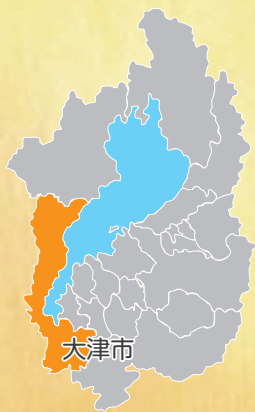


# いきいき元気なまちづくり 市町訪問

第36回

大津市



【写真:(公社)びわこビジターズビューローおよび大津市】

本市は、昭和7年以降、旧大津市を中心に琵琶湖沿いの町村との合併を繰り返し、市域を南北に拡大してきました。平成18年3月に旧志賀町と合併したことで、琵琶湖岸の総延長の5分の1以上を占める南北に細長い市域が形成されました。合併した旧町村の境界は、現在のまちづくりの基本単位として活用されています。

琵琶湖や比良・比叡など豊かな自然に恵まれ、総面積の約半分が国定公園、県立自然公園に指定されています。とくに、北部の湖岸線は白砂青松が美しく、水辺の憩いの場として多くの人々を魅了しています。また明智光秀ゆかりの地として多くの史跡にも恵まれています。

【背景写真:浮御堂】



日吉大社

## RIZAPによる 成果報酬型健康増進 プログラムの実施

若年層のメタボ改善を目的とした、全8回3か月間の健康増進プログラム(教室)です。特定健診の結果、BMI25以上となった40歳〜64歳を対象としています。定員は20名、参加費は無料です。プログラムの運営は、公募型プロポーザルで決定したRIZAP株式会社に委託。食事と運動、生活習慣を見直す内容になっています。教室でそれぞれの座学や運動の実習を行い、自宅で実践、定着化につなげるのが狙いです。毎食の食事内容を写真に撮り、専用アプリを通じてトレーナーに報告したり、グループを作って目標を共有し、競い合ったりすることで継続を支援する仕組みになっています。



▲健康増進プログラムのチラシ

## 体重減少率5%を順調に達成

成果報酬型とは、大津市が設定した成果報酬目標値(体重減少率5%)を達成した参加者の数だけ、当市から委託業者に受講費用を支払うという仕組みです(固定費等を除く)。

第1回は令和2年度の12月から翌年の3月にかけて実施し、令和3年度は6月から8月、そして12月にスタートした教室が現在進行しているところです。毎回17名前後の方が参加。終了後の体重減少率は最大で14.6%、平均でも目標の5%を上回る7.2%の体重減少(体重減少幅平均16.4kg)を実現しています(いずれも第2回)。各参加者については、次年度の特定健診受診の有無をはじめ、BMIの変化などを追跡調査し、効果や定着度について確認を進めています。達成者の多くは血液検査などでも改善を見ることができました。

## 糖尿病性腎臓病重症化 予防対策

大津市では、平成30年度に糖尿病性腎臓病重症化予防プログラムを作成し、受診勧奨と保健指導の2本柱で予



▲健康推進課副参事の木本さん

防対策を実施しています。

**糖尿病未治療者や**

**糖尿病治療中断者への受診勧奨**

特定健康診査の結果、糖尿病性腎症第2期以上相当の結果で、医療機関の受診をしていない方への訪問等を行い、医療機関への受診勧奨と保健指導を実施しています。

一方、糖尿病の治療を中断していると思われる方に対して、大津市独自のリーフレットを作成し、郵送による受診勧奨を行っています。対象者は、滋賀県国保連合会の協力のもと抽出を行っています。今後も郵送での受診勧奨を続けて実施していく予定です。

**糖尿病治療中の方への保健指導**

特定健診の結果、糖尿病性腎症第3期および第2期に相当し、糖尿病の治療を行っている方を対象に、主治医と連携しながら保健指導を実施しています。腎症第3期は個別保健指導を実施。

