顔を合わせ、地域で支え合う。
常に笑い声が絶えず、口々に話す言葉は
「とっても楽しい」。

長寿のひみつ
2018年９月発行　2022年３月改訂
発 行 北中城村役場　企画振興課
〒901-2392 北中城村字喜舎場426-2 TEL 098-935-2269

編　集 中曽根 香（企画振興課）　**取 材** 中曽根 香／知念 瑞穂／山口 かすみ　**写 真** 梅原 沙苗（クッポグラフィー沖縄店）
デザイン 安本 沙世／山口 かすみ／石垣 佐保子（光文堂コミュニケーションズ）
取材協力 熱田公民館／屋宜原公民館／和仁屋公民館／デイサービスしおさい／８代目美寿きたなかぐすく／北中城村老人連合会／北中城川柳三水会／沖縄県保険医療部健康長寿課／宮城 ヒデ（Special Thanks）／サロンとみなが／花咲じじい会

長寿のひみつ

The secret of longevity

つどい、
わらい、
つながりあう。

長寿を巡る５つのキーワード
運動　地域コミュニティ　畑仕事　食事　村も長寿を応援！

女性長寿日本一の村

北中城村（きたなかぐすくそん）

KITANAKAGUSUKU village

小さな島の沖縄の小さな村、北中城村（きたなかぐすくそん）。
人口１万7000人ほどのこの村は、
女性がとっても元気な長寿村。

日々の暮らしは、いたってシンプル。
土地の恵みをそのままいただき、
近所の人たちと集い、笑い、語りあう。

まだまだ都市化されていない、細い路地が残る集落では、
庭に小さな畑があり、隣近所で野菜を分け合う。
顔が見えないと、「どうしているねぇ」とみんなで声をかけあう。

おじい、おばあの暮らしの中には、難しいことや競い合い、
孤独になることはありません。

毎日の生活の中には「ささやかな優しさ」。
そんな長寿の村、沖縄県北中城村です。

女性平均寿命日本一！

長寿を巡る 5つのKEYWORD

3期
15年連続！

01. 運動 …… P. 4
02. 地域コミュニティ …… P.12
03. 畑仕事 …… P.18
04. 食事 …… P.20
05. 村も長寿を応援 …… P.22

女性平均寿命89.0歳！

人　口　17,881人
男性 8,598人
女性 9,283人
（2022年1月末現在）

世帯数　7,653

自治会数　14

学　校　北中城小学校、島袋小学校、
北中城中学校、北中城高校

面　積　11.53km²

北中城村は、 那覇空港から北東へ20km、
那覇から車で約40分の沖縄本島中部に位置。
周囲は沖縄市、 宜野湾市、 北谷町と市街化
された市町に隣接する一方で、 南側では世
界遺産中城城跡を挟んで中城村に隣接する。

県内41市町村中 5 番目に小さな村

長寿の秘密
KEYWORD

運動

生活の中に運動習慣①

自分のペースでゆっくり身体を動かす。
おばあたちの深呼吸が聞こえる熱田公民館

撮影：クッポグラフィー沖縄

イスを使って腕、足、肩を伸ばしてストレッチ。

長寿の秘密 KEYWORD

運動 exercise

生活の中に運動習慣①

歩いて集合！ －熱田（あった）公民館－

毎週火曜日の午後２時、熱田公民館には約20人近くが集まります。 ほとんどが公民館の徒歩圏内に住んでいて、隣近所で声を掛け合い、歩いて集合します。 誰でも気軽に参加できるサークルですが、60代はまだまだ若手。 年齢を聞いてびっくりするくらい、70歳以上の女性たちがめちゃくちゃパワフルです。 週に一度顔を合わせて、１時間たっぷり身体を動かします。

休憩時間には、 おやつをぱくり。 熱田サークルでは、 毎月100円ずつおやつ積み立てをして、 黒糖などみんなが好きなお菓子がスタッフによって用意されます。 お茶もホットとアイスの両方を用意。お茶しながら、 お互いの近況、 健康状態を報告しあうことも、孤立しがちな高齢者にとっては大切な時間です。

リーダーの安里春美さん（S27年11月）は「体操しながら考える力が認知症を防ぐ。 間違えたら笑ってごまかす。 これがまた楽しい」

熱田自主サークルで取り入れられている体操のベースは、介護予防体操です。 転倒防止や認知機能向上を目的に考案された「スクエアステップエクササイズ」や筋トレを組み合わせたプログラムを作成し、各公民館で自主的に介護予防体操サークルが運営できるように、定期的に役場職員がサポートしています。

熱田サークルのリーダーは現在５人。 シニア推進健康リーダー養成講習会を修了した熱田在住の主婦を中心に、2017年３月に立ち上げ継続しています。「旦那さんを亡くして外に出たくない」という１人暮らしの方にも声を掛け、サークルに誘って、半年に１度はコーヒーを飲みながら交流会。 意見や感想をお互いに話し世代を超えてみんな仲良しです。熱田に暮らす人たちが、熱田の高齢者を支える。地域の思いやりが高齢者を優しく見守ります。

