



## プロジェクト 「ぱいぬ島健康プラン21 in竹富島」 ～健康長寿復活を目指した小さな島の取組み～

### 受賞者 竹富診療所

所在地 〒907-1101 沖縄県八重山郡竹富町竹富323  
URL <https://www.facebook.com/taketomi.medical.office>  
E-mail [taketomi\\_medical\\_office@yahoo.co.jp](mailto:taketomi_medical_office@yahoo.co.jp)



#### 取組・事業実施目的

#### 竹富島クライシス

我が国における2013年度の全死亡者に占める65歳未満の死亡割合を見ると、全国ワースト1位は沖縄県(19.8%、全国平均は12.6%)であり、「沖縄クライシス」と呼ばれている。さらに、竹富町(沖縄県八重山郡)ではその死亡割合が23.3%と高く、いわば「竹富クライシス」の様相を呈していた。特に、働き盛りの世代で、通院歴がないまま重症化し、いきなり死亡に至るケースが多く、その背景には著しい生活習慣の乱れがあることが明らかとなった。



#### ぱいぬ島健康プラン21in竹富島

離島の小さな診療所で提供できる医療には限りがあり、急性期治療の環境が整っていないため、それだけ予防の重要性が大きくなる。そこで、「地域の健康は自分たちの手で。」をモットーに、現在、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『ぱいぬ島健康プラン21in竹富島』を結成し、島民への啓発活動を実践している。

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(歩け歩け運動、JOYBEAT、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、古語教室、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。



#### 竹富島とは…

石垣島から高速船で約10分の周囲約9kmの小島。赤瓦屋根の民家に真っ白なサンゴ砂の道。色鮮やかな花々、三線の音色とともにゆっくりと集落を散策する水牛車。

昔ながらの沖縄の原風景が残る竹富島は、国の重要伝統保存地区にも指定されており、八重山屈指の人気観光地となっている。

#### 取組・事業の概要と特徴

#### 脳心血管系イベントの減少

現在、成人口280名ほどの竹富島で、毎回50名以上が参加する医療講話でメタボリックシンドローム(Mets)世代の中高年男性の参加者が増えている。また、医療講話や特定保健指導を通じて、Mets世代への生活習慣病の正しい知識が共有されつつあり、島民の健康意識は向上している。その他に、歩け歩け運動やJOYBEAT(音楽に合わせて運動を行う映像コンテンツ)といった運動の定例化、料理教室&ヘルスマイト養成講座による食生活の見直し、島内でタバコ販売を全廃することなどの取組みにより、島民の生活習慣は改善してきている。そのことを裏付けるように、生活習慣病が原因と言われている、突然の脳心血管系イベントによる救急搬送は減少している。



#### 健康寿命をのばすポイント

#### 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す。自然・歴史・伝統を守るために、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加することで、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。ずっと先のことでも、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…。