初回の面談を開始する前に、主治医と目標などを共有し、6か月間の保健指導を行います。毎回、保健指導後に主治医へ報告書を送付しています。

保健指導は、市内の7カ所に拠点を持つ「すこやか相談所」常勤の保健師が担当。実施後の相談にも対応しています。令和元年から直営で糖尿病性腎臓病重症化予防の保健指導を開始しています。2年半保健指導を実施し、保健指導に参加された方が人工透析を受けないことになった人はまだ見られず、わずかですがeGFRやHbA1cの数値がよくなった方も増えてきました。伴走者として状態の維持と改善を見守ることが役割のひとつです。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、実施の縮小を余儀なくされていますが、腎症第2期に向けた集団保健指導についても令和3年度中の実施を予定しており、現在準備中です。

**「すこやか相談所」を  
拠点に地域住民の  
健康をサポート**

「すこやか相談所」は大津市民の「身近な保健の相談窓口」として和邇、堅田、

比叡（坂本）、中（浜大津）、膳所、南（南郷）、瀬田に設けられています。同所には地域包括支援センターも併設されており、来所や電話での健康相談をはじめ、妊娠期から生活習慣病、介護予防まで幅広い対象の保健活動を実施。

健康推進課の優先機関ともいえる相談所にはエリア担当の保健師が配属され、住民と一緒にあって地域の特性や健康課題に配慮した保健活動を行っています。健康教育を気軽に利用していただけるように工夫を凝らした「出張講座メニュー」も好評です。幼稚園や小学校、児童館、老人クラブ、また各地域の健康推進員さんなどから寄せられる様々な依頼に対応しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在の来所相談につきましては、事前にお電話をいただいています。  
**地域に密着した  
企業とのコラボも拡大予定**

現在は新型コロナウイルスで休止中ですが、イオンスタイル大津京で出張健康相談を定期的に開催したり、平和堂の坂本店や石山店から提供のあった市民向けフリースペースの活用に向け、いきい

き百歳体操クラブを立ち上げたり、地元企業とのコラボにも積極的に取り組んでいます。これからは「地域に密着した健康づくり」をキーワードに活動を展開していく予定です。

**「すこやかだより」を  
年5回発行**

乳幼児健診のお知らせ

1歳までの健診	2歳までの健診
1歳0ヶ月(1歳0ヶ月)	2歳0ヶ月(2歳0ヶ月)
1歳6ヶ月(1歳6ヶ月)	2歳6ヶ月(2歳6ヶ月)
2歳0ヶ月(2歳0ヶ月)	3歳0ヶ月(3歳0ヶ月)
2歳6ヶ月(2歳6ヶ月)	3歳6ヶ月(3歳6ヶ月)

赤ちゃん健診会

予約方法

お問い合わせ先

地域住民への保健活動の啓発広報メディアとして、年5回「すこやかだより」を発行。担当の保健師はKDBなどを活用して地域ごとの健康課題を把握しつつ、相談所ごとに特化した記事をはじめ、生活習慣病やがんの予防に関するワンポイント情報などを掲載しています。各自治会で組回覧いただくほか、掲示を協力していただける店舗や薬店、医療機関、市内保育園に配布し、住民全員での健康課題の共有を目指しています。

▲和邇「すこやかだより」



▲健康推進課のみなさん

**今後は、一人でも多くの方に特定健診と特定保健指導を**

特定健診については目標値に到達している評価指標もありますが、コロナ禍で全体に低下している状況です。現在は、ナッジ理論を活用した受診勧奨はがきを採用しています。

特定保健指導は、委託業者主導の時期と比べ利用率が向上しています。特に協会けんぽと合同で開催している集団健診については、健診後の約1か月の日程で「結果お返し会」を実施し、同時に特定保健指導対象者には直営の特定保健指導を実施しています。「結

果お返し会」を開催することでより多くの方が特定保健指導を利用していたできるようになりました。

より適切な保健指導が行えるよう、とくに生活習慣病の発症予防や重症化予防に関する保健師のスキルアップを目指すべく、勉強会などを引き続き開催していく予定です。

**「認知症＆がんフォーラム」の開催**

大津市では2月4日を「がんについて考える日」と定めています。「がんの予防や早期発見」「がんにかかっても安心して療養」ができる暮らし方について考え、できることから取組むことを皆で話すTAC(Think About Cancer)キャンペーンを行うことができました。

今回は、「当事者に聞く『認知症とがん』」伝えたい、考えたい、フォーラム2021を開催。高齢者だけでなく、働き盛りの人も当事者となる可能性がある「認知症とがん」をテーマに、当事者やご家族(介護者)に体験をご披露いただきます。自分や家族に病気があっても明るく過ごせるよう

「明日をいきる力」を持ち帰っていたきたいと考えています。

**第1部「認知症とともに生きる」**

出演：下坂厚氏(ご本人)・下坂佳子氏(ご家族)・清水真弓氏(伴走者代表)／理学療法士

**第2部「がんになった私と家族」**

出演：笠井信輔氏(フリーアナウンサー)・茅原ますみ氏(元テレビ東京アナウンサー)

会場：大津市民会館 大ホール

(島の関14-1)

日時：令和4年2月20日(日)

12時30分から15時30分

(11時30分開場)

参加費：無料

定員：会場参加400名

オンライン参加600名

～当事者に聞く「認知症とがん」～  
伝えたい、考えたい、フォーラム2021～

日時：令和4年2月20日(日)  
12時30分から15時30分(11時30分開場)  
会場：大津市民会館 大ホール(島の関14-1)  
定員：会場参加400名、オンライン参加600名  
参加費：無料

第1部 12時30分から15時30分  
「認知症とともに生きる」  
～当事者に聞く～  
出演：下坂厚氏(ご本人)・下坂佳子氏(ご家族)・清水真弓氏(伴走者代表)／理学療法士

第2部 12時30分から15時30分  
「がんになった私と家族」  
出演：笠井信輔氏(フリーアナウンサー)・茅原ますみ氏(元テレビ東京アナウンサー)

申込方法：申込書に記入し、郵便・FAX・メールで電話予約センターまで、郵送予約センターへお申し込みください。電話予約センターは、申込受付時間内(平日10時～17時)にのみ受付可能となります。電話予約センターは、申込受付時間外(平日10時～17時)にのみ受付可能となります。

申込書は、申込書ダウンロードページからダウンロードしてください。申込書は、申込書ダウンロードページからダウンロードしてください。申込書は、申込書ダウンロードページからダウンロードしてください。

申込書ダウンロードページ：http://www.city.tsu.lg.jp/health/kenkou/kenkou2021/kenkou2021.html

申込書ダウンロードページ：http://www.city.tsu.lg.jp/health/kenkou/kenkou2021/kenkou2021.html

申込書ダウンロードページ：http://www.city.tsu.lg.jp/health/kenkou/kenkou2021/kenkou2021.html

▲申込書付きチラシ

**坂本周遊バス・ケーブル(日)乗車券の旅へ**

明智光秀ゆかりの地をめぐる「坂本周遊バス・ケーブル一日乗車券」が好評発売中です。入園料や拝観料の割引をはじめ、提携店でのお食事代の割引、提携店でのお買い物の方に粗品進呈などの特典もついた、とてもお得な乗車券です。明智光秀ゆかりの地坂本と世界遺産比叡山延暦寺を巡る冬の旅にいかがでしょうか。

発売価格：大人1,800円/枚  
小人 900円/枚  
※ご利用日は、通用期間内の任意の1日間

一日フリー乗車券内容  
江若交通バス坂本エリア  
坂本ケーブル坂本ケーブル

世界遺産比叡山延暦寺を巡る旅  
明智光秀ゆかりの地坂本と  
坂本周遊バス・ケーブル  
一日乗車券  
大人1,800円 小人900円  
絶対発売中!!  
死守地蔵は景観に配慮

特典がいっぱい  
・入園料、拝観料の割引  
・提携店での食事代、お買い物代金の割引  
・提携店での粗品進呈  
・提携店での粗品進呈

※ご利用日は、通用期間内の任意の1日間

▲坂本周遊バス・ケーブル一日乗車券パンフレット 詳しくは比叡山鉄道株式会社公式ホームページ、江若交通株式会社公式ホームページをご覧ください。