

しまの健康診断書づくりと 地域エコツーリズムへの応用

西村千尋

1. はじめに

最近、エコツーリズムを地域づくりやひとづくりに活用する取り組みが数多くみられる。敷田¹⁾によると、エコツアーの創出やエコツーリズムの推進を通じて持続可能な地域づくりを目指している事例として、北海道の黒松内町や登別ネイチャーセンター「ふおれすと鉱山」などの例がある。これらはいずれも地域の衰退と環境破壊の危機感を乗り越えるものとしてエコツーリズムに着目した取り組みである。このようにエコツーリズムがこれまでの観光をこえるものと期待されているのは、観光をイノベーションすること、産業政策を超えること、そして持続可能で自律的な地域づくりであることが理由としてあげられている。また、地域の主体性をもって環境保全、観光振興、地域振興に取り組んでいくことが重要である、と敷田は指摘している。同様に、石森²⁾は「自律性」が内発的観光開発にとって重要な要件であると述べている。

ところで、エコツーリズムの先進地であるガラパゴス諸島やコスタリカ、国内で初めてエコツーリズム協会を設立した西表島、南太平洋のフィジー諸島などのエコツーリズムの発展過程における分析を整理し、エコツーリズム開発の発展過程について、真板が詳細な考察を行っている³⁾。その結果、エコツーリズム開発のための4つのフレームと7つの段階が次のように示

されている。

第1フレーム：資源の価値づけと保護過程

第1段階：島外権威者による文化財や記念物の価値づけ

第2段階：資源の価値認定と国立公園指定による面的保全

第2フレーム：住民による資源価値の認識過程

第3段階：住民による地域資源価値の再認識

第4段階：住民による地域資源の再発見

第3フレーム：情報共有化と郷土意識の育成過程

第5段階：情報ストック化と地域の誇りの醸成

第6段階：推進組織の設立と外部との連携による質的充実化

第4フレーム：エコツーリズム参加者による地域づくり参加への過程

第7段階：エコツーリズム導入による経済社会的変化をふまえた地域づくり活動の展開

さらに真板は、これらをふまえて自律的観光としてのエコツーリズム形成に必要な3つのプロセスを示している³⁾。それは、①より多くの地域住民が資源価値を深く認識していくプロセスの構築、②郷土意識育成（地域社会形成に伴う積極的社会参加意識の育成）プロセスの構築、③ツーリズムによる経済・社会変動をふまえた「地域づくり活動」への展開プロセスの構築、である。

ここで着目すべきは、エコツーリズムの開発の過程・段階からみれば、住民による地域資源価値の再認識を惹起するための島外権威者による価値付けが行われることである。また、エコツーリズム形成に必要なプロセスからみれば、最初のより多くの地域住民が資源価値を深く認識していくプロセスの構築である。つまり、両者に共通することは、地域住民が自らの地域に存在する資源の価値を認識あるいは再認識する機会の創出がひとつのポイントといえる。

また、エコツーリズムに限らず、このような地域住民の行動変容を促すには、行動科学の手法が参考となる^{4,5)}。行動の変化のステージがそれにあ

たり、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期に分けられる。それぞれの行動のステージは、無関心期が6ヵ月以内に行動を変える気がない時期、関心期が6ヵ月以内に行動を変える気がある時期、準備期が1ヵ月以内に行動を変える気がある時期、実行期が行動を変えて6ヵ月以内の時期、維持期が行動を変えて6ヵ月以上の時期、とされている。それぞれの対象集団にはアプローチの方法が異なってくる。

このうち特に無関心期の対象者の気づきは行動変容の第一歩となる。松本⁴⁾によると、気づきとは、新しい事実・発想の発見と学習であり、健康的行動変容を支援するヒントの提供、と指摘している。この点は、エコツーリズム開発のプロセスの第1および第2フレームに通じるものがある。つまり、無関心期の住民が地域資源価値への気づきをよそ者の眼差しもしくは評価のためのツールを用いて惹起することができたならば、行動変容すなわち地域づくりへの参画の第一歩となることが期待される。このように、行動科学や健康づくりなど様々な分野の知見を包含した新たなアプローチが求められている。

