

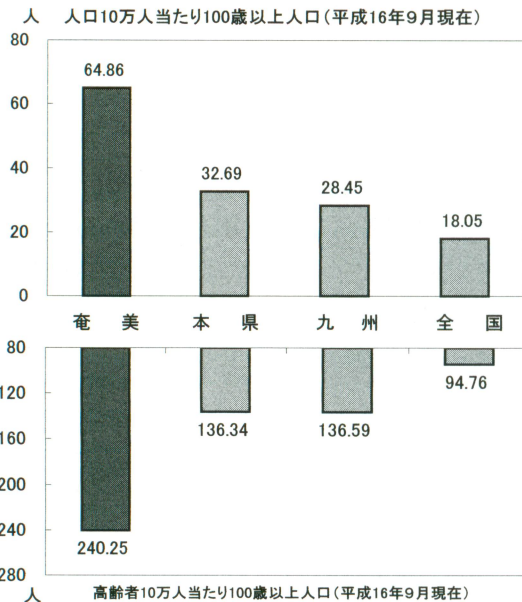
## ■研究調査レビュー

### 「あまみ長寿・子宝プロジェクト」について

あまみ長寿・子宝プロジェクトチーム

(座長：吉田紀子 鹿児島県保健福祉部長)

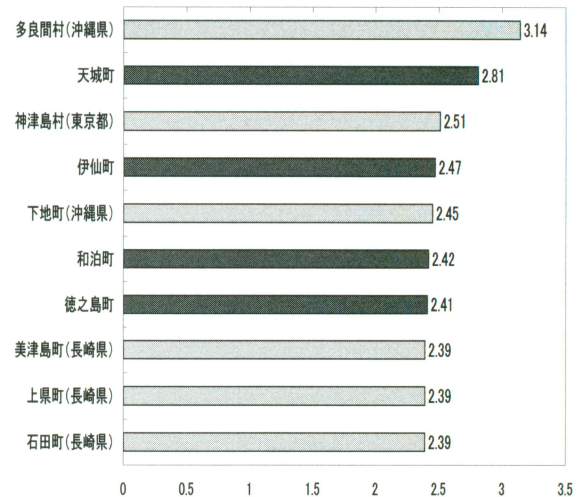
奄美群島は、これまでに二人の世界一の長寿者を輩出し、また、100歳以上の長寿者は人口10万人当たり約65人、高齢者人口10万人当たり約240人（平成16年9月）となっており、これは全国や本県の平均を大きく上回り、世界に誇れる「長寿の島」となっている。



また、平成16年に発表された合計特殊出生率の全国市区町村ランキングにおいては、天城町の2位を最高に10位以内に4町が入るとともに、群島内の全市町村が全国平均を上回るなど、「子宝の島」としても注目を集めている。

また、奄美地域は、温暖な気候、豊かな自然環境、自然に近いゆったりした生活リズム、生活に密着した伝統文化、豊かな人情、食文化など、長寿・子宝を支える要因に富む地域である。

