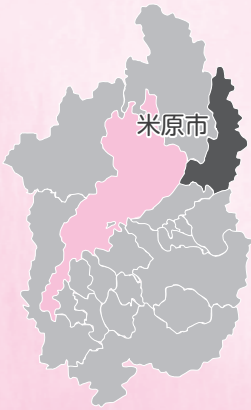


いきいき元気なまちづくり 市町訪問

第38回

米原市



【写真:(公社)びわこビジターズビューローおよび米原市】

米原市は滋賀県東北部地域の中心に位置し、面積は250.39平方キロメートルで、県土全体の6.23%を占めています。

日本百名山のひとつである伊吹山とその南には霊仙山がそびえ、総面積の63%を占める森林にたくわえられた水は、清流姉川や天野川となって地域を流れ、母なる琵琶湖に注ぐという、水と緑に包まれた自然豊かな地域です。北部に位置する東草野は関西屈指の豪雪地帯でもあり、姉川の源流にある山村集落ではノスタルジックな山村風景が広がり、国の重要文化的景観にも選定されています。また、ヤマトタケル伝説の舞台が地名の由来となった醒井では、居醒の清水の湧き水や中山道61番目の宿場町である醒井宿が、古くから旅人を癒してきました。その他にも、戦国時代を代表する秀吉、三成などが活躍するなど歴史の舞台にも度々登場し、数多くの史跡を残しています。



【背景写真:三島池】

中山道 醒井宿

米原市では、生活習慣病重症化予防を重視した取組を実施しています。具体的には、特定保健指導の対象者だけでなく、メタボでなくても血糖値が高い方などを要支援対象者として位置づけて、保健指導を実施しています。特に死亡・医療・健診の状況から米原市の健康課題は「虚血性心疾患」と考えて、虚血性心疾患対策の取組を進めています。

集団健診での 心電図検査を全数実施

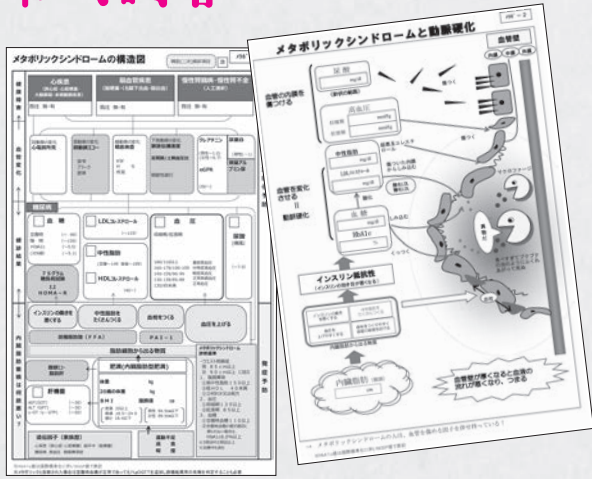
令和2年度から集団健診では、心電図検査を全員の方に実施して、虚血性心疾患対策に取り組んでいます。

保健師と管理栄養士が それぞれ9つの学区を担当

保健師と管理栄養士が担当地区を受け持ち、自分の地区に責任が持てるよう地区担当制で保健事業を実施しています。保健活動は訪問を中心として、市民の生活に沿った支援を心がけています。今年には地区担当の保健師が、市内の17医療機関に対して、

市が考えている健康課題について作成した資料を、健診結果の時にお渡しするリーフレットとともに持参して説明を行いました。早世予防や医療費抑制の視点から虚血性心疾患が課題である事や、ハイリスク未治療者について分析したデータを説明する中で、先生からは重症化してから医療にかかっている傾向があることに注目してくださいました。また、LDLコレステロールの未治療者が多いことにも気づいていただきました。脂質異常症については、他の疾患に比べて受診につながる方が少ないということを医療機関と共有しました。また、治療中の方でも、連携できるよう治療中患者のフォローをお願いしました。





▲生活習慣病予防啓発用リーフレット（「保健活動を考える自主的研究会」作成）

イラストを使い、説明の仕方を工夫
 保健指導では、医療機関受診を勧めて終わりということにならないよう、今の自身の心臓や血管のイメージを持ってもらい、生活改善につながるよう取り組んでいます。

市民には、健診の結果返しの際に血管の構造がわかる資料を示して説明を行っています。また、数字だけのデータをお見せしてもなかなか理解していただくのは難しいので、イメージしやすいようにイラストを使っています。例えば、メタボの方に指導する場合は、「お腹周りはこれだけで、コレステロールはこれくらいあって、こういうことが続く

健診会場や広報誌でのポピュレーションアプローチ
 虚血性心疾患について、健診会場でのパネルの展示や、市民向け広報などで啓発しています。9月号の「広報まいばら」では、心臓