そこで、本研究では、健康づくりや行動科学の知見を活用し、地域住民が主体性をもって地域づくりに取り組める機会創出のための「健康地域づくり」および「しまの健康診断書」を提言し、地域エコツーリズムへの応用の可能性を検討するものである。

2. 基本的となる考え「健康地域づくりの5要素」

健康づくりの分野では、健康増進の3本柱として「運動」「栄養」「休養」があげられている⁶⁾。これらは厚生労働省が、旧厚生省の時代である1988年から進めている第2次国民健康づくり対策であるアクティブ80ヘルスプランで提唱されたものである。さらに、本研究では、地域住民の生活の質（Quality of Life：以下QOL）の向上を最優先すべきものとして捉え、従来の3本柱に「環境」と「教養（歴史・文化）」を加えた「運動」「栄養

(食)」「休養 (積極的休養)」「環境」「教養 (歴史・文化)」の5要素を、新たな健康づくりの柱として提言を行ってきた⁷⁾。さらに、この5要素を地域づくり、特にエコツーリズムへの応用を試みているものが、図1でも示している「健康地域づくり」の取り組みである。



図1. 生活の質 (QOL) を核とした健康地域づくりの5要素

先述したように、この考えの中心に据えているものは地域住民のQOLである。すなわち、ここでは地域住民が自らの住む地域に誇りをもち、いかに生き生きと生活しているかということを最重要課題としている。本研究では、地域づくりの一手法としてのエコツーリズムへの活用を最終的な目標としているが、自然環境や文化と経済活動である観光が中心となって進められてきたこれまでのエコツーリズムでは、地域活性化や地域振興といった言葉で触れられることはあっても、地域住民のQOLが話題にあがることはあまりなかった。わずかに間接的な効果として触れられる程度であった⁸⁾。また、図には示していないが、地域づくりの視点からいえば、

積極的施策による地域住民のQOL向上とともに、安全・安心を地域づくりの基盤として設定している。

以下に健康地域づくりを進めるために必要と考える5要素について説明する。

「運動」は、エコツーリズムに基づくエコツアーでの体験活動やトレッキングやシーカヤックなど身体運動を伴うものが多いため、身体的な効果を得ることができる。

「栄養（食）」は、従来の健康づくりで取り扱われる栄養素やそのバランスなどだけでなく、食文化としての郷土食を中心に、スローフード、地産地消、フードマイレージといった面に焦点を当てている。

「休養（積極的休養）」は、ストレス社会である現代生活において、日常生活からの逸脱によるリフレッシュ（積極的休養）や癒しが精神的健康に寄与することができる。

「環境」は、主に自然環境を指している。エコツーリズムでは中心的存在として扱われるが、環境が破壊・汚染されれば地域住民の安全・安心、さらには健康状態にも影響を及ぼすこと考慮に入れている。また、ここでは「環境を調べることは地域の健康状態を知ること」にもつながることを指摘しておく。

「教養（歴史・文化）」は、生涯学習をとおして地域に誇りをもつことにつながることから5要素に含めた。

以上のように、「運動」「栄養（食）」「休養（積極的休養）」「環境」「教養（歴史・文化）」の5要素は、QOL向上を目指した健康づくりの新たなモデルとして、また地域づくりとしてのエコツーリズムに応用可能であるといえる。付け加えておくことは、この5要素はそれぞれが独立しているものではなく、相互に絡み合った存在である。例えば、山や海での体験活動は、身体運動としての効果だけでなく、積極的休養としてリフレッシュ効果が期待できるとともに、環境学習や郷土教育の機会ともなり得る。

3. 「しまの健康診断書」の提言

健康地域づくりはエコツーリズムによる地域づくりに寄与できることから、その具体的な展開策として「しまの健康診断」を考えている。ここでいう「しま」は、周囲が水で囲まれた陸地というだけでなく、集落をも指す言葉である。つまり、本研究では、日本が海に囲まれているという意味に加え、鹿児島県の奄美地方において「しま=集落」の意味で使われていることから、地域の健康診断を「しまの健康診断」と呼ぶことにした。

