

# いきいき元気なまちづくり 市町訪問

第39回

彦根市



彦根市は、滋賀県のほぼ中央部琵琶湖の東北部に位置し、鈴鹿山脈と琵琶湖との間に拓けた南北に細長い面積196.87平方キロメートルの気候穏やかな地域です。古くから京都と東国、北国を結ぶ要所として栄え、豊臣時代に石田三成が佐和山に城を構え、関ヶ原の戦いの後は、徳川四天王の一人井伊直政がこの地に任せられ、その子直継が彦根山に城を築城して以来、35万石の城下町として約300年間栄えました。市制施行は昭和12年で、その後周辺の2町6村を編入し、令和4年に85周年を迎えました。

産業面では、地場産業としてのバルブ・仏壇・縫製がその中心をなしていましたが、昭和30年代の後半から電気、化学関係の工場が進出してあります。

観光面では、彦根城や琵琶湖など観光資源にも恵まれ、1年を通じて多くの観光客が訪れています。



【写真:(公社)びわこビジターズビューローおよび彦根市】

【背景写真:彦根城】

夢京橋キャッスルロード

## 彦根市の 重症化予防の取組

彦根市では、虚血性心疾患と腎症重症化予防、糖尿病対策の3本の柱で行っています。特に、虚血性心疾患については、リスクとなる血圧や脂質

などの健診の有所見率が同規模市と比較して高く、医療費についても高額となっています。そこで、平成28年度より、高血圧や脂質異常など虚血性心疾患のリスクのある方への保健指導を重点的に実施し、虚血性心疾患の発症予防、新規患者の抑制、重症化抑制を目指しています。コロナ禍の影響により実施者数が減少しましたが、令和3年度は、125名に保健指導を実施しました。

### 対象者一人ひとりに丁寧に説明

保健指導は7月より実施しており、健康推進課で作成したパンフレットを用いて、対象者一人ひとりに健診結果や生活習慣の改善について詳しく説明を行っています。

保健指導については、現在は基本的には来所いただいで行っていますが、希

望があればこちらから訪問しています。事前に「保健指導のおたずね票」を送付し、食生活や生活習慣など回答いただいた内容を基に指導を実施しています。実施者は、60歳以上の方が中心となっています。

▼虚血性心疾患対策事業勸奨チラシ

**生活習慣を見直すチャンスです!**

保健指導を受けませんか?

今年度に向けていただいた、彦根市特定健診(健康診査)の結果、あなたと生活習慣の改善をおすすめします。

保健指導の対象とは?

下記1~5の項目のうち3項目以上に該当された方です。  
\*保健指導は、本人に、集中して取り組むことにより効果が期待できます。

- 1 喫煙 男性95mg以上、女性50mg以上または禁煙済にBAG25以上
- 2 血圧 収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上
- 3 脂質 中総脂質150mg/dL以上またはLDLコレステロール140mg/dL以上またはHDLコレステロール60mg/dL以下
- 4 血糖 HbA1cの5%以上または空腹血糖100mg/dL以上または糖化血球14.0%以上
- 5 腎臓機能 かつGFR0.6未満かつ蛋白尿1以上

心臓病発症の危険度

喫煙、高血圧、高血糖、脂質異常は、虚血性心疾患や脳血管疾患の発症リスクを高めます。あなたの危険度を確認し、改善のチャンスです。

◆今年度より特別健康指導(個別指導)を実施し、健康指導(個別指導)時に2週間継続していただきます。お申し込みが必要です。

◆今年度より、健康指導(個別指導)時に健康指導員が個別指導を実施し、健康指導に力を入れています。

◆参加費 無料

彦根市健康推進課 保健指導のおたずね票

お名前(姓) \_\_\_\_\_ (姓) \_\_\_\_\_ (名) \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 市 \_\_\_\_\_ 町 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 号 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

