



特集 トップインタビュー

指宿市長

豐留 悅男

「健幸」という
色に染まるまちづくりを



豊かな地域資源と特色を生かし、市民との協働によるまちづくりを進めている指宿市は、どのような健康づくりに取り組んでおられるのだろうか。豊留悦男市長に、健康に暮らせるまちづくりへのビジョンや、自身の健康法等について、お話を伺つた。

すべての人が健康で安心して生き生きと暮らせるまち

——指宿市における健康に暮らせるまちづくりへのビジョンについてお聞かせください。

聞かせぐたさレ

本市では、「豊かな資源が織りなす食と健幸のまち」を将来都市像に掲げ、特性を生かしたまちづくりに取り組み、観光や地場産業における指宿ブランドの強化、教育環境の整備など推進してきました。特に人口減少問題については「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、人口減少に歯止めをかけるための産業施策や人口減少に対応したまちづくりなど指宿で健幸になれるような施策を展開しており、地域の様々な課題

健幸なまちづくりで
医療費節減

——力を入れておられる取り組みや、特色のある取り組みについてお聞かせください。

**健幸ポイントを貯めて
地域活性化**

ています。ついで、健康寿命の延伸と医療費節減に繋げるための施策として、「Smart Wellness City」研究会に加盟し、「健幸になれるまち（Smart Wellness City）」以下、「SWC」の実現に向け、「健幸ポイントプロジェクト事業」と「健幸アンバサダー養成事業」に力を入れて取り組んでいます。

「健幸ポイントプロジェクト事業」とは、専用の歩数計（活動量計）を身につけて歩き、頑張った分だけ確実に特典がもらえる健康づくりのポイント制度です。貯まつたポイントは、地域商品券と交換でき、地域商品券を指定することで、地域の活性化に

題について、地域や市民、団体、事業者などと連携を深めながら果敢に挑戦していくことが、その克服に向けて大切なことと考えています。

と、約1万5000円減少していました。また、後期高齢者医療保険の人あたりの医療費は、平成26年度から平成28年度まで、県内43市町村中で最も高く、平成28年度は約120万円という状況でした。平成29年度は前年度に比べ、約4万円減少し、約116万円となりました。が、依然として高い状況にあります。2025年には、団塊の世代が75歳以上になり、日本は超高齢社会を迎えることから、今後を見据えてどう対応していくかなければならぬのか大事な時期であると思っています。そこで、健康寿命の延伸と医療費節減に繋げるための施策として、「Smart Wellness City」(以下、SWC)の実現に向け、「健幸ポイントプロジェクト事業」と「健幸アンバサダー養成事業」に力を入れ取り組んでいます。

もなっています。運動・スポーツを始めるきっかけづくりに繋げることができました。



健康アンバサダー認定証

平成30年度からは、「健幸アンバサダー養成事業」を実施し、健康や運動に関する情報を地域の人々に広めていく健康づくりの伝道師を養成しております。口コミによる周囲の方への健康情報の拡散を図り、一人でも多くの住民が健康づくりに取り組めるよう努めています。

チャレンジデーの参加率 72・8%

また、毎年5月の最終水曜日に行われる「チャレンジデー」に参加しています。これは、人口規模が同じ自治体同士が15分間以上継続して運動した住民の参加率を競うもので、市全体で取り組んでおり、平成30年は参加率72・8%（人口4万1,572人、参加者数3万2,821人）と、健康に対する意識が高まっています。

SWCの実践者の一人として努力

——市長ご自身の健康について、普段から心がけていらっしゃることがありますしたらお聞かせください。

朝起きたら、体重と体脂肪を計り、暦につけて体重管理を行い、ラジオ体操をすることが日課となっています。また、歩数計（活動量計）をつけ、目標を8,000歩と掲げ、普段から生活の一部として「歩く」を基本にして、自分の健康維持に努めています。データの結果を大切にしながら自分の体を知り、そのデータをもとに新たな目標を立てています。

自分の仕事と健康というのは密接なつながりがあるため、「健幸」ということをテーマに自ら率先垂範し、指宿市を「健幸」の色に染めるために、SWCの実践者の一人として努めています。

今後も温暖で豊かな自然と温泉の恵みを活かしながら、2020東京オリンピック・パラリンピック及び第75回国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」に向けて、競技団体等の受入体制整備を図つてまいります。

力し、取り組んでいます。

温暖で豊かな自然と温泉の恵みを活かす

——最後に何か指宿市のPRをご

ざいましたらお聞かせください。

チャレンジデー 対戦結果

指宿市	vs		参加率	参加者数	対戦相手
	参加率	参加者数			
30年	72.8%	30,282人	63.3%	22,994人	秋田県潟上町
29年	65.2%	27,463人	65.6%	31,772人	神奈川県寒川町
28年	51.4%	22,007人	50.3%	21,670人	富山県魚津市
27年	47.8%	20,354人	55.4%	30,716人	茨城県常陸太田市
26年	44.7%	19,248人	36.5%	21,981人	神奈川県逗子市
25年	28.0%	12,190人	46.2%	23,457人	秋田県湯沢市

