

# いきいき元氣なまちづくり 市町訪問

第34回

甲賀市

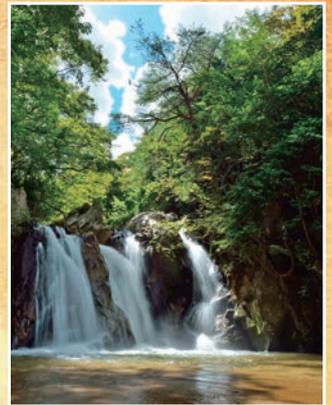


【写真:(公社)びわこビジターズビューローおよび甲賀市】

甲賀市は滋賀県東南部に位置し、総面積は481.62km<sup>2</sup>。県面積の約12%を占めています。市域の約80%が森林と農地という自然の豊かさはもちろん、奈良時代には聖武天皇によって紫香楽宮が造営(745年)され、江戸時代には城下町や宿場町として栄えました。歴史的資源にも恵まれた町です。平成29年(2017年)に、日本六古窯の一つに数えられる信楽焼と甲賀流忍者が「日本遺産」に認定されたことで、観光分野の注目度も高まってきました。

当市では現在「地域で共に支えあい、生きがいをもって健康長寿で幸せに暮らせるまち」を目指し、地域全体で健康をつくるための環境整備をはじめ、若い世代からの生活習慣病の発症予防と重症化予防など、様々な取組を進めています。

【背景写真: 樅野寺本堂の紅葉】



三筋の滝



▲保険年金課とすこやか支援課の皆さん

**保健事業のテーマは  
健康の保持、増進と  
健康寿命の延伸**

甲賀市では、第2期データヘルス計画(第3期特定健康診査等実施計画)として、市民の健康保持増進と健康寿命の延伸に向け、保有データを活用し、ターゲットを絞った保健事業を展開しています。

## タニタとの連携による オーダーメイド型運動教室

本年10月から、株式会社タニタへ  
ルスリンクとの連携による運動教室

を実施。国保、社保にかかわらず、健診結果で明らかになった働き世代の運動不足に対するアプローチの環境です。

まず、タニタの活動量計を1人に1台お渡しし、体力テスト、体組成測定、アンケートを実施。結果をもとに分析・目標シートを作成し、週1回の運動教室に参加いただきます。指導員の指示を受けながら筋トレや有酸素運動を継続。約3ヵ月後に再度体力テストを行い、新たな分析・目標シートを作成し、必要な筋トレや有酸素運動を繰り返す半年間の教室です。

これまでアプローチできていなかった世代に働きかけ、運動の習慣化や適した食生活を送っていただくためのきっかけづくりを目指します。

## 若い世代に向けた スマホdeドック事業

特定健診の受診率は年代が高くなるにつれて向上していますが、若い世代の受診率は低い状況。若い年齢層の方にも健診の重要性をアピールしていくことが課題となっています。

ほんのわずかな  
 血液(0.065ml)で  
 検査できます



■**自宅で簡単に受けられる検査**

そこで、35歳から39歳の国民健康保険加入者を対象に、自己負担金1,000円で健康診査と同等の検査を自宅で受けられる「スマホドック事業」を平成30年度より実施しています。

スマートフォンやパソコンを使ってインターネットで申し込むと自宅に専用の血液検査キットが届きます。受診者は、自身で採血し、ポストへ投函するだけ。検査結果はスマートフォンやパソコンで確認でき、医師の監修に基づく「医学的コメント」や、生活習慣に対する改善アドバイスを受けることができます。結果によって、医療機関の受診を促すコメントや、食生活の具体的な改善行動をアドバイスするなど検査後のフォローも実施しています。

■**健康づくりの意識づけ**

若い年齢層の方が健診を受けない理由として「健診を受ける時間がない」、「医療機関等に行くことに抵抗がある」といった声があります。スマホドックは、専用器具を用いて自分で簡単に採血できることや、時間の空いた時に結果を確認できるなど、手軽に検査を受けることができます。受診者の多くもそこを評価。これをきっかけに自身の生活習慣に目を向けていただき、40歳以後は毎年特定健診を受診してもらえようという流れをつくるのが目的です。

