

いきいき元気なまちづくり 市町訪問

第37回

近江八幡市



近江八幡市は、総面積が177.45平方キロメートル、滋賀県のほぼ中央に位置しており、琵琶湖で最大の島である沖島を有しています。

自然豊かで八幡山などの気軽に登れる山があり、琵琶湖や八幡堀など水と緑に囲まれています。古くから農業を中心に栄えてきましたが、中世以降は陸上と湖上の交通の要衝という地の利を得て、多くの城が築られました。また、安土桃山時代に織田信長の改革精神により開かれた楽市楽座は、のちに豊臣秀次の自由商業都市の思想に引き継がれ、さらに近江商人の基礎を築きました。このような歴史的背景から、各時代を代表する歴史的遺産が点在するとともに、風情が薫る景観は、今日も各所で受け継がれています。



【写真:(公社)びわこビジターズビューローおよび近江八幡市】

【背景写真:水郷めぐり】

近江八幡市では、以前から高血圧系の疾患で亡くなる方が多いという健康課題があるため「高血圧」を軸に事業展開を行っています。

ポピュレーション アプローチの強化

かねてから、特定健診の結果で血圧が要治療域である人への保健指導を実施してきましたが、「これくらいなら高くない」「薬を飲むのは嫌」など、受診や生活習慣の改善につなげることの難しさを感じていました。そこで、近年では、すでに血圧が高い人へのハイリスクアプローチと並行して、血圧が高くなる前の人を含めた全市民に向けたポピュレーションアプローチに力を入れています。

各年代に向けたアプローチ

～妊娠期から乳幼児期～

妊娠期は、おなかに赤ちゃんがいるため健康への意識が高まりやすいことから、母子手帳発行時には全妊婦さんに血圧測定を実施しています。妊婦健診を受ける医療機関と測定値を共有する

ため、母子手帳にシールを貼り、値を書き込みます。

産後は、新生児訪問時に産婦さんの血圧測定をしています。産後は子どものお世話に注意が向き、母親自身の食事や睡眠などはおろそかになりがちです。妊婦健診が終わった後も、年1回の健康診査を受けるよう伝えています。特に、妊娠高血圧症候群にかかった人は、そうでない人に比べ数年後に高血圧に移行するリスクが7倍になるので、資料を用い啓発しています。

その後、2歳6か月児相談では来所した保護者に自身で血圧を測っていたかどうかを聞いています。「子どもの相談日なのに？」と戸惑われる方もいますが、当市の健康課題を伝えると皆さんご納得いただけるようです。中には、産後久しぶりに血圧を測るという方もいて、自身の健康を見つめ直す機会となっています。出産後健診を受けていない方には、加入する健康保険の種類に拘わらず受けられる39歳以下健診やがん検診をその場で案内しています。

～学童期～

近江八幡市では、小児期の生活習慣病対策として平成4年度より教育委員

会や医師会が中心となり、小学校5年生の希望者を対象に血清脂質の血液検査を実施しています。その際に血圧測定も実施していることから、検査の時期に合わせ小学生向けの血圧の授業を令和3年度より始めました。授業は15分ほどで、「血管くん」というキャラクターが血圧の仕組みや食事・運動・睡眠を整えることの大切さを伝えていきます。また保護者への啓発にも繋げられるよう、保護者向けのプリントを作成し渡しています。この授業は、子どもたちに血圧についての理解を深めてもらう目的もありますが、根幹には子どもの頃から将来にわたる健康管理の視点を身につけてほしいという思いがあります。



▲授業では、職員が手作りで作成したスライドを使用

今年度は3校に対し実施することができました。次年度以降は対象校をどのように拡大するか検討しているところです。（授業に使用しているスライドは近江八幡市公式YouTubeで公開されています。
<https://youtu.be/CkyvKTEFpi>

～成人期から高齢期～

これまでに健康推進員さんに向けた家庭血圧の勉強会を市内全10学区で行い、健康推進員自ら家庭血圧を測っていただきました。コロナ禍以前は、学区ごとの文化祭などで健康推進員さんがブースを設け、正しい血圧の測り方などを来場者へ啓発していました。現在、対面での啓発が難しい状況のため、家庭血圧の体験をDVDで語ってもらう、学区や町内で上映することによる啓発や、リーフレットの配布など感染予防に配慮した形での活動を継続していただいています。



▲健康推進員さんによる啓発

家庭用血圧計の貸し出し

高血圧の予防、適切な治療のためには、普段のリラックスした状態での血圧測定「家庭血圧」が推奨されていることから、動機付けのために家庭用血圧計の無料貸し出しを実施しています。期間は約1か月ですが、測定が習慣化するとご自身で血圧計を購入される方もおられます。血圧計は、体温計の次に持っていていただきたい健康管理ツールだと考えています。