健康診査(健康診査)の結果、あなたと生活習慣の改善をおすすめします。

項目	結果	改善の目安
1 喫煙	男性95mg以上、女性50mg以上	禁煙
2 血圧	収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上	130/80mmHg未満
3 脂質	中総脂質150mg/dL以上、LDLコレステロール140mg/dL以上、HDLコレステロール60mg/dL以下	中総脂質100mg/dL未満、LDLコレステロール70mg/dL未満、HDLコレステロール100mg/dL以上
4 血糖	HbA1cの5%以上、空腹血糖100mg/dL以上、糖化血球14.0%以上	HbA1c5.0%未満、空腹血糖100mg/dL未満、糖化血球5.7%未満
5 腎臓機能	かつGFR0.6未満かつ蛋白尿1以上	GFR1.0以上、蛋白尿0

※健康診査の結果、あなたと生活習慣の改善をおすすめします。

※健康指導(個別指導)時に2週間継続していただきます。お申し込みが必要です。

※今年度より、健康指導(個別指導)時に健康指導員が個別指導を実施し、健康指導に力を入れています。

彦根市健康推進課 保健指導のおたずね票

▲保健指導面談時のおたずね票

### 二次検査の実施で 生活改善のきっかけづくり

生活改善に向けた動機づけを目的として、保健指導来所者の中から該当する方に対して糖負荷検査と微量アルブミン尿検査を二次検査として実施しています。二次検査の中でも特に糖負荷検査を受けられた方については、翌年度以

降の検査データに改善がみられることが比較的多いと感じています。検査結果を見せながら詳しく説明をすると、「ダラダラ間食をしているのがいけなかったのか」と、健診結果と生活習慣を結び付けて理解していただき、次の年には改善できるよう努力される方もいらつしやるので、自身の身体を考える良いきっかけになっていると感じています。

また、指導を受けられた方からは、医師には聞きにくいことが保健師や管理栄養士から詳しく聞けてよかつたなどの声をいただいています。

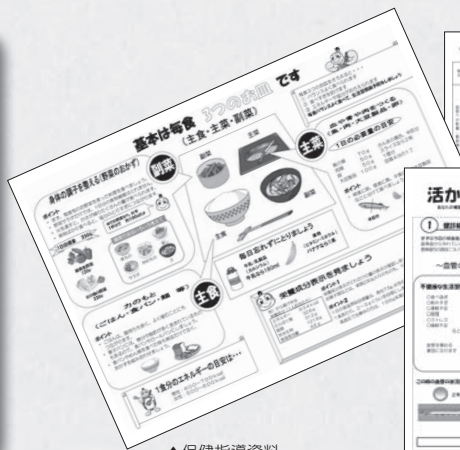
### 医療機関と連携した 保健指導の実施

保健指導を実施するにあたり、通院中の方へは医療機関から許可を得て実施し、支援終了後は保健指導の内容を報告しています。

また、医療機関からの依頼を受けて保健指導・栄養相談も実施しています。実施にあたり、年度当初に医師会へ事業の説明を行いました。また、市内の健診や人間ドックの実施医療機関へは、保健指導に関する様式等を配布し、他の事業と合わせて説明を行っています。

### 特定健診受診率向上 対策事業の取組

特定健診未受診者を対象に、受診勧奨通知を年3回送付しており、2回目の勧奨ではナッジ理論を使ったタイプ別のハガキを送付しています。ハガキの種類は7種類に分かれています。また、2回目の通知を送るタイミングで、過去に受診歴があり、電話番号



▲保健指導資料



▲健診結果同封チラシ

が分かる方については、電話勧奨も行っています。電話勧奨では40代、50代の若い層が特定健診に興味をもってくださっていると感じています。また、今年度からは受診券一斉発送時に治療中患者情報提供票を同封しています。彦根市では、特定健診受診率向上に力を入れて取り組んでおり、受けやすい環境づくりとして、健診の無料化やインターネット予約を実施しています。健診実施医療機関で特定健診とがん検診をまとめて受けられる「パック健診」や、協会けんぽとの合同による健診の実施もしており、問い合わせなどもあるため、関心を持っていただいていると感じています。



