

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

町を挙げたイベントに健康に向けた仕掛けづくりを
～シニア世代の男性たちが主体的に取り組む健康づくり～

グループ名称・氏名（グループの場合は代表者名）

海士町かんこ舟継承実行委員会

代表者：根岸 祐季

勤務先：海士町役場

所 属：健康福祉課（半官半X特命担当）

所在地：〒684-0403

島根県隠岐郡海士町大字海士1490

TEL：08514-2-1822

FAX：08514-2-0208



【町の概要】

海士町は、島根半島の60kmほど沖合の日本海に浮かぶ隠岐諸島の一つ、中ノ島を町域とした1島1町のまちである。人口2,131人、年間出生数は10人程度で、高齢化率は41.4%である。（令和6年3月31日現在）近年、Iターン移住や島留学制度（期限付きインターン移住）を利用した若者の流入が増え、人口の2割を超える。町内には14地区の集落があり、漁が盛んな地区、畑や田園が広がる地区、商業などで栄えた地区など、地区の特性も様々だ。海と陸の産物が豊かな半農半漁の島で、生涯を通じて第一次産業を中心に自給自足の生活ができる島である。

【活動方針】

■健康課題：圏域において、循環器疾患による死亡率が県内でも高く、壮年期からの高血圧予防・管理が課題だ。町では健康相談の場で、保健師が全地区を巡回し、血圧測定や茶話会を行っている。健康相談により、身近に住民の健康状況を把握することができ一方で、参加者が固定化・高齢化し、世代交代がなされずに減少し続け、特に男性の参加が少ないことが課題と感じて

いる。本町の60～70歳代男性の特徴として、退職後も漁に出たり、畑や稲作で作業をしたり、地区の役員にあたるなど忙しく過ごす人が多く、自ら交流の場に行くことに慣れていない人も少なくない。シニア世代の男性が、保健事業に限らず交流の場に自ら赴けるような機会の創出と、健康なうちから保健師と関係性を構築することが必要だと考えた。

心疾患の人口10万対年齢調整死亡率（40-64歳）



出典：島根県健康指標データベースシステム

活動成果報告書

■イベントの企画：町内には1年を通じて、様々なイベントが開催されている。しかし、多くのイベントは、Iターン者をはじめとする若者の参加が多いため、地元のシニア世代が参加し、活躍すること、ましてや若者と交流するようなイベントが少ないことが課題と感じていた。そこで、役場の若手職員の中で、地元のシニア世代が自ら参加したくなるような、そして活躍できるようなイベントが企画できないかと検討を始め、本イベントが誕生した。私自身も一保健師として、立案から参画している。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

■イベント名：かんこ舟*競争

※かんこ舟とは、1本の櫓を使って漕ぐ、小型の木造船。昔は釣りや漁、島内の移動にも利用されていた。主に60歳以上の世代が少年時代に親の手伝いや遊びとして櫓漕ぎを体験した人が多い。

■目的：老若男女が一緒に楽しむことができ、漕ぎ技術を若手に継承しながら、町の昔からの文化であるかんこ舟を次の世代に残していく。

■ルール：①4人1チーム（1名以上は50歳未満の未経験者）でかんこ舟に乗り、海上に設置されたコースを漕ぎ手が交代しながら競争する。②50歳以上の選手は保健師が血圧測定および健康観察を行い、Ⅲ度高血圧（180/110）以上である場合は参加を控えてもらう。②については、事前説明会を開催しそこで伝えることで、本番までにチーム内の選手同士で血圧を確認し、血圧が高い場合は生活習慣を見直すこと、診療所の受診等につなげることが目的である。イベント当日は、保健師4名が血圧測定にあたり、健康相談を実施した。



血圧測定の様子

■シニア世代の参加の促進：シニア世代のエントリーを募るために、チラシ配布やポスター掲示、ケーブルテレビでの宣伝等も行ったが、これら手上げ方式の募集では参加者を募ることが難しかった。そのため、保健師含め本イベント運営者が各地区を回り、かんこ舟を体験した方々の情報を集めながら、1戸1戸訪問や電話などで呼び掛けを実施した。地区のキーパーソンをきっかけに仲間同士で呼びかけあって結成されるなど、回を増すごとに新たな選手（漕ぎ技術があるシニア世代）も発掘された。



【活動成果】

■健康課題としての成果：参加者58名のうち、対象者36名の血圧を測定した。（選手の血圧測定を導入した全2年間では延58名のシニア男性の血圧測定を行った。）出場停止者はいなかったが、未治療の高血圧者や、治療中断者の発見につながった。中には、チーム内で声をかけあって当日まで家庭血圧を測ったり、「前日はお酒を控えめにし



かんこ舟を漕ぐ選手の様子

活動成果報告書

た。」「毎日ちゃんと薬を飲み続けた。」などの声もあり、健康の意識付けになっていた。

また、イベント開催後にも保健師と出会う機会が増え、健康づくり事業への参加も見られた。参加者に対し、後日保健師の声掛けで特定健診やがん検診の受診、健康相談への参加に繋がった人も多数おり、保健事業への受け入れがより促進された効果が見られた。（参考：R 6 年度はシニア世代参加者 36 名のうち、21 名が町で行う特定健診を受診。11 人は社会保険のため不明。）イベントをきっかけに声をかけた高血圧の未治療者について、後日診療所の受診に繋がり治療が開始したケースもあった。

■ イベントとしての成果：当日は、「あの人が漕ぐ姿を見たい！」と各地区から家族や友人など老若男女が応援に集まり、会場は盛り上がった。レースが始まると各人の心に火がつき、普段は見られない力強い姿が見られた。また、「普段は家に引きこもりがちである夫が、知り合いの勇姿が見たいと自ら会場に出向いた。」と奥様からの声も聞かれた。レース終了後も「来年は優勝を目指そう！」「来年は俺も出る！」と



↑ 動画 URL

シニア世代からの声があり、希薄になっていた参加者同士の交流も生まれた。練習から当日まで、若手に漕ぎ方を教えていたシニア世代は、技術の伝承という目的だけでなく、その役割に誇りややりがいを感じていた。当日は、町のケーブルテレビの取材もあり、その放送が各地区でも話題となり、地元の高齢者が懐かしそうにかんこ舟を話題にすることも増えた。

以上の成果から、かんこ舟競争がシニアの方にとっての健康づくりの土台となるだけでなく、地域の交流の場として自ら赴けるイベントとなったことを実感した。

◇ 今後の計画

これまで、健康への関心を高めるきっかけづくりとして、どう保健事業への参加者を増やすかを考えていた。しかし、今回の経験を通して、その世代の得意なことをイベント内容とすることで赴いてもらうこと、さらに保健師が自ら出向き地域の資源（イベント）を活かして健康づくりに向けていくこと、その両方ができたときに保健師と住民の出会う機会となることを学んだ。今後、このシニア世代に継続してイベントに参加してもらうと同時に、イベントをきっかけに発見された未治療者や高血圧の方へどう介入するかを検討していきたい。また、今回のように町のイベント企画から携わり、その中で保健師の視点で課題と感じていた部分を織り交ぜて、健康づくりのアプローチができたことが地道ながらに効果として得られた。今後も課や所属を超えた連携を通して、地域全体での健康づくりの気運醸成に努めていきたい。