

保険者を訪ねて

ヒゴタイの里

産山村



《産山村の概要》 (令和2年8月末現在)

人 口	1,461 人
国保被保険者数	531 人
後期高齢者医療被保険者数	362 人
世 帯 数	636 世帯
	国保世帯数 283 世帯
医療機関等数	医科 1 機関
	歯科 0 機関
	調剤薬局 0 薬局

＜担当＞

住民課 住民係	職 員 3 人	
健康福祉課 健康づくり係	職 員 2 人	(うち専門職) 2 人



産山村役場



取材の様子

産山村は、九州のほぼ中央部に位置し、世界一の複式火山（カルデラ）である阿蘇山や、九州の屋根といわれる九重火山群及び祖母山に囲まれています。

標高約500mから1047mの高原地帯に属し、阿蘇外輪山と九重山麓が交わる波状高原と、その侵食された急傾斜部分から構成された高原型純農山村です。

また、久住・阿蘇・祖母の三山を一望できることから、徳富蘇峰が一覧三山の台と称したほど、景観に恵まれた地でもあります。

環境省指定名水の一つ「池山水源」、熊本名水百選である「山吹水源」があり、また、高原の花「ヒゴタイ」など、山野には珍しい植物も多く自生しています。

**産山村**は、熊本県内の市町村の中で2番目に人口が少なく、平成30年度の高齢化率も41.6%と県平均の30.6%を大きく上回っています。

村の産業は、農林畜産業や観光業が中心であるため、自営業者が多く、国保と後期高齢者医療の被保険者が人口の約61%を占めています。

国保と後期高齢者医療ともに、1人当たり医療費は、県内の市町村と比較しても低い水準にありますが、他の市町村と同様に全体的な医療費は増加しており、医療費適正化に向けて生活習慣病の予防・早期発見に加え、住民への健康意識の啓発などの幅広い保健事業の継続的な取り組みを進められています。

今回は、長年の保健活動で住民と顔の見える関係を築き、地域密着型の保健事業等に取り組まれている状況についてお話を伺いました。

## 保健事業の取り組み

### ～住民の健康状態の把握に向けて～

本村は昔から住民健診が根付いている地域で、特定健診受診率（図1）も平成22年度以降は概ね60%前後で推移しています。

受診者のほとんどが集団健診を利用していることから、連続した4日間の健診日程の確保、複合検診やがん検診の同時実施による利便性の向上など、国保の被保険者だけでなく、住民全員が受診しやすい環境づくりに努めています。

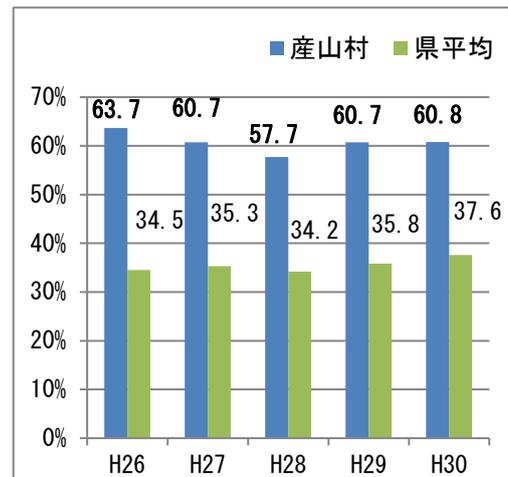
また、隣近所の住民同士が声を掛け合い、連れ立って受診されていることも、特定健診受診率を維持できている大きな要因だと考えています。

集団健診と併せて委託しているがん検診では、村の医療費に占める「悪性新生物」の割合が増加傾向にあることから、精密検査に該当した方に、はがきで早期の医療機関受診を勧奨し、それでも未受診の方には、健診機関に依頼して電話での勧奨を行うことで、精密検査の実施率が100%に近づいています。今後も健診機関と協力し、病気の早期発見・治療に繋がるよう取り組んでいきます。

この他にも、令和元年度までは、村外の歯科医院の協力を得て、健康増進法に基づく成人の歯科口腔健診を集団健診の会場で同時実施できる体制を整えていましたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症への対応が難しいことから、断念せざるを得ませんでした。

そのため、少しでも歯科口腔健診の受診機会を確保できるように、村外の歯科医院に協力を依頼し、個別で受診できる環境を整えました。さらに、妊婦に対する歯科口腔健診事業では、配偶者の健診費用を村の一般会計で負担するなど、家族単位で口腔機能の維持・改善を支援しています。