DATA

熱田自主サークル りっかりっか会
日時／毎週火曜日14:00～15:00
場所／熱田公民館

長寿の秘密
KEYWORD

運動

生活の中に運動習慣②

屋宜原の緑の中に高速道路の高架橋。
ここは私たちの憩いの場所

撮影：クッポグラフィー沖縄

写真左より伊佐真治さん、順子さんご夫婦、伊集義雄さん、ヤス子さんご夫婦。70歳を過ぎた今でも仲良く手を繋いでラブラブです。

長寿の秘密 KEYWORD

運動 exercise

生活の中に運動習慣②

白熱！ゲートボール魂
ー屋宜原（やぎばる）ゲートボールー

高速道路の高架橋下は、屋宜原区民にとっては憩いの場。ゲートボール専用の練習場です。天候に関係なく練習できるように人工芝を敷き詰め、ナイター照明を完備。太陽が沈んで暗くなっても問題ありません。熱い「ゲートボール魂」を継承する屋宜原ゲートボールの歴史は42年、メンバーの半数は80代です。夕方午後５時から7時まで、週３回の練習には、毎回20人近くが集まり、５人1組で４チームに分かれてプレーします。中には40代から始めて、ゲートボール歴20年超えのメンバーも。一時期は夜８時から10時まで練習していた時代もあったのだそう。県内屈指の強豪チームとして、名前を轟かせました。メンバー全員がチームに誇りを持ち「どこに行っても自慢できるチーム」と胸を張ります。

伊佐常助さん（82）と上里幸雄さん（83）にゲートボールを長く続ける秘訣を訪ねると「ミスをしてもジョーダンを言って許す。ゲームのミスでケンカはしない」「強さの秘訣は、和気あいあい楽しく」「屋宜原はゲートボールをしているから誰もボケないよ」と教えてくれました。

2021年の秋には、沖縄県のゲートボール大会で21年ぶりに優勝を果たしたばかりです。チーム最高齢は米須寛さん（90）。米須さんは、自治会長を10年、老人会長を19年務め、これまでの屋宜原チームを引っ張ってきた立役者です。足腰はしっかりし、背筋も伸び、90歳には見えない若々しさです。

ゲートボール大会の試合終了後には、オードブルを並べて乾杯！練習した後は、みんなで大声で笑って、ユンタクに花を咲かせます。

DATA

屋宜原ゲートボール愛好会

日時／月、水、金の毎週３回
夕方５時～７時練習
場所／屋宜原ゲートボール場

長寿の秘密
KEYWORD

地域コミュニティ

地域で見守り支えていく

車がなくったって
心配無用。
徒歩圏内のコミュニティで
週に1度
元気をもらうのです。

この日は北中城交番所長の外間さんからお話がありました。

「今日も美味しく食べてね!」手ぎわよくランチを用意する女性ボランティアメンバー。

村老連の舞台発表に向けて踊りの練習中。

長寿の秘密 KEYWORD

地域コミュニティ

Local communities

地域で見守り支えていく①

手作りランチ付きの「お茶飲みサロン」
―和仁屋（わにや）公民館―

和仁屋の80歳以上の人たちにとって、毎週火曜日はワクワクデー。午前10時に公民館へ出かけると、楽しいレクリエーションと手作りランチが待っています。

週に１回の高齢者支援活動「和仁屋お茶飲みサロン」は、「お年寄りは地域で見守り支えていく」精神のもと、1998年（平成10年）に発足し、今年20周年を迎えました。当初は20人ほどのボランティアメンバーでスタート。和仁屋在住の女性たちを中心に４つの班に分かれて、毎週工夫した手作りランチを高齢者に提供します。食材は家の畑で採れた野菜やいただきものを活用。孤立しがちな高齢者にとっては、地域との繋がりを感じる心温まる時間です。

「高齢者の居場所づくり」の先駆けとして、ミニデイサービスの要素も持つ「お茶飲みサロン」。世代を超えた交流が深まり、地域の絆を結ぶ取り組みとして、村社会福祉協議会からモデル地域として指定を受けました。

年間計画は自主的に各班でやりたいことを出しあって、皆で検討します。グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ぬりえ、折り紙、映画観賞、ショッピング、ゆんたく会…「お茶飲みサロン」のカリキュラムは、「自分たちがやりたいこと！」を軸に企画。多種多様でバラエティに富んでいます。

和仁屋の前自治会長で20年間「お茶飲みサロン」に関わってきた眞栄城千代さんは、「公民館を大事に活用しながら、あとの10年、20年頑張れるように。名実ともに和仁屋が「健康長寿の郷」となりますように」と今後に願いを込めました。

