

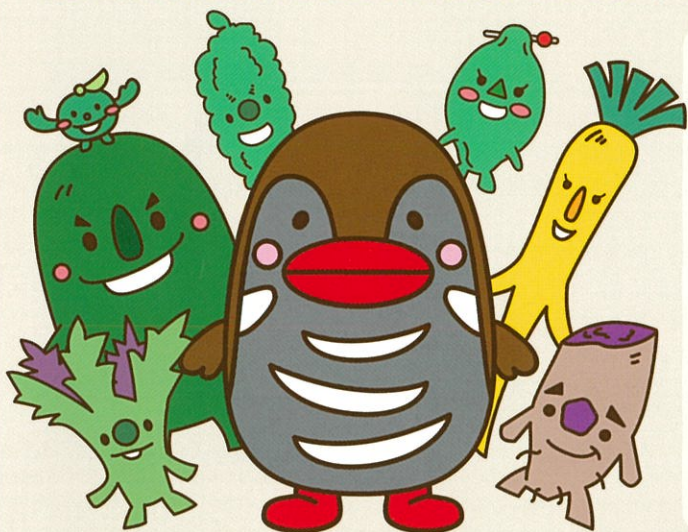
ゆいけんニュースレター 第1号

チャーガンジューな沖縄へ!

「ゆいけん」こと「琉球大学ゆい健康プロジェクト」がお届けする「ゆいけんニュースレター」。ウチナンチュの健康長寿を取り戻すさまざまなヒントや情報をお届けしていきます。

「琉球大学 ゆい健康プロジェクト」って?

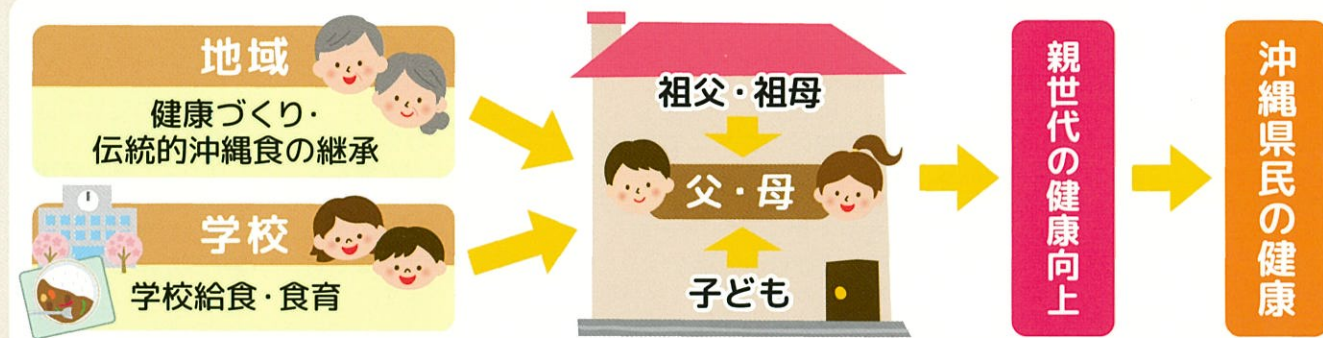
かつて健康長寿県ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力(地域の力)で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。



沖縄の健康長寿が揺らぎ始めて10年余が経過しました。いまだに沖縄県民の健康状況は改善の兆しが見えず、肥満の問題以外に、40から50歳代(中壮年)を中心とした糖尿病や高血圧、脂質異常症の有病率が高い県となっています。その要因として沖縄県民の食習慣を含めた生活習慣の変容が関与しています。中壮年世代は勤労世代・保護者世代でもあり、この変容は子ども世代の食生活にも影響を与えています。沖縄県民の健康状況を改善するためには、勤労世代・保護者世代である中壮年の健康向上はもちろんですが、子どもから大人まで、地域を通じた健康づくりが必要です。

* 沖縄県から委託を受けた沖縄振興特別推進交付金事業における調査事業です(平成24年度~平成28年度)。

* 本プロジェクトは、県内11市町村および各市町村の教育委員会・小学校の協力のもと実施しています。



目次 CONTENTS

特集

健康づくりは“まちづくり”・・・2-3

「なんくるないさー」の県民気質。でも、健康づくりには「待った」なし! 年齢とともに迫り来る生活習慣病の脅威から住民を守るため、地域ぐるみでの活動が始まっています。地域住民の手で透析患者を減らした読谷村、わずか数年で特定健康診査受診率を驚異的に改善させた南城市の取り組みとは?