（図1）特定健診受診率



今後は、現在の集団健診の充実に加えて、村で唯一の医療機関である産山村診療所で特定健診を受診可能とするなど、更なる受診環境の整備を進めつつも、単なる特定健診受診率の向上のみに捉われないことなく、村内外の医療機関との連携による住民一人ひとりの健康状態の把握に努め、村全体の健康づくりに繋げていきたいと考えています。



産山村診療所

### ～住民の生涯に寄り添う保健活動の展開～

本村では、集団健診の結果を受診者全員に手渡した上で、結果説明を行っています。昨年度までは集団で実施していましたが、今年度は一人ひとりに“結果から見える身体の状態”と“生活習慣の改善のために頑張るポイント”をきちんと伝えることや、新型コロナウイルス感染症の感染予防を目的に、時間を指定した個別方式に変更し、個人を対象に説明を行いました。

特に、国保被保険者で特定保健指導の基準に該当した方には、国保ヘルスアップ事業を活用して、結果の説明後に管理栄養士による栄養指導も併せて実施しました。また、特定保健指導対象者以外でも、希望者には、皮膚のカルテノイド量を測定する機器を使った野菜摂取量のチェックを行い、食生活への啓発を行いました。参加者からは、「野菜は食べているつもりだったが、緑黄色野菜が少ないことに気づけて良かった。」などの声をいただき、住民の意識づけに繋がったと思います。



住民へ向けての健康啓発コーナー

住民全員を対象とした保健活動を基本に、国保、被用者保険、後期高齢者等を区別せず、根気強く伝え続けることで、意識づけや行動変容のきっかけを作っています。

住民への訪問に際しては、家以外にも田畑など、その方の生活パターンを予測して訪問し、確実に面談することを心掛けており、国保被保険者だけでなく、乳幼児から高齢者まで家族全員の健康相談にも応じています。

この他にも、「保育園・学校健康推進委員会」に村の保健師も加わり、必要に応じて養護教諭や保護者からの子どもたちの健康相談に応じるなど、地域と行政が一体的に動くことで、子どもの頃からの健康を守っています。

これからも、住民の生涯の伴走者として、住民一人ひとりと向き合った保健活動を進めていきたいと思っています。

### ～スマホで卒煙チャレンジ（オンライン禁煙プログラム）～

本村では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や肺がんなどの呼吸器疾患の医療費が年々増加しており、主な要因としては喫煙が考えられました。実際に、特定健診の間診結果で「喫煙習慣がある」と回答した方の割合が、県平均と比較しても高い状況にあったことから、喫煙者を減らす対策が必要だと考えました。

しかし、村の医療機関には禁煙外来がなく、住民に村外の禁煙外来を受診してもらうのは利便性が悪いことが課題でした。そこで、民間企業のアプリによる禁煙サポートサービスを活用することで、対象者の都合に合わせた禁煙支援が可能だと考え、令和元年度からオンライン禁煙プログラム<sup>※1</sup>を始めました。国保被保険者を対象とした事業であり、1人60,000円の費用は、県の2号繰入金を活用しました。

