

# 離島の生活と健康

～北海道利尻島の中高年者を事例として～

侘美俊輔\*, 北村尚浩\*\*, 坂口俊哉\*\*, 竹島伸生\*\*

## はじめに

日本列島は、6,800を超える島々から構成されている島国である。本稿において注目する利尻島（北海道）は、北海道の中心である札幌市から約300km北に位置し、島全体が「利尻礼文サロベツ国立公園」に指定されている。利尻島には、2つの自治体（利尻町と利尻富士町）があり、約5,400人の島民が居住している。利尻島の基幹産業は、「漁業」と「観光」である。利尻島における2つの自治体（利尻町と利尻富士町）では、観光客の伸び悩み、若者の都市部への流出、高齢化率の上昇といった現代的な課題にも直面している。国立社会保障・人口問題研究所の「将来推計人口」によると、両町の高齢化率は、それぞれ37.7%、37.1%と全国平均を大きく上回るものであった。

本稿において利尻島に注目した理由は3つある。第1に、気候上、「漁業」や「観光」の「繁忙期」が5～9月の期間に集中しているためである。これ以外の時期は、観光客、観光ツアーの数が大きく減少し、さらに漁も小規模な形態へと移行する。このため利尻島は、季節によって島全体の様子が大きく異なる。観光客や漁で活気づく「繁忙期」と、観光客の来島が減り、休漁することが多くなる「閑散期」の「二面性」をもつ離島である。

第2に、地理的、物理的な要因から「『農業』を営むことができない（＝「商品作物」を栽培できない）」ためである。このため生活に必要な、米、野菜、肉、乳製品など多くの食料は、北海道本土からの「フェリー輸送」に頼らなければならない。このような点は、他の日本国内の離島と大きく生活環境が異なると推察される。

第3に、「冬季生活の困難さを抱えている」ためである。冬は、シベリア気団の影響を受け、時化（しげ）、吹雪などの影響により、フェリー輸送などの物流がストップすることが見られる。国土交通省気象庁のデー

タによると、2014年の利尻島の10m/s（日数）は、年間約170日にのぼり、札幌の74日、東京の14日を大きく上回る。これらの強風の大部分は、「冬季」に集中している。以上、2つの課題は、他の地域の離島には見られない特徴であり、中高年者の健康づくりや生活に大きな影響を与える外的要因であると推察される。

こうした様々な困難を抱えながら生活している北海道の離島の中高年者の暮らし、とりわけ健康づくり、スポーツ活動や季節による暮らしの変化などに焦点化した調査研究は、萌芽的な段階にあると言わざるを得ない。上述したように、北海道の離島は「冬季間の生活環境」、「農業ができない」など他の地域の離島には見られない生活条件を有している。

本稿では、北海道利尻島に暮らす中高年者の生活を調査対象とし、「季節性」を手掛かりに、彼・彼女らの「健康づくり活動、スポーツ活動の実態」、「生活環境の違い」や「地域特性」について報告する。

## 1. 調査方法

本稿の調査は、2015年7月～8月の計3回実施した（予備調査6月と7月の2回）。調査者の選定に当たっては、利尻島の行政職員（総務課）、保健師、稚内北星学園大学1年生（元利尻島民）から紹介いただき、男性6名、女性2名、保健師2名への調査を実施した（表1）。調査対象者には、事前に調査の主旨を説明し、ボイスレコーダーによる録音の承諾をとりながら実施した。インタビューアーは筆者らが行った。調査は、一人当たり60分程度を目安とし、5つの質問を中心に半構造化インタビューを行った。調査項目は、①現在の運動・スポーツ活動の状況、②季節による運動、生活の違い、③離島の生活に関することなどである。本稿では得られた音声データの「テープおこし」を行い、そのトランスクリプトをもとに、質的記述的分析をおこなった。分析に当たっては、前述の利尻島の特徴か

