

子どもから高齢者まで 健康に暮らせるまちをめざして

今回は伊仙町の大久保明町長に、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。

若者をはじめとするすべての町民が健やかで心豊かに生活できる町づくりをめざして

—伊仙町における健康に暮らせるまちづくりへのビジョンについてお聞かせください

かつて、長寿の町と知られた本町は現在もなお、百寿者をはじめ長寿者が多く暮らす長寿の町であります。

しかしながらその反面、早世率も高く、健康長寿と癒しの町をめざして推進してまいりました。

医師として地域医療に携わってきた観点から、平成13年就任後、元医療法人徳洲会理事長で伊仙町の名誉町民でもある故徳田虎雄氏が目指したヘルシーリゾートアイランド構想を実現すべく、町民の皆さんの健康増進に

資するため様々な事業へ果敢に挑戦してまいりました。

まずその一つは厚生労働省認定施設「徳之島交流ひろば ほーらい館」を平成20年8月にオープンし、身体の健康増進のみならず、その名とおり、町民・島民・島外からの来館者など様々な世代の交流ができる心の健康増進の場としても運営してまいりました。

また、平成21年4月には「直売所『百菜』」をオープンし、長寿の要因ともいえる島の農産物を島内外に発信し、健康づくりとして食育にも注力してまいりました。

さらには、平成21年1月に徳之島3町が合計特殊出生率においてトップ3を独占し、2期連続で本町は全国1位となり子宝の町としても知られるようになりました。

長寿と子宝は相関するものと考えており、元気な高齢者が活躍する町が子宝にも恵まれるという理念のもと、町民総参加のまちづくりを推進してまいりました。

TOP
Interview

伊仙町長 **大久保 明**

コロナ禍で停滞した面がありますが、令和7年度は健康増進計画「第3次健康長寿いせん21計画」を施行いたします。

特に早世対策に注力することから、計画策定に当たっては町内各分野に関与する団体やボランティア組織から若い方の意見を多く取り入れた計画づくりを進めており、①個人の行動と健康状態の改善 ②社会環境の質の向上 ③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを3本柱に据え、個人の健康づくりの推進とこれを支える環境づくりに取り組み、乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを町民総参加で取り組んでいけるよう推進してまいります。

早世対策と子どもから高齢者まで経時的な生活習慣病対策を推進する

—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

生活習慣病はその名に由来するとおり、小さいころからの食習慣や生活習慣が家庭で親から子へ受け継がれてまいります。

子どものころから食育や健康な体を作るための学びを学校教育や地域、



北京オリンピック銅メダリスト 宮下純一氏による水泳教室

家庭教育などあらゆる場面で正しい知識と生活習慣の定着を習得できるよう、地域・教育機関・行政が協力して推進していきます。

また、青・壮年期における特定健診・がん検診の受診勧奨を強化して、まずは健診受診で自己の健康状態を知り、必要に応じた生活習慣改善を図っていくよう支援していきます。本町では、社会保険も含め30代から特定健診や各種がん検診の個人負担の助成を行っており、若いうちからの生活習慣の見直しや早期受診・早期発見で疾病予防、重症化予防を図っています。これをさらに推進するため、まずは、国民健康保険の特定健診受診率60%、特定保健指導実施率60%をめざし地域全体の若年層の健康行動の底上げを図ります。

さらに、高齢者もより健康で健康寿命を延伸できるよう健康増進施設



健康運動指導士による介護予防教室

の活用や地域サロンなど地域での健康づくりなど、様々な主体の連携・協力のもと、健康寿命延伸を強力に推進してまいります。

走ることが一番の健康法

—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

私は、毎朝10km走っています。年間を通すと300日ほど。走っていない日はほとんどありません。50代の頃はトライアスロンに参加したこともありましたが、現在70歳になりましたが、不思議と筋力やスピードは若い頃とあまり変わりません。しかし、走った後の疲労回復には時間がかかりました。そんなジョギングを趣味とする私ですが、中でも一番の趣味は、初めて訪れた場所で誰も走らないようなところ

るを走ることです。思わぬ発見があり、とても楽しいものです。

実は、長距離を走るといふ行為は、βエンドルフィンという神経伝達物質を脳内に分泌させる効果があります。これは、「脳内モルヒネ」とも呼ばれており、麻薬のモルヒネに似た鎮痛作用があります。そのため、長距離を走ると脳内にβエンドルフィンが分泌されると、疲れや苦しさは次第に快感に変換され、爽やかな気分を感じられるようになるのです。