「しまの健康診断」は、地域の潜在能力の評価場面において活用を目指しているものであり、先の5要素を大項目として設定し、小項目のチェックリストを設定している。チェックリストの作成には、陣馬⁸⁾が紹介したボトムアップの要素を組み込んだ学校保健活動を参考にした。この活動は近年東南アジア諸国で実施されてきた活動で、世界保健機関 (World Health Organization : WHO) のヘルスプロモーションスクール⁹⁾の枠組みを応用し、学童の保健スキル、環境 (物的・社会的)、保健・栄養サービス、疾病予防、地域学校連携に関する約80項目のチェック項目を設けている。

以下に試作した「しまの健康診断書」の概略を示す。

(1) ねらいと対象

地域資源の価値または地域の有する潜在能力を簡易に評価できるチェックリスト「しまの健康診断書」により、地域住民が主体となって、自らの住む地域を客観的に評価し、地域づくりに取り組む機会の創出と道筋を立てる支援を行うことをねらいとする。

エコツーリズム等を用いて地域づくりに取り組むことを模索している地域の無関心期あるいは関心期の住民が主な対象となる。

(2) 期待される効果

西表島の事例では島外有識者による価値付けが第1フレームとして示さ

れているが、エコツーリズムを推進するにあたって受ける制約、例えば島外権威者の招聘に関する予算などを考慮した場合、地域住民が簡易にかつ安価に地域の評価を行うことができる。

地域の潜在能力をチェックできるツールが存在するならば資源価値付けが安価にかつ容易に行うことができる。また、地域住民が主体となって取り組むことにより「気づき」から行動変容である「築き」が期待できるとともに、自己効力感により行動が強化されることも期待できる。特に、行動の変化のステージからいえば、無関心期および関心期の地域住民に効果的であると考えられる。

(3) チェック項目

地域づくりの活動に取り組んでいる学生が参加し、KJ法を用いてチェック項目の設定を試みた。また、まちづくりやウォーキングの関する文献^{9,10,11}をもとにチェック項目を検討した。

ここでは無関心期あるいは関心期の地域住民の地域の潜在能力の認識を第一の目的としているため、地域住民の評価、例えば「地域づくりに熱心な人がいる」「歴史に詳しい人物がいる」などの人的資源に関する項目は除いている。

以下に各大項目ごとにチェック項目を示した。

①運動

- ・地元住民が利用しているウォーキングコースや遊歩道がある
- ・スポーツイベントがある（ウォーキング大会、マラソン大会、トライアスロン大会など）
- ・水辺でできるスポーツがある（シーカヤック、カヌーなど）
- ・海水浴場が整備されている
- ・運動できる広場や公園がある

②栄養（食）

- ・地域ブランドの食品がある
- ・特産品が買える直売所がある
- ・郷土料理体験ができる
- ・地酒がある
- ・食に関するイベントがある
- ・地産地消の店がある

③休養

- ・温泉や足湯がある
- ・宿泊施設がある
- ・海水浴や森林浴が出来る
- ・休憩できる公園がある
- ・公衆トイレが整備されている
- ・絶景を見られる場所がある

④環境

- ・川、海、湖などで水に親しめる場所がある
- ・景観がよく保たれている
- ・水がきれい
- ・空気がおいしい
- ・ゴミが少ない
- ・まちのシンボリックな動植物がある
- ・希少な動植物が存在している

⑤教養（歴史・文化）

- ・祭りなどの伝統行事がある
- ・まちの歴史や文化が分かる施設が整備されている（博物館や郷土資料館

など)

- ・昔話がある（言い伝え、伝説、民話）
- ・地域住民が信仰するところがある（神社、寺、教会など）
- ・工芸品がある
- ・地域独自の伝統芸能や民謡がある
- ・ガイドブックがある
- ・方言がある
- ・歴史的建造物がある

