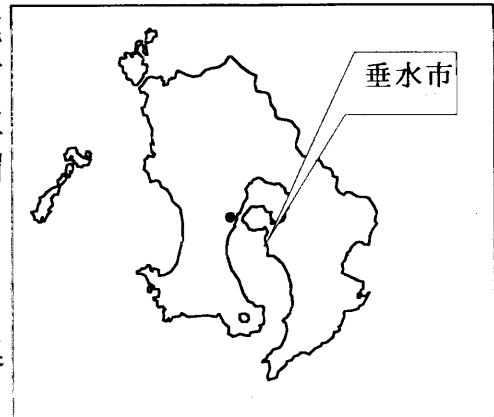


## 浜の元気は母ちゃんから ～未来へつなごう、健康づくり～

垂水市漁協婦人部  
部長 瀬脇 とも子

### 1. 地域の概要

私どもの垂水市は、大隅半島の西北部、鹿児島湾に面してはほぼ中央にあり、鹿児島市と大隅地区とを結ぶ海上・陸上交通の要に位置しており、目の前に桜島を臨み、風光明媚なところである。(図1)



【図1】位置図

### 2. 漁業の概要

垂水市には2つの漁協があり、鹿児島湾奥部の桜島と接する北側にあるのが牛根漁協で、南側にあるのが私どもの垂水市漁協である。

組合員数は正組合員515名、准組合員254名で、

平成12年度の漁協取扱金額は約103億円である。特にブリ・カンパチなどの養殖業の比重が大きく地域における基幹産業として重要な位置を占めている。

みなさんご存知の通り、昨年大ヒットした高倉健・田中裕子主演の映画「ホテル」(太平洋戦争時の特攻隊の生き残りである漁師とその妻との物語)の舞台となり、県内のみならず全国的にも一躍脚光を浴びた。

### 3. 組織と運営

垂水市漁協婦人部は、昭和37年4月に漁協貯金運動を目的として結成され、現在、部員は121名で、部長1名、副部長1名、書記1名、会計1名、監事2名、顧問1名、班長19名の役員が中心となって活動している。

重点活動事項(表1)を掲げ、魚食普及活動・天然石けん普及活動・貯蓄推進活動の他に、健康づくり活動(健康教室)(表2)を行っている。(表3)さらに、昨年からは環境保全活動の一環として漁場環境改善に有効といわれるEM(有用微生物群)について、県下漁協女性部長等研修会や湾東地区研修会で学習し、取り組みを始めている。

このように幅広い活動を展開しているが、特に長年、健康づくり活動に力を注いできた。

### 4. 実践活動課題選定の動機

垂水市漁協では、大多数の組合員がカンパチやブリなどの養殖業に従事しており、出荷の時など就労時間過多により生活が不規則になり、健康を崩しやすい

い状態だったが、このような生活をしているにもかかわらず、かなりの人が自分の健康管理に無関心であった。昭和 56 年から続いている組合員の健康診断では、肥満・高脂血症・肝臓病が多いとの指摘があった。

このような状態が続けば、次代を担う人々の健康、ひいては漁業の発展も危うくなってしまおうという強い不安から、JA 厚生農協連、垂水市保健予防課や県農業改良普及センター等の関係機関のご協力のもと、昭和 56 年から健康づくりへの取り組みを始め、今年で 22 年目を迎えることになる。

## 5. 実践活動の状況及び成果

### ① 定期的な健康診断

まずは、自分達が今どういう健康状態であるかを知るため、漁協の協力を得て、定期的な健康診断を開始した。しかし、開始当初はなかなか受診者が増えなかったため、健康診断についての学習会の場を設けたり、各班の班長が個別訪問を行ったりして、できるだけ多くの人に受けてもらえるよう努めた。このような地道な活動を続けてきたことで、1 月は健康診断の月と皆に浸透し、ここ数年の婦人部員を含む全受診者数は平均 140 名前後である。

受診 1 ヶ月後に行われる結果報告会の中で、垂水市の保健婦の方から例えば「カルシウム不足はこういう食事で補える」などと具体的なアドバイスをいただき、自分に合ったバランスのとれた食事を工夫するように努めている。そして、ここで得た知識を魚料理講習会にも取り入れ実践にも努めている。

時代の流れに沿って受診科目も増え、数年前からは「骨粗鬆症」になっていないかを診断する骨密度も分かるようになり、10 科目以上の診断を受けられるようになった。できるだけ多くの方が受診できるよう漁協からは長年に亘り受診料の助成をいただいている。

