

家族で、地域で「健康づくり」

—養殖ホタテ日本—を支えて—

平内町漁業協同組合女性部

能登谷 いづみ

1. 地域の概要

私たちが住んでいる平内町は、夏泊半島に位置する人口約1万1,000人の「養殖ホタテ日本」の町である（図-1）。

この地域は、夏泊（なつどまり）半島や夜越山（よごしやま）森林公園を抱え、四季を通じて観光客が絶えず訪れる。特に夏泊半島には、国の天然記念物に指定されている「ツバキ自生北限地帯」や、「日本の渚百選」に選ばれている「椿山海岸」（写真-1）という名所がある。また、冬にシベリアから渡

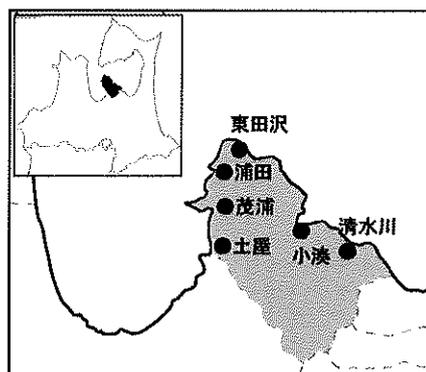


図-1 平内町の位置

来するオオハクチョウとその渡来地である「浅所海岸」は、国の特別天然記念物「小湊のハクチョウおよびその渡来地」に指定されている（写真-2）。

最近では、町で水揚げされた養殖ホタテガイについて学んで買うことができる「ほたて広場」において、新鮮でおいしいホタテガイを味わえる「新ご当地グルメ・平内ホタテ活御膳」が多くの観光客の人気を博している。



写真-1 「椿山海岸」



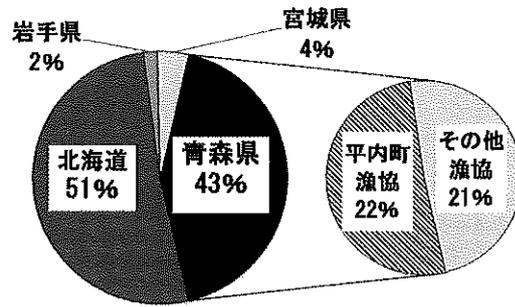
写真-2 小湊のハクチョウ
およびその渡来地
ある「浅所海岸」

2. 漁業の概要

私たちが所属する平内町漁業協同組合は、以前、町内にあった6つの漁協の脆弱な^{せいじやく}

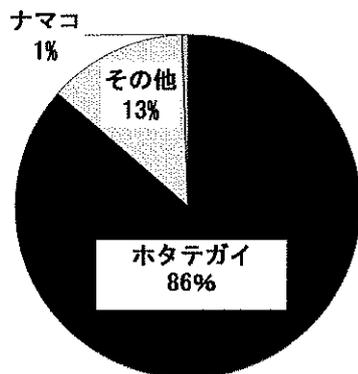
経営基盤を強化するため、昭和 45 年に合併・設立され、今年で設立 50 周年を迎えた。また、県内で他に先駆けて、「つくり育てる漁業」として「ホタテガイ養殖」を始め、現在では、陸奥湾の養殖ホタテガイの水揚げ数量の約半数を占めており、全国の単一漁協では、「日本一」の水揚げ数量を誇っている（図－2）。

組合員数は平成 30 年 11 月現在、正組合員 708 人、准組合員 126 人の計 834 人で構成されており、主な漁業は、ホタテガイ養殖業とホタテ・ナマコ桁網漁業、カレイ・ナマコ刺し網漁業等である。平成 30 年の水揚げ数量は約 4 万 260 トン、うちホタテガイが約 3 万 9,963 トンで 86%、水揚げ金額は約 75 億 7,500 万円、うちホタテガイは 66 億 8,600 万円で 88%となっている（図－3）。