\* 稚内北星学園大学

\*\* 鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター

表1 調査対象者と属性

|     | 性別 | 年齢  | 職業   | 特記事項       |
|-----|----|-----|------|------------|
| Aさん | 男性 | 80代 | 元漁師  | 独居         |
| Bさん | 男性 | 80代 | 元公務員 | 現在も仕事有     |
| Cさん | 男性 | 70代 | 漁師   | 元公務員       |
| Dさん | 男性 | 70代 | 元公務員 |            |
| Eさん | 男性 | 60代 | 漁師   | 元公務員       |
| Fさん | 男性 | 60代 | 元公務員 |            |
| Gさん | 女性 | 80代 | 主婦   | 町の委員など多数歴任 |
| Hさん | 女性 | 70代 | 主婦   |            |
| Iさん | 女性 | 不明  | 保健師  | 現職         |
| Jさん | 女性 | 不明  | 保健師  | 現職         |

ら、「季節の違い（夏場と冬場）」に注目した。なお「語り」の引用に際しては、そのまま引用しているが、方言や前後関係が不明瞭な点に関しては、一部筆者による注釈を加えている。

## 2. 調査結果

### 1. 夏場の中高齢者の生活と健康づくり活動

#### 1-1. 夏場の中高齢者の生活

利尻島の「夏季の生活」において特徴的なものは、「漁」である。利尻島には、周知のように最高級昆布の1つとされる「利尻昆布」や「エゾバフンウニ」など豊富な水産資源に恵まれた漁場がある。市場で取引されるこれらの出荷を支えているのは、「出面（でめん）」と呼ばれる漁師以外の住民の労働である。具体的な「出面」の例としては、昆布干し、昆布集め、ウニむきなどがあげられる。この「出面」には、子ども、若者、青年、中高年者といったほぼすべての住民が参加する。以下は、漁師のEさんの語りである。

昆布とか、ウニとか常備職員が2名、昆布になればさらに2名、去年は5名で、昆布5人頼んで、みんなくるもんだから「出面賃」きっちり払って。その出面さん頼むのもね、ただ頼んでも誰も来てくれないし、やっぱり親しい人が「普段世話になってるから仕方ねー」、「金はともかくとして、手伝いに行くわー」って。

上述の「出面」は、漁師と住民との直接的な契約であり、漁獲量、漁の種類（ウニ漁か昆布漁）によって



写真1 昆布干し漁の様子（4名は出面さん）



写真2 昆布漁終了後の出面さんたちの様子

確保する人数は異なる（写真1）。多いところでは、20人以上の出面（＝労働力）を確保しなければならない。Eさんの語りの中にある「出面賃」とは、一回当

たり「数千円程度」が相場であり、漁の終了後には、朝食、飲み物、お菓子などが振る舞われ、住民同士の「交流 (= 井戸端会議)」がなされる (写真2)。

調査対象者から異口同音に語られたのは、こうした「出面によって得られる『収入』が中高年者の『生きがい』に繋がっているのではないか」という点、さらに「漁は元気であれば『定年』なく働き続けられる」という。以下は、Fさんの語りである。

(利尻の中高齢者が健康なのは) 仕事からでないかい (≡仕事からではないのですか)、ほとんど漁業従事者っていうか、あるいは普通務めている人間であれば、現在は65歳かい? 定年退職っていえば、「(利尻島では) 定年なんて言うのはありえない」から、元気であればいつでも80 (歳) になったらやめなさいとか、90 (歳) だから止めなさいとかっていう商売じゃないから、だから自分が元気なうちは、動ける間は、自分の稼ぎになるから働くだけ、「勤め人」と違ってね、それに「漁師」の人方 (人たち) ってね、歳いてね、酒だとかねそういうもの、身体にやっぱり気付けている。結局、「定年がない」っていうことで、勤め人ならば定年で人間終わったっちゃう感じになるしょ。それが無いの、そういう「区切り」がないから、気が付いたら75 (歳) になってた、80 (歳) になってたっていう、そういうようなことが一番の秘訣でないかい。

漁師に限らず「出面」に参加する中高年者 (Fさんのいう「漁業従事者」) は、午前3時ころには起床し、20時前後には就寝する者も多い。1日の「出面」作業終了後には、飲み物や語りの場が設けられ、参加した中高年者の「交流の場」、「社会参加の場」として機能しており、単なる「漁」や「労働」の意味を超えた機能を有する。そのため利尻島では、都市部に見られる「健康教室」などの社会参加を促す「仕掛け」に頼らない形式で、中高年者の身体活動や社会参加を促す仕組みが形成されているものと推察される。