▲保険年金課と健康推進課のみなさん

### 14学区に分かれての 健康推進員さんによる活動

特定健診は、全く受けたことのない層の受診率の低さが課題だと感じています。今まで受けたことが無い方については、年1回勧奨通知を送っていますが、回数を増やすことを検討しています。また、電話勧奨だとなかなか活用するので、ショートメッセージを活用しての勧奨も考えています。

小学校区の14学区に分かれて、105名の健康推進員さんが各地区の健康推進活動を実施しています。

彦根市は副菜1皿分食べる量が少ないと言われているので、明治安田生命保険相互会社と協定を結んでベジエック測定会の実施や、平和堂やフレンドマートなどの店頭で350gの野菜の見本や野菜の握り方のパネルを展示して啓発を行っています。

また、一人暮らしの成人男性の食生活について、調理をせずに惣菜ばかりになってしまふことが地区の健康課題として挙げられているため、お宅を訪問して、野菜の握り方や調



▲健康推進員さんによる紙芝居

理方法の説明やレシピの配布を行っています。以前は男性の料理教室を開催していましたが、コロナ禍により料理教室ができなくなったため、訪問活動に切り替え、クリアファイルにレシピ等を挟んでお渡ししています。調理方法の説明だけでなく、直接話すことで地域とのつながりを持つていただくきっかけにもなっています。

参加希望がある方については、「すこやか部会」「広報喜楽部会」「運動推進部会」の3つの部会に分かれての活動も行っています。

「すこやか部会」では子どもや保護者向けに紙芝居で食育の啓発を実施。紙芝居については映像化を行いま

た。スクリーンに映像を映し出し、それに合わせて声をあてるため、臨場感のある紙芝居が楽しめます。

「広報喜楽部会」では年2回の広報だよりを発行し、そこで健康推進員さんの活動を振り返っています。

「運動推進部会」では、定期的にノルディックウォーキングや彦根城の散策、ヨガなどのイベントを開催しています。

### ひこね元気クラブ21へ 生活習慣改善事業を委託

生活習慣改善事業として、市民の健康づくりを推進するボランティア団体である「ひこね元気クラブ21」に委託して運動、食事のチームに分かれて活動しています。令和2年度はコロナの影響で従来通りの活動が難しく、縮小傾向にありましたが、令和3年度からは以前のような活動を取り戻しつつあります。

食事支援では、健診会場や乳幼児健診、滋賀大学の学祭でもベジチェックを実施。滋賀大学の学祭では、幅広い年齢層で30名ほど参加がありました。



▼ひこねウォーキングマップ 第4弾

運動支援では、運動を習慣化するため、毎月21日に3〜5キロのウォーキングイベント「元気21歩こう会」を開催し、40名ほどに参加いただいています。また、過去に歩いたコースの中から5つ選び、ウォーキングマップを作成しています。

### 市内の学生さんがデザインした ひこねグッズを作成

BIWA-TEKUの景品として、滋賀県立大学人間文化学部生活デザイン学科の学生さんがデザインをした、ひこねのオリジナルグッズをプレゼントしています。



▲県立大学の学生さんがデザインしたオリジナルひこねトートバッグ(令和4年度)

## 彦根市PR

### 彦根城を世界遺産に

現在、彦根市では滋賀県と連携し、早期の世界遺産登録を目指して様々な取組を行っています。また、地域の皆様の主体的な取組も始まり、着実に登録に向けて進んでいます。

彦根城の顕著な普遍的価値は、世界的に極めて特徴的な日本の江戸時代の政治のしくみを現代に物語る顕著な見本であるといわれています。このため、世界遺産に登録しようとしている範囲は、顕著な普遍的価値を説明できる中堀より内側の藩主と重臣が集住し、合議政治をしていた範囲になります。

また、世界遺産を核とし、世界遺産にふさわしいまちづくりを進めることは、地域アイデンティティの醸成、持続的で望ましい観光の実現、雇用創出や交流・定住人口の獲得等、地域社会の課題解決を実現するために有益な取組の一つです。