突然ですが、人類はなぜ賢くなったのでしょうか。世の中には、100mを全力で走る動物はいません。それは、体温を下げるために必要な発汗機能が備わっていないからです。走り続けると体温がどんどん上昇していきます。高い体温では体が疲弊し、長距離を走り続けることは不可能です。そのため、身体中が毛に覆われ、汗をかくことができない動物には、長距離を走り続けることは困難なのです。それに対して人類は、発汗機能が備わり、発汗に邪魔な体毛が無くなり、汗をたくさんかくことが可能になりました。すなわち、長距離を走ることが可能となったのです。どんな猛獣も、獲物を100m以内で捕まえられるければ疲弊して諦めてしまいます。対して、人類は走り続けられます。そこから、人類は「戦うより逃げるが

勝ち」を学んだのではないのでしょうか。そして、長距離を走る中で、頭脳も非常に発達していきましました。発汗機能を覚え、よりたくさん汗をかいため体毛が無くなり、長距離を走って猛獣から逃げ回り、頭脳が発達していく。人類は、覚えて、覚えて、逃げて、逃げて、進化してきたのです。きっとそこには、「脳内ホルヒネ」の恩恵もあったのではないのでしょうか。どんなに苦しくても苦しく感じない。不幸なことがあっても辛さを抑えることができる。走るといふ行為は、心身を鍛える良い健康法なのだと思います。

—最後に何か伊仙町のPRがございましたらお聞かせください

伊仙町は、奄美群島のほぼ中央に位置する離島・徳之島の南にあるまちです。

徳之島は世界自然遺産に登録されるほど豊かな自然景観を持つ島で、伊仙町では、白い砂浜とサンゴ礁のリーフ、エメラルドグリーン色の遠浅の開放的な景色や、琉球石灰岩の断崖となっている「犬田布岬」など、多様な自然景観が見られます。

人口は約6200人であり、伊仙町では定住人口・交流人口の増加へ向けた取り組みに力をいれております。

その一つとして、令和5年度より「伊仙町結い結い留学」制度を開始

しました。

島外からの転入者を対象としており、指定校区内の里親家庭で生活、あるいは家庭とともに転居し指定校に通学することにより、自然体験学習や教育活動を通して地域との相互交流を図り、併せて学校及び校区の活性化と発展に寄与することを目的としており、現在6名の児童生徒が利用し、町内にて学校生活を送っております。

また、伊仙町ではふるさと納税・企業版ふるさと納税で頂いた寄附を用いて、離島のハンデを無くし、自然豊かな環境のもとで本土と変わらない学習環境の充実を図るため、全国的にも先進的なオンライン英会話教育や都市部から伊仙町への山村留学「結い結い留学」などに活用致しました。皆様から頂いたお気持ちを大事に活用し「自然とともに育む 誰もが輝けるまち伊仙町」の実現に取り組み



オンライン英会話教室



徳之島で栽培されているコーヒーの木

んでまいります。

亜熱帯気候で、本土と比較すると1年を通じて温暖な気候である本町は、第1次産業が主要産業であり、主にサトウキビ生産や畜産、園芸（パレイシヨ・マンゴー）などの生産が盛んです。

また、新たな品目として、コーヒー栽培に力を入れており、平成29年に、味の素A G F株式会社、丸紅株式会社、生産者会、伊仙町の4者間において、徳之島コーヒー生産支援プロジェクト事業を開始し、ブランド化に向けてスタートしました。コーヒーの需要や国産コーヒーの希少価値が高まりつつあるなか、令和6年10月に念願であった「徳之島コーヒー」の販売が伊仙町の直売所「百菜」を中心に開始され、ふるさと納税返礼品としてもデビューし、現在は、徳之島産のコーヒー豆30%のブレンドコーヒーと

してドリップタイプの販売を行っております。今後の目標として、生産量を向上させ、徳之島産100%のコーヒーを目指し、次世代につなぐ伊仙町の新たな産業として、また、稼働力として挑戦を継続してまいります。

徳之島には、島唄や踊り、年中行事などの伝統文化が脈々と息づいています。その中でも、多くの島民が情熱を注ぐ特徴的な文化が「闘牛」であり、徳之島では年間約20の大会が開かれます。その中でも、5月、10月、1月に開催される「全島一大会」は無差別級横綱を決定する試合で、1トンを超える闘牛が激しくぶつかり合う様子は、大変迫力があり、島内外問わず熱狂的なファンが観戦に訪れます。

ぜひ、皆様も足を運び、白熱した闘牛大会を観戦してみたいかがでしょうか。



闘牛大会の様子