特集

トップインタビュー

健やかでぬくもりのある支えあいのむらづくり

TOP Interview

宇検村長 元山 公知

今回は宇検村の元山公知村長に、健康に暮らせるむら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。

多機関協同で住民に寄り添いともに健康で安心して暮らせるむらづくり

―宇検村における健康に暮らせるむらづくりへのビジョンについてお聞かせください

宇検村では、人口減少と少子高齢化、それに伴う地域経済の縮小が進んでいく中で第6次総合振興計画において「奄美の自然・歴史・文化がきらめく　焼内湾を包む結いのこころでつながるむらうけん」を基本理念とし、住民と行政が共に助け合えるようなあたたかなむらづくりを推進しております。

さらには、令和3年7月に「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」が世界自然遺産に登録されたことにより、観光客の姿を以前より多く目にするようになりました。自然の豊かさと人のあたたかさを感じてもらい、「宇検村に来てよかった」、「また宇検村にいきたい」と思ってもらえるような村を目指しております。

健康づくりの施策としては、第6次総合振興計画の基本方針の一つとして、「健やかでぬくもりのある支えあいのむらづくり」を挙げています。健康づくりに対する住民の意識は年々高まっており、健やかでぬくもりのある支え合いのむらづくりのためには、福祉の心を育み、ぬくもりのある地域のつながりを大切に、誰もが地域で安心して暮らせるむらづくりを推進することが求められます。

そのためには、健康で元気な生活を支える健康づくり・介護予防を推進し、

自立と豊かさをもたらす福祉の充実を図るとともに、安心して暮らせる医療・介護の充実を推進しております。

また、令和5年度から宇検診療所の建替えに伴う新診療所の建設を開始しております。新たな診療所は建物のバリアフリー化を行い、高齢者や障がい者も安心して受診できるよう配慮し、災害時でも安心して稼働できるような構造になっています。さらに、駐車場から診療所へのアクセスのしやすさなど利便性を高めることで、誰もが使いやすくコミュニティが生まれやすい診療所になっております。また、疾病プロセスをトータルでサポートし、健康寿命を延ばすことを目的としています。地域住民や旅行者、高齢者や障がい者が安心して訪問しやすい「健康ステーション」としての診療所、目的達成に向け日々の生活の中で健康・医療を実践する「コミュニケーションの場」としての診療所の建て替えを令和5年度から着工し、令和6年度中の開院を目指しております。

利用できる社会資源が決して多いとは言えない宇検村ですが、昔からある自助・共助・互助の基盤を強化し、住民に多機関協働で寄り添いながらとともに健康で安心して暮らせるむらづくりを心がけております。

―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

新型コロナウイルス感染症の流行禍から、閉じこもり予防や運動不足解消を目的としたチャレンジ企画「健者（けんむん）チャレンジ」を行っております。秋・冬の2回に分けて実施し、脂肪買取コースや食事の記録コースを設け、基準を達成した方へ村内で使用できる地域商品券「健者（けんむん）券」を授与する事業となります。健者チャレンジのサポートの一環で、「マッスル★クラブ」と題して村内各小中学校体育館及び社会福祉協議会で奄美市のスポーツクラブに依頼して運動教室を行っております。内容は筋力トレーニングやエアロビクスなど本格的な運動となっておりますが、同じ運動内容で初級・中級・上級と難易度を分けて教えて下さるので、初心者や高齢者からしっかりと運動したい方までいろんな方が運動できるように工夫されています。こういった工夫のおかげで、チャレンジ企画に参加されている方はもちろん、参加されていない方も運動教室には参加するという方もいらっしゃいます。

マッスル★クラブの活動の様子

大切な人のために共に始めた運動習慣

―村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ことがありましたらお聞かせください

体がかたいので、ケガをしやすかったり、肩こりや腰痛を生じたりといったトラブルを予防するために、朝起きてすぐのストレッチを続けています。これ以外に特に続けていることがなく、宇検村の取り組みである健者（けんむん）チャレンジでは、何回もダイエットに失敗してしまっております。

初めてダイエットにチャレンジした年は、村民の皆さんの前で「公開体重測定」を行ったおかげで、皆さんの厳しい目があり、飲み会に参加していると「飲み過ぎ・食べ過ぎじゃないね」「新聞見たよ、頑張っている?」等とお声がけいただくことが多く、一人では気の緩みがあったりモチベーションが低下したりしたのでとても助かりました。

私には、自分ひとりでの挑戦ではなく「一緒に」「誰かのために」といったほうが向いているようです。先日、乳がん専門の先生の講演会で、運動をすることで乳がんの発生率がかなり低下するということを聞いて以降、「妻が病気にかかりにくくなるためなら」と一緒にウォーキングを始めました。これまで実施したのは数回ですが、今後続けていく

つもりです。自分のためにはあまり頑張れないのですが、誰かのため・大切な人のためにと思うと、不思議とやる気がわいてきます。

食事については、どうしても夜に重きを置くことが多くなるので、昼食は軽く野菜とお味噌汁を中心にして1日の摂取量のバランスをとるようにしています。併せて休肝日を増やしたいのですが、なかなかできないのが現状です。

―最後に何か宇検村のPRがございましたらお聞かせください

宇検村には伝説の妖怪「ケンムン」が住んでいると語り継がれています。そんなケンムンの伝承や民話を語り継ぐため、村内に6つのケンムン像を設置したり公園を作ったりして、観光資源としても使われています。村内にいる6つのケンムン像を探す楽しみや景色のいい公園で子どもと遊ぶという楽しみもございます。昨年立てた観光基本計画は「見えないものを感じる観光プロジェクト」ということで進めています。風に触れ、土に触れ、人に触れ、五感で宇検村を楽しんでもらいたいと考えています。宇検村に来てくださった方がその方の大切な人に「宇検村良かったよ。行ってみたら?」と勧めてくださることで、どんどん口コミが広がっていくような観光を目指しています。

さらに、秋から冬にかけては、「サシバ」と呼ばれるワシやタカが仲間の猛禽類で絶滅危惧Ⅱ類に指定されている鳥を観察することができます。サシバは奄美大島では秋から冬の渡り鳥として知られ、約３００個体が宇検村にやってきます。３００個体が訪れる環境というのはそれだけ素晴らしい自然であると言われており、自然が豊かな証ともなっております。時期になると、きれいな鳴き声がそこかしこから聞こえてくると秋の訪れを深く感じることができます。近くで観察したい方は毎年サシバ観察会を行っているので、そちらに参加することをお勧めします。また、宇検村は国際サシバサミットに加入し、２０２５年の国際サシバサミットが本村で開催予定となっております。

他にも、対馬丸慰霊碑や地域おこし協力隊の活躍、農産物のサトウキビ、たんかん、マンゴーなど語りつくせぬ魅力がたくさんありますが、実際に宇検村にお越しいただき、自然に触れ、人の温かさを感じて思いっきり楽しんでください。

シマオオタニワタリの群生地

宇検村では毎年サシバ観察会が行われている