コラム

私のユイマール原風景 4

崎間 敦(琉球大学保健管理センター 准教授)

お知らせ

健康カレンダーの交換について 4

健康のヒント

●塩減らし 野菜食べよう!

「ゆいけん」が県内のある小学校で行った調査では、なんと7~8割の子どもが食塩の摂り過ぎ、5~7割が野菜不足という結果に。糖尿病や高血圧を招く大人の食習慣が子どもにまで影響を与えていると考えられ、子どもから大人まで、地域を通じた健康づくりが求められています。

健康づくりは“まちづくり”

健康づくりは、“まちづくり”の鍵。今、沖縄に、そんな考えをもって活動する人々の輪が広がっています。他の地域に先駆けて取り組みを始めた読谷村、わずか数年で特定健診受診率を大幅に改善させたことで注目を集める南城市を取材しました。

読谷村

元気な村へ 一番乗り

昨年、日本一人口の多い村となった読谷村。読谷村花織り、ガラス工芸、伝統芸能で知られていますが、じつは沖縄でいち早く、地域ぐるみで健康づくりを始めたトップランナーでもあります。

地域住民を巻き込んだ取り組みが始まったのは、平成18年の渡慶次地区から。読谷村は、もともと陸上をはじめとする運動競技が盛んで、数々の名選手を輩出したことが自慢の村です。その一方、読谷村は、生活習慣病の増加による医療費の高騰に悩まされていました。その中でも、渡慶次地区は透析患者や高血圧・脂質異常の割合が高く、区民が危惧するところとなっていました。

●「健康守り隊」発足！

「どこかでストップをかけないといけないと思いました」。そう話すのは、平成元年から現在まで、長年にわたって健康相談員としての活動を続ける山内悦子さん(72)。「状況を改善するには、地区のみんなと一緒に、楽しく継続する健康づくりに参加してもらおうのが一番だと考えました」

山内さんは、青年会、婦人会、老人会などから賛同者を募り、平成18年4月に「渡慶次区民健康増進推進委員会」

(愛称「健康守り隊」)を発足。毎月1回ニュースレターを発行し、健康ウォーキングを開催。さらには、公民館を禁煙にしたり、夜間の会合で天ぷら・ケーキを控えてもらうなど、区民あげての健康づくりに乗り出しました。「ウエストサイズ物語」と題し、3カ月間でウエストを減らすコンテストを開催するなど、楽しくユニークな取り組みも話題になりました。



笑顔がステキな山内悦子さん。ピンと伸びた背筋でオシャレにスーツを着こなす姿はとにかくお若い

●みんなで楽しく体動かす

「健康守り隊」の活動は、平成22年から「渡慶次がんじゅークラブ」の活動に引き継がれています。

「がんじゅークラブ」は渡慶次地区公民館を拠点に活動する総合型地域スポーツクラブ。「70歳以上の高齢者には、全員に公民館に歩いてきてクラブに参加してくれ、と呼びかけていますよ」と区長の福地政勝さん(62)は話します。

がんじゅークラブは、動作法やグラウンドゴルフ教室など、年齢や興味に応じた豊富な運動プログラムを提供しています。

「公民館に集まって、わいわい笑いながら運動してもらえるのがいいところかな。みんな楽しいとって運動していますよ」(福地さん)

がんじゅークラブの活動はとにかく活発。平成24年の11月には東京都で開催された「第4回体力づくり元気フェスティバル」にも参加。総勢40人が元気な踊りを披露し、会場を湧かせ

ました。

今年に入り、がんじゅークラブでは、周辺地区の住民にも参加を呼びかけ、「健康貯筋運動」を実施しています。「健康貯筋」とは、その名の通り、運動して、筋肉を貯金のように蓄えるための運動。読谷村の各字を回り、健康貯筋運動の普及に尽力する保健師の仲宗根トシエさん(65)は「放っておくと、40代・50代ごろから下半身の筋力が衰え、転倒しやすくなります。下半身を中心に鍛えることで、転倒予防につながります」と話します。参加者からは、「歩きやすくなった、階段の上り下りが楽になった」と声が寄せられています。

