

保健師 ルポ



健康増進課の成人担当と国保年金係の皆さん(筆者前列中央)

市民一人ひとりの健康づくりと それを支え守るための取り組み

奄美市役所 国保年金課 国保年金係 保健師 藤崎 あゆみ



マングローブ原生林

自然豊かな奄美市

奄美市は、平成18年3月20日の市町村合併により誕生し、今年が20周年になります。

令和7年4月末の人口は、397,351人、高齢化率35%、令和6年度の出生数220名と少子高齢化が急速に進んでいます。

令和3年7月26日に「奄美大島 徳之島、沖縄島北部及び西表島」として世界自然遺産に登録されており、広大なマングローブの森や豊かな亜熱帯照葉樹林も有名ですが、各地にある透き通った海や、本土よりも早い時期に開花する鮮やかな色のヒカンザクラ並木など地元の人に愛されるおすすめスポットもたくさんあります。

また、古くから伝わる島唄や八月踊り、夏の風物詩となっている舟こぎなど、生活の中に昔からの文化が根付いています。



夏の風物詩となっている各地域のまつりの舟こぎ大会



ヒカンザクラ並木



海も夕日も楽しめる大浜海浜公園

奄美市の課題

今年度、100歳を超えた長寿者は62人にのぼり、“長寿の島”としての印象が強い地域ですが、県と比較すると◆平均寿命が短い、◆男性の早世率が高い、◆特定健診の受診率が低い等と課題も多くあります。どうすれば健康寿命の延伸につながるのか、市民一人ひとりが健康づくりに目を向けられるかを検討し事業化、その中で本市独自の取り組みを紹介いたします。

事業「D1プロジェクト」

市民が、自らの健康に目を向け、健康づくりをより身近に感じてもらえるよう、民間・事業所・地域・関係機関と一緒に健康づくりを考えることを目的としています。奄美の方言で「健康が一番」を「どうくさが一番」と言うことから頭文字を取り「D1プロジェクト」となりました。この事業はヘルス部門が主体となり実施しています。

活動内容として、初年度となる令和元年は地区組織や事業所・通里会連合会・商工会などと連携し、1日1笑、1日100菜、1日万歩で、めざせ健康100をスローガンに、のぼり旗やマグネットステッカーの作成等、コロナ禍では活動を自粛、それ以後は商店街秋まつりへの参加、講演会、広報誌で実行委員メンバーの健康づくりの取り組みを紹介しました。

令和6年からは、「気軽にちよこつと健康づくりを」を目標に簡単な運動（ミニサーキットや筋トレ、ストレッチ等）を月1回、市役所の一室で「ちよこトレ」を開催しています。月ごとに内容を変え、多くの方が参加したくなるように工夫しています。対象は、一般市民（年齢制限なし）、定員30名（予約制）、実行委員メンバーと本市健康増進課の職員が中心となり実施しています。毎回20名程度の参加があり、参加者は、毎回笑顔で汗を流しています。



「ちよこトレ」の様子

「ダイエットレース」

令和4年度から、職域における健康づくりの推進のために、奄美市内の事業所に勤める市民を対象に職場

対抗ダイエットレースを実施しています。

参加者は、3人1組で参加し、3か月間ダイエットに取り組みます。3人の体脂肪率がより減少していたチームに賞金を出しています（1位5万円）。また、地域の運動施設にも協賛していただき、参加者証を提示すると格安で運動施設が利用できる特典もあります。ダイエットレース終了後も継続して健康づくりができるよう、地域の方と協力しながら実施しています。

ヘルス部門と国保部門が共同で事業を行っており、事業開始前には、奄美市の健康課題からこの事業参加する方にどのようなことを伝えたいか、みんなで話し合いながら作戦会議を行います。開始前後に事業所に出向き測定を行います。その際、15分程度の時間をとっていただき、初回計測時には健康的に減量に取り組んでいただくための話を、最終計測時には奄美市の課題である血圧の話、毎年健診を受診する必要性についてお伝えしています。事業所対抗で実施することで、事業所の中で健康の会話が生まれ、みんなで励ましあいながら頑張っているチームが多いようです。

令和5年度からは、生活圏域が一つの龍郷町も合同で実施し、令和6年度の参加者数は69名、29チーム、平均年齢は43・7歳、男女比は男性1:女性2と、ターゲットとしている「働く世代の男性」にも多く参加していただき、申し

込みの開始日に定数に達するくらい人気の事業となっています。

おわりに

参加された方達は「D1プロジェクト」「ダイエットレース」をきっかけに、自分の健康に関心を持ち、楽しく健康づくりに取り組んでいました。参加者同士で声を掛け合い、励まし合いながら、また、家族の応援などの支えもあり継続できたようです。参加者の積極的な姿が、実行委員メンバーや関係者のモチベーションアップにも繋がっています。このような一人ひとりの主体的な健康づくりが地域の中で少しずつ広がっていくよう、社会全体で支え守る事が求められているように感じます。自治体だけでなく、家庭や職域、関係機関等と連携し、個人の健康づくり、地域づくりに取り組んでいきたいと思っています。



「ダイエットレース」令和6年第1位に輝いた、いつもおいしいサンドイッチを販売している「SAND EAT ME」の皆さん