▲健診会場でのパネル展示

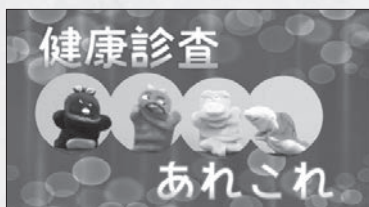
と最終的に虚血性心疾患につながります」という説明や、心臓の絵が描かれている資料等をお見せして「心臓を養っている周りの血管が傷んできているから、しんどくなっているんですよ」といったように説明しています。「心臓」とのこととなると、ハッと気にする方もおられます。また、心電図検査についても、「所見あり」と出るとやはり心配をされて、今まで自分から血圧を測っていなかった方が家庭血圧を測るようになったということもあります。心電図検査を実施して、市民に身体のことについて意識づけをしてもらうには良い機会になったと感じています。

市が作成した「おやさい手帳」の配布
 健康推進員さんの活動「野菜食べ隊」の中で、健診会場の一角に野菜350gの見本を設置しています。また、リングファイルで綴った「おやさい手帳」を作成し、野菜についての説明や食べ方、一人暮らしの人でも簡単に作れるようなレシピの紹介を行っています。手帳を読んで、「本物の野菜と野菜ジュースとの違いを知った方が野菜を食べるようになった」や、「レシピのお

病や動脈硬化についての説明や、「生活習慣病を防ぐために健診を受けましょう」といった記事を掲載しています。記事を見て、市民から自身の健診結果に関する問い合わせもいただきました。



▲「広報まいばら」



▲人形劇による特定健診の啓発「健康診査あれこれ」



職員がケーブルテレビへ出演
 米原市内のケーブルテレビ（伊吹山テレビ）で広報も行っています。職員が原稿から制作し、主に特定健診未受診者対策と生活習慣病重症化予防に関する内容について啓発を行っています。ケーブルテレビについては、60代、70代の方が見ておられることが多く、訪問に行った際に感想をいただくことがあります。



▲おやさい手帳

**糖尿病の重症化予防の
ひとつの柱として、
糖尿病性腎症重症化予防
対策事業を実施**

米原市では、国のモデル事業として始めたことをきっかけに、県内で最も早い平成20年度からCKD予防対策事業を実施しています。医療機関では把握がでない糖尿病の治療中断者について治療や健診を受けていただけるよう、市として最優先に取組を進めています。米原市のHbA1Cや血糖の有所見率については、ほぼ県平均と同じくらいで推移しており、突出して高いということはありませんが、令和2年度は、コロナの受診控えの影響により、医療機関未受診の方が増えている印象です。

治療中断者については、KDBシステムで過去5年間のデータを確認し、医療機関の受診が途切れた対象者へ電話で最近の様子等を確認しています。電話がつながらなければ、市で作成した文書を送付しています。コロナ禍以前は電話がつながらなかった方に対して、予約なしでの訪問を行っています。令和3年度についてはすべての対象者へ連

絡が取れたので送付しませんでした。文書の内容については精査していく必要があると考えています。「過去に糖尿病と診断された方に通知しています」とするの「健診未受診の方に通知しています」とするのか、どの内容が市民の心に響くのかということを考えていかなければいけないと感じています。なかなか市民の想いに沿った支援というのは難しく、試行錯誤しています。

昨年度は電話で健診を案内した方のうち、約半数の方が受診されました。集団健診の方が医療機関に行かれるよりもハードルが低いのかなと感じています。また、そこから治療につなげてさらに生活習慣の改善につなげることが保健指導の力量であり、課題であると感じています。



▲健康づくり課のみなさん(米原駅と庁舎をつなぐ連絡通路にて)

特定健診費用の無料化を実施

特定健診の受診率向上のための取組として、令和4年度から特定健診費用を無料としました。令和3年度までは過去3年連続受診者のみを無料としていたものが、今年度からは全ての方を無料としています。コロナで健診受診率が下がり、また医療機関受診を辞めてしまう人もいるのですが、こういったことをきっかけに健診を受診してほしいと思い実施しました。今年度の前半の受診者数については、昨年度に比べ2割ほど増えています。

特定健診を受けやすい体制づくり

令和2年度はコロナの感染症対策として集団健診の予約枠を8割ほどに抑えていましたが、特定健診を受けやすい体制を作ろうということから、予約の枠を徐々に広げています。これにより、希望する時間帯に集団健診の予約が取りやすくなりました。なるべく第一希望で集団健診の予約が取りやすくなるよう進めています。また、予約方法も今は郵送や電話予約ですが、今後はネット予約についても検討しています。若い方にも予約・受診をしてもらいやすくなればと考えています。

米原市PR

米原市役所に、オープンスペース「TETTE MAIBARA (テッテマイバラ)」が誕生！

令和4年8月より、米原市役所本庁舎3階とJR米原駅を繋げる連絡通路が開通したことに伴い、オープンスペース「TETTE MAIBARA (テッテマイバラ)」が完成しました。TETTEの名称には「〇〇してつて」や、手と手、人がつながるという意味が込められています。無料で使える coworkingスペース、観光案内スペース、カフェスペース、コミュニケーション&自習スペースの4つのエリアがあり、仕事や勉強、打ち合わせだけでなく、ちょっとしたのんびりしたいときなど、様々な用途で利用できます。利用時間等については、米原市公式ウェブサイトにぜひご確認ください。



▲市役所内での coworkingスペース設置は県内初



▲スペース内には、米原市出身の切り絵作家、早川鉄兵さんの作品が飾られています。