DATA

お茶飲みサロン
日時／毎週火曜日10：00～ランチ終了次第
場所／和仁屋公民館

女性ボランティアメンバー手作りの本日のランチ。

「私にできることは何があるかねって考えたら、自分にはコレしかないのよ」 サロンとみなが 主宰　富永みさ子さん

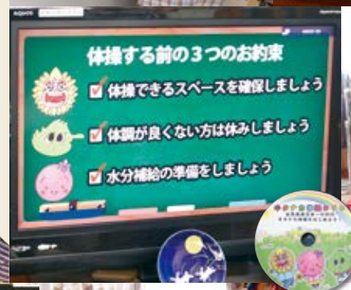
サロンとみなが Menu

9:30　集合

「北中城村歌」歌う
口の筋肉体操
筋トレ（ペットボトル体操）
キタナカ体操
スクエアステップ運動
脳トレ

ティータイム・ユンタクタイム

10:30　終了



長寿の秘密
KEYWORD

地域コミュニティ

Local communities

地域で見守り支えていく②

コチラはとみながさんちの自宅です
－サロンとみなが－

「これからは高齢化社会と言われているから今まで通りではダメよ」と話す富永みさ子さん（79）は、ご自宅で自主体操サークル「サロンとみなが」を運営して５年目に突入しました。 当初は５人でスタートした同サロンは現在10人近くに増えました。 富永さんちから徒歩圏内に暮らす70代～90代がメインのサロンです。

「集まってユンタクしながら一人一人の体調がどうなっているかがわかるの」。 週に一度サロンに集まることでお互いの健康状態の把握や精神的に孤立していないかなどを見守っています。

サロン設立のきっかけは村役場の地域リーダー養成講座を受講したことから。「ある年齢を重ねるとね、枠にはまるのが嫌なの。 大人数も苦手な方も多いの」と自分のペースで少人数で地域活動ができる現在のスタイルを確立しました。

富永さん自身は、元村役場職員で働きながら５人の息子を育てあげました。 車の免許を持ったことがなく、買い物やお出かけはすべての活動は徒歩でこなします。「生活の中で歩き回っているのが健康にいいみたい」。

現在も朝は５時前に起き、身の回りの家事をこなしてからボランティア活動へ。

「ボランティアに出かけるときは、 自分の生活はしっかりやってから。 人のためにやる前に自分の軸はしっかりとね」が富永さん自身の信念。

「私の夢はね、ゆっくりしっかり朝食を食べて、コーヒー飲みながら隅から隅まで新聞を読むこと。 自分のための時間を忙しい中にもゆとりを持ちたい」。

サロンとみながには島袋区民生委員の与儀智子さんのヘルプもあり「周囲は素敵な前向きな人たちばかり。 島袋んちゅとの交流にもなっているよね。 こうした自宅サロンがもっと村内に増えていってほしい。 まだうちだけよ」と自宅サロンに情熱を注ぎます。

DATA

サロンとみなが
日時／毎週１回（水）
場所／島袋区の富永家

長寿の秘密 KEYWORD

畑仕事

野菜や植物を育てる習慣

宮城ヒデさん（84）

昭和12年生まれ。 現在は長男夫婦家族と２世帯住宅に暮らす。
８代目美寿きたなかぐすくとしても日々大忙し。車の運転はできないため、どこへ行くにもすべて徒歩。

80代でも現役！ ワーキングウーマン

宮城ヒデさんの１日

**北中城村の長寿を象徴する「美寿きたなかぐすく」。
その1人「美寿ちむぢゅらさ」でもある
宮城ヒデさんの1日に密着し、長寿の秘密を探ります。**

8：00

畑まで徒歩15分。毎日往復30分歩いているので、 足取りは早くスピーディー。サングラスをかけて、お茶とおやつも忘れずに。

午前中

午前中は畑仕事に集中。 観葉植物の状態を細かくチェック。 出荷の時期には、刈り取り作業を1人で行う。

14：00

食事はほとんど自宅にて。 頂き物の野菜や家庭菜園の野菜など 身の回りの食材を活用する。

本日のランチ！
詳細は20ページをチェック！

15：00

コーヒーを飲んだり、 おしゃべりしたり。 この日は、東京から来たお客さんのために三線を披露。

16：00

公園の広場で夕方２時間は、ゲートボールの時間。 休憩もはさみつつのんびりプレイ。

普段のスケジュール

5：00	起床
↓	外の掃き掃除、花木水かけ、家事全般
7：30	朝食
8：00	歩いて畑へ（片道 15 分）
↓	
13：00	出荷の時期には、昼すぎまで畑仕事
14：00	帰宅後遅めのランチ、晩御飯準備
16：00	公園でゲートボール（週4回）
	or スマイル体操（週1回）
↓	
18：00	帰宅、お風呂など
↓	
20：00	2世帯住宅で暮らす息子家族と夕食
21：00	部屋でテレビを見ながら就寝