透析患者と骨折減った！

渡慶次地区の取り組みは成果をあげ、「保健指導をしっかりとやっているということもあり、透析の患者さんが減ってきています」と仲宗根さん。区民を見守る福地さんも「骨折が少なくなったという印象がありますね」と

ニコリ。

その一方で、特定健診の受診率は伸び悩んでいるのが課題。「昔からスポーツが盛んなこともあって、みな健康だと思いついていないのかな」と福地さん。予防のためにも、ぜひ健康診断を受診してほしい、との呼びかけを続けています。



渡慶次地区区長の福地政勝さん、仲宗根トシエさん。仲宗根さんは読谷村の各字を回り貯筋体操を広めています

健診受診率 驚異の伸び

ハートのまち、南城市。人も風景も穏やかな地域ですが、今、健康づくりの運動が熱く激しく盛り上がっています。

注目すべきは、国民健康保険加入者対象の特定健診受診率の大幅な改善。同市のつきしろ地区では、平成19年にわずか12.8%だった受診率を、4年後の平成23年に、65.5%まで引き上げるといふ快挙を成し遂げました。

南城市の健康づくりに火をつけたのは、読谷村の取り組み。渡慶次地区の「健康守り隊」が大いに刺激を与え、現在の盛り上がりにつながったといいます。

●ポイントは「仲間同士で」

「健康づくりは地域単位でやらないと効果が出ないんですよ」。津波古地区の区長、高江洲順達さん(62)は、市の健康増進課課長を務めた経験からそう確信するようになったと話します。高江洲さんは、役所時代のノウハウを生かしつつ、南城市健康づくり推進連絡協議会を立ち上げ、事務局長に就任しました。

「健康づくりは、一人でやっても続

きません。仲間同士で意識を高め、楽しくやるのがポイントです」と高江洲さん。地域での取り組みを強化するには、リーダーの育成が鍵と力を込めます。「自己管理能力を身につけたリーダーは、いわれなくても他人をよくしようとするんですよ」。高江洲さんは、各地域に健康づくり推進委員を置き、地域の住民を巻き込んでいくという方法を思い描いています。



津波古地区区長の高江洲順達さん。市の健康づくり推進員連絡協議会を立ち上げた健康づくりの立役者

●つきしろ地区の挑戦

高江洲さんがリーダー候補として目をつけた一人が、趣味のマラソン仲間だった新城辰夫さん(75)。つきしろ地区の区長として、地域の改善に精力的に取り組んでいた新城さんを、健康づくり推進員連絡協議会の会長に抜てきしました。

68歳の時にフルマラソンを3時間15分で完走し、年齢別で全国3位をマーク。75歳の現在も朝4時から地域のトイレ掃除に励むなど、健康そのものといった新城さん。しかし、昔からずっと健康だったわけではなく、33歳で肝硬変、49歳で脳梗塞を患い、2度の大きな生命の危機を経験したそう。自身の経験から、生活習慣病の恐ろしさを痛いほど実感していた新城さんは、「自分たちの健康は自分たちで守る」との

信念をもとに、平成20年より月1回「健康ニュース」を発行。住民の健康意識を高めるため、健康づくり推進委員が手渡しを行い、地区を挙げて「長寿復活」を目指す活動に乗り出しました。

積極的な呼びかけの結果、特定健診の受診率はうなぎ登りに。平成19年から平成22年の間に、12.8%から65.5%に上昇。国の掲げる目標65%を突破しました。

「歩くことは健康づくりの基本」と考える新城さんは、定期的にウォーキング大会も企画。さらに、空き地を整理したり、台風の後片付けをしたり、花を植えたりといった作業も、住民の健康づくりにつながると考え、積極的に参加を呼びかけています。「美化作業で体を動かすことで健康を維持できる。その意味で、