合計特殊出生率が上位の市町村（平成10年～14年 ベイズ推定値）



このように、長寿、子宝を支える要因の多い奄美群島は、今後の少子・高齢化に対応した「21世紀の長寿社会モデル」となりうるものである。

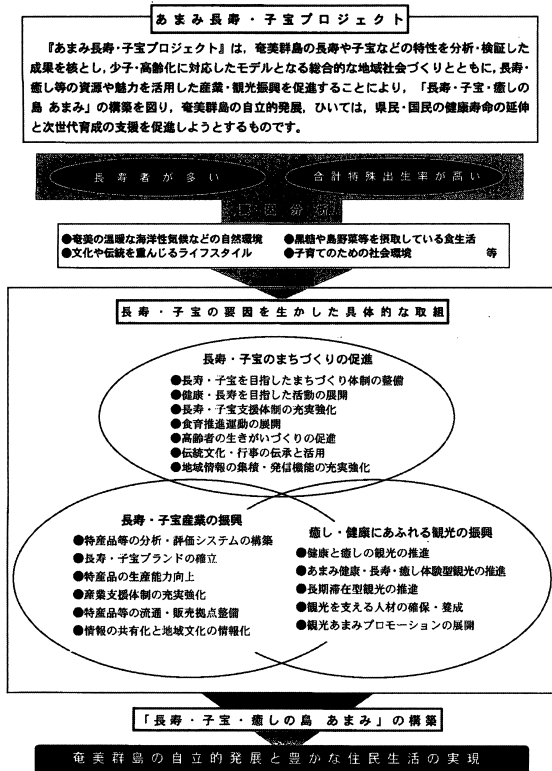
このような背景から鹿児島県では、「あまみ長寿・子宝プロジェクト（平成16～20年度）を展開することとした。

#### 1 「あまみ長寿・子宝プロジェクト」とは

あまみ長寿・子宝プロジェクトは、奄美地域特有の「長寿」や「子宝」の背景・要因等を科学的かつ総合的に分析、検証を行い、その成果を核とし、少子・高齢化に対応したモデルとなる総合的な地域社会づくりを行う。併せて、長寿・癒し等の資源や魅力を活用した産業・観光の振興を促進することにより、「長寿・子宝・癒しの島あまみ」の構築を図り、奄美地域の自立的な発展を促進し、ひい

ては県民・国民の健康寿命の延伸と次世代育成の支援に資するものである。

- ・文化や慣習を重んじるライフスタイル
- ・子育てのための社会環境



## 2. 長寿・子宝の要因とは

あまみ長寿・子宝プロジェクトの本格的な展開に当たり、まず、プロジェクトの核となる奄美群島の長寿・子宝要因について分析を行った。

### (1) 既存資料によるマクロ分析

平成14年12月に、保健福祉部に、プロジェクトチームを設置し、既存資料等によるマクロ分析を行った。

分析結果は、平成15年9月に、「奄美群島の長寿・子宝要因分析中間概要報告」としてとりまとめた。

#### ○ 示唆された要因項目

- ・奄美の温暖な海洋性気候などの自然環境
- ・黒糖や島野菜等を摂取している食生活

### (2) あまみ長寿・子宝調査

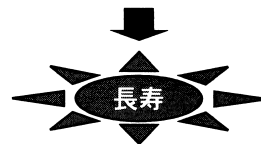
平成15年度には、マクロ分析により絞り込まれた長寿・子宝の推定要因を、さらに科学的・定性的・定量的に分析・検証するため、奄美群島の14市町村と比較対象群のA地区の住民の方の協力を得て、食生活や生活習慣など総合的調査を実施した。その結果、マクロ分析を科学的に裏付けるものとなった(図4, 5)。

#### 長寿の要因

- ◎海洋の大気に多く触れる居住環境
- ◎毎日朝食を食べ、よく動きよく休む生活習慣
- ◎「イラブチ」、「もずく」などの海産物、「はんだま」、「葉にんにく」、「パピア」などの野菜・果物、「黒糖酢」、「黒糖焼酎」などの奄美独特の食材等を、多く摂取する食生活

X

- ◎伝統文化の伝承や仲間とのつきあいなどに感じる生きがい
- ◎友達と交流し、助け合い、楽しく生活したいなどの生活信条

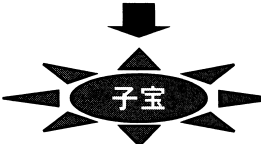


#### 子宝の要因

- ◎子は宝、子どもは多い方がいいという価値観
- ◎親族・地域の子育て支援
- ◎高齢者がもつ子・孫の世話に対する生きがい
- ◎食生活改善推進員による活発な支援
- ◎育児に際しての公的サービス供給と利用の多さ
- ◎充実した生涯学習環境

