

# 市町訪問



第42回 いきいき元気なまちづくり 湖南省



湖南省は滋賀県南部に位置し、総面積は70.40km<sup>2</sup>で、滋賀県全体の約1.75%を占めています。奈良時代後期に聖武天皇の勅願により創建したとされる「長寿寺」は子安地藏菩薩を本尊とし、子宝や安産、長寿にご利益があるとされ、善水寺、常楽寺とともに「湖南三山」に数えられています。また、古くは近江と伊勢を結ぶ伊勢参宮街道として栄え、江戸時代には石部に東海道五十三次の51番目の宿場がおかれ、これを中心とした街道の産業や文化が栄えました。高度経済成長期には、名神高速道路の開通に伴い県下有数の工業団地が造成されました。現在も多くの企業が創業し、滋賀県の南東部における工業振興の中核として着実な進展をみえています。奈良時代の昔から現代に至るまで、交通の要衝として発展し続け、さらに気候が温暖な上に、野洲川を中心に開けた平野に恵まれたこともあつて、様々な産業と文化を育んできました。

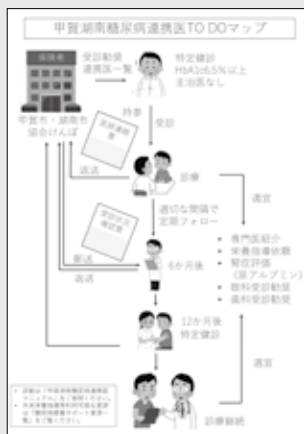


【背景写真：長寿寺】 平松のウツクシマツ自生地 (写真：(一社)湖南省観光協会)

## 保健と医療が連携し、「甲賀・湖南糖尿病対策プロジェクト」が発足

ここ近年の湖南省の健康課題として、健診受診者のHbA1cの有所見率の割合が男女とも上昇しています。被保険者一人当たりの糖尿病の外来医療費はがんにつき高く、県内でも上位となっています。

甲賀圏域での取組として、平成26年に「甲賀・湖南糖尿病対策プロジェクトチーム」が発足しました。健診の結果、糖尿病またはその疑いのある人が、確実に医療受診し、早期に診断・治療を受けられる体制を作り、患者の重症化を予防することが目的です。また、翌年からは甲賀湖南医師会により「甲賀湖南糖尿病連携医制度」が開始され、かかりつけ医のいない住民の受診勧奨先として案



▲連携の流れ

内できる体制が整いました。この取組は甲賀市、湖南省の国保だけでなく、全国健康保険協会滋賀支部でも甲賀市、湖南省在住の住民に対して行われています。

市では医療機関への受診勧奨を行い、半年後には医療機関に受診状況確認票を送付し、治療状況の確認を行っています。また、薬の処方がないと、「医師に大丈夫と言われた」と思っってしまう方もいらっしゃるのので、市の保健センターでも食生活等の指導を受けるように医師から勧めてもらうようになっています。



▲甲賀圏域内の医療機関に配布

さらに、糖尿病からの人工透析導入を防ぐために糖尿病性腎症3期、4期の方を対象に糖尿病性腎症重症化予防の取組も行っています。保健指導の際に、「Long term eGFR plot」を活用しています。長期間での腎機能の

氏名	生年月日	女性性別 <sup>1)</sup>
A	1952/2/20	
氏名隠し、備考欄		

date	age	eGFR (ml/min/1.73m <sup>2</sup> )	Cr (mg/dL)
2019/8/1	67	68.0	
2020/10/1	69	57.2	
2021/9/1	70	64.4	
2022/9/1	71	56.0	
2022/11/1	71	55.4	
	(52)		#N/A

透新開始予測	年齢
透新開始予測	72歳～〇〇歳
透新開始予測	89歳～〇〇歳
透新開始予測	83歳～〇〇歳
透新開始予測	82歳～〇〇歳

※サンプルです。

▲Long term eGFR plotにより透新開始時期を予測

変化を見せることができるので、対象者へ生活改善の動機づけができると感じています。

### 100日チャレンジで お口のお手入れを習慣化

湖南省では特定健診問診結果より「噛みにくい」や「ほとんど噛めない」と回答している方が滋賀県の平均と比べ多いという結果がでています。また、定期的に歯科健診を受けている方が約30%という結果より、オーラルフレイルに着目しました。また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の中でも口腔が湖南省の健康課題として挙げられたため、令和元年度より65歳以上の方へアプローチを行っています。100日あると習慣化できると考え、自宅でできる「お口のお手入れ100日チャレンジ事業」を実施しています。

お口の体操（健口体操）やお口のお手入れを行い噛む力を維持していると、食物の栄養の吸収が良だけでなく、脳が活性化されたり、体力が向上したりします。



▲食事前に行うとより効果的



▲健口体操やチャレンジした項目を記録

参加すると景品をもらえるというインセンティブもあるので、喜んでいただけます。毎年同じ内容ではなく、今年度は「白ご飯ひと口を何回かめているかチェック」を追加し、8月1日から12月8日まで100日間実施しました。参加者は170名ほどで、今年から参加されたのか、以前から参加されていたのか、実施前後のフレイル質問票の変化などを分析する予定です。

また、従来の広報紙や閲覧板だけでなく、サークル活動をされている高齢者の地域グループへも案内を行いました。その他にも、介護事業所やケアハウス等の職員から利用者へ案内してい

ただいたこともあり、昨年度までとは違う層の参加がありました。利用者の方は、気づいたら唾液腺マッサージをされている等、100日間取り組みことで習慣化できているようです。