健康推進員さんとの  
**連携による健康づくり**

当市では、町の健康づくりの担い手である約500名の健康推進員さんとともに、地域の皆さんへの啓発活動を行っています。コロナ禍においても繋がりがあえるような「新しい啓発方法」や必要な知識の習得などに挑戦しています。



▲健康推進員さんをサポートする保健師・管理栄養士

ケーブルテレビに出演し、  
**朝食レシピを紹介**

地元のメディアとして甲賀市も出資しているケーブルテレビ「あいコムこうか」に、社会福祉協議会のスタッフと健康推進員さんが出演。市の健康課題のひとつである朝食の欠食率改善を目的としてレシピを紹介しました。

番組では、社会福祉協議会が立ち上げたフードバンクの食材を使用。健康推進員さんの間で考案されたレシピをもとに、簡単に美味しい朝ごはん2品を調理しました。

フードバンク事業  
**eこころステーション**

甲賀市社会福祉協議会では、何らかの事情で生活に困窮している方に、市民から寄付された「食料品」(お米・レトルト食品・調味料等)・「生活物品」(布団・衣類等)を提供する橋渡しを実施。また子ども食堂などの展開も行っています。



▲「あいコムこうか こうふくコンプス」に出演中の健康推進員さん(中央・右)

## コロナ禍のもと 自己学習も積極的に

甲賀市健康推進連絡協議会では毎年学習会を開催していますが、コロナ禍のため参加が困難となり、自己学習を奨励。「免疫力を高めウイルスをよせつけない体づくり」をテーマに、水口医療介護センターから提供いただいた学習資料により、「食事」「十分な睡眠」「運動」そして「笑顔」の重要性について学びました。さらに地域住民にも伝えるべく資料を読みやすく編集し直した冊子「プラス1（ワン）啓発」を配布。結果的に1,000人に配布することが出来、健康推進員さんも含めると1,500人に「健康づくりの輪」が広がりました。いままも問い合わせが続いています。

## 「ゆるスポフェスティバル」に参加

甲賀市スポーツ推進委員会主催の「ゆるスポフェスティバル」に健康推進員さんがスタッフとして参加。「運動と食事は健康の両輪、一緒に取り組みましょう」という、スポーツ推進委員会からの呼びかけに応えた形です。ポッチャ体験やウォーキング教室等が実施されるなか、健康推進員ブースでは「ます



▲年齢を問わず楽しめる「おじゃビンゴ」で盛り上がる会場

ますステップ」や「おじゃビンゴ」等のゲームで歓声上がるシーンも。スポーツを通して健康づくりの輪・繋がりが生まれました。また、食育の啓発として、栄養バランスや飲み物の糖分について展示。ジュースやスポーツ飲料に含まれる糖分の多さに驚いている方もたくさんいました。

## 体験してください！ 甲賀自慢の忍者と信楽焼

新型コロナウイルス対策は各所で施されていますが、お越しの際はどうぞご配慮をお忘れなく。

### 観光インフォメーションセンター

### 甲賀流リアル忍者館

2020年にオープンした甲賀忍者の歴史を学べる総合観光案内所です。テーマは、「体験を通じて甲賀忍者を学ぶ」こと。忍者の暗号「忍びいろは」を学べるコーナーをはじめ、忍者が修行したとされる甲賀三霊山「飯道山・庚申山・岩尾山」の解説コーナー、忍術や修行の体験コーナー、甲賀忍者の歴史をダイナミックなビジュアルで紹介するプロジェクションマッピングなど、楽しみながら甲賀忍者の秘密を詳しく知ることができます。



### テレビドラマの世界 〜スカーレットの舞台

### 甲賀市信楽

甲賀市信楽町が舞台となった連続テレビ小説「スカーレット」の放映が終わり、約一年半を迎えます。

旧信楽伝産産業会館では「テレビドラマの世界〜スカーレットの舞台 甲賀市信楽」を開催中です。ドラマで実際に使われた小道具や衣装、ロケセットなどを展示しており、物語の世界観を味わえます。



### 2021年 信楽陶器まつり

期間：10月8日(金)〜10月17日(日)

特設会場での開催は行わず、町内の各協力店舗で分散開催します。詳細は、信楽陶器卸商業協同組合のHPをご確認ください。

