

この頒布会利用者による公設直売所への通信販売申込みにもつながり、地域経済、地域特産品販売にもつながり、長寿と子宝の島のPRになった。

## 2 事業成果

- (1) 専門家の協力と、参加者の日々の生活を変えるための知識や動機付けが重要であることがわかり、今後の事業の組み方に大きく参考になった。
- (2) 地元では当たり前のようにみられている「長寿・子宝」というブランドが、実質的にはまだまだ知られていない事実が判明した。この年に続くダイエットアイランド構想のもととなる「長寿・子宝」のイメージやそこから派生する地域産業のあり方など、本事業でかなりの知見が得られた。



【きゅつきゅつ便パンフレット】

## 【平成24年度】

### 1 事業内容

- (1) 「徳之島ダイエットアイランド」モニターツアー
  - ・ 日時：平成25年3月5日（火）～11日（月）
  - ・ 場所：徳之島一円
  - ・ 参加者人数：22名（島外16名・島内6名）
  - ・ 募集方法
    - ① 「徳之島ダイエットアイランドモニターツアー」チラシを作成、下記に挙げたような徳之島に既に関連のある団体、個人に絞って配布
      - ・ 島内全戸配布
      - ・ 日本エアコミュニーター（JAC）へ依頼して鹿児島発着飛行機内での配布
      - ・ 直売所百菜の特産品便「徳之島丸ごときゅつきゅつ便」顧客600名
      - ・ 島外にある徳之島郷友会
      - ・ 先に開催した「徳之島ダイエットアイランドシンポジウム」のパネラーの所属する団体
      - ・ 徳之島に関わりのある島外の飲食店
      - ・ 島内外のホテル客室への配布
    - ② プレスリリース  
新聞社、TV局、雑誌社など50社以上へ向けてプレスリリース
    - ③ HP掲載

- ・伊仙町・かごしま企業家交流協会・かごしまシニア応援ネット
- ・島のサポーターHP

- ・実施体制：

伊仙町保健福祉課，保健センター，企画課，経済課，また徳之島交流ひろばほーらい館，直売所百菜が主な実施主体となり，ツアーの企画，内容作成を行ってきた。他に町内民泊関係者，ホテル関係者，西川酒造，奄美航空ツーリスト，食改善グループなど民間業者とも実施に向けての協力体制を築き，その体制の中で実施をした。

- ・内容：

- ① 食分野

人間の体，カロリーのコントロール方法，地域食材の成分，その調理方法を学び今後ツアー客が自宅へ帰ってから，徳之島で学んだ知識を活かし，食を管理し，徳之島の食材を継続的に購入，調理してもらうことを狙いとした。

また，講義の中でカロリーや，嗜好品について学び，管理栄養士監修の元，全参加者の全ての食事のカロリー表示と成分表示を行い，バイキングなどでは自らの選択によってどれだけの摂取カロリーの違いを生むかを，毎食後記録してもらうことで日々の食生活の習慣を変えてもらうよう工夫を行った。

- ② 運動分野

現代人の共通の課題として日常的な運動不足が挙げられ，これを克服するために運動理論の講義と，日常生活の中で継続実践できる運動方法を学んだ。また，普段ウォーキングに慣れ親しんでいない人も，参加者全員で歩くことでいつもより長い距離の完歩が可能となった。また，農業体験もエクササイズの一部と位置付けた。

- ③ 医療分野

地元医師の協力も得て，到着時にミニドックを実施し，血液検査なども含めて医療面でのサポートも行った。最終日には，保健師による個別指導を行い，今後の生活の中で気をつけるべき点を提案した。

- ④ 講義

米国Duke大学におけるダイエットプログラムを参考に，各項目の講義を毎日の最初のメニューに組んだ。内容は「運動理論」「1日の運動消費カロリー設定」「カロリーコントロール」「栄養バランス」「島食材成分」「嗜好品」「アロマセラピーとダイエット」「行動変容」など。これらの理論講義により，参加者は次に移る行動の意味と日々の生活の見直すべき点を自覚した。

- ⑤ 観光

数年後の世界自然遺産登録を見据えて，ウォーキングを兼ねて地域興しの先行事例となっている集落での見聞を広めたり，国指定天然記念物に指定された森の散策をしたりして，徳之島ならではの観光要素を取り入れた。

また，全行程の中で，1日を徳之島観光の日と位置付け，バスで全島を回り，徳之島の代表的景勝地，歴史を学ぶ要素を取り入れた。

## 2 事業成果

数年後に世界自然遺産登録を控えた徳之島の最大の魅力，資源は，温かい人の心であり，今後同様の趣旨，或いは異なる趣旨での島外からのツアーを企画する際にも，地域の人達とどのような場面で触れ合う事が出来るか，共に作業することが出来るかを考えて，組み込むことが重要であることが分かった。

「これから先の人生に大いに参考になった。この1週間心の洗濯、心のダイエットができて素晴らしい日々をすごせた。素晴らしい体験ができ感謝。」

このような島外者の声を聞けるように、またこれからも「長寿・子宝」の看板を絶やすことのないように、町全体、徳之島全体で事業に取り組む必要がある事が明確となった。



【①食分野】



【②運動分野】



【③医療分野】



【④講義】



【⑤観光】



## イ ア以外での自主的な取組

「長寿・子宝」のまちづくりの促進	
地域活性化のための講演会や交流会等の開催	・「長寿・子宝シンポジウム」の開催(H22.2.28)(町主体) 長寿・子宝の要因や課題または今後の展望についてのシンポジウムの開催
長寿・子宝を目指したまちづくりのキーパーソンの育成や推進体制	・長寿・子宝まちづくり応援団養成(H25年度) 集落単位での健康づくり支援や育児支援などの元気な町づくり応援団が様々な講義により知識を習得し、連絡を取り合って地域ネットワークを構築
住民主体の地域おこしグループ等とその取組	・スマイルマミー(H17年度～) 母親同士の情報共有や子育ての上での課題に取り組む ・徳之島虹の会(NPO法人)(H23年～) 主に子ども達に対して、島の宝(地域、子育て、環境、食、長寿、伝統文化の継承、自然)の魅力と知識の普及を図り、地域社会の健全な発展及び生活と文化の向上に寄与
住民主体の活動に対する支援	・「子育てサロンうやっくわ」教室に対する支援(H16～20年度)
長寿・子宝の要因となる地域資源を活用した健康づくり教室やイベントの開催	・「食の文化祭」(家庭料理大集合)(H21～25年度) 学校や女性連、食改、生活研究グループ等、伝統料理の継承や長寿食材などを活用したアレンジ料理等を出展及び毎年レシピ集を作成し、地域への普及啓発の取組
長寿・子宝の要因となる地域資源を活用した取組を担う食生活改善推進員等の養成や活用	・長寿食づくり人材育成事業修了者(H21～23年度) 天然だしの取り方、長寿食材を活用した料理教室、伝統料理教室などの取組
広報誌等を活用した健康寿命の延伸に向けた取組等の普及・啓発活動	・ホームページ(H22年度～) 長寿レシピを掲載し、長寿食材の活用や長寿レシピの普及啓発
奄美群島らしい健康寿命延伸プログラムの開発とその活用	・伊仙小唄体操作成と全集落のウォーキングコースの作成(H22～H24年度)(町主体) 伊仙小唄に合わせた体操プログラムを作成し、曲をCDで作成し、3年がかりで作成した各種音楽のウォーキングマップと合わせて全集落に設置
高齢者介護や生きがいづくり、子育て等に関する教室や世代間交流の取組	・地域子育て創生(放課後わくわくクラブ)(毎週3回) 小学校低学年を対象に希望者に放課後わくわくクラブを開催し、講師や送迎などに元気高齢者との交流
地域住民の長寿・子宝支援の意識啓発に向けた取組	・健康づくり応援団育成(H22年～H25年度) 特定健診受診勧奨のため集落での支援活動(H23年度より特定健診受診率65%を達成)
地域コミュニティ活動の活性化に向けた支援	・伊仙町東部伝統文化育成会の伝統文化継承活動に対する会場の無償提供(20～24年度)(伊仙町東部地区主体) ・関連集落に高齢者が利用しやすい公民館整備(トイレ改造等)に対し支援(H24～H25年度)(伊仙町)
プロジェクト開始(H16年度)以降、生産・栽培を奨励している食材	大根葉、いもづる、とうがん、葉にんにく、はんだま、といもがら、にがうり、島うり、ごま、ピーナッツ、島みかん、グアバ、たんかん、パパイヤ、マンゴー、すもも、パッションフルーツ、びわ、黒糖、黒糖焼酎、ボタンボウフウ(まーざく)
子どもから高齢者まで	・町内保育所、幼稚園、小中学校で食農体験活動を年間をとおして実施。12

各世代に応じた食についての学習の場	月の「食の文化祭」で活動発表(H21年度～)(町食育推進協議会主体)
健康郷土食メニュー開発や食育プログラムの開発・普及	・「徳之島新特産品レシピ&長寿食材成分表」の作成と各種イベントでの新特産品レシピのモニタリング(H20～22年度)(地域雇用創造推進協議会主体)
食改善推進員等を活用した伝統的な食文化や長寿食材の普及事業	・家庭料理大集合(H21年度～)(町主体) 郷土料理の伝承と島食材を活用してのアレンジ料理の紹介等
望ましい食習慣や食文化など、食に関する情報の積極的な提供	・各小中学校を対象に、出前講座で栄養士や保健師、食改等の協力をいただき講話や実技を実施(H21年度～)(町主体)
長寿食材等のPR活動や栽培奨励、消費拡大に向けた情報提供	・農業関連会議等での生産農家等に対するはんだま等の栽培の斡旋(H18～20年度)(伊仙長寿市等主体) ・まーざく、コーヒー等について、物産展や商談会等で情報提供と試食品の提供(H20年度～)(町主体) ※(株)長寿食材研究所(東京)が商品開発を行い、現在、サプリや青汁などの商品が市場に出ている
食に関する教育、保健福祉、農林水産等の関係者の協議会	・町食育推進協議会(H19年度～) 毎年6月、3月に推進協議会を開催し、伊仙町食育推進計画に沿って、課題に向けた対策や年間事業計画、推進協力体制などについて協議
地産地消推進の取組	・新じゃがフェアの実施(H19～24年度)(県徳之島事務所主体) 徳之島内の飲食店での「新ばれいしょ」を活用した新メニューの提供
伝統文化の発表会や各種イベントでの紹介	・奄美群島生涯学習大会での目手久八月踊りの紹介(H20年度)(目手久民謡保存会主体)
学校における伝統文化継承活動	・地域の高齢者の指導による総合学習、家庭教育学級等での米や野菜の植え付け、収穫、調理等(H17～20年度) ・「目手久民謡保存会」 民謡・島口など地域の伝統文化の保存と継承活動

<b>「長寿・子宝」産業の振興</b>	
市場ニーズ調査による素材の掘り起こし実施	・長寿調査の実施による90歳以上の長寿者がよく摂取している島の食材約60品目の掘り起こし(H16年度)(町主体) ・公設直売所「百菜」立ち上げに係る買い物調査による「百菜」で取り扱う食材商品の掘り起こし(H19年度)(町主体) ・地元食材38種類、特に昭和30年代に長寿者が主に摂取していた食材を中心に新しいレシピを開発しモニター調査を実施(H20年～22年度)(町主体)
掘り起こした素材の分析や検証を行い、その価値を評価するシステム	・地元食材38種類について、ビタミン、ミネラル等の成分分析
長寿・子宝を支える資源を使って開発した特産品に係る支援体制	・「まーざく」の契約農家を特定し生産組合を立ち上げ、(株)長寿食材研究所へ原料を提供した農家への支援(町主体)
開発した特産品の島内外における長寿・子宝ブランドとしてのPRの実施	・福岡・大阪の郷友会主催のイベントでの特産品や加工品の展示即売(H19～20年度) ・「まーざく」について、日本成分学会などで発表。また、JAL「スカイワード」(機内誌)での特集掲載