パワフルな80代

女性長寿日本一を牽引する北中城村の80代女性は、とてもパワフルで元気いっぱい。 80代でもアクティブに動き、バリバリ働いている。

昭和12年生まれの宮城ヒデさんの生活の中心には、いつでも畑仕事がある。午前中は片道15分を歩いて畑まで向かい、出荷用の観葉植物を栽培し、午後は体操やゲートボールで身体を動かす。 誰かと顔を合わせれば、自分から必ず声をかけ、家庭菜園で採れた梅や野菜の漬物などは、必ず近所や友達におすそ分けしている。

「みんなの話を聞く、顔を見る、自分から笑顔で声をかける。 私はいつも心がけているよ」。

ヒデさんは、家の中で1人でじっとしている時間はほとんどない様子。近所の友達と自宅でコーヒータイムを楽しみ、お嫁さんと100円ショップに出かけ、月に一度は同級生の模合に参加する。

ヒデさんの食卓にたびたび並ぶアーサなどの海草類のほとんどは、歩いて海に行き採ってきたもの。「冷蔵庫にあるものは、ほとんど自分で作った野菜だよ。」畑や海が徒歩圏内で、いつでも採れたての野菜や海草、果物が身近な食材としてあり、地域にはつながりがある恵まれた環境。ヒデさんの毎日には“古き良き沖縄の暮らし”が息づく。

苦しい時もいつも笑顔を忘れずに

中城村から北中城村の宮城家にお嫁にきたヒデさん。２男１女に恵まれ、主婦のかたわら、サトウキビを出荷して家計を支えてきた。 40代でご主人が倒れてからは、一家の大黒柱となり、子育てや介護を30年間やり遂げた。ご主人亡き後は、サトウキビ畑を観葉植物畑に切り替え、定期的にＪＡなどに観葉植物を出荷し収入を得ている。

現在は長男夫婦と暮らし、４歳のお孫さんとともに暮らしている。「くよくよしないで前向きに生きていくことが生きがい。“いつも笑顔を忘れないでみんなと仲良くしなさい”は、私の母の教えです。」今のままを維持して生きていれば、100歳まで生きますよ！と教えてくれた。

空いた時間にテーブルクロスなどの編み物。こちらの作品はお孫さんの椅子カバー。

16：00

この日は、自宅ガレージで赤いコンパクター、レインボー、ドラセナ３種類を10箱箱詰めした。繁忙期はお彼岸、 クリスマス、お正月、卒業式シーズン。ヒデさんの育てた植物は、主に関西に出荷される。

美寿きたなかぐすくのお仕事！

（2018年取材時）

村内のイベント出演

毎年村内で開催される「北中城まつり」では、美寿きたなかぐすくのお披露目が行われます。

広報誌やテレビの取材

村広報誌のほか、雑誌やテレビなどたくさんの取材対応に大忙し！

沖縄の観光PR

村内だけにとどまらず、沖縄を代表して観光PRも行います。

長寿の秘密
KEYWORD

食事

畑や海からの恵みをいただきます

朝食 BREAKFAST

調味料
ジャムは常時 2、3 種類用意。
この日はピーナッツバターと
ブルーベリージャムをチョイス。

ドラゴンフルーツ
畑で収穫したもの。

卵焼き
白味多め。平たく焼いて
醤油をかけるのがヒデさんスタイル。

トースト
普段はお嫁さんが買ってきてくれるパンを。それ以外の日はご飯を食べます。

コーヒー
アメリカンスタイルの
薄めのコーヒー。

お昼 LUNCH

ピーマンの肉詰め
ピーマンにひき肉を詰めて、キャベツとトマトを加えてケチャップで味付け。

ハヤトウリの漬物
ハヤトウリをスライスして、ゆずしょう油で味付け。

モーウイとニラとニンジンの炒めもの
3種類の野菜も
全て畑より調達。

豆ごはん
ミネラルたっぷりの
インゲン豆も自家栽培。

アーサのみそ汁
アーサは歩いて 30 分ほどの海で採れたもの。ネギは庭のプランターで育てているものを調理前にカット。

アーサは、鍋に入れるよりお椀に入れて、お湯を注いだ方が風味が生きるのだそう。

夕食 DINNER

てんぷら
ネギ、タマネギ、キャベツ、アーサ、ひじき入り。野菜たっぷりてんぷら。

和え物
レタス、中華イカ、タマネギ、ツノマタ（3 月の海で採れたものを解凍）

サーターアンダギー
ゲートボールや友達に配るために多めに作ってストック。

豆ごはん

ミートローフ
具は豚ひき肉、ピーマン、キャベツ、ジャガイモ、卵、パンの耳。ヒデさんが若い頃、外国人住宅でベビーシッターをしていた際、アメリカ人の奥様からレシピを教えてもらった一品。

