

# 保健師 最前線

## 「長寿社会」へ ベテランの眼差し

京丹後市

まるやま きょうこ  
丸山 亨子 さん



京丹後市では元気で生き生きと暮らせる「健康長寿のまち」を目指している。長寿世界一の116歳で2年前に亡くなった木村次郎右衛門さんは、そのシンボルだ。「ところが、(市民が)一日に歩く歩数が4、5千歩と少ないんです。地域が広いこともあり、どうしても車を利用せざるをえない事情もあるんですが…」と話す。健康推進課で担当している大きな仕事の一つが、その対策として昨年8月からスタートした「健康楽歩里(がっぼり)ポイント事業」だ。

地元の里を楽しく歩いて健康を「がっぼり」手に入れるとともに、獲得したポイントで抽選に参加し健康グッズなどが当たるというものだ。「基本的には1日の歩数を記録すると同時に、毎日血圧を測定する、ラジオ体操をするといった自分なりの目標を二つ立ててもらい、日々の生活にウォーキングを取り入れてもらうのが狙いなんです」もう一つが、健康づくり推進員の普及だ。約100世帯に1人の割合で各地区から推薦された推進員に地域の健康づくりのリーダーになってもらうもので、現在222人が活動している。「二つの事業とも40〜50代の世代の参加をいかに促していくかが課題なんです。仕事で忙しいことはよく理解できます。でも家族のためにも、ご自分の『将来の健康』を考えるチャンスと考えていただきたいんです」。「将来」という言葉に熱がこもった。

これまで地域包括支援センターの勤務が長かった。その経験からお年寄りには健康だけでなく、お金や家や土地、相続などさまざまな問題で悩みを抱えているという。『100歳人生』と言われるなかで、悔いのない人生を送るため、またよりよい死を迎えるためには、今を一生懸命生きておかなくはないけないと感じるようになりました」と話す。

「『保健師の仕事はこうだ』と決めつけるのではなく、住民のみなさんのいろんな声や悩みに耳を澄まし、寄り添っていく姿勢が大切と感じています。実践はできていませんが…」。長寿社会の「光と影」を現場で体感してきたベテラン保健師さんの眼差しを感じた。

「健康楽歩里」を自らも実践しながら、高校時代からお師匠さんに付き習っている茶道が自分を見つめなおし、リフレッシュできる至福のひとつだという。