市町村の取り組み

日常生活における 「歩数」と「医療費」の 関連性に着目した健康づくり

平均寿命が伸びるなか、高齢になつても健康で自立した生活を送るために、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすための運動の一環として、インセンティブを付与する仕組みが創設された。そこで、「健幸」をキー ワードに健康づくりを推進している指宿市の取り組みを紹介する。

花と緑に溢れた 食と健幸のまち

指宿市は、薩摩半島の最南端、鹿児島湾口に位置する人口3万99

54人（平成30年10月1日現在）、面積148・84平方キロメートル

の花と緑に溢れた食と健幸のまちである。市中央部には九州一の大

きさを誇る池田湖、南西部には標

高924メートルの薩摩富士の別名で呼ばれる秀峰開聞岳、南部に

は南国ムード漂う長崎鼻、東部には潮の干満で陸続きになる、環境

省のかおり風景百選に認定された知林ヶ島を有している。市の全域を霧島火山脈が縦断しており、世界に類を見ない「天然砂むし温泉」をはじめ、豊富に湧出する温泉に

恵まれている。

「健幸マイレージ制度」を実施

指宿市では、「健幸のまちづくり」を市の重点施策のひとつとして位置づけ、市民の健康づくりを推進している。市民の約7割とも

いわれる運動無関心層・不十分層に対し、インセンティブの付与に

より健康づくりのきっかけに繋げ

てもらうことを目的に平成25年度から、自主的な運動への取り組み

はもちろん、対象施設の利用や対象イベントへの参加、健診受診などでポイントを貯めて応募できる「健幸マイレージ制度」を実施している。

ICTを活用した 「健幸ポイント プロジェクト制度」



健幸マイレージ応募はがき・賞品（特産品詰め合わせ）
自主申告により運動内容を記録しポイントを貯める気軽さもあり、応募口数を伸ばしている。



健幸ポイントプロジェクト特別講習の一つ「ゆったりヨガ」。
他に「ポールウォーキング」の教室など、年に10回特別講習開催



体組成計や活動量計などで測定した
データは自動でグラフ表示

「参加のきっかけの
約半数は口コミ」

「参加のきっかけとなつた情報源」として、広報紙やホームページ等を抑え、約半数の方が、友人・知人からの「口コミ」と答えていることも特徴である。この結果を受け、平



指宿市総務部
健幸・協働のまちづくり課
健幸戦略係主幹
和田哲郎

を行い、ICT（情報通信技術）を活用することにより、歩いた歩数や体重などの改善結果に応じて健幸ポイントが貯まり、地域で使える商品券に交換することができることの取り組みは、参加者の目標と成果の見える化が図られ、参加者の行動変容に繋がり、参加者の活動量にも一定の成果が確認できている。更に、ポイントの交換先として、地域商品券を指定することで、地域活性化にも寄与する仕組みとなっている。

和田哲郎主幹は、「取り組みをはじめてから、健康に関する意識の向上が図られ、一人あたりの医療費が減少するなど、効果が見られる」と話した。



健幸アンバサダー養成講座

**健幸アンバサダーを
募集します！**

〈健幸アンバサダー養成講座のご案内〉

健幸アンバサダーとは？

健康に関する正しい知識や運動の方法を指宿市内の地域に広めていく健康づくりの伝道師です。

指宿市健幸アンバサダー養成講座を受講した方に「健幸アンバサダー認定証」をお渡しいたします。

**健幸アンバサダーの役割は、ご家族やご近所などの
身近な方へ、健康新情報を広げていただくことです。**

・指宿市が作成する健幸チラシなどの手渡しによる配布。
・地域における行事、イベントや健康づくりに関する情報のロコモによる発信。

【対象】 指宿市在住の方

健幸アンバサダーになると…

友だちが増えたり、交流のきっかけに！

自分の言葉で周りが元気になります！

もちろん！自分も「健幸」になります！

**健幸アンバサダーになるには、
養成講座（3時間程度）の受講
が必要です（※詳細は裏面をご覧ください）。**

受講料・認定料 無料

成29年度からの新たな事業展開として、市民の運動・スポーツ習慣化事業に取組み、産学官医と市民が連携した事業を推進するため、「指宿市運動・スポーツ習慣化推進事業」を設置し、各コミュニティを軸とした事業推進を図っている。

平成30年9月には、健康や運動に関する情報を口コミ等で広めることを目的に「健幸アンバサダー」になるための養成講座を開催し、受講者105人が認定を受け、市から届く健幸情報などを家族や地域の人をはじめ、大切な人へ「心に届く情報」として広げる役割を担つていく。

同市は、健康づくりに無関心層・不十分層を動かすには、より身近な人からのアプローチだけではなく、職場等のコミュニケーションニティを活用したアプローチも必要と考え、「いぶトレ（就業者向けの運動メニュー）」を開発するなど、地域や企業等において事業の大に取り組み、市民の健幸づくりはもとより、企業における健康経営の一助となる取り組みに繋げていくと意欲を見せた。