(4) 評価法

評価については、陣馬¹²⁾の紹介した東南アジア諸国における取り組みを参考にした。つまり、小項目をそれぞれ3点満点で評価を行い、大項目の平均点を算出する方法をとり、2.7以上を「秀（またはA）」、2.4～2.6を「優（またはB）」、2.0～2.3を「良（またはC）」と評価することを考えている。なお、平均値を算出する際は、小数点第2位を切り捨てた。

4. 試行—鹿児島県・与論島—

2010年11月14・15日の2日間、鹿児島県の離島である与論島で「しまの健康診断書」の試行を行った。与論島はしまの自然環境を活用した積極的な観光誘致を行っていることから「しまの健康診断書」を試行するにあたり、しまの観光先進地のひとつとして、ある一定程度の評価が行えるものと予測できたことが、試行を行うフィールドとして選定した理由である。

(1) 与論島の概要

(財)日本離島センター編集・発行の「日本の島ガイド シマダス」¹³⁾によると、与論島は鹿児島から南へ590km、沖縄本島最北端の辺戸岬から北へ21kmに浮かぶ隆起サンゴ礁の島で、サトウキビ・野菜・花卉栽培、肉牛

飼育が営まれている。昭和40年代後半から島を訪れる若者が増加し、現在でも年間6万人ほどが、島の美しい自然を満喫している。旅の販促研究所が行った調査¹⁴⁾でも、与論島の積極的満足度は77.8%と高く、全国の離島の中でも上位に位置している。また、同研究所によれば、観光イメージは「長期間滞在しやすい」「ホエール・イルカウォッチングが楽しめる」「マリンスポーツが楽しめる」「海が美しい」があげられていた。

(2) 対象と分析

第19回与論パナウル健康ウォークに参加した島内者および大会関係者を対象に行い、全ての項目に回答を行っていた99名について分析を行った。巻末には与論島で用いた「しまの健康診断書」を資料として添付している。なお、統計分析はIBM SPSS Statistics 19を用いて行った。

(3) 結果と考察

結果は図2に示すとおりである。

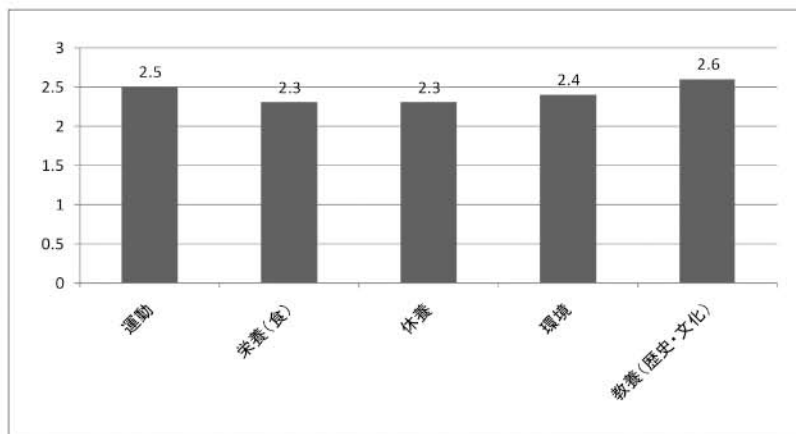


図2. 与論島における「しまの健康診断」結果

「運動」が2.5で「優（またはB）」、「栄養（食）」は2.3で「良（またはC）」、「休養」は2.3で同じく「良（またはC）」、「環境」は2.4で「優（またはB）」、そして「教養（歴史・文化）」は2.6で「優（またはB）」と、いずれの項目においてもある程度の評価を行うことができた。したがって、他の島での応用の可能性も示唆された。

また、4分位方により99名の対象者を年齢別に4群（17歳以下、18～37歳、38～43歳、44歳以上）に分け、詳しい分析を試みた。各群の平均値に差の検定には、一元配置の分散分析を用いた。なお有意水準は5%未満に設定した。

結果は、「休養」を除く、「運動」（ $p<0.01$ ）、「栄養（食）」（ $p<0.01$ ）、「環境」（ $p<0.05$ ）および「教養（歴史・文化）」（ $p<0.05$ ）において、各年代の平均値に差が認められた。特に、17歳以下の若い世代で高い値を示している。このことは「しまの健康診断書」を用いた際の期待される効果には、当初予測していなかったしまづくりへの若年層の参画の可能性を示唆するものである。