X

- ◎地域に対する満足・誇り
- ◎郷土文化への誇り
- ◎おおらかな出産・育児観



### 3. プロジェクトの展開方法

#### (1) 施策方針

##### ① 長寿・子宝のまちづくりの促進

奄美群島全体の地域活性化を図るとともに、世界に誇れる「長寿・子宝の島あまみ」を将来にわたって継承していくため、長寿・子宝・癒しを切り口としたまちづくりを住民参加型で進める。

##### ② 長寿・子宝産業の振興

奄美群島の自立的発展を促進するため、長寿・子宝・癒しの資源など、奄美群島の持つ豊かな素材と伝統文化、人的資源を活用し、これらの多様な組み合わせや新技術の導入等を図りながら、新たな産業興しを推進する。

##### ③ 癒し健康にあふれる観光の振興

奄美群島の長寿・子宝の要因を基礎としながら、固有の文化や資源を十分に生かした癒しと健康の観光プログラム・メニューの開発を行うなど、来島者が癒され、活力を得ることができる体験型観光を推進する。

#### (2) 施策の段階的推進

プロジェクトを第1段階（戦略基盤整備等）、第2段階（群島全域へのまちづくりの普及や全国への情報発信等）に分けて施策展開を行う。

### 4. プロジェクトの取組や結果等について

#### (1) プロジェクトの推進体制の整備

##### ① 戦略ビジョン策定事業（平成16年度）

###### 【目的】

プロジェクトを円滑かつ戦略的に推進するために、5年間の全体構想、まちづくりや産業・観光振興の具体的実施方法を提示する「あまみ長寿・子宝戦略ビジョン」を策定する。

#### 【委員構成及び意見聴取】

「長寿・子宝」、「まちづくり」、「産業」、「観光」の各分野の有識者（8名）で戦略ビジョン検討委員会を3回開催し、検討をした。

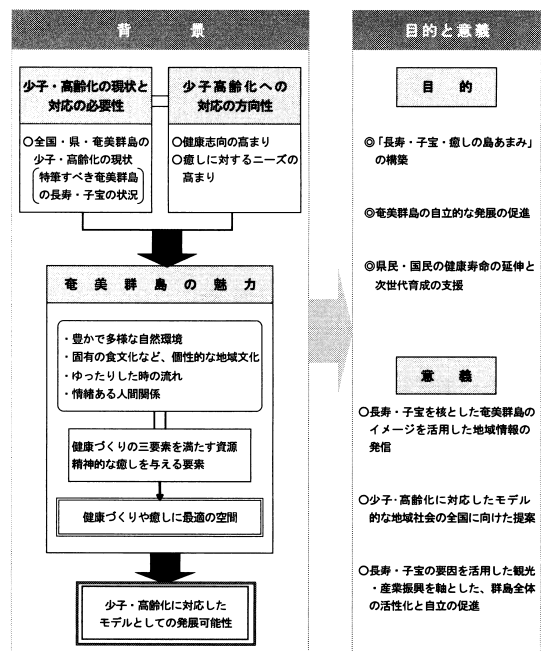
また、県のホームページ等を使って広く意見募集を実施するだけでなく、地元の住民・商工・観光の事業者等から生の意見やアンケートを通じて意見等を把握した。

#### 【策定内容】

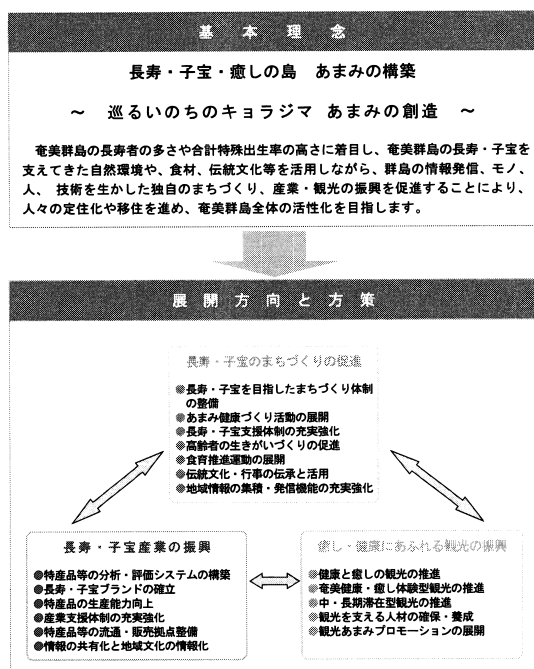
奄美群島全体を「長寿・子宝・癒しの島あまみ」として構築し、自立的な発展と豊かな住民生活を目指すために、市町村、民間団体、地域住民等が協働しながら、自ら主体的に行動するための展開方向や方策を分野毎により具体的に提示した。

