

市町訪問



第41回 いきいき元々なまちづくり 愛荘町



愛荘町は滋賀県の中央部に位置し、総面積は37.97㎢で、滋賀県全体の約1%を占めています。鈴鹿山系からの豊かな清水と自然に恵まれ、古くから水との関わりが深いまちです。その清水を活用して酒や醤油といった発酵食品、米や秦荘のやまいもなどの農作物、麻織物の近江上布など様々な産業を発展させてきました。まるいガラス瓶の中に手まりを入れた「愛知川びん細工手まり」は滋賀県伝統的工芸品に指定されています。

また、奈良時代の中頃、天平13(741)に聖武天皇の勅願で行基菩薩によって開山された金剛輪寺は湖東三山の1つとして知られ、近世には日本橋から数えて中山道66番目の宿場愛知川宿が栄え、古くから地方の中心として発展しました。

【背景写真：金剛輪寺】

【写真：(公社)びわこビジターズビューロー】



平成の名水百選「山比古湧水」



愛荘町オリジナル体操「びんてまり体操」-主運動 2 (実演動画) -



◀愛荘町のYouTubeチャンネルにて視聴可能

健康寿命の延伸を目的に、「いつまでも10分以上歩ける能力を維持する」「運動することの効果や気持ちよさを実感する」ことをテーマに、聖泉大学と愛荘町健康推進員協議会および愛荘町が協同して、愛荘町のPRも取り入れた「びんてまり体操」を平成30年度に作成しま

愛荘町オリジナル体操「びんてまり体操」の出前講座を実施

健康推進員さんと協働し、町民の健康づくりへの意識を高められる取組を実施しています。

健康推進員協議会と協働した、健康づくりの取組



▲野菜摂取量測定会の様子

健康づくりへの意識向上のきっかけづくりを目的に、様々な測定会を行います。令和3年度と4年度は、平和堂にて「ベジチェック®」を活用した野菜摂取量測定会を実施しました。今年度は9月

まちの文化祭での測定会

した。健康推進員さんが講師を務め、各自治会への出前講座を行っています。昨年度まではコロナ禍の影響により、自治会の活動が制限されていましたが、今年度は出前講座の要望が多く、各自治会で練習会を開催されました。また、運動会で「びんてまり体操」を行い、111名の参加があった自治会もありました。



▲住民課と健康推進課のみなさん

に町の文化協会発表会の来場者201名に測定会を実施し、血管年齢・足指力測定・毛細血管チェックを体験いただきました。測定結果をもとにミニ健康相談を行った、お勧めの運動の紹介や健診の受診勧奨も行いました。測定会に参加してくださる方は、健康意識が高い方が多いと感じています。

町内の高校で「食育教室」を開催

今年度初めての取組として、健康推進員さんを講師とした町内の高校での「食育教室」を開催しました。これから一人暮らしをする機会が増えると考え、高校2年生を対象とし、授業中にグループワークを行いました。野菜の1

日の摂取量が350gであることなどを学んでいただき、おじいちゃんやおばあちゃんと孫が接しているような感覚で和気あいあいと楽しく学習することができたと感じています。学習をとおして健康推進員さん自身も高校生から多くの学びや力をいただきました。

**よく噛む習慣を身につけよう！
「噛むCOME(かむかむ)
+10(プラステン)推進事業」**

全世代が気軽に取り組める健康づくりへの取組として、「10プラス10回噛もう」をキャッチフレーズに、「噛むCOME(かむかむ)+10(プラステン)推進事業」を展開しています。よく噛むことで、肥満や病気の予防、あごや脳の発達にもつながるなど、たくさん効果があります。ライフステージを通して取り組んでいただけるよう、広報紙への掲載、健診会場でののぼり旗の設置、クリアファイルの配布、ステッカーや缶バッジの作成等により啓発を行い、缶バッジについては、議員さんにもつけていただいてPRしました。また、むし歯予防のために、永久歯に生え変わる時期である5歳児から小学生に「フッ化物洗口」を実施しています。

ライフステージを通じた取り組み

▲よく噛むことでたくさん効果があります



▲健診会場