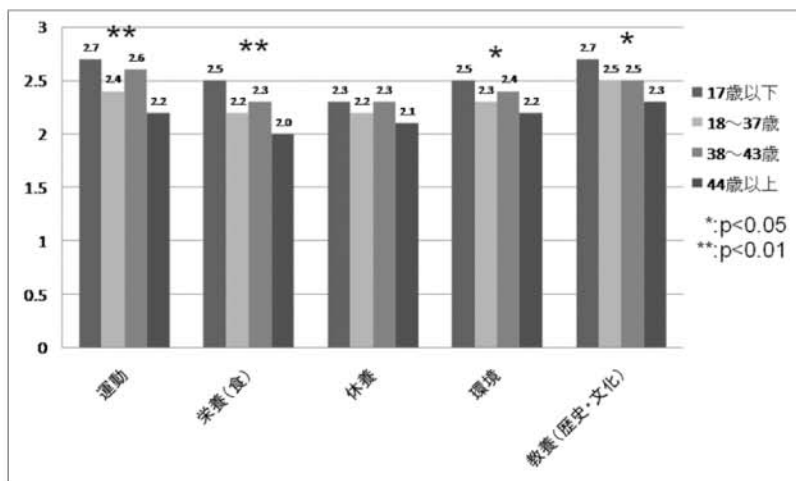


図3. 年齢別にみた与論島における「しまの健康診断」結果

5. 有効性と課題

「しまの健康診断書」の期待される効果として先述したように、地域住民が自らの住む地域に何気なく存在するものを資源として価値認識する機会となることが可能と思われる。特に、今回のアプローチはチェック項目によりその存在をイメージする形をとっていることから、地域資源への「気づき」の誘発を期待でき、それをもとに次の行動の「築き」へと導くことができる。さらに、しまの観光先進地のひとつである鹿児島県・与論島での試行により、若年層による地域資源の価値認識が有意に高いことが明らかになったことから、しまづくりに参画する主体にどのような地域住民が必要となっていくか、ひとつのヒントを得るツールとして活用できる可能性を有していることも明らかとなった。

もちろんこの取り組みを進めるにあたって、様々な課題が予測される。まず、取り組む地域によって相違があるため、全ての地域に共通の項目を設けることは難しいものと思われる。したがって、チェック項目をどのように盛り込むかは慎重に行う必要があり、試行錯誤を繰り返しながら、信頼性の高い「しまの健康診断書」の作成を目指したい。また、各大項目の平均値だけでなく、標準偏差や標準誤差を有効に活用することも考えられる。

6. まとめ

本研究では、地域住民が主体となりエコツーリズム等の手法を用いて地域づくりに取り組む際に、地域の潜在能力を「運動」「栄養（食）」「休養（積極的休養）」「環境」「教養（歴史・文化）」の5要素を、健康地域づくりの柱として設定し、その潜在能力を評価するチェックシート「しまの健康診断書」の作成し試行した。試行は観光先進地の島のひとつである鹿児島県・与論島をフィールドに行ったところ、いずれの項目も一定の評価を