▲家庭血圧チラシ

職員手作りの血圧手帳を作成

血圧計貸出の際には、職員手作りの血圧手帳を配布しています。お渡しする時には、高血圧についての知識の普及や生活習慣の指導を行っていただきます。

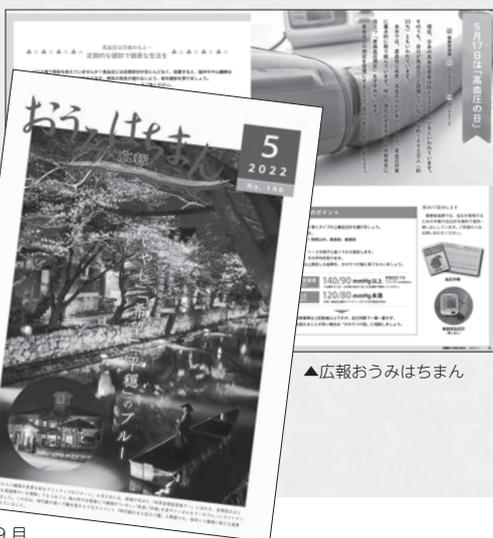


▲血圧手帳

知っていますか？

正常血圧120/80mmHg未満

このフレーズを合言葉に、あらゆる場面での啓発を行っています。広報紙には、5月17日の「高血圧の日」にちなんで特集記事を掲載しました。こちらはとても反響がありました。前述の家庭用血圧計の貸し出しについての問い合わせもいただきました。また、その他に公用車や、住民票等を渡す封筒に正常血圧を掲載。市民の日常生活の様々な場面で正常血圧が目に残るようにしています。



▲広報おふけはちまん



▲減塩のロゴマーク およびキャッチフレーズを全国より公募(令和3年度)

特定健診の
早期受診勧奨

令和3年度はコロナ禍の影響で5月12月の特定健診の受診期間のうち10月12月に受診が集中し、予約が取りづらいう状況となりました。今年度は分散して受診いただく為、6・7・8月の受診を呼びかけるポスターを作成し、市コロナワクチン接種会場や市役所の待合スペースに掲示しました。また、昨年10月12月の受診者へポスターと同様の受診勧奨個別通知で早めの受診を呼びかけました。



▲特定健診早期受診勧奨ポスター

特定健診の受診勧奨として、9月と11月には、個々の受診状況に応じたメッセージでの受診勧奨通知を送付する予定です。また、「受けるで、特定健診」という近江八幡市キャラクター「赤コン君」が呼びかけるポスターを



▲特定健診啓発用
ジャンパー



▲健康推進課のみなさん

作成し、医療機関や各学区コミュニティセンター、銀行やスーパーなど多数の施設で掲示いただいています。

その他にもコロナ禍への対応としてICTを活用したオンライン特定保健指導やオンライン離乳食教室、集団がん検診の時間指定による分散検診等も行っています。

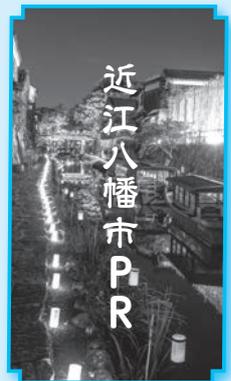
健診結果をわかりやすく

平成31年度以降、集団健診と個別健診の併用から個別医療機関での特定健診に移行しています。受診者へ健診結果をよりわかりやすく伝えられるよう市内医療機関へ、健診結果の返却時に使用していた説明用のパンフレットを配布しています。生活改善のポイントや健診結果数値がどの生活習慣病に関連するかなどイラスト等を交えて分かりやすく記載。市内31か所の医療機関で結果返却時に利用いただいています。

また、特定保健指導対象者や医療受診が必要な方へは市から案内通知をしています。医療機関での結果返却時の生活改善指導や特定保健指導の利用勧奨についても、市内医療機関へ訪問し、ご協力をお願いします。



▲結果説明パンフレット「あなたの健診結果異常はありませんか?」



近江八幡市PR

近江八幡市には、近江牛や近江野菜、琵琶湖の湖魚料理の一つふなずしなど、おいしい特産物が盛りだくさん。また、安土城跡や異国情緒あふれる洋風建築(旧市街地)など数多くの歴史遺産があり、歴史好きな方にも楽しんでもらえるスポットがあります。

10月の「八幡堀まつり」では、八幡堀周辺が約3,000個のLEDやローソクの灯りで照らされ、幻想的な雰囲気を楽しめます。

