

高知県越知町における 中山間限界集落の挑戦 ～野菜を育てて売って介護予防～



越知町保健福祉課 主幹 (保健師)

矢野 雄二

1. 高知県越知町概要

高知県を代表する偉人坂本龍馬像のある名勝桂浜から、愛媛県境に向かって車で1時間ほど走った場所に、高知県越知町があります。

町は全体が山々に囲まれ、その山々の間を縫うように清流仁淀川にまぎが流れ、最近では、その水の透明さで青く見えることから「仁淀ブルー」という呼び名で全国的にも有名になってきました。

2. 高齢化する山間集落ゆえの課題

令和3年3月末現在の総人口は5,330人、高齢化率は46.74%となっています。

本町は町全体を63集落に分けており、半数以上の40集落が限界集落となっています。この山間部の高齢者を今後どう支援していくのか、町の大きな課題となっています。

今から約10年前の本町の介護予防施策は、独

(写真1) 観光物産館おち駅



(写真2) 野菜セット
(ふるさと納税返礼品)



(表1) 越知町ふるさと納税

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
件数 (件)	7,644	7,541	9,852	9,021
寄付金額 (円)	129,472,675	135,748,500	195,560,000	151,724,945

(出典) 報告者作成

自の介護予防体操を作成し、各集落で取り組んでもらえるよう支援することでした。

介護予防体操については地元新聞も取り上げてくれました^(※1)。100歳を超える高齢の方も、体操に元気に通っています。「体操を毎週楽しみにしている」「背中が治った」などの声も聞かれ、心身両面において介護予防体操の効果を得られています。

一方で、山間集落では、「リーダーの高齢化」や「高齢化とともに介護予防体操に取り組むことがしんどくなってきた」など介護予防体操の展開に限界を感じていました。

(※1) 『高知新聞』平成30年7月19日掲載
「またえん坊将軍」浸透ゆっくり体操で元気に100歳 元気に沈下橋進む 体操とおしゃべり楽しむ

3. ふるさと納税返礼品が

大人気の一方で…

そんな折、町の産業面での課題が浮き彫りになってきました。ふるさと納税制度がはじまり、その返礼品は一般的に「道の駅」と呼ばれる「観光物産館おち駅」(写真1。以下、おち駅)に集まってきた特産品を贈呈しています。返礼品の中でも、本町の一番人気となっているのが新鮮野菜を詰め合わせた野菜セットです(写真2)。ふるさと納税(表1)の返礼品として、野菜セットがたくさんでいくと、おち駅に陳列されている野菜が品薄になっていきます。

4. 関係各課横断で連携

そこで、安定的に野菜がおち駅の棚に陳列できるよう、関係各課と話し合いを重ねました。

山間部で生活する方の介護予防や地域づく

り、そして越知町の産業の課題を解決するために考え付いた案が、山間部で暮らす高齢者が愛情込めてつくった野菜を袋詰めし、集会所等に集め、その野菜をおち駅で販売するというものでした(図1)。

この取組みの取っ掛かりとして、限界集落のひとつである中大平地区^{なかおおら}をモデル地区に選定し、説明会を開きました。そこで高齢者が本格的に農業に取り組むことで、体力も維持でき、少しでもお金を稼いで孫たちに還元できることが喜びになるのではないかと、みんなにも会えるし、生きがいにつながるのではないかとといった動機づけを行い、「自信はないけど、やってみようか」ということで話が盛り上がりました。

この取組みが功を奏し、品薄だったおち駅の棚に中大平のシールが貼られた野菜がたくさん並び、今では中大平地区の野菜を目当てに買い物にきてくれる人もでてくるようになりました(写真4)。

集出荷が終わった後は、井戸端会議が始まります。次回出荷する野菜の相談をしたり、「あの人は風邪をひいて寝込んでいるみたいよ」などと近所の人の体調を心配したり、結果的に集落での見守り活動にもつながっていききました。

そして、中大平地区には、「大平カブ」というこの土地ならではの伝統作物があります。大平カブを作る人は減少傾向にありましたが、この事業開始とともに作る人も増え、結果的に伝統作物を守ることにもつながっています。