得ることができたとともに、しまづくりへの住民参画のヒントを得るツールともなることが示唆された。今後、他のしまにおいても試行を行い、しまづくりの初期段階での「しまの健康診断書」の活用を目指したい。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、多大なるご協力を賜りました鹿児島県大島郡与論町役場観光商工課およびヨロン島観光協会に皆様にご心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 敷田麻実編著『地域からのエコツーリズム』学芸出版社、京都、2008.
- 2) 石森秀三「21世紀は「自立的観光の時代」」『科学』72(7)、706-710、2002.
- 3) 真板昭夫「エコツーリズムに定義と概念形成にかかわる史的考察」『国立民族学博物館調査報告』23、15-40、2001.
- 4) 畑 栄一・土井由利子編著『行動科学－健康づくりのための理論と応用』南江堂、東京、2003.
- 5) 松本千秋『医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎 生活習慣病を中心に』医歯薬出版、東京、2003.
- 6) 今村裕行・沖嶋今日太・角南良幸・西村千尋・濱田繁雄・森脇千夏・諸江健二・山内洋一・吉村良孝『イラスト健康増進科学概論』東京教学社、東京、2008.
- 7) 西村千尋「顧客の発想するツーリズム」『島の交流－移住・観光・歴史・文化ライフパス－離島研究報告 第I部』長崎県立大学経済学部学長指定研究 離島白書研究グループ編、18-34、2008.
- 8) スー・ピートン『エコツーリズム教本』平凡社、東京、2002.
- 9) 青木純一郎『中高年の生き生きウォーキング』NHK出版、東京、1996.
- 10) 吉野正治『市民のためのまちづくり入門』学芸出版社、京都、1997.
- 11) ウォーキング・トレイル研究会『ウォーキング・トレイルのみちしるべ』ぎょ

うせい, 東京, 2009.

- 12) 陣馬征峰「社会を動かす学校保健」『学校保健研究』50 Suppl., 68-69, 2008.
- 13) (財)日本離島センター「与論島」『日本の島ガイド シマダス』東京, 1150-1154, 2009.
- 14) 旅の販促研究所『島旅宣言 アイランドツーリズムの実態と展望』教育評論社, 東京, 2009.

資料

第19回 ヨロンパナウル健康ウォーク アンケート

本研究室では、「自然環境を活かした地域づくり・健康づくり」をテーマに、来年の「ヨロンパナウル健康ウォーク」20周年に向けて、与論島の資源を活かしたしまづくりを行っていきたいと考えております。そこで、「ヨロンパナウル健康ウォーク」に参加した島内の皆様のご意見をお聞かせください。また、この調査で得た情報は適切に管理し、個人が特定されないよう取り扱いします。

長崎県立大学 地域政策学科 西村研究室

左の欄の各チェック項目に対して、評価の高い場合は右の評価欄の「3」に、逆に低い場合は「1」に、どちらともいえないという場合は「2」に○をつけて下さい。＜裏面もお答え下さい。＞

チェック項目	評価		
	高	中	低
・地元住民が利用しているウォーキングコースや遊歩道がある	3	2	1
・スポーツイベントがある(ウォーキング大会、マラソン大会、トライアスロン大会など)	3	2	1
・水辺でできるスポーツがある(シーカヤック、カヌーなど)	3	2	1
・海水浴場が整備されている	3	2	1
・運動できる広場や公園がある	3	2	1
・地域ブランドの食品がある	3	2	1
・特産品が買える直売所がある	3	2	1
・郷土料理体験ができる	3	2	1
・地酒がある	3	2	1
・食に関するイベントがある	3	2	1
・地産地消の店がある	3	2	1
・温泉や足湯がある	3	2	1
・宿泊施設がある	3	2	1
・海水浴や森林浴が出来る	3	2	1
・休憩できる公園がある	3	2	1
・公衆トイレが整備されている	3	2	1
・絶景を見られる場所がある	3	2	1
・川、海、湖などで水に親しめる場所がある	3	2	1
・景観がよく保たれている	3	2	1
・水がきれい	3	2	1
・空気がおいしい	3	2	1
・ゴミが少ない	3	2	1
・まちのシンボリックな動植物がある	3	2	1
・稀少な動植物が存在している	3	2	1
・祭りなどの伝統行事がある	3	2	1
・まちの歴史や文化が分かる施設が整備されている(博物館や郷土資料館など)	3	2	1
・昔話がある(言い伝え、伝説、民話)	3	2	1
・地域住民が信仰するところがある(神社、寺、教会など)	3	2	1
・工芸品がある	3	2	1
・地域独自の伝統芸能や民謡がある	3	2	1
・ガイドブックがある	3	2	1
・方言がある	3	2	1
・歴史的建造物がある	3	2	1

性別：男性・女性 年齢：_____ 歳 与論島在住年数：_____ 年

ご協力いただき有り難うございました。