ヒデさんの食事

「材料はほとんど、自分の畑や海で採れたものだよ」。集落内を歩くと、まだまだ古き良き沖縄の雰囲気が残る北中城では、自宅に家庭菜園を持つ女性たちが多くいる。

これまでずっと受け継がれてきた「ウチナー家庭料理」は、毎日毎日続いていくもの。決して気負わず、飾らず、食材の新鮮さを生かしてシンプルに調理する。

のんびりとした沖縄の風土で育まれた野菜や果物は、自家菜園の場合は無農薬がほとんど。北中城村の海では時期になるとツノマタなどの海藻や貝類も豊富に採れ、新鮮でスーパーで買うより美味しいものだそう。海藻のツノマタは、2、3 月頃に浅瀬で採れるので、洗って冷凍庫に保存する。

仕事や時間に追われる中、効率化を求めて消えてしまった昔ながらの食生活の営み。まだ都市化していない北中城村では、おばあたちが食卓を守り、家族の健康を守っている。

こちらもチェック！ PICKLES

梅干し

きゅうり

島らっきょう

ハヤトウリ

梅酒
（昨年に漬けたもの）

長寿の秘密
KEYWORD

村も長寿を応援

▶北中城のPR隊「美寿きたなかぐすく」

北中城の〝ミスコン〟「美寿きたなかぐすく」（未婚・既婚問わず）は、村の80歳以上の元気な健康女性を代表するコンテストです。2010年に1代目が誕生し、毎年「美寿がんじゅう」「美寿さらばんじ」「美寿ちむじゅらさ」の3人が選出され、北中城まつりでお披露目会が行われます。歴代の美寿の活動的なライフスタイルは、「沖縄のおばあ」の日常の一コマであり、女性長寿を支える要素の一つかもしれません。

ぬちぐすい予備校

北中城村では、予備校利用から適切な医療、介護へつながるよう支援することを目的として社会参加の機会が減った認知症のある高齢者を支援する通所型サービスをおこなっています。「徐々に足腰が弱くなり、自宅で過ごすことが多くなった」「外出や人との交流の機会を積極的にもてなくなってきた。」「日付や時間などの約束を忘れることが多くなってきた」など認知症に関する専門的な医療や、サービスにつながるよう支援する事業です。

認知症サポーター

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見る「応援者」です。近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践していき、相互扶助・協力・連携・ネットワークを作ること等が期待されます。

無料買物バス

中央福祉会沖縄中央療護園（字仲順）が地域貢献活動の一環として令和３年度から運行を開始しました。お買い物への移動手段に困っている村民を対象に無料の北中城村お買い物バスが運行中です。自宅までバスがお迎えに来て、お買い物のサポートから自宅前まで送迎します。北中城村民であれば誰でも利用可能です。

地域資源リスト

各自治会で行っているサークル情報やスポーツ施設、出張理美容、買い物支援など企業が行っている生活支援の内容やまた、地域包括支援センターの案内や高齢者福祉サービス事業等を掲載しています。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるようにご活用いただければ幸いです。

地域包括支援センター

高齢者についての悩みごとや相談は地域包括支援センターへ

北中城村地域包括支援センターは、ご高齢の皆さんが住み慣れた北中城で安心して生活できるように、総合的な支援を行う地域住民のための窓口です。保健師、社会福祉士、ケアマネージャー等の専門職員が、それぞれの専門性をいかして「チーム」として村民の皆さんのお手伝いをします。

村ホームページ
「地域のお宝便利帳」

長寿の秘密 KEYWORD

村も長寿を応援 Support

北中城村独自の高齢者支援施設

元気な高齢女性の集いの場

－高齢者支援施設「デイサービスしおさい」－

「はいはいどうぞ。中に入ってらっしゃい」。突然の訪問者にも明るく声をかけて歓迎してくれるのは、「デイサービスしおさい」の皆さん。快活な声があちこちから聞こえてきます。

同施設は村内在住の65歳以上が利用対象者で「家に閉じこもりがちな一人暮らし高齢者、介護保険サービス対象外高齢者の社会的な孤立感の解消を目的に2003年に設立されました。新型コロナの影響もあり令和２年度の利用者は3,220人。現在は94人（令和４年１月現在）の登録があります。

「しおさいは、とっても楽しい」との評判と、送迎バスでの送り迎え付きで車の免許を返納している人でも安心して通所できることから、コロナ前は利用待機者も出るほどの大人気ぶりでした。趣向をこらしたレクリエーションで身体を動かし、給食を食べ、少しお昼寝をします（なんと幸せな時間♡）。誕生月にはバースデーソングを歌い、ケーキでお祝いをします。スタッフと利用者の仲も良く「しおさいファミリー」という温かな雰囲気です。

利用者の森米子さん（87）は「長く健康を保つには、食事も大切だけど、（高齢者が）いく場所があるというのはもっと大事。家で辛いことがあっても、“来週はしおさいがある！”って励みになるし、元気がわくよ」。

安里千伊子さん（92）は「北中城は恵まれているよ。人とのふれあいが一番大事。えーさちがるくわっちー（あいさつが一番のごちそう）」。高齢者の「ふれあいの場、情報交換の場」としても地域で愛されています。

DATA

2003年設立。家に閉じこもりがちな一人暮らし高齢者、介護保険サービス対象外高齢者の社会参加が目的。通所により、社会的孤立感の解消、自立生活の助長、介護予防の推進を図る。村内在住65歳以上対象。原則週１利用。利用料１回200円（給食費１食500円）

長寿の秘密
KEYWORD

Blooming flowers

おじいも元気に花咲かす

大城花咲翁会

オトコの居場所、花咲じいさんたちの会
おおぐすくはなさかじじいかい
ー大城花咲翁会ー

会の名称は「花咲翁会」。その名前には、枯れ木に花を咲かせた昔話の「花咲翁さん」の世界を北中城に実現しようとの願いが込められています。

会の主な活動は、月に２回の集落内の花植えや清掃活動。「花咲翁さん」たちが紙くずや空き缶などのゴミを常に拾っているため、道路沿いには、年間通して様々な花が咲き、歩道にはゴミが落ちていません。ドライバーからは「見通しが良く安全運転できる」。ウォーキングをする人たちからは「歩いていて気持ちいい」との声も。

花咲翁さんたちがお花を咲かせた後は、もう一つの活動があります。「大城喫茶店で反省会」と称してビールで乾杯！　おつまみを食べながらゆんたくにも花を咲かせます。家に引きこもりがちな高齢男性たちの社会とのつながりを持つ場所、「オトコたちの居場所」づくりとしての役割も担い、「健康づくり、生きがいづくり、地域づくり」として区民のつながりを深めています。

DATA

大城花咲爺会

日　　時／毎月第１、第３日曜日の午前中
活動内容／集落内空き地への花の植え付け、道路沿い花壇の手入れ、草刈り
対　　象／55歳以上の男性

INTERVIEW
長寿インタビュー

沖縄県保健医療部
医療技監兼保健衛生統括監、医師

糸数 公さん

いとかず・とおる
1966年生まれ、那覇市出身。自治医科大学医学部卒。県立中部病院、小浜島、座間味島などの離島診療所、県内保健所勤務。2007年より沖縄県福祉保険部健康推進課にて、結核感染症班長、新型インフルエンザ対策室を兼任。同課長を経て現職。趣味は卓球、三線、ランニング。

北中城村は、村内の自治会が地域ごとに色々な取り組みをされているのは、非常に良いことだと思います。信じられないスピードで高齢者が増えていっている時代です。どれだけ行政が施策を打っても「自分の事」として考えなければ、上滑りになってしまいます。北中城村は、「健康長寿を維持しよう」という空気が村全体にあり、行政が積極的に様々な健康・運動事業に取りみ、各世代を巻き込んでいてとてもいいモデルケースになるんじゃないでしょうか。

県全体の状況では、これまで長寿を誇っていた沖縄県の順位が落ちています。男性は20年前から、女性は５年前から順位が下降しています。原因は、今の高齢者たちの下の世代、戦後生まれの40～60歳くらいまでの世代の健康状態が悪いということがはっきりしています。北中城村も例外ではなく県全体として、働き盛り世代の健康への取り組み強化をしているところです。

現代の沖縄社会は、健康を意識しないと健康になれない社会です。昔は健康を意識しなくてもよかった時代。今と昔は環境が違います。ファストフードが簡単に手に入り、車社会が浸透し、大型ショッピングモールで買い物をするなど、住んでいる環境や時代が全然違うため、おばあたちの暮らしをそのまま取り入れることは難しいでしょう。私たち世代の「新しい健康づくり」は試行錯誤しているところです。現代の沖縄の生活では、まず「健康づくり」に意識を向けることが大切です。

北中城村

比嘉 孝則村長

ひが・たかのり
1954年生まれ。北中城村喜舎場出身。普天間高校で春の甲子園大会に出場。工学院大学工業化学科卒業。（株）琉球共同飼料就職。1982年北中城村役場採用。生涯学習課長、福祉課長、総務課長、企画振興課長を経て2014年定年退職。2020年北中城村長選挙で初当選。趣味は高校野球等のスポーツ観戦と読書。

なぜ我が村の女性は長寿日本一なのだろうか。直接的な理由はわからない。３期連続して女性長寿日本一に輝いたことは決して偶然ではないものと考える。女性特有の環境への適応能力や柔軟性が理由なのか。それは一朝一夕でなしえるものでもないだろう。明治・大正時代の平均寿命は44歳前後といわれている。今はその２倍である。過去の歴史と比較すると、現代は確かに豊かで長期間戦争もなく安定した社会経済情勢である。

他県にはない沖縄唯一の精神性として、「命どう宝（命こそ宝）」が息づいている。また、「なんくるないさ（何とかなるさ）」の精神が功を奏しているのか、県民所得は全国最下位でも、幸福度は日本一高い。

北中城村の特徴としては、健康に対する強い意識、進取の気性に溢れた村民性、生活環境（衣食住）や緑豊かで起伏に富んだ地形の自然環境なども関係しているのか。思案は尽きない。

コミュニティー意識の希薄化が叫ばれて久しいが、人口減少、少子高齢化の進行により次代は確実に高齢社会だ。高齢者福祉行政をどのように推進するか、高齢者の生きがいと居場所づくり、雇用機会の創出、などをどう展開していくかは今後の大きな行政課題である。次代の主役は高齢者なのかもしれないのだから。

さて、私もどっぷり仲間入りである。高齢者の皆さん。「健康長寿の村づくり」一緒に頑張りましょう。大先輩たちのご所見を聞かせていただきたい。

北中城村

健康への取り組み

女性長寿日本一を誇る北中城村では
村全体で健康への取り組みを行なっています。
『いつまでも健康で長生き！』を合言葉に
活動するシニア世代の自主体操サークルでは、
体操を通して心身の健康づくりに取り組む
ことで、参加者同士の繋がりが生まれ、
地域づくりに広がっています。

1 あやかりの杜

北中城村の生涯学習施設。
ヨガ、ズンバ、太極拳など
様々なスクールが火～土曜
に開催されています。

2 中央公民館

琉舞、古典民謡、カンフー、
太極拳、ヨーガ、フラなど
曜日ごとに様々なサークル
が活動を行なっています。

A 結の会（屋宜原）
毎週水曜10:00-11:00
屋宜原公民館

B がんじゅう会（瑞慶覧）
毎週火曜10:00-11:00
瑞慶覧公民館

C ひまわり（喜舎場）
毎週木曜10:00～
喜舎場公民館

D 健康体操サークル（安谷屋）
毎週月曜10:00-11:30
安谷屋公民館

E 脳活体操サークル（島袋）
毎週水曜10:00-11:30
島袋公民館

F ハッピーサークル（仲順）
毎週金曜14:00-15:30
仲順公民館

G スマイル体操クラブ（渡口）
毎週火曜14:00-16:00
渡口公民館

H りっかりっか会（熱田）
毎週火曜14:00-15:30
熱田公民館

I ひまわりサークル（荻道）
毎週金曜14:00-15:30
荻道公民館

J 桜小路（石平）
毎週月曜10:00-11:00
石平公民館　石平地区

K ウォーキングサークル（団地）
毎週木曜8:30
団地

L 和仁屋体操サークル（和仁屋）
毎週金曜14:00
和仁屋公民館

団地 ウォーキングサークル

2021年11月誕生 NEW

8:30集会場前集合
準備体操

スタートは漁港周辺。
朝の海風を感じて

半分地点の川沿いで
パーストレッチ

団地内を
ゆんたくウォーキング

さわやかな朝日を浴びて。
おつかれさまでした！
また来週ね

Q&A ご長寿一問一答

Q1. 生きがいや元気の秘訣は？

みんなとの交流や体操
クヨクヨしないこと
規則正しい生活
よく食べてよく寝ること
お家から出ること

Q2. 好きな食べ物は?

好き嫌いなくなんでも食べる！
お野菜や果物
DHAが豊富なサバ缶
野菜のチャンプルー
お芋

Q3. 座右の銘は?

前向きに生きる
願い
それって何ですか？笑
七転び八起き！
何ごとも楽しく！

ご長寿川柳

げんきよく
グランドゴルフ
たのしいな
（荻道／70代／女性）

かくし味
今かくしたや
シミとシワ
（和仁屋／80代／女性）

持てる知恵
子孫に残すは
おばぁのつとめ
（渡口／80代／女性）

久々に
逢って名が出ず
笑い合う
（和仁屋／80代／女性）

村民に
大きな笑顔
ありがとう
（渡口／70代／女性）

三度目の
長寿日本一
ほんものだ
（喜舎場／80代／女性）

データから見る 北中城村の長寿模様

01 H27年度 市区町村別平均寿命

女性

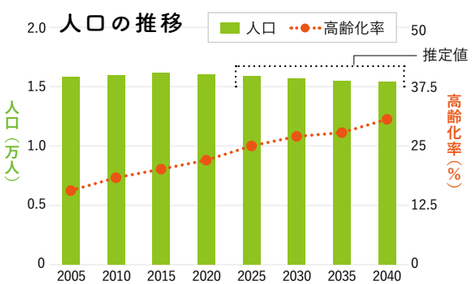
1	北中城村	（沖 縄 県）	89.0
2	中城村	（沖 縄 県）	88.8
2	名護市	（沖 縄 県）	88.8
4	川崎市麻生区	（神奈川県）	88.6
4	野々市市	（石 川 県）	88.6