#### あまみ長寿・子宝プロジェクト戦略ビジョンの体系

##### あまみ長寿・子宝プロジェクト



あまみ長寿・子宝プロジェクト戦略ビジョン



・広報活動の推進

(2) 長寿・子宝のまちづくり検討事業

① 長寿・子宝アカデミー開催事業

(平成16年度)

【目的】

長寿・子宝のまちづくりの核となる「自助力・共助力・まちづくり能力を持った人材」を育成する。

【方法】

- 対象  
長寿・子宝のまちづくりに意欲のある住民（モデル町2町，約60名）
- 期間  
3ヶ月間（教室6回開催）。

【内容】

- 自助力，共助力，まちづくり能力の獲得
- 健康なまちづくりプログラム策定能力の獲得等

【事業後の活動状況等】

- 百寿のまちづくり五十人委員会の中核的な役割を担う。
- OB会を開催し，まちづくり能力等の維持向上，継続した活動の実践を図る。
- OB生が，まちづくりや地域の健康づくり活動への呼びかけ等の活動を実践する。等

② 戦略ビジョン推進事業

(平成17～20年度)

【目的】

「あまみ長寿・子宝プロジェクト戦略ビジョン」の円滑な推進を図るため，県に進捗管理を行う協議会を設置する。併せて，奄美群島内の市町村が，地元住民や民間団体等と協働しながら主体的に取り組む体制の整備を行い，戦略ビジョンに掲げた各種施策の具体化に向けた取組を促進する。

【事業内容】

- 県に「あまみ長寿・子宝プロジェクト推進協議会（仮称）」の設置
  - ・戦略ビジョンの進行管理や地元市町村等による各種方策の取組に対する指導・助言
  - ・プロジェクトの普及・啓発
- 市町村に「長寿・子宝のまちづくりに関する協議会」の設置
  - ・戦略ビジョンの展開方策の検討
  - ・戦略ビジョンの具体化の実践

② 百寿のまちづくり五十人委員会

(平成16年度)

【目的】

長寿・子宝アカデミーの卒業生を含む幅広い分野・世代の住民による委員会を設置。奄美の地域資源を活かした長寿のまちづくりについて，住民自らが検討を行い，関係機関・団体等へ政策提言する。

【方法】

モデル町で約6ヶ月間，まちづくりにつ

いて、調査、協議等を行った。

【内容】

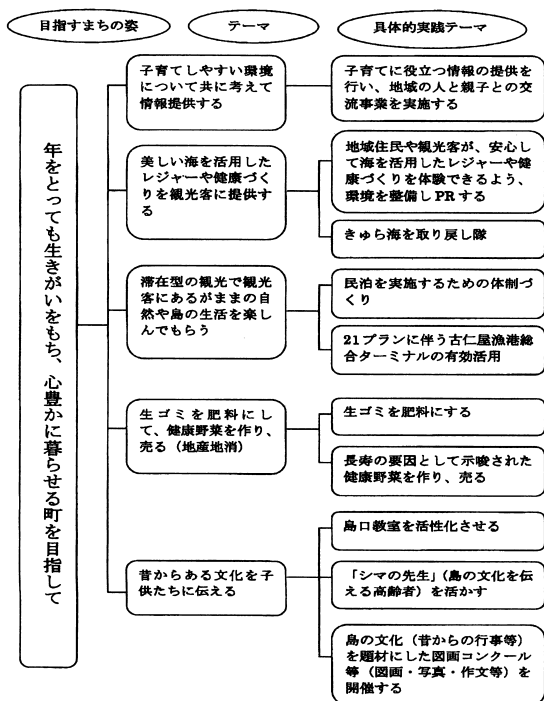
先進自治体との意見交換や、長寿者を取り巻く奄美の地域資源調査等を踏まえて、自助・互助によるまちづくりを提言、併せて実践を行う。

【活動事例】

- 「子育て支援サークル」の設立の提案をするなど、町に働きかけを実施。
- 「民泊受け入れ協力会」（仮称）を立ち上げ、民泊を実現するための準備会を設立するなど産業興しや観光プログラム開発に関連する取組等の実施。
- 中壮年男性の運動教室の開催など自主サークルの設置。等

<提言例>

瀬戸内町百寿のまちづくり五十人委員会 提言の体系



③ あまみ子宝のまちづくり促進事業  
(平成17・18年度)

【目的】

モデル町において、奄美群島の優れた子育て機能の維持・強化を図り、今後の少子化対策に寄与するモデル地域として育成する。その取組内容を群島全体に普及するとともに、全国へ情報発信を行う。

また、この取組を利用した産業・観光振興を図る。

【内容】

- ア あまみ子宝サミットの開催
  - 日時：平成17年10月15日
  - 場所：名瀬市
  - 内容
    - ・基調講演・特別講演
    - ・パネルディスカッション：「こどもは未来の力、未来へのかけはし～奄美が子宝の島であり続けるために～」
    - ・奄美の伝統文化活動披露等

イ あまみ子宝支援モデル事業（モデル町2町）

- あまみ子宝まちづくり推進協議会の設立
- 地域の子育てサポーターとして活動できる人材の育成
- 島唄や島踊りなど奄美の独自の文化伝承をいかした奄美の子ども達づくり（「島の子バンド」の創設）

【モデル事業の活用方策】

- 少子社会の地域モデルとしての提示
- 地域がもつ子どもを産み育てる環境づくりを活用したまちづくりの促進
- 長寿分野の事業とも連携した観光振興等

(3) 長寿・子宝素材の活用検討事業

(平成16・17年度)

① あまみ長寿食材活用事業

【目的】

あまみ長寿・子宝調査結果から長寿との関連性が強くうかがわれる食材を栄養科学的に分析・検討する。その分析結果を参考にした長寿メニューの開発、長寿食材の生産・流通拡大等を総合的に検討し、その結果等を産業分野に提供する。

【内容】

ア 奄美地域の元気長寿者が多く摂取している奄美の食材（以下「長寿食材」）を栄養学的に分析・検証、評価分析機関  
 ・(社)鹿児島県薬剤師会試験センター  
 ・(財)日本食品分析センター  
 ・県の試験機関等に委託して実施。

<主な分析食材>

魚：イラブチ、赤うるめ、かつお等  
 肉：豚肉、豚骨、塩豚  
 海藻：昆布、もずく、あおさ、スーナ  
 野菜：はんだま、にんにくの葉、いもづる、オリーブの葉  
 果物：島みかん  
 菓子：黒糖ドーナツ  
 その他：きび酢、ブッシュukan漬、パイア漬、みき、黒糖焼酎、黒砂糖、ハブ肉、深海鮫等

<主な分析項目(41項目)>

炭水化物、食物繊維  
 たんぱく質、アミノ酸組成  
 脂質、コレステロール、脂肪酸組成等  
 無機質(ナトリウム、カルシウム等)  
 ビタミン(A, B1, B2, B6, B12, D等)  
 機能性成分(タウリン、ポリフェノール、ヘスペリジン等)

<主な分析結果>

◎黒糖

鉄分、カルシウムが多く含まれており、上白糖や三温糖には含まれていないビタミンB6を多く含んでいる。

◎はんだま

鉄分、カルシウム、ポリフェノールが多く含まれている。

◎いらぶち

脂質が低いわりに、タンパク質が多い。

◎ハブ肉

タンパク質、カルシウム、亜鉛が多い。

- イ 長寿食材をホームページ掲載等により、群島内外へのPR
- ウ 長寿食メニューレシピ集の作成
- エ 長寿食メニュー等の伝達講習会開催
- オ 長寿食材の生産体制の整備や流通の確保・拡大
- カ 長寿食材・健康郷土料理メニューの提供店の確保促進等

【モデル事業の活用方策】

- 長寿食材や長寿メニューを活用した地域の健康づくりの促進
- 長寿食材の生産体制の整備や流通の拡大の検討
- 長寿食材を活用した菓子・加工品等の新商品やメニューの開発、販売促進
- 「長寿食」の観光資源としての活用等

(4) あまみタラソ健康づくり事業

(平成16・17年度)

【目的】

奄美の温暖な海洋性気候や海に囲まれた自然環境を活用し、健康と癒しの島づくりを目指すため、モデル町において奄美独特のタラソセラピーのメニュー開発と効果の検証を行い、長寿・子宝のための健康づくりの場の創出や新たな健康産業の創出を図る。

### ア 平成16年度のタラソセラピーメニューの効果検証事業

- 対象
  - ・モデル町の35歳～65歳の男女（56名）
  - ・基本健康診査等において、軽症高血圧、肥満、耐糖能異常、高脂血症の予備軍（要指導者）から選定。
- 期間
  - 6月～7月の1ヶ月間
- プログラム内容（週3回実施）
  - 体調の自己チェック
  - ウォーミングアップ
  - 海水プールでのアクアストレッチ
  - 海水中ウォーキング
  - 休憩・水分補給
  - 海水プールでのアクアストレッチ
  - 水中ウォーキング
  - クーリングダウン
  - 海水風呂（36～37℃）
  - 休憩・水分補給
  - 体調の自己チェック
- 評価方法
  - 3つのグループ（海水群、真水群、非介入群）を設定し、実践前後で下記の評価項目をもとに比較分析をする。

#### 【主な評価項目】

- ・一般問診
  - 既往歴・家族歴・食事歴・運動歴・嗜好歴海水浴歴・自覚症状・不定愁訴等
- ・一般検査
  - 身長、体重（BMI）、体脂肪率、心電図、血圧、脈拍、尿検査等
- ・血液検査
  - 総-cho, HDL-cho, LDL-cho, 中性脂肪, 血糖値, ヘモグロビンA1c, NK細胞検査, CRP
- ・心理的評価（POMS）
- ・その他（全身持久力等）

#### 最大酸素摂取量

#### 【検証結果】

3群を比較したところ、海水群において、以下のような特に有意な改善がみられた。

（ $p < 0.05$ ）

- ・糖代謝異常等の改善
- ・皮膚のかゆみ、胃腸の調子、関節痛、動悸、息切れなどの多様な不定愁訴の改善
- ・全身持久力（VO2max）の改善

### イ 平成17年度のタラソセラピーメニュー効果検証事業

秋冬期の奄美群島における観光資源としてタラソセラピーの活用促進を図るため、メニューの開発を行う。

県外業者等を対象に温海水によるタラソセラピーと長寿食材等とを加味した滞在型メニューの効果検証を行う。

#### 【モデル事業の活用方策】

- 地域住民の健康づくり、介護予防等の新メニューとしてタラソセラピーの活用促進
- 耐糖能異常等のグループへの活用促進
- 長期滞在型や体験型観光のメニューの一つとして活用促進
- タラソセラピーの関連グッズの販売等

### (5) 島唄・島踊りの健康・癒し効果検証事業（平成17・18年度）

#### 【目的】

奄美地域の島唄は独特の歌い回しやメロディを持ち、心理的安定に効果的であり、島踊りは動きが多彩で、健康増進に役立つ有酸素運動的な要素も多い。また、掛け合いによる住民間のコミュニケーションが強化されるなど、奄美の長寿・子宝地域づく

りに大きくかかわっている。

このため、島唄・島踊りの心身両面における健康増進・癒し効果の検証・評価を行い、長寿・子宝のまちづくりに活用するとともに観光・産業振興を促進する。

#### 【方法】

- 対象：40～70歳
  - a 基本健康診査等において軽症高血圧、肥満、耐糖能異常、高脂血症の予備軍（要指導者）と判定された者
  - b 現在、島唄や島踊りを定期的、継続的に行っていない者
- 期間
  - モデル町で平成17年7～10月の3ヶ月間、週2回
- プログラム内容

＜プログラム（島唄・島踊りの組み合わせ）＞

- ① ゆったりした島唄（5分）
  - 曲を聴きながら身体をゆっくり、大きく動かす
- ② ゆったりから少しアップテンポな島踊りの曲
  - ゆったりとした島踊りから、少しアップテンポな島踊りの実践
- ③ アップテンポ（六調）
  - 動きが大きい島踊り
- ④ 少しアップテンポからゆったりした島踊りの曲
  - 少しテンポを落とした島踊りから、段々ゆったりとした島踊り
- ⑤ ゆったりした島唄（5分）
  - 曲を聴きながら身体をゆっくり、大きく動かす

- 評価方法：
  - 2つのグループ（事業実施、非介入）を設定し、実践前後で下記の評価項目をもとに比較分析をする。

- 評価項目
  - ・身体状況
    - 身長、体重（BMI）、体脂肪率、心電図、血圧、脈拍、尿検査
  - ・ストレス度チェック（POMS）
  - ・血液検査
    - 一般血液検査、総-cho、HDL-cho、LDL-cho、中性脂肪、血糖値、ヘモグロビンA1c、NK細胞検査、血中MHPG検査
  - ・生活習慣・体調等
  - ・体力測定（歩行力、運動量測定等）

#### 【モデル事業の活用方策】

- 地域住民の健康づくりメニューや介護予防メニューに島唄・島踊りの導入促進
- 観光産業に島唄・島踊りを導入し、奄美観光の特化を図る。
- 島唄・島踊り等の全国への情報発信とともに楽器等の販売促進等

### 5. 今後の取組の方向性について

- 第一段階（平成16～17年度）としての取組
  - プロジェクトの指針となる戦略ビジョンの策定とともに、長寿・子宝を支える要因の中でも特に奄美に特色的な海洋性気候や海、多様な食材、島唄・島踊りなどの伝統文化、「結い」等の共助機能については、モデル事業を通じて活用方策について検証を行ってきた。
- 第二段階（平成18～20年度）としての取組
  - 戦略ビジョンにおける提示事例の取組推進とともに、これまでに取り組んできたモデル事業で得られた興味深い効果検証結果については、群島の市町村や産業・観光分野等の関係団体にきめ細かく情報提供し、それぞれの分野で具体的な



事業の展開を促進するような支援体制の整備を行う。

具体的には、プロジェクトの全期間を通して奄美群島全市町村で取り組む「奄美ヘルスプロモーション推進事業」(課題整理→対処案提示→実践→評価)や7市町村で展開している「ビジョン推進事業」を円滑に展開し、奄美群島内でのまちづくりの気運醸成や各市町村間や事業所間の競争意識の活用も必要と思われる。

○ まとめ

最後にあまみ長寿・子宝プロジェクトは平成20年までの5年間の取組ではあるが、この間奄美群島の市町村はもちろんのこと地域住民や各種団体関係機関等の連携・協力体制のもと、奄美群島の「長寿」や「子宝」等の特性を活用した各種事業に取り組む、「長寿・子宝・癒しの島あまみ」を創造する。その結果は県内、さらには全国に情報発信して、少子・高齢社会に対応したモデルとなる地域社会づくりと奄美群島の自立と地域振興を一層促進できるよう取り組んでまいりたい。