(写真4) 品薄だったおち駅の棚の野菜が充実



(図1) 「観光物産館 おち駅」 への野菜の出荷



(出典) 報告者作成

(写真3) 「中大平」のシールが貼られた伝統作物「大平カブ」



さらに中大平野菜をブランド化するために、地域おこし協力隊の力を借りて中大平のシールを作成しました(写真3)。そのシールのデザイン効果もあり、ブランド化に成功。中大平の野菜は安くておいしいと評判になっていきまし

5. 中大平地区産野菜のブランド化

6. 野菜作りで「一石三鳥」

集落、関係各課、JAなどと協議を重ね、平成29年度から本格的にこの事業が開始となりました。1年目の売り上げが約187万円でしたが、令和2年度には約450万円まで売り上げを伸ばしています(表2)。

そして、中大平地区の野菜作りの取組みの成果もあり、令和2年11月時点のふるさと納税サイトふるさとチョイス内の野菜定期便・お気に入り部門で越知町産の野菜セットが全国1位になりました。

この取組みは高知県内でも、地元新聞社が記事として取り上げてくれました^{(*)2}。高知県が作成したパンフレット^{(*)3}や先進的取組みとして厚生労働省のホームページにも掲載され、視察に訪れる方々も一気に増えました。

(*)2 『高知新聞』平成30年7月20日掲載

野菜作りで「一石三鳥」健康、交流、収入に 中大平地区

(*)3 高知県「生活支援体制の整備を進めるため」

https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060201/files/2018041200073/file_2018412411850_1.pdf20180525

(*)4 平成29年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)「地域づくりにおける生活支援体制整備事業と地域づくりに関する各種事業との連携に関する調査研究事業」
厚生労働省ウェブサイト https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunisite/bunya/0000210261_00002.html
越知町の事例については、全国コミュニティライフサポートセンター「地域づくり部署と福祉部署連携のためのガイドブック…ごしよにやればうま〜く〜」2018年4月発行 33ページ。
https://www.cic-japan.com/research/pdf/2017_01.pdf

中大平地区の取組みを水平展開し、それぞれの集落に応じた新たな取組みを支援しています^{(*)5}。野老山集落では、以前、任意団体である越知町シキミ・サカキ生産組合が野老山集落周辺の山々でシキミ・サカキを植栽していました。しかし、先導者の死亡や高齢化等により取組みが先細り、山の手入れや販売する人がいなくなっていました。

そこに目をつけ山の所有者とも話をしながら

(表2) 中大平地区の売り上げ

平成29年度 (平成29年4月～平成30年3月)			平成30年度 (平成30年4月～平成31年3月)		
品名	数量(個)	金額(円)	品名	数量(個)	金額(円)
ねぎ	1,659	218,090	ねぎ	3,758	529,730
安納芋	286	70,340	ショウガ	955	186,230
ほうれん草	283	41,490	ジャガイモ	621	127,435
合計	7,558	1,874,545	合計	18,191	3,372,228

令和元年度 (平成31年4月～令和2年3月)			令和2年度 (令和2年4月～令和3年3月)		
品名	数量(個)	金額(円)	品名	数量(個)	金額(円)
ねぎ	4,745	674,845	ねぎ	4,421	590,435
ショウガ	1,193	231,920	ショウガ	953	184,300
いんどうり	776	97,140	昔きゅうり	864	114,620
合計	22,951	4,491,690	合計	22,896	4,498,375

(出典) 報告者作成

ら、地元の男性陣や集落支援員が山に分け入り、女性陣が販売用に束ねるといった取組みを令和元年度から開始しました。
自分たちの力で、地元の葬儀社への営業活動も行い、中大平集落程の売上はありませんが、売上は参加者に分配するとともに、売上の一部を地元の祭りごとやイベントに活用するなどして集落がどんどん活性化しています(表3)。