### 1-2. 夏場の中高齢者の健康づくり活動

利尻島で実施されていた「健康づくり活動」として、Gさんによると北海道発祥の「パークゴルフ (写真3) 」

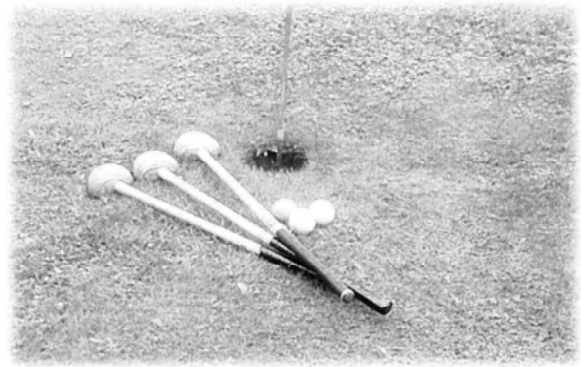


写真3 パークゴルフのクラブ、ボール、ホール

があげられるという。

パークゴルフには、夏場でも一人暮らしの男性漁師なども参加しているという。しかし、当初は上記の写真のような道具、ホールなど整備された環境がなく、自分たちで工夫を重ねながら環境を整備したという。下記はGさんの語りである。

長い竹取ってきて、それを4本か、5本とってきて、1ホール、2ホールって (ホール番号を) 作って、漁組で「缶詰の空き缶」を土を掘って (中に) 入れて、そこに球を転がるように (ホールに) して、今みたいなパークゴルフ (の道具) もないからゲートボールの球とスティックでやったの。

上述のような、自分たちによる創意工夫の中でパークゴルフは実施され、それが中高年のみならず、若者や子ども達の実施もみられるようになった。その後、町の予算措置があって現在のパークゴルフ場は誕生したという。こうした苦労の積み重ねの上にパークゴルフの環境は作られた。今日では、利尻島において不動のスポーツとして中高年者を中心に実施されている。また利尻島では、少数派ではあるが、夏場「ウォーキング」や「ノルティックウォーキング」を実施している中高年者もいる。しかしながら、Eさんのように「漁とのバランス」を常に考えなければならない。Eさんによると「夏場は3キロくらいここから運動公園まで歩いて行って、毎日やってたんだけど、旗上がると、ウニとりとかなると (歩きに) いったる暇ないから行かないで、休み、今日儀式で休みっていうときはたまに行くけど」というのが現状である。ちなみに筆

者らが利尻島において調査した際には、日常的にウォーキングという中高年者の光景を目の当たりにすることは、ほとんどなかった。

## 2. 専門職からみた夏場の中高年者の生活と健康づくり活動

前項で述べた利尻島における「漁」を中心とする島の生活スタイルは、専門職である保健師（IさんやJさん）も認めており、下記のように述べている。

元気でさえいれば、「収入」が得られる。90（歳）とかでも「ウニむき」とか行けるだけの元気があれば収入になるんですよ。昆布干しとかもできればもっといいし、足腰さえ元気であれば、収入につながるってのが、すごく「生きがい」につながっていると思うし、元気でいられる根拠だと思うね。

利尻は漁業とか定年がないですよ、だから80何歳まで全然足腰が何とか動けば現役っていうのもあって、まだまだ現役というか細々とだけど、収入を得られるから、収入を得られる仕事があるっていうのはすごく強みでもあると思うんですけど、やっぱり利尻の方ってこの時期遊んでいる人がいないというか、女性でもウニとか昆布の手伝いにいったりだとか、そういうところがまだメインなのかなという気がしています。

特に、冒頭の「元気でさえいれば、収入が得られる」という語りは、出面による「収入」を得るためには「足腰」が健康である必要があるものの、この条件を満たせば島ではある程度の収入を得られることが読み取れる。しかしながら、利尻島においてこのような大規模な漁が行われる時期は、基本的に5～9月という「限られた期間」である点であり、この点がプラスにもマイナスにも作用する。

上記のような「期間限定の漁期」は、「多少の無理をしてでも」、「この時期を逃すと」など限定的に作用することが多い。保健師Jさんによると、夏場の住民との会話は「仕事以外ではないです。浜言ってなにしてかにして…お仕事関連のことしか出てこない」という。さらに保健師にとっては、専門職としての固有の悩みがある。下記にIさん、Jさん2つの語りを提示