つきしろ地区のすべての活動は、健康づくりが軸」。新城さんは、自らの地域づくりの信念をそう語ります。



つきしろ地区区長の新城辰夫さん。地域に対する熱い思いで人々を魅了するカリスマ的存在です

●ライバルに追いつけ

沖縄の健康づくりに一役買っているのが、地区ごとの競争意識。健康づくり推進員連絡協議会の副会長で、船越区の健康づくり推進員を務める知花昌雄さん(73)は、もともと高江洲さん、新城さんとマラソン仲間。

「船越区は体育が強く、健康的な地区と自負していたが、特定健診の受診率が低いといわれ、ショックを受けました」

知花さんは、記録の達成にやりがいを感じるアスリートらしく、受診率の上昇に挑みます。特定健診未受診者の

リストを独自に作成し、未受診者には推進委員が一人一人アタックし、参加を呼びかけました。そのかいあって、船越区の受診率は、平成18年度の18.8%から平成23年度には62.4%に上昇。「でもね、平成24年度は、船越区が61.61%でつきしろ地区が61.76%だったんです」。しかし、わずかな差で遅れをとったことが、かえって次の原動力になったと笑います。

南城市の各地区の取り組みは高く評価され、他の地域でも、南城市をモデルにした取り組みが始まっています。



健康づくり推進員連絡協議会の副会長を務める船越区の知花昌雄さんと妻の初子さん

私のユイメール原風景

琉球大学保健管理センター 准教授 崎間 敦

私の出身地は南城市の旧玉城村仲村渠という集落です。平成24年2月、地元に戻ってきました。毎年旧暦の6月25日の夜間に行われる仲村渠の綱引きは、広く知られています。雄綱と雌綱は、それぞれ20メートル前後で、綱引きの1週間程前に老若男女を問わず地域住民総出で作り上げます。中学生男子から60代男性は4人1組で綱を編み、女性とお年寄りにはワラの選別、子供たちはお年寄りに教わりながら「チジンドゥール（燈籠）」を作ります。さて、綱引き当日。仲村渠児童館前の広場で約30人の男性がタイマツを振りかざし、お年寄りや女性たちはパーランクーを鳴り響かせ、上組と下組を盛り立てます。ドラと指笛が響きわたり、若者は棒を高くかかげ、「スイサッカー、スイサッカー」と掛け声。繰り広げられるガーエー合戦がこだまします。広場が最高潮に達したところで、雄綱と雌綱が運びこまれカナチ棒が差しこまれると、一気に綱引きが始まります。力の限り引き合って雌雄が決した後は、1年の五穀豊穡、無病息災が祈願されます。この光景が数十年間大きく変化することなく脈々と地域住民に受け継がれているのです。私はそのことに大きな感動を覚えました。不思議なものです。その感動が私の子供の頃の記憶を呼び起こしました。当時、祖父母はサトウキビ、稲作、オクラ、インゲン、トマト等を手広く栽培していました。収穫期の日曜日は、家族・親戚総出の作業です。遊びたい盛りの小学生だった私や弟たちもよく畑の手伝いをさせられていました（当時の気持ち、今では大変感謝しています）。気分は「半分イヤイヤ」ながらも、サトウキビのカリバー（枯葉）とり、脱穀後のワラの天日干し、野菜収穫に汗を流しました。10時チャーター（休憩）、3時チャーターが楽しみだったからです。その待ちに待った時間になると、みんなで「ソーミンタシャー」、「サーターアングギー」、バナナ等々に舌鼓。今思い起こせば、そこには三世代の一家団欒が広がっていたのです。

お知らせ

* 健康カレンダーの交換について *

ゆい健康プロジェクトの健康機器モニターにご参加中の皆さま、日ごろの血圧、体重、歩数の測定は順調でしょうか？皆さまの中には健康機器と一緒に渡した「健康カレンダー」に毎日の記録をつけていらっしゃる方も多いと思います。現在お使いのカレンダーは平成27年3月までご利用いただけます。4月以降の方は新しいカレンダーを配布中です。お手元に届きましたら、古い方のカレンダーを事務局へ一度ご提出ください。

※カレンダー最終ページのアンケートのご記入もよろしくお願いいたします。



琉球大学 ゆい健康プロジェクト（健康行動実践モデル実証事業）

〒903-0215 沖縄県中頭郡西原町字上原 207

TEL 098-895-1232 FAX 098-895-1416

アンケート調査に関するお問い合わせ TEL 098-943-7809

HP www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp