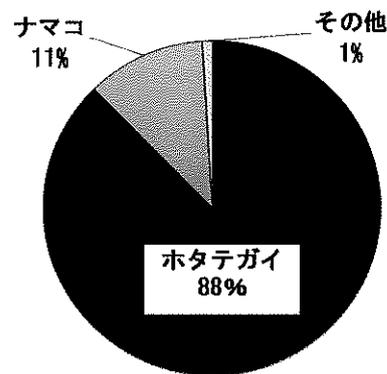


国内養殖ホタテガイ水揚げ量 210,548トン (H26～H28 農林水産統計)

図－2 全国の養殖ホタテガイ生産における平内町漁業協同組合が占める割合



水揚げ数量 40,260トン



水揚げ金額 75億7,513万円

図－3 平成 30 年の平内町漁業協同組合の水揚げ数量と金額

3. 研究グループの組織と運営

私たち「平内町漁業協同組合女性部」は、昭和 49 年に「平内町漁業協同組合婦人部」として 6 支部（土屋、茂浦、浦田・稲生、東田沢、小湊、清水川）・部員数 1,200 人で発足した。現在の部員数は 152 人（土屋 10 人、茂浦 6 人、浦田・稲生 27 人、東田沢 17 人、小湊 14 人、清水川 77 人）で構成され、うち 60～90 歳代の高齢者が 64%を占めている。組織は部長と副部長を中心に各支部の代表者等計 18 人で役員会

表－1 女性部の年代別人数と役員構成

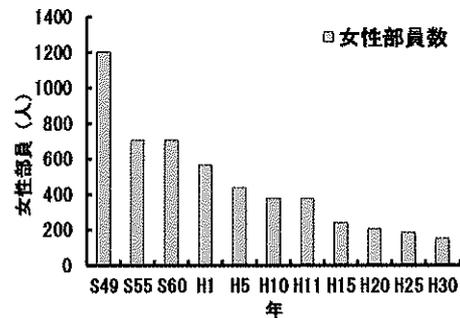
年代	人数	役職	人数
30歳代	1	部長	1
40歳代	14	副部長	1
50歳代	42	各支部長	6
60歳代	48	(理事)	
70歳代	38	理事	8
80歳代	8	監事	2
90歳代	1		

を構成し活動している（表－1）。

これまで、女性部はさまざまな活動を積極的に行ってきた。その中の代表的なものとして、漁業者がゆとりある生活をするための休漁日と操業時間の制定の要望活動、ホタテガイを使った地域特産品としての加工品開発（「ホタテ長寿めん」や「ホタテ貝柱（改良版）」等）、県、町および県漁連とともにホタテガイの価格安定と消費拡大のためのPR活動等が挙げられる（写真－3）。

現在は、高齢化や会員の減少（図－4）が進んでいるものの、できる限り「無理なく負担のない範囲」で精力的に活動を行っている。

活動費については、漁協からの助成金と会員からの会費で賄われている。



図－4 女性部員数の推移

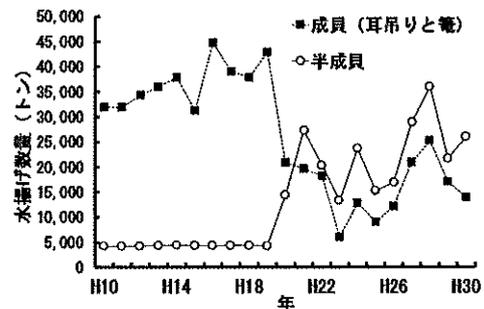


写真－3 活動状況

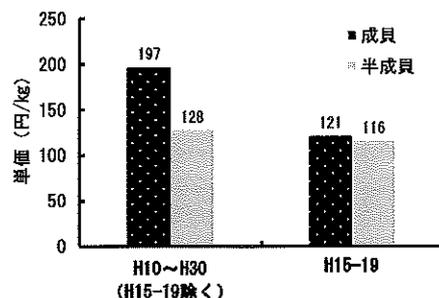
4. 研究・実践活動取組課題選定の動機

現在、私たち女性部は「私たちの子や孫の代まで続くホタテガイ養殖業」を活動目標としており、約50年培ってきた「ホタテガイ養殖」を自分たちの子や孫の世代へ守りつなげてほしいという願いが込められている。

最近、ホタテガイの価格と海洋環境の変化により、平成20年からの養殖形態は養殖期間が長い会員から、採苗から1年で出荷できる半会員へ変化している（図－5）。通常、会員の単価は半会員の単価の約1.5倍で（図－6）、半会員主体で生計を立てようとする、養殖するホタテガイの量は約1.5倍になり、それに伴って作業時間が増加する。養殖を行う漁業者の大半は家族経営であるため、これ



図－5 平内町漁協における半会員と会員の水揚げ数量の推移



図－6 平内町漁協における半会員と会員の平均単価

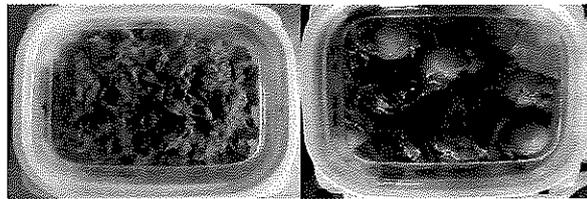
まで以上に働かなければ、生活を維持できなくなる。その結果、私たちの日常における家事を行う時間が減少し、食事等も手軽なものになってしまいがちである。また、40～50歳代の働き盛りの漁業者の中には、生活習慣から糖尿病や脳卒中といった病気にかかる漁業者も見られる。

ホタテガイ養殖には「健康」がもっとも大切であり、病気やけがに負けない体づくりが必要である。そのため、私たちは忙しい中でも手軽に家庭の味を味わえる健康を考えた加工品開発と日常の食生活から生活習慣病の予防等が必要と考え、養殖を支えるため「健康づくり」に関する活動を始めた。

5. 研究・実践活動状況および成果

(1) 手軽に家庭の味を味わえる健康を考えた加工品開発

私たちは、忙しいホタテガイ養殖の合間でも手軽に食事ができ、家庭の味を味わうことができる「ほたて味噌（平成6年ごろ）」と「ほたて佃煮（平成9年ごろ）」を開発した（写真－4）。



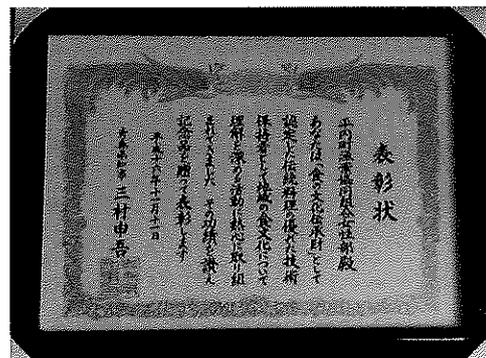
写真－4 「ほたて味噌」と「ほたて佃煮」

これらの商品は、平成9年から開催され毎年1万人以上が来場する「ほたての祭典」でも販売し、購入者から好評を博している。また、平成29年には、東京で開催した「青森ほたて料理発表会」へ出品し、参加者から高い評価を得た（写真－5）。

この「ほたて味噌」は、部員が家庭で作っていたレシピを基に、減塩等の改良を加え製造・販売している。平成16年には県の「食の文化伝承財」に認定・登録され、県産品を活用し伝承活動を積極的に行っている団体として、県知事より表彰を受けた（写真－6）。



写真－5 「ほたて味噌」と「ほたて佃煮」の出品状況



写真－6 表彰状

(2) 「健康づくり」に関する活動

平成 25 年に厚生労働省が公表した「平成 22 年全国市区町村別生命表」において、平内町の平均寿命は、全国順位で男性が下から 37 位、女性が下から 30 位であった。今後の対応について、同町の健康増進課と県の東地方保健所が打合せをした際、「町の基幹産業を担う農業者と漁業者で比較すると、漁業者には生活習慣指導があまり行き届いていない」ことが問題視された。

ア 成人男性 250 人に対する健康アンケート (平成 25 年 小湊地域)

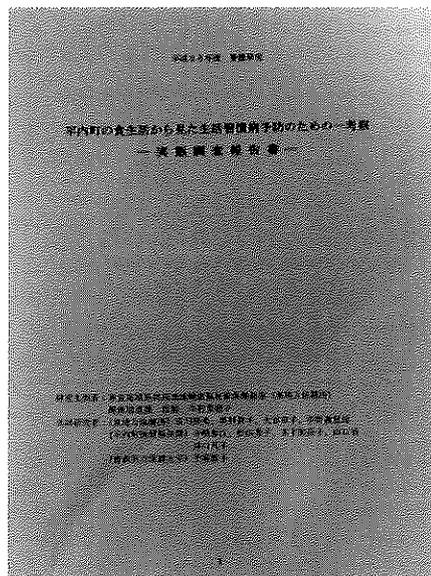
平成 25 年に町と県は、小湊地域において、成人男性 250 人に健康に関するアンケートを行い、同地区の漁業者とその他町民を比較した「平内町の食生活から見た生活習慣病予防のための一考察－実態調査報告書－」として取りまとめた(写真－7)。その結果は以下のとおりであった。

- ① 菓子パン、加糖コーヒーの摂取が多い
- ② 養殖作業を優先するため、昼食欠食率が高く、栄養バランスや規則的な時間に食事をとるといった健康行動が低い
- ③ 「受動喫煙」の認知度が低く、知識の普及が不可欠
- ④ 健康診断受診者が少ない

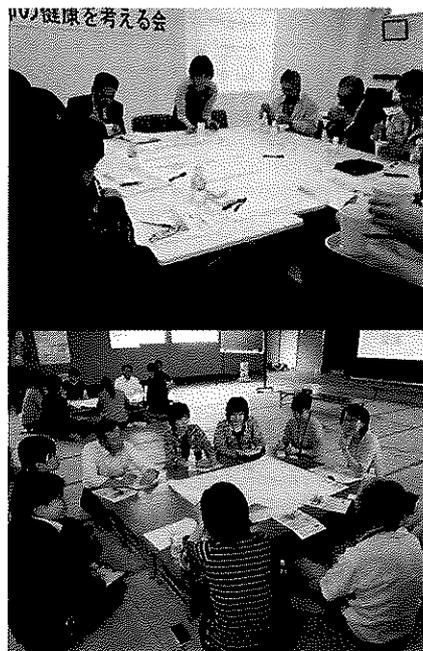
イ 「漁師の健康改善大作戦事業・漁師の健康を考える会」への参加

私たちは平成 26 年から町の健康増進課と県の東地方保健所の指導を受けながら、地域ぐるみでホタテガイ養殖を子や孫の世代へ守りつなげるため、健康課題共有と健康づくり支援を目的にした町と県の共働による「漁師の健康改善大作戦事業・漁師の健康を考える会」に参加している。構成員は、地域の漁業者と漁協職員、町保健協力員、町食生活改善推進員、消防団、地域住民、私たち女性部からなる。

この会では減塩や野菜摂取の重要性を知



写真－7 報告書



写真－8 「漁師の健康を考える会」(上：小湊、下：茂浦)

るための試食をしながら、「健康づくり」について多岐にわたり活発な話し合いを行ってきた。平成 26 年から今年までで小湊地区では計 13 回、茂浦地区では計 7 回開催している（写真－8）。

私たちは、この会で学んだ知識を地域で共有するため、地域の行事や立ち話なども活用し以下の活動を行った。

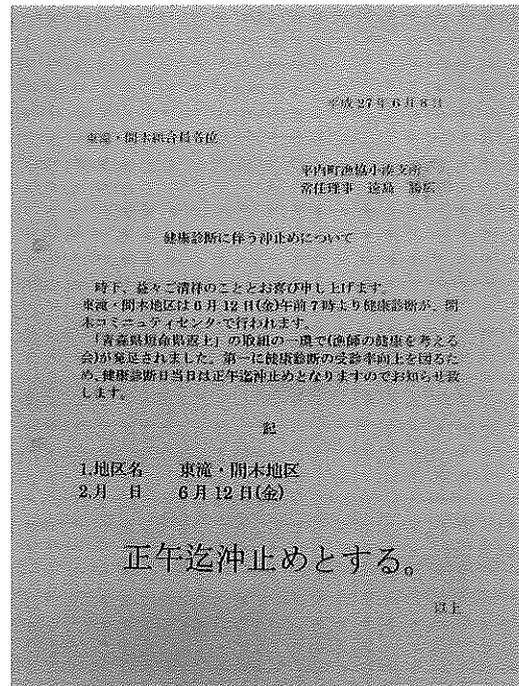
- ① 特定健康診断を受けるよう自身の家族や個々の地域住民へ受診勧奨訪問
- ② 加糖コーヒーの代わりにお茶や無糖コーヒーの奨励
- ③ 減塩・野菜を多く摂取することの重要性と健康づくりのための献立の普及
- ④ 禁煙の重要性

ウ これまでの取り組みに対する変化

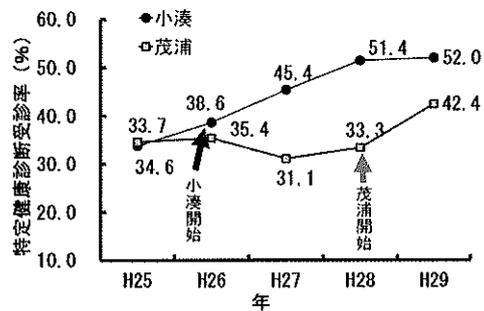
地域の健康に対する意識が変わり、漁協では以下のような取り組みの開始につながった。

- ① 小湊支所では、特定健康診断に伴う「沖止め」を制定したことにより（写真－9）、漁業者の健康診断受診率が向上した（図－7）
- ② 漁協では、加糖コーヒー等のソフトドリンクを減らし、お茶や無糖コーヒー等を多く飲むようになった
- ③ 漁協本所・小湊支所の敷地内が禁煙となった

また、地域の漁業者からは以下のような話があった（写真－10）。



写真－9 特定健康診断受診に伴う沖止め文書



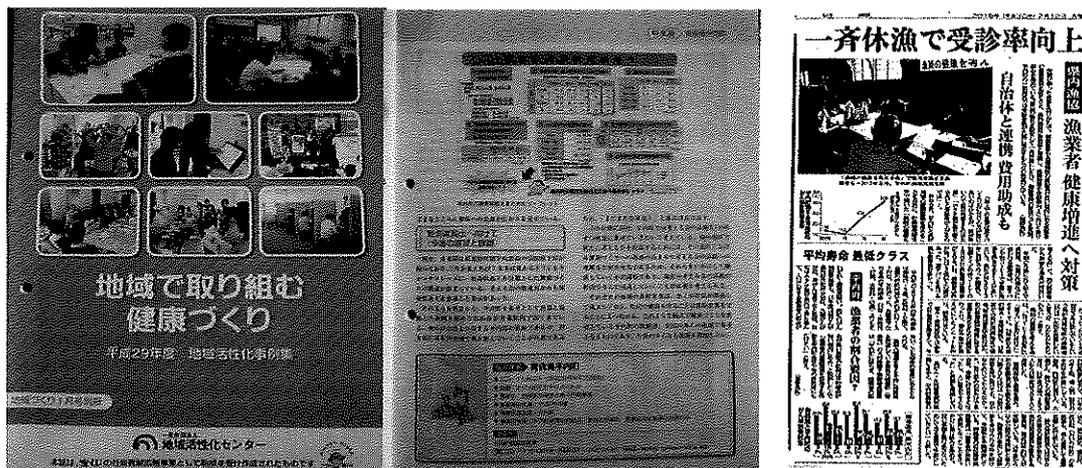
図－7 小湊・茂浦地区の特定健康診断受診率



写真－10 「漁師の健康を考える会」で発言する漁業者

- ① 家族で糖分の多いソフトドリンクやみそ、しょうゆの量を減らしている
- ② 地域の集まりで「塩分控えているか」等の健康に関する話題が多くなり、地域に健康に関する知識が浸透していると感じている

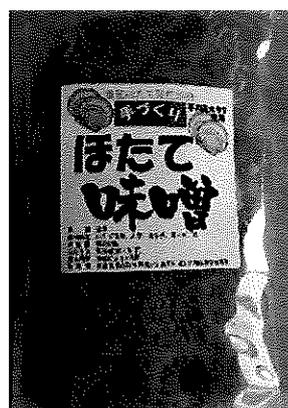
この活動は、マスコミや保健師が参加する研修会等でも「地域で取り組む健康づくり」先進事例として紹介されている（写真－11）。



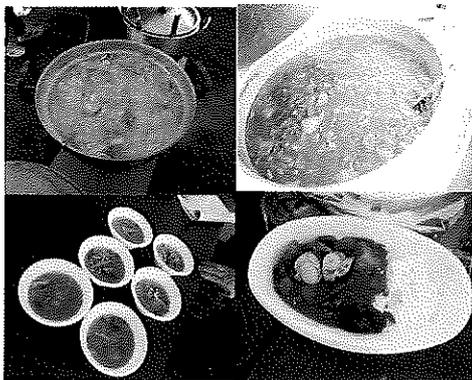
写真－11 「漁師の健康を考える会」の取り組みを伝える広報誌・新聞記事
 左：「平成29年度地域活性化事例集・特集編」（一般財団法人地域活性化センター）
 右：東奥日報記事（平成30年2月21日朝刊）

6. 波及効果

「ほたて味噌」と「ほたて佃煮」の手軽さとおいしさを再認識し、新しいパッケージを考え（写真－12）、新たなアイデアで販売を模索する部員も出てきている。また、「ほたての祭典」では、家庭の味である「ほたて汁」や「ほたてカレー」を振る舞っている（写真－13）。その際、子や孫の世代の若い漁業者が使用する調理器具の準備等をするため、彼らと交流する機会も増え、地域ぐるみのコミュニティも確立されつつある（写真－14）。



写真－12 「ほたて味噌」
 新しいパッケージ



写真－13 「ほたての祭典」で振る舞うほたて汁とほたてカレ



写真－14 「ほたての祭典」の若い世代の漁業者との共同作業

「健康づくり」に関する活動では、平内町漁協本所と全支所の事務所内が完全禁煙となったことや、小湊や茂浦以外の地域の漁業者も加糖コーヒー等のソフトドリンクからお茶や無糖コーヒーを多飲する傾向がみられるようになり、少しずつではあるが、各浜に「健康づくり」に関する意識が広まっている。

7. 今後の課題や計画と問題点

私たち女性部も高齢化が進み、年々部員数は減少しているが、その中で今後も「無理なく負担のない範囲」で精力的に活動を続けたいと考えている。特に現在行っている「健康づくり」に関する活動は、平内町漁協合併50周年記念之碑(写真－15)に刻まれている碑文のように「私たちの子や孫の代まで続くホタテガイ養殖」という私たちの活動目標の礎になるため、今後も町や漁協、県と連携し、自分たちを含めた夫や子、孫、そして各浜へもつと波及させたいと考えている。



写真－15 平内町漁協合併50周年記念之碑