する。

漁師の方は、何時に起きているかわからないくらい早い。夜中の12時（午前0時）には起きてますね。手伝いに来て下さる方の朝ごはんをつくらたりするので、サイクルが私たち公務員とは全然ちがってきますね（昆布干しの場合、3:00には出面の方に電話、20:00前には就寝が基本）。

春の健診で見つかっても、5月に見つかっても、すぐノナ（ムラサキウニ）とり入っちゃうんで、（病院、精密検査に）行け、行けといっても絶対に行かないんですよ。行かない人はずっといかないで10月になってから行くんですよ、5月にいっとけば何んとなかったのにといい方も出てくる。うちは重症化しやすいっていうのはありますね。用があるからあと伸ばしにして、すぐ行かない。重症化しちゃうと医療費もかかっちゃう

上述のように、漁師は、一般的な「9:00～17:00」の勤務体系ではない。さらにこの漁には「漁師以外の島民」も出面という形で参画する。つまり、多くの島民が漁のある日には早朝から起床し、漁の手伝い（＝出面）を行う。そのため、夏場には「保健指導」や「健康づくり教室」などの保健師活動がほとんどできない状況となっている。

また、春の健診で病気が見つかったとしても、大規模な検査ができる病院が利尻島にはなく、そのため精密検査を受けるには、札幌、旭川などの病院へ通院が必要となる。そのため、「夏場」はどうしても「漁」、「漁の手伝い」を優先する島民の気質があり、そのため保健師も中々、保健指導を行えない状況が垣間見えた。そして、「昆布干し」などの漁の「出面」は、一定姿勢を長時間保持することが多い。そのため「膝痛、腰痛などを発症しながらも、無理をしながら出面を続ける中高年者も多い」とのことである。

## 3. 冬期の中高年者の生活と健康づくり活動

### 3-1 冬季の中高年者の生活

利尻島の「冬季の生活」において特徴的なものとしては、「降雪」と「時化」による影響である。利尻島においても、北海道本土などの積雪寒冷地と同様に「降雪」の影響を受ける。いかにEさんの語りを引用

する。

前の日からね、明日はどっちの方から風が吹いてくるから、玄関前の雪かかかねばならない(除雪しなければならぬ)とか、この風だったら明日うちの前には(雪が)たまらない、お向かいのうちにはたくさん(雪が)溜まっても、うち関係ないとかってそういうことは考えるわな。雪かき(除雪)は結構、歳いった人はゆるくない(簡単ではない)ってことはわかるかなあ。労働の1つだ。

冬は除雪が大変であり、注目したいのは「労働の1つ」と捉えている点である。Bさんなども「平均で30分、多いときなら2時間以上」はかかるという。保健師らも冬期間の中高齢者の生活に関しては、憂慮している部分も多い。下記にIさんの語りを提示する。

独居だったり、一人暮らしだったり、高齢者世帯どっちも足腰だったりすると、毎日除雪するってあたりがすごく大変、道路から家まで距離あるところとかもあるので、特に大変ですよね。冬場、除雪ができなくて札幌、旭川の娘さん、息子さんのところ出ていって方も結構いらっしゃるので、除雪はすごく大変です。

### 3-2 冬季の中高齢者の健康づくり活動

保健師などへのインタビューの中でも、「冬季の健康づくり」、「男性の参加が少ない」という不安が聞こえてくる一方で、冬季の降雪を「遊びの時期」と心待ちに捉えるFさんのような中高年者もいる。

(冬はどのような生活をしているのですか?)  
遊びさー、スノーシューで毎日山行って、11、12月はスノーシューで山歩きして体鍛えると、汗どっぷりだして帰ってくるのが、さっぱりしていいんですよ。そのほかには何人かで山ずつと歩いて、3人で山ずつとって、山で写真撮ったり、昼飯食べたり、ガスのボンベもってラーメン食べたりして帰ってくる、体力錬成にもなるしいし、それからだんだん雪が固くなって来たら、3、4(月)かな、そのころはスノーモービルで山行って遊んで、写真撮ったりして。