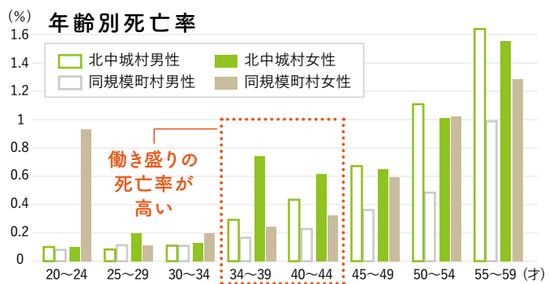
男性

1	横浜市青葉区	（神奈川県）	83.3
2	川崎市麻生区	（神奈川県）	83.1
3	世田谷区	（東 京 都）	82.8
4	横浜市都筑区	（神奈川県）	82.7
⋮			⋮
	北中城村	（沖 縄 県）	81.1

（平成27年市区町村別生命表/厚生労働省）

02 北中城村の現状と今後の課題





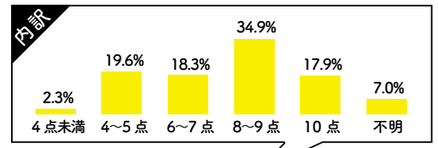
３期連続女性平均寿命日本一の北中城村では、高齢者が元気に暮らしている状況がまだまだ当たり前にあります。

しかし、社会情勢が大きく変化していく中、北中城村でも65歳以上の高齢者のみの世帯が年々増加し、2040年には高齢化率が33.3％に達するとの予測が出ています。また、若い世代ではITや車社会、飽食の時代といった生活が豊かになり、いつでも手軽に飲食できる社会となった一方で肥満や長時間飲酒といった生活習慣からくる病気の増加、健診や治療を受けない健康意識の低さや自殺といった心の病気により働き盛り世代の高い死亡率が大きな課題となっています。

03 高い村民の「幸せ度」

主観的幸福感

あなたは現在どの程度幸せですか？という問いに対し、
「とても不幸」→０点、「とても幸せ」→10点として回答を得た結果…



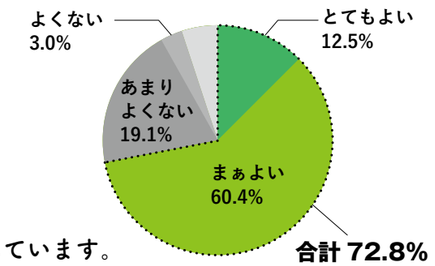
主観的幸福感の高い高齢者の割合

全国と比較して「幸せ」と回答する人が多く見られます。

04 70%を超える「健康感」

主観的健康感

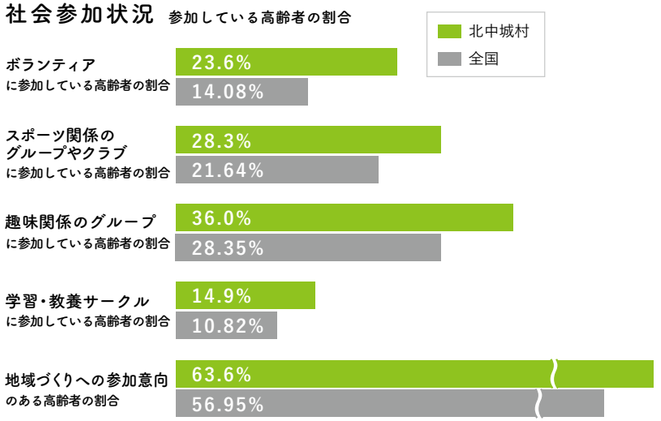
あなたの健康状態はいかがですか？という問いに対し、
「とてもよい」から「よくない」まで４段階で回答を得た結果…



一般高齢者の72.8%が「健康状態が良い」と回答しています。

05 活発な地域コミュニティ活動

社会参加状況 参加している高齢者の割合



北中城村では、高齢者が地域の活動に多く参加されています。人と接すること、地域のために汗を流すこと、これが幸せや健康に繋がっているのかもしれません。一方で個々の価値観や生活スタイルが多様化し、孤立した人が増えてくると言われています。

これからはスマートウェルネス（身体の健康だけでなく、生きがいを持って幸せに生活できる状態「健幸」）の理念のもと、年代や障害の有無を超えて、住民同士が助け合い、全ての村民が元気に暮らせる地域づくりが求められます。

※統計は「北中城村高齢者保健福祉計画2018」、「第四次 北中城村地域福祉計画」より一部引用