

保健師 ルポ



健康センター職員の皆さん(筆者前列中央)

市民の健康意識の向上を図り、 健康なまちづくりを目指す

枕崎市 健康・こども課 健康増進係 管理栄養士 新森 結生

「だしの香るまち」枕崎市

枕崎市は、薩摩半島の西南端に位置し、東シナ海に面する温暖な地域です。人口は約1万9000人と小さな市ですが、豊かな自然に囲まれ、生産量日本一を誇る鰹節や、お茶、電照菊など農水産業が盛んな「だしの香るまち」とも言われています。また、本土最南端の始発・終着駅である枕崎駅や、薩摩半島唯一を誇る雄大な景観の火之神公園、戦艦大和殉難鎮魂之碑のある平和祈念展望台などがあり、歴史と文化のまちでもあります。毎年8月には、本市最大のイベント「さつま黒潮『ぎばらん海』枕崎港まつり」が行われます。令和6年は5年ぶりに踊り連や大漁みこしが行われ、祭り会場はおおいに盛り上がりました。最終日の夜に花火大会があり、きばらん海恒例の九州最大である3尺玉が打ち上げられます。夏の夜空に上がる3尺玉は圧巻の美しさです。ぜひ一度枕崎にお越しください！

様々な資格を持った健康センターの職員

私が勤める枕崎市健康センターは、老人福祉センターが併設されており、参事(保健師)、係長、事務2人、保健師5人、助産師1人、管理栄養士1人、会計年度任用職員6人(歯科衛生

士、保育士、看護師ほか)の総勢17人で毎日一緒に楽しく仕事をしています。常に人手不足のため職員一同協力してひとつの業務に取り組んでいる現状にあります。

私は就職を機に枕崎市民になりました。縁もゆかりもない土地での新社会人の生活は不安もありましたが、先輩方や地域の方々のおかげで、充実した生活を送っています。

行政の管理栄養士は1人配置の市町村が多く、母子、成人、介護と保健事業は多岐にわたります。幅広い知識が求められるため、それが大変でもあり、やりがいでもあると思います。私は管理栄養士としての経験も浅く、健診時の相談など、悩むこともありますが、様々な資格を持った健康センターの職員にその都度相談し、意見をもらっています。自分とは違う視点や豊富な経験をもっているため、いつも勉強になります。

「高血圧ゼロの街枕崎」プロジェクト

枕崎市では、令和元年度から「高血圧ゼロの街枕崎」プロジェクトに取り組んでいます。このプロジェクトに取り組むことになったのは、当時、本市の脳血管疾患の標準化死亡比が、全国平均と比較して男女とも約1.6倍と大変高いこと、さらに脳卒中患者に占める高血圧症の割合が男性約80%、女性約70%

と非常に高いことが背景にありました。これらのことから、高血圧対策への取り組みを通じ、脳卒中死亡率減少を図り、健康なまちづくりを目指すことになりました。

本プロジェクトは、枕崎市と鹿児島大学、枕崎市医師会が共同で行う、血圧に特化した生活習慣病対策事業です。市民の皆さんに血圧を測定してもらったことで、健康意識の向上を図るとともに、市民の血圧が正常化し、生活習慣病の重症化を防ぐことを目指しています。

- 具体的には、
- ・市内のコンビニ、飲食店、パチンコ店、公共施設など約100か所に血圧計を設置
 - ・「血圧を測ろう祭り」の開催
 - ・高血圧予防の講演の実施
 - などに取り組みました。

しかし、新型コロナウイルス感染症流行の影響で、市内に設置した血圧計は撤去、講演会は3密を避けるために中止となりました。市民向けの事業が制限される中、また新型コロナウイルス対策の業務が増加する中で、可能な範囲での活動を行うことができました。

令和6年度は、市内の公共施設に血圧計を再設置、「血圧を測ろう祭り」の開催、「仲良しグループで測ろう 血圧測定3か月チャレンジ」と題した、家庭用血圧計配布事業の実施、減塩食品活用 の普及啓発などに取り組んでいます。



「血圧を測ろう祭り」の血圧測定コーナーの様子



「血圧を測ろう祭り」の減塩食品展示コーナーの様子



「第64回全国国保地域医療学会」での高血圧対策プロジェクト研究発表

令和5年に開催された、第31回鹿児島県国保地域医療学会で高血圧対策プロジェクトについて発表し、鹿児島県代表の演題として選出いただきました。そして、今年度に岩手県で開催された第64回全国国保地域医療学会において発表しました。多くの方に本市の取り組みに興味を持っていただき、大変緊張しましたが、とても貴重な経験をさせていただきました。私にとって初めての岩手県でもあり、上司と2人旅、弾丸ツアー(?)でしたが、美味しい食べ物と日本酒を堪能できました。

今後の高血圧対策プロジェクト

新型コロナウイルス感染症流行の影響で中止していた取り組みも徐々に再開しつつあります。今後、プロジェクトを継続するに当たり、若年層に向けての施策が大切だと考えています。生活習慣の改善を始めるのは何歳からでもできることです。長年の習慣は変えにくく、高血圧治療などをしていると医師の指示が最優先で、行政からの保健指導等の介入は困難です。

そういったことから、高血圧治療が始まる前の世代、若年層に向けての施策が大切だと考えています。今後は市内の中学校の生徒に向けた高血圧対策授業を行い、生徒を通して保護者、さらには枕崎市民へ高血圧予防の重要性の普及を図っていきたくと考えています。



「第64回全国国保地域医療学会」研究発表