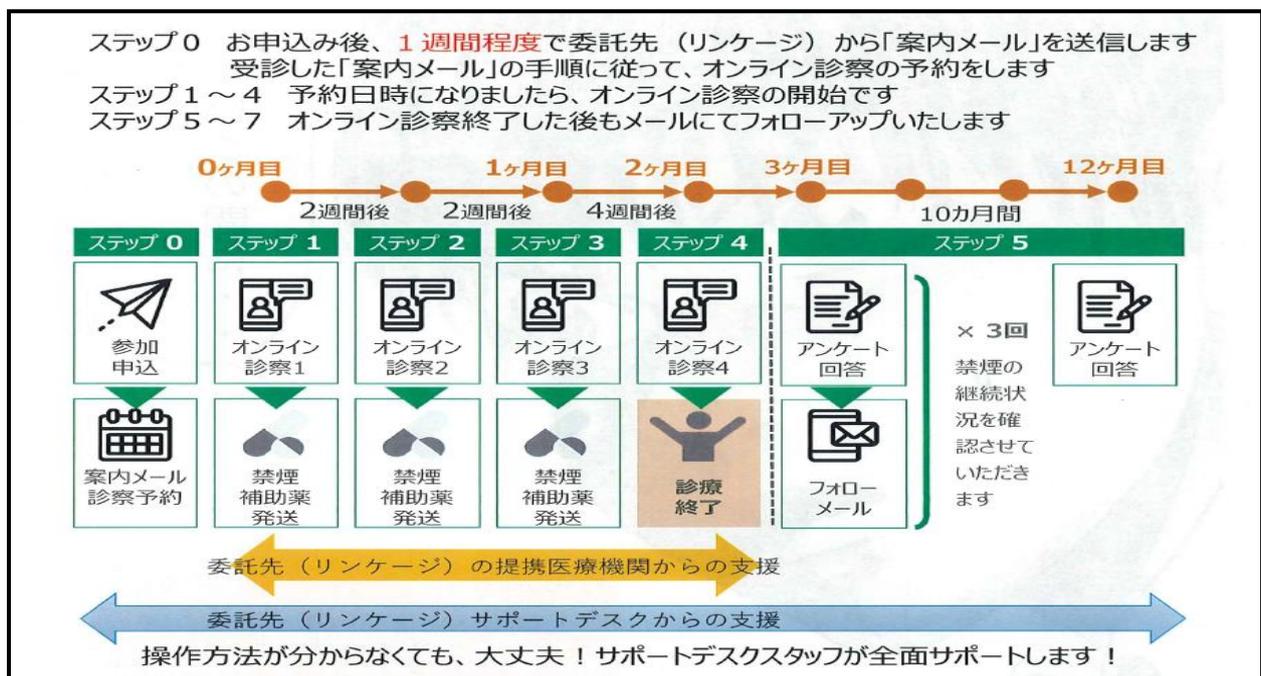
事業開始に当たっては、課長と保健師の2人で、喫煙習慣がある約40人を個別に訪問して、プログラムへの参加者を募りました。参加者は、アプリをインストールして予約することで、オンラインで診察を受けることができ、スマホやタブレットの操作が苦手な方には、希望があれば、保健師が予約や診察の際に操作を手伝うことで、プログラムに参加しやすくしています。

また、医師の診察に加えて、禁煙外来の看護師による面談も必要に応じて行われます。参加者の悩みや想いを全て受け止めた上で、親身に指導してくれるため、禁煙を続けるモチベーションに繋がっていると感じています。

そのおかげで、令和元年度は、参加者全員がプログラムを無事終了することができ、1年後の現在でも多くの方が禁煙を継続できています。参加者からは、「こんなに簡単にやめられるとは驚いた。」等の声をいただいています。

このプログラムを通して、保健師も禁煙支援の在り方やアプローチを学ぶことができたので、今後の保健指導においても、対象者の関心に合わせた支援ができるよう努めたいと思います。

※1 「スマホで卒煙チャレンジ（オンライン禁煙プログラム）」のポイント・流れ



### メリット

- ① 診察から薬の受け取りまで全てが自宅で行えるため、手軽に参加できる。
- ② 病院までの移動や診察の待ち時間がない。
- ③ 病院によっては医師だけでなく、禁煙外来の看護師との面談があり、禁煙を始める前に行う準備や禁煙のコツ、タバコを吸いたくなった時の対処法など細やかな支援が受けられる。
- ④ 村の保健師にも服薬状況や心境の変化等を随時相談できる。

## まちの見どころ



## ヒゴタイ

産山村の花「ヒゴタイ」は、8月から10月にかけて村に咲く花で、キク科の多年草。まれに北外輪山上で見かけられる瑠璃色の球状の花。ルリ肥後鉢などいろいろな呼び方があります。

村の北部にあるヒゴタイ公園では、春はハルリンドウ、夏はヒゴタイ、秋はコスモスなど、春から秋にかけて四季折々の花が咲き誇ります。また、公園には、湿生植物園や野の花博物館もあり、高原の花について学ぶことができます。

## 池山水源

環境省の名水百選にも選ばれた池山水源は、恒温 13.5 度、毎分 30 トンという豊富な湧水量を誇っています。一帯は、樹齢 200 年以上といわれる巨木や樹木に囲まれ、湧水は玉来川となり大野川へ合流し、遠く別府湾へと注いでいます。熊本のおいしい水の代表です。



## あか牛

広大な草原に放牧し、牧草を与えて育てるあか牛。脂ではなく赤身のおいしさを重視しています。ヘルシーなブランド牛として人気があります。



## フラウンスイス牛

スイス原産で産山村育ちの希少な乳牛です。その牛乳は、コクがあるのに後味すっきり飲みやすさが魅力で、ヨーグルトなどの加工品も人気があります。



## 産山村 取り扱い せつめい書



2017年3月に作成された産山村のガイドブックです。モノクロのイラストと文字が絵本みたいに優しく産山村の魅力を伝えてくれます。“産山村ぼーたる”サイトでも閲覧できます。