令和4年度では、歯科受診率は50%近くまで上がっており、今後も現状把握や分析を実施し、事業評価を行いながら取組を続けていきたいと思います。

### 働き世代へ向けた 健康へのアプローチを強化

若い世代の健診も実施はしていますが、青年期・壮年期の方へのアプローチが難しく感じています。今年度は7月から平均で月2日ほど、市内にある「(公社)湖南工業団地」が実施する職場健診の場を活用して、野菜摂取量がわかるベンジチェック測定会や食生活への意識づけと生活習慣に関するアンケートを実施しています。プース以外でも採血の待ち時間で啓発用DVDを流したり、アンケートの声をかけを行ったりしています。

製造業の方が多く、男性が多いので、普段関われない方と関われる機会になっています。また、退職後には国保になられる方々であり、働き世代からの健



康意識の改善が必要と考えます。今後はアンケート調査結果もふまえながら、働き世代の健康へのアプローチを検討していったらと思っています。

### 特定健診受診勧奨の取組

特定健診受診率は県内でも高い水準で推移していますが、コロナ禍前には戻り切っていない現状です。今年度は特定健診受診勧奨通知ハガキを2回送付しました。1回目を9月、2回目を10月に送付し、2回目のハガキには集団健診日程を掲載しました。今後も毎年の動向を注視し、ハガキの内容や送付回数、時期などを検討していきます。

また、特定健診未受診者対策では、働く世代の40代・50代の未受診者が多



▲2回目の勧奨通知



▲保健年金課と健康政策課の皆さん

いため、40代にターゲットをしばり、5年連続未受診者に対して地区担当保健師が受診勧奨の訪問に回っています。訪問は事前連絡を行わずに実施しており、全体で150件ほどあります。出会えることも多く、女性へは乳がん・子宮頸がん検診についても説明しています。

また、国保途中加入者には保険年金課の窓口で特定健診案内パンフレットを配布してもらっています。国保主管課である保険年金課と保健事業を担当する保健衛生部局である健康政策課が協力しあいながら、効果的・効率的な保健事業となるよう工夫しています。



▲特定健診案内パンフレット

### 健康教育の 出前講座で課題を共有

各地区担当保健師が地域に出向き、健康教育の出前講座を実施しています。今年度はまちづくりセンターや病院に案内チラシを置いていただき、その場で依頼を受けることもありました。講座の中で、健康課題を共有しながら地域住民自身が自身の健康課題に気づき、健康づくりを実践できる方を増やしていければと思っています。

### 地域の健康課題に合わせた 健康指導を実施

湖南省は4中学校区あり、中学校区ごとに1人の保健師が受け持ち、管理栄養士とともに活動しています。市内でも地域によって健康課題が違うので、地域住民には、地域ごとの健康課題を伝えることを心がけています。今年度初めには地域で健康づくりについて活動している健康推進員とともに健康課題を共有し、各まちづくりセンターにて地区の健康課題にあったリーフレットを作成し、来所者に説明をしました。湖南省には小学校区ごとにまちづくりセンターがあり、地区担当保健師



▲小学校区ごとにリーフレットを作成

が出向いて健康づくり活動を行っています。健康づくり湖南推進協議会が中心となり開催されるイベントの際にはBIWATEKUのポイント付与を行ったり、健康推進員と協働してセンターまつり時に健康に関するコーナーを担当したりしています。他のスポーツイベントなどと一緒に行うことで、健康意識の高い方以外にも会うことができます。

今年度開催された「水戸まちづくりフェスタ2023」では、参加者にワークショップや健康教育機材を使つての健康測定を体験いただきました。

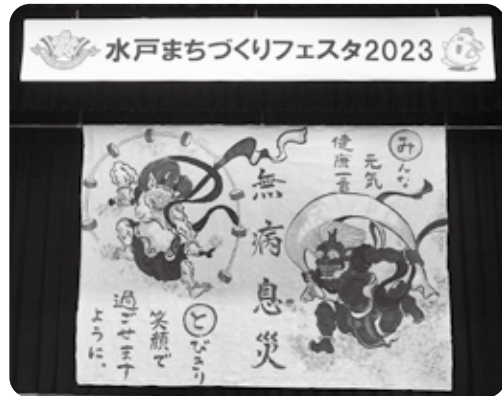
湖南省の健康課題でもあるがんの死亡数（令和3年）では、総数1位が肺、2位が大腸、男性1位が肺、2位が大腸、女性1位が大腸、2位が肺という事もあり、また、がん検診の受診率向上も目指し、フェスタの中で大腸がんの予防啓発を実施しました。

# 水戸まちづくりフェスタ 2023

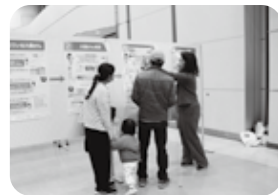
12月10日(日) 市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)にて、「水戸まちづくりフェスタ2023」が開催されました。健康づくり協議会の健康まつりも4年ぶりの開催となり、ステージや各ブースでのイベントでにぎわいました。



▲健康測定コーナーへは延べ1,279名が参加されました



大腸トンネル  
探検隊！  
◀何個あるか  
探してみよう



▲大腸がんについて職員が説明

## ワークショップブース



▲食材を選んでバランスの良い朝ごはんを



▲水戸地区のウォーキングマップを作成



▲大腸がんクイズラリーを  
実施



▲がんの予防について啓発

## 健康教育機材を使った測定ブース



▲血流観察、血管年齢測定



▲野菜摂取レベルを測定



▲加速度測定による歩き方チェック



▲女性に人気の肌年齢測定



▲健康測定コーナーのスタッフの皆さん



▲今後の健康づくりの取組へ活用するため「健康づくりアンケート」を実施し、水戸小学校区の健康課題も啓発