### ② 運動(ウォーキング・グランドゴルフ)

次に、体を動かすことも健康な体づくりには欠かすことのできない要素ということで、垂水市が行う「300キロカロリーチャレンジ事業」の学習会に参加した。歩いても歩いても、腰につけたカウンターの数字は伸びず、自分達仲間がいかにか普段歩き慣れていないか思い知った。

そこで、時間を見つけてはウォーキングを行うようにした。農道や、夜は電気が付いて明るい漁協前道路を歩いている。熱中して歩く人、数名でおしゃべりに花を咲かせて歩く人々、本当に様々である。背筋を伸ばし早歩きすることで汗を流し、人とふれ合うことでストレスを発散できる。また、人の輪も次第に広がっていく。自分のペースで気軽にいつでもどこでもできること、歩き終わった後の爽快感がウォーキングを習慣にできる理由のようだ。嬉しいことに、習慣になるとダイエットにも効果的であることが分かった。もちろん便秘にも。

ウォーキングの他にグランドゴルフも始めた。今では健康教室の恒例行事である。自分達で揃えた道具で、5名1チームで練習に励む。珍プレー、好プレーに歓声が湧き、部員間で親睦を深められ、団結力が強まるようになった。そして、熱心な練習の成果だろうか、桜島で行われる県水産振興グランドゴルフ大会では、個人優勝を含め上位の成績を収めている。

### ③ 勉強会

健康教室の内容は「体の健康、心の健康」をテーマに、毎年自分たちで話し合っただけで計画している。体を動かすことはもちろんのこと、健康な生活を送るためには知識を広げることも大切だ。

始めた当初は、自分達がどのようなことを学ばばいいのかよく分からず、市の保健婦の方々のアドバイスに沿って内容を決めていたが、次第に部員それぞれが情報のアンテナを張り健康問題について関心が深くなっていくと、自主的に取り組めるようになった。

一昨年は介護保険の導入に伴い、市の保健婦の方を招いて、介護保険・介護方法について学習した。垂水市も高齢化が進んでおり、在宅介護は自分達にも避けられない問題の1つになりつつある。参加した部員から「自宅に戻って、早速実践してみたら、おばあちゃんも喜んでくれた。良かった、参加して。」という声を聞くと、この学習の場の必要性を改めて感じた。

また、心の健康ではハンセン病の方々の講話も聞き、同じ人間として、また女性としての耐え難い屈辱を耳にし、涙せずにはいられなかった。

このようにマンネリ化しないように部員のみなさんに興味をもって参加していただけるよう努力している。

## 6. 波及効果

健康診断開始当初と比べて、肥満・高脂血症・肝臓病に改善がみられた頃もあったようだが、世代交代による若返りで志向も多様化し、コレステロール等の数値が上昇傾向にあり、注意を促しているところである。しかし、定期的な受診することで、病気の早期発見・早期治療に大変役立っている。組合員以外の方でも貯金に協力している方であれば、健康診断を受診することができるようになった。

一昨年、日頃のウォーキングやグランドゴルフの運動で、自分達の体力がどの程度なのかを知る機会を得た。市のスポーツ専門指導員の方や保健婦の方を交えて、垂水市の体育館でスポーツテストを行った。汗を流しながら垂直跳びや反復横跳びなど、数項目。テストの結果、参加した23名全員が、平均で4歳～5歳も若い体力であることが分かり、全員が驚きの声を上げた。指導員の方から「日頃からよく体を動かしていることの賜物です。」とのお褒めの言葉をいただき、誇らしい気持ちでいっぱいになった。今までウォーキングやグランドゴルフにあまり関心のなかった人達もこの素晴らしい成果を知り、仲間になりつつある。少しずつでも地域に広がり、さらに人の輪も広がるきっかけになればと期待している。

私どもが長年健康づくり活動をしてきて自然と身についたものは、元気、フットワークの軽さ、団結力である。何か起こると、すぐに一致団結し対応でき、漁協からも信頼が厚く、「婦人部なら」と大変期待されている。

昨年、漁協のある海潟地区が映画「ホタル」の撮影現場となり、撮影期間中、私どもは映画出演者・スタッフ等80名分の昼食炊き出しを任された。漁協から炊き出しの協力依頼を受けた時は不安から一瞬ためらったが、「よしっ、私

達なら」と決心し、受けさせていただいた。

ロケは風が吹きすさぶ真冬の寒い中、たった十数秒のシーンを撮るのにも何時間も費やした。1つの映画が出来上がるまでの大変な苦労、表舞台には出ず裏から支えているスタッフの方々の存在の大きさを目の当たりにし、私どもも周りを盛り立てていけるような縁の下の力持ちでありたいと部員一同決意を新たにした。

持ち前の元気さ、団結力をフルに発揮し、出演者・スタッフの方々からの評判も上々で、1月10日から27日までの延べ11日間、漁協や漁協青年部と協力しながら無事大役を終えることができて、ほっと胸をなでおろした。さつま揚げや豚骨などの郷土料理の他に地元のブリやカンパチを使った料理を出したが、大変好評で飛ぶようになり、垂水のブリ・カンパチのアピールに繋がったと思う。

また、市の観光課・観光協会の依頼により昨年6月からは関東・関西方面からのツアー客の撮影現場案内役を務めており、ここでもブリ・カンパチのアピールをしながら垂水の観光PRに一役買っている。

## 7. 今後の課題や計画と問題点

これからの健康教室では、引き続き①健康診断②運動（ウォーキング・グラウンドゴルフ）③勉強会の3本柱で進めていく予定である。具体的な勉強会の内容としては、昨年から取り組み始めたEMの更なる活用方法や自分たちや釣り人の海難事故に対処できるような人命救助の対応についてなどを検討している。

「継続は力なり」というが、今まで続けてきたことをさらに輪を広げながら続け、私ども漁協婦人部は浜の女性のモットーでもある「元気で明るく活気溢れる活動」を推進して参りたいと思う。そのためには、若い世代の方にも興味をもっていただけるような雰囲気づくり、次世代を担うリーダーの育成も念頭におかなくてはならない。

ここ垂水市海潟が映画の撮影地に決まったのは、目の前に雄大な桜島を望み、恵まれた自然環境だったことに加え、他のどの漁港より活気が満ち溢れ、人の温かさに魅力を感じたからだとの嬉しい言葉をいただいた。この素晴らしい私どものふるさとを更に発展させるために、自然環境に十分配慮しながら母なる海を守り、次代を担う子供たちへ残せるよう、これからも漁協や漁協青年部と連携しながら取り組んで参りたいと思う。

## 【表1】 重点活動事項

<p>(1) 組織の強化と充実を図ります</p> <p>(2) 心身共に健康な暮らしを目指します</p> <p>(3) 魚の良さを地域へ広めます</p> <p>(4) 生命と海と自然環境を守るために天然石けん普及運動を地域へ広めます</p> <p>(5) 協同組合運動の実践に努めます</p> <p>(6) 他女性部との交流により親睦を深めます</p>
--

## 【表2】 健康教室年間スケジュール

(平成12年7月～13年2月)

月	学 習 内 容	参加人数
7月	年間計画決定・生活習慣病について	42名
8月	介護保険について	37名
9月	垂水市施設めぐり	28名
10月	料理講習	46名
11月	グランドゴルフ	39名
12月	ウォーキング	36名
1月	～ 映画「ホタル」昼食炊き出しのため開催せず ～	
2月	健康診断受診	45名

### 【表3】 行 事 内 容

(平成12年4月～13年3月)

月	内 容
4月	班長会議 通常総会 市親和会
5月	新役員班長会 市親和会 県漁女連通常総会
6月	第1回石けん販売 肝属地区教育大会 四役会 健康づくり推進協議会総会
7月	市親和会 石けん販売 役員合同会議 健康教室(生活慣習病) 海の日海岸清掃(あきカン拾い) 役員会
8月	垂水フェスタ街頭おどり参加 役員会 のし袋配布 健康教室(介護保険)
9月	九山漁女協幹部研修会・県下漁協女性部長等研修会 健康教室(垂水市施設めぐり) 県議会水産振興議員と養殖業界との意見交換会
10月	市親和会 県水産振興スポーツ大会 健康教室(魚料理)
11月	おはら祭り参加 市親和会バザー・石けん販売 湾東地区漁協女性部研修会 先進地調査研修視察(北海道) 健康教室(グランドゴルフ)
12月	健康教室(ウォーキング) 貯蓄推進一日研修 あきカン拾い
1月	映画「ホタル」昼食炊き出し(延べ11日間) 県漁業振興大会
2月	役員会 健康診断受診
3月	海岸清掃(軽石拾い) 市親和会 健康診断結果報告 監 査



健康づくり  
講演会

グランドゴルフ  
大会



映画「ホタル」  
昼食炊き出し