

2016年(平成28年) 10月28日(金曜日)

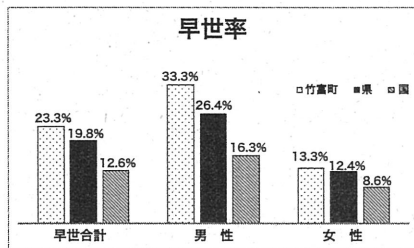
「Let's 健康おきなわ21」

～竹富町の健康づくりの取り組み～



竹富町健康づくり課/西表西部保健指導所保健師 知念 賀菜子

皆さん、「ばいぬ島健康プラン21」という言葉聞いたことありますか？ どのようなことが行われているかご存じですか。竹富町では、竹富町健康増進計画として「ばいぬ島健康プラン21」を平成21年に策定しました。竹富町では、メタボや早世が課題として挙がっています。その中で早世を例に見てみると、65歳未満での死亡率が高くなっていることが分かります。特に男性は33%と高い値となっています。(グラフ参照)



そして、町の重点目標として、①住民が健康に関心を高め、心身の状態に気付くことができる ②生活習慣病を予防できる方法を身につけ、肥満を予防・改善することができる ③いくつになっても住み慣れた島で過ごせるよう、地域全体で健康の保持・増進ができる一と目標を立てました。

そこから、具体的に何をするのかという事については、地域の方々と話

合いながら考えていきました。

まず、波照間島、西表東部では、体力測定やウォーキングコースが設定され、手作りのウォーキングコースの看板が作成されました。それぞれにウォーキング会を開くという行動目標が立てられています。黒島でもウォーキング会が行われていますが、日中の暑い時間を避け、平日でも行動しやすいところから「ナイトウォーキング」が行われています。懐中電灯を照らしながら、星を見たり、お話をしながらウォーキング会を開催することができています。

他の島でもさまざまなことが取り組まれており、竹富島では「ヘルシー料理教室」や「体力測定」が開催されています。また、小浜島では、「禁煙認定施設を増やす」ことを目標としており、現在9施設となっています。その中で、細崎公民館は、八重山の公民館の中で最初の禁煙認定施設となりました。西表西部では、「ちゃーがんじゅう祭り」という形でさまざまなブースを医療福祉施設、地域の方々を持ち、健康祭りを開催しています。

各島で、それぞれの目標に向かい健康への取り組みを行っていく中、開催のたび地域の皆さんのアイデアに助けられながらの活動を行っています。参加された方からは「来てみると楽しかった」や、「自分のいる位置を見る事ができた」という声が聞かれます。しかし行うにあたって、一番参加してもらいたい40～50代の働き盛りの方の参加が少ないため、開催時間等、改善しながら今後も皆さんと一緒に活動を行い、皆さんの健康の維持増進に役立てていけるように開催していきます。1人でも多くの皆さんが参加され、健康に少しでも関心を持ってもらえることを期待しています。

本年度も各島で、開催しています。掲示板や防災無線でのお知らせを行っていきますので確認の上参加ください。

八重山毎日新聞

平成28年10月28日(金)