上記のように、冬の「遊び」、「趣味」を楽しみにしている中高年者もおり、調査の中では、Cさん、Dさんなどから、「冬の晴れた日の利尻富士の美しさ」など利尻島の自然、景観に言及するものが見られた。冬季の生活は、客観的には厳しいものも多いが、このような環境下においても、何かしらの「楽しみ」や「趣味」を見出している中高年者も一定数いるようである。

またGさんによれば、冬季になると「老人クラブ」の活動が活性化することである。Gさんの暮らす地区では、冬季に「フロアカーリング」が大盛況となるとのことである。このフロアカーリングには、普段あまり参加しない男性中高年者の参加も見られるとのことであった。しかしながら、他の地区ではこのような盛り上がりには欠けることも多く、リーダーの性格、仕掛け人の力量、結束力、地区の団結力、特性などに左右されているものと推察される。

### 4. 専門職からみた冬場の中高齢者の生活と健康づくり活動

利尻島のような離島の生活において、「除雪」は、中高年者にとって大きな生活上の困難をもたらし、自立生活を営むことができるかどうかのメルクマールの1つとなっている。中には、除雪に自信のない中高年者は、一時的に(場合によってはその後永久的に)交通機関、ロードヒーティングなどの冬季環境が比較的充実している札幌や旭川などの「都市部に移住してしまう者も」少なくないという。さらに保健師の視点から、経験則として、冬場の問題を指摘してくれた。

体重の違い2-3キロ違うって答えた方がかなり多いんですよ。運動量の違い、肥満だけじゃなくて、体重が増える時期は血圧が高くなるし、心疾患とか脳血管疾患も多くなるっていう…ことにつながってるのかな。冬に罹患率が高まります。

注目したいのは、「季節変動による体重の増減」ということ、もう1つは、「冬に罹患率」が高まるという点である。利尻島では、降雪に風が加わる「暴風雪」となることが多く、「時化」によるフェリー、ヘリコプター、航空機が欠航することも少なくない。離島であるため「緊急搬送」は、本土とくらべて大きな制約を受ける。しかしながら、島に十分な医療設備が整っ



ていないのが現状である。

## 5. 更なる課題

利尻島においては、専門職としての問題も多い。以下に離島、過疎地域ならではの問題を2点付け加える。

何か（健康づくり活動を）やる時、（都市部では）行政機関が「こういうことやります！」っていうと集まってきてくれるじゃないですか、けどうちは、そこを待っていたら1人も来ない、そしてR町でそこまでしなければいけないのかな？って思うんですが、何かをするときに「必ず送迎を付ける」んですよ、交通機関が街の端っこだと30分くらいはかかるんですよ。送迎までつけて来てもらって意味があるのだろうか？その方に来てもらう意義があるのだろうか？と

最近特に感じるのは「認知症の方が出たとき」に偏見じゃないけど、潮がさっと引くように今まで仲いい地域だったはずなのに、誰も助けられない、仕方がなく札幌とかに住んでいるお子さんが親を連れていくみたいな感じで、認知症になるとみんながそれを支えるというよりも、急に夜中に家にきてどうのこうのとかがあると、迷惑をかけられるっていうのか、利尻ではお互いに助け合いなところもすごくもちろんあるので、そういう風にたとえ認知症になっても、なんとかかなというか近所の人に来てくれて、行政が来てくれて、夜は誰かが見てくれてっていうのが可能なのかなと思ったらそうもいなくて。

1つ目の「送迎の問題」は、タクシー、バスなどの公共交通機関が十分とは言えない離島において重要な課題の1つである。バスは「2、3時間に一本」であり、通院、買い物において大きな課題である。また利尻島では、大きく4か所に商店、街の機能、集落が集約されている。そのため、この4地区に該当しない地域に居住している中高年者にとっては切実な問題である。ことに保健、健康づくり事業の際には、中高年者（特に後期高齢者）を「どのようにして公民館、自治会館などの集会スペースに来てもらうのか」は大きな課題である。「送迎をしてまで来てもらう必要があるのか」という保健師の問いは、過疎地域ならではの悩

みの1つであると推察される。

2つ目の「潮がさっと引くように」という島を出る、という語りは他の調査対象者からも聞くことができた。コミュニティの大きさは諸刃の剣であり、近所づきあいなど日常的、健康で元気な時は有効に働くものの、病気や借金などの不利益な情報もあつという間に広まってしまうという現実がある。同時に利尻島には、十分な中高年者への施設、特に認知症のケア施設があるとは言えない。そのため、認知症や重篤な病になると本土の病院やケア施設への移住を選択しなければならぬ。

## 6. 保健師たちの工夫

利尻島の保健師は、上述のような島民の生活や性格を十分に把握し、そこに一定の配慮をしながら保健師活動を営んでいる。例えば、「出面」が行われている時期には、「健康教室」などの健康づくり事業、スポーツイベントがほとんど実施されていない。その理由は、利尻島において、都市部などで「一般的とされる生活様式（9時出勤-17時退社）」と大きく異なるためである。他にも、中高年者との合意形成を図るために、「保健指導」という形式にとらわれず住民との積極的な対話をしていこうとする姿勢も読み取れる。保健師Hさんの語りである。

「行政主導で何でも」っていうよりは、自治会と話しを聞いたり、保健福祉推進委員とか、食生活改善推進委員とか、健康づくり推進委員とか、うちはいろいろ地区組織があるので、住民の意見を聞きながら一緒にやるみたいな感じが主流かなと思うんですよ、なんでもこっちで決めちゃうんじゃないくて、地区組織をうまく使ったり、住民と一緒にやるという事業のやり方です。こっちの思いでやっちゃうと、住民と意見があわない、結局そうなっちゃうと人が集まらない、参加人数も減っちゃうっていうのがあるんですよ。住民が受け入れられやすかったり、住民がスタッフでいると、その方が来やすいと思うんですよ。

## おわりに

本稿では、北海道利尻島に暮らす中高年者の島民生活を調査対象とし、「季節性」を手掛かりに、彼・彼女の「健康づくり活動、スポーツ活動の実態」、「生

活環境の違い」や「地域特性」について報告すること  
目的としていた。

本稿では、利尻島の事例から4点の示唆を得られた。

- ①季節に応じた施策の計画, 予算の適正配分, 評価  
のあり方
- ②「労働による『身体活動』(=漁), 「生活様式の  
違い」にも配慮した「健康づくり活動・スポーツ  
活動」の評価方法, 指導方法, 施策の確立
- ③保健師が中心となって進める住民との「対話」を  
通した健康づくり活動の工夫
- ④「根雪」, 「アイスパーン」, 「風雪」などの路面変  
化を考慮した「季節」に配慮した健康づくり活動  
とその指針のあり方

最後に本稿の限界と今後の課題を3点ほど述べてお  
きたい。第1に、本稿では、調査時期が夏場の繁忙期  
のみであったため、仕事上の制約から調査対象者の選  
定に限界が生じた。今回の調査結果を受け、今後は冬  
季の参与観察、インタビュー調査などのフィールドワ  
ークが必要であろう。

第2に、本稿では実際の中高齢者によるスポーツ活  
動、健康づくり活動場面を調査することができなかつ  
た。利尻島では現在、登山やウィンタースポーツをは  
じめとするスポーツ・アクティビティが盛んであり、  
こうした視点にフォーカスした実証研究も今後の検討  
課題である。また、フロアカーリング、ウォーキング、  
ノルディックウォーキングなどの健康教室や実際のス  
ポーツ場面への参与観察なども必要と考えられる。

第3に、「利尻島の高齢者は元気な人が多い」とい  
う指摘に際し、本稿では社会学的なアプローチのみを  
採用し、住民の「語り」にのみ注目した。今後は、運  
動生理学、体力科学的な側面からの実証研究も必要と  
なってくると考えられる。

以上のような課題を踏まえ、今後も「離島」という  
特殊条件下における事例の比較など多彩なアプローチ  
による学際的、継続的な実証研究が必要となってくる  
であろう。

## 参考文献

- 利尻富士町, 2015, 「利尻富士町 高齢者保健福祉計画・介  
護保険事業計画 (第6期)」  
国立社会保障・人口問題研究所  
<http://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson13/1kouhyo/>

gaiyo.pdf (2015年12月25日閲覧)

国土交通省気象庁

<http://www.data.jma.go.jp/gmd/risk/obsdl/index.php> (2015年  
12月25日閲覧)