(表3) 野老山地区
サカキ・シキミの売り上げ

令和元年度 (令和元年6月12日 ～令和2年3月31日)	令和2年度 (令和2年4月1日 ～令和3年3月31日)
394,451円	545,298円

(出典) 報告者作成

(表4) フォーカスグループインタビュー

1. 体力や生活の変化
・すごく元気になった
・以前より若返った
・血圧などに気を付けて、健康を意識するようになった
・忙しくてしんどいけど体にはいい
・重い荷物もさっと持ってくれる
・何を出荷するか、夫婦の会話が増えた
2. 気持ちの変化
・売れるものができたら、楽しみになった
・少しでもお金が入ると気持ちが全然違う(安心感)
・健康相談で2月に1回しか会わなかったのが、週1回みんなに会えると思えるとさみしくない
・給料袋をもらえると、とてもうれしい
3. 畑仕事の仕方の変化
・何もしない時間があったけど、今では時間が足りない
・段取りに忙しくなった。出荷のことを考えるようになった
・月曜日が出荷なので、土日が忙しくなった
・自生していた物を加工することで儲けに換えることができるようになった(儲ける仕組みを自然と考える)
・今までは捨てていた野菜をお金に換えることができる
・次年度に向けて、植える種の量を考えるようになった
・畑を遊ばさず、次々と野菜を植える準備をするようになった
・トラの人形を買って畑に置いて鳥獣対策にしている
4. 地域の人同士の助け合い
・管理できない畑を、この事業のために使うようにした
・この事業を通じて、人が集まるようになった
・地域内の会話が増えてきた
5. 生きがい
・男性の活躍ができる場ができた
・ふるさと納税のために、追加で準備をしてくれと言われると、自分の品物が評価されているようでうれしい
・学校の給食に利用されて間接的に子どもたちのためになっていることはすごくいいことだと思う
・自分のやりゆうことが結果的に町のためになっていることが良かったと思う
6. お金の使い道
・正月のお賽銭の金額が増えた
・今後のために貯金している
・儲けたお金で子どもや孫やひ孫に何か買ってあげたい

(出典) 報告者作成

7. デイサービスのイメージを変える

私は地域包括支援センターの職員として高齢者への支援を業務としています。皆様の今までのデイサービスのイメージはどんなイメージでしょうか。それぞれ特色あるデイサービスも増えてきたとは思いますが、未だに私のデイサービスのイメージはこれです。リハビリを目的としてちぎり絵を作ったり、絵を書いたり、工作品を作ったり、あるいは、童謡や唱歌を歌ったりするデイサービスも多いように思います。

私は、それはそれでリハビリ効果もあるだろうし、否定するつもりは全くありません。でも、自分に置き換えて、自分が高齢者になったとき果たして、歌を歌ったり絵を描いたり、ちぎり絵をしたりするデイサービスに行きたいと思うだろうか?というのが正直なところでした。

町の思いに賛同してくれた、あるデイサービス

スでは、普段は歌を歌ったり、絵を描いたり、お風呂に入るだけだった人が、スタッフさんの上手な声掛けで野菜作りに取り組むようになりました。力自慢の男の人は外でクワを持ち、畑を起こします。足の痛い人、外での作業がしんどい人は、中で袋詰めや仕分け作業など、できることをしています。この日は収穫したさつまいもを、おち駅に出荷しました。

そして、手数料等を引いた日々の売り上げを貯め、デイサービスでの催しやお楽しみ会など、利用者の喜びに変わること活用しています。

これまでの事業評価を行うため、フォーカスグループインタビューを実施し、出た意見を①体力や生活の変化、②気持ちの変化、③畑仕事の仕方の変化、④地域の人同士の助け合い、⑤生きがい、⑥お金の使い道、の6つのカテゴリに分類しました(表4)。

他にも、①お金を稼ぐことで楽しみや生活の安心感につながった。②孫にお小遣いをあげて喜ぶ顔が見られた。③さみしい気持ちも軽くなった。④町の産業に貢献できてうれしい。といった声もありました。

このままであれば、介護の受け手になるであろう高齢者たちが野菜を作り出荷することで、お金を稼ぐことができるだけでなく、体力や筋力がつき、介護予防につながることで、生きがいや役割の再獲得につながることで証明できました。

(*5) フォークスグループインタビューは、平成30年1月9日、中大平地区の8世帯を対象に実施した。

8. 越知町版地域包括ケアの推進に向けて

越知町版地域包括ケアを推進していくために、野菜の集出荷は大きな仕掛けのひとつと捉

なっても、山間部の限界集落で医療や介護サービスを受けることのできる仕組みづくりを目指して、医療機関を含む各関係機関と話し合いを続けています。

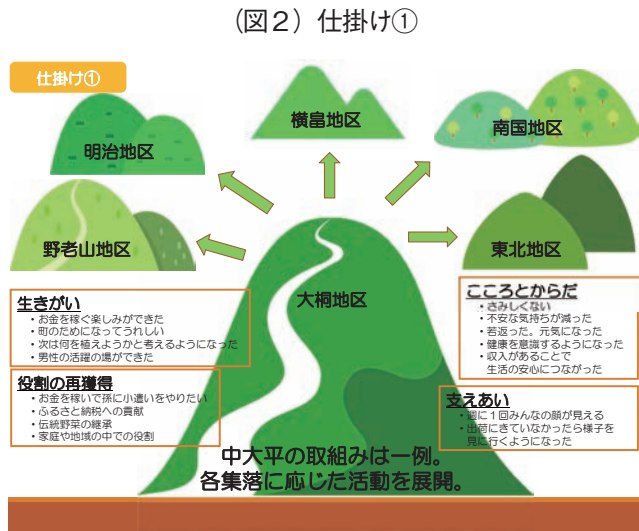
この仕組みができれば、町外に出ていた子や孫たちが「定年後に帰ってみよう」という気持ちになれるかもしれません(図3)。

ご紹介した2つの限界集落の取組みを水平展開し、それぞれの集落に応じた方法で取組みを広げ、その集落で生活し続けられる仕組みづくり支援していくことで越知町版地域包括ケアを推進していきたいと考えています(図4)。

えています。何もせずに年を重ねていくと、体力や気力が低下し、高齢者の役割さえも奪われていきます。ここで野菜の集出荷という仕掛けをすることで、畑を作って町の産業にも貢献でき、楽しい、忙しい、食欲も増すとすれば、気力・体力が充実します(図2)。

一方で、この事業に関わる高齢者もやがて年齢を重ねていくと病気がちとなり、体力が低下していきます。そして、いつしかこの事業に参加できなくなる高齢者が出てくることも予想されます。そんな時でも住み慣れた地域で生活ができるように支援していける体制づくりを考えられています。

まずは、お互いに見守り、支え合える地域づくりを行うこと。そして、今、畑仕事ができる高齢者たちが医療や介護が必要な状態に



(出典) 報告者作成

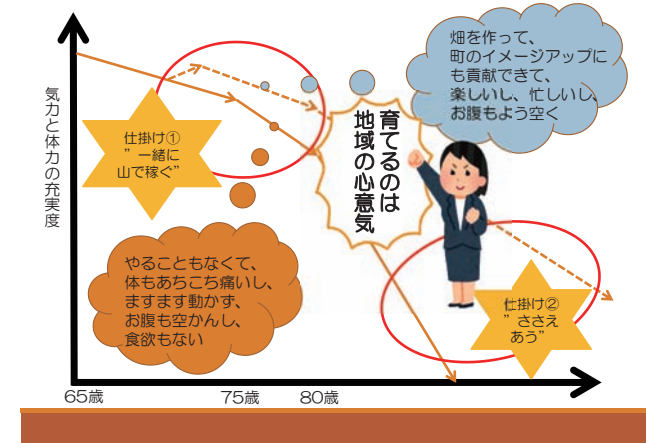
最後に、私たちが高齢者を支援するなかで、支えにしている言葉を紹介して結びにしたいと思います。

「年齢を重ねていても担える『役割』がある。年齢を重ねているからこそ担える『役割』がある。」

ひとりではできないことも、みんなが、地域がつながれば可能性は無限に広がる。」

ご清聴ありがとうございました。

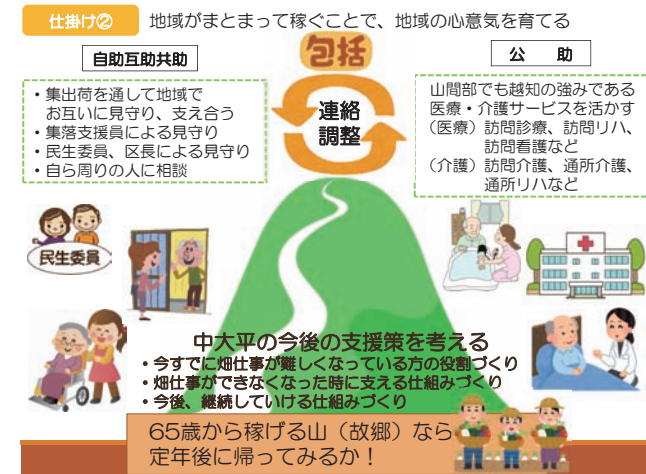
(図3) 越知町版地域包括ケアの推進に向けて



(出典) 報告者作成



(図4) 仕掛け②



(出典) 報告者作成