭素排出量実質ゼロを目指すことを表明いたしました。令和4年4月には、沖永良部島として知名町と共同申請をした「ゼロカーボンアイランドおきのえらぶ」の提案が、環境省の「脱炭素先行地域」として選定されました。

日本における脱炭素の離島モデルを目指し、公共施設の省エネ・再エネ化及びマイクログリッドの構築自動車のEV化等の推進、ごみの削減等に関する取り組みを積極的に進めてまいります。

町民の皆さんと一緒に取り組む早朝トレーニング

「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ことがあります。したらお聞かせください」

本町が国の脱炭素先行地域に指定されていることから、個人での移動は可能な限りカーボンを排出しない自転車を使い、身体を動かすようにしています。

また、週に3回、朝6時半から7時まで、「タラソおきのえらぶ」内にあるスポーツジムにおいて、町民の皆さんと一緒にグループトレーニングに参加しております。朝早くからのトレーニングですが、毎回15名ほどの町民が参加し、30分間みっちりとしてサーキットトレーニングを中心に行われ、出勤前に気持ちよく汗を流しています。

「最後に何か和泊町のPRがございましたらお聞かせください」

『活力と潤いと魅力あふれる花の町』和泊町は、花き農芸を中心に生産性の高い農業に取り組んでおります。沖永良部島に関するPRは、国保かごしま9月号で知名町の町長がされましたとおりでございます。

本町では毎年3月に鹿児島県内離島最大のマラソンイベントであり、また、花の島沖えらぶジョギング大会を開催しております。島内外から2千名を超える方にご参加いただいております。透き通った海の青、隆起珊瑚でできた赤土の赤、台風の風にも負けず力強く育つサトウキビの緑など、南の離島ならではの鮮やかな色彩と温かい島人（しまんちゅ）の声援がランナーの皆様をお迎えします。

また、ハーフ・ハーフリレー・5K・3K（ファミリーコース）と4種類のコースがあり、老若男女、個人、家族、団体、参加するすべてのランナーに楽しんでいただけるイベントです。

ジョギング大会そのものはもとより、フラワーフェスティバル（前夜祭）や、完走パーティー（後夜祭）など、島民との交流イベントを通じて島の魅力（文化・



花の島沖えらぶジョギング大会

郷土芸能・自然等）を堪能することができます。

今年は、奄美群島本土復帰70周年という記念の年となります。ぜひ、この機会に和泊町にお越しいただき、素晴らしい自然と温かい町民との交流を楽しんでいただきたいと思います。