

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第6回 健康寿命をのばそう!アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: 竹富診療所

取組・活動名: 『ばいぬ島健康プラン21in竹富島』～健康長寿復活を目指した小さな島の取組み～

取組アクション:  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他  医療講話・保健指導・清掃活動

プロジェクトウェブサイトURL: <https://www.facebook.com/taketomi.medical.office>

【実施内容の背景・概要】 沖縄県八重山諸島にある、人口約360名の竹富島は、「竹富島クライシス」の状況にあり、全国屈指の早世の死亡率になっている。そこで「地域の健康は自分たちの手で。」をモットーに、竹富診療所×竹富町役場×竹富公民館が連携し、生活習慣への介入として健康に関する推進部会『ばいぬ島健康プラン21in竹富島』を結成している。メンバーは多職種で構成されており、その活動内容は、疫学データの共有や健康イベントの企画・運営実施・振り返りまでを一貫して行い、そこに多くの地域住民を巻き込むことを目的としている。コンセプトとしては、いつまでも住み慣れた「竹富島」で過ごせるように、『体を動かす健康づくり』と『心と頭の健康づくり』を両軸に島での健康づくりを展開している。『体を動かす健康づくり』は6個(JOYBEAT、歩け歩け運動、健康体操教室、体力測定会、清掃活動、3世代ゲートボール)、『心と頭の健康づくり』は7個(医療講話、禁煙外来&喫煙防止教室、保健指導、料理教室&ヘルスマイト養成講座、古謡教室、キャリア講演会、心肺蘇生講習会)から構成されている。これらの健康づくりは、年度初めに行動目標を立て活動計画を策定し、公民館・診療所・役場で明確に役割が分担され、そこに健康推進部会のメンバーが加わり、島民を巻き込んで行われている。

【主な取組み内容】 **① 体を動かす健康づくり**

### <歩け歩け運動>

ウォーキングの普及・定例化を目的とし、毎週火曜日19時～20時は『脂肪を燃やそうの日!』と名付け、竹富小中学校グラウンドにてウォーキング会を開催している。毎回20～40名の地域住民が参加し、スポーツ活動を通じて、世代間の交流を深めている。

### <JOYBEAT>

「踊る!話す!盛り上がる!」をテーマとした3DCG運動コンテンツである。青年会、婦人会、老人会など仲間を集いエクササイズを兼ねたコミュニティ・カフェを造ることを目的とし、いつでも楽しく運動できる仕組みを診療所に毎日開放している。

**② 心と頭の健康づくり**

### <医療講話>

正しい情報の発信を目的に、毎年5回程度開催している。がん、生活習慣病、虚血性心疾患・脳卒中、在宅医療など島民のニーズに合わせてテーマを決定し、全国から講師の先生を招聘して開催している。

### <禁煙外来&喫煙防止教室>

喫煙者には積極的に声掛けを行い、禁煙外来に通院してもらう。また、竹富小中学校にて喫煙防止教室を開催し、子供から親へ禁煙を勧めもらう。さらに、島内のタバコの自動販売機は全撤去、商店など店頭での販売も中止することにより、島内ではタバコは手に入らない状態になっている。その結果、島内喫煙率約35%減少に成功した。

### <保健指導>

役場と診療所の連携を図り、保健指導を行っている。また、診療所に足を運ぶことが難しい方には、保健師・医師による定期的な家庭訪問を行い、必要に応じて生活習慣の改善指導も行ってきている。その成果もあり、竹富島の特定健診受診率や特定保健指導実施率は大幅に改善し、島での健康への取組みは浸透しつつある。

### <料理教室&ヘルスマイト養成講座>

役場の栄養士と連携し、育壮年期の男性(メタボ該当者)、婦人会を対象に、島の食材を生かした料理教室を実施している。今年度は、ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座を予定しており、今後はヘルスマイトを中心とした料理教室定例化を目指す。

【我々の想い】

竹富島には残したい自然があります。伝えたい文化があります。島の人々が「守りたい」という思いをたどると、そこには大切なモノが見えてきました。自然・歴史・伝統を守るためには、今を生きる人間が『健康』であることが必要です。私たちが健康づくりに参画することで、島を『守る』ことにつながります。『つなげたい』という真剣な思いは、未来を生きる子ども達にも受け継がれます。ずっと先のことで今からつながっています。今、行っている『健康』への取組みが、いつか、あたりまえになることを願って…。

取組・事業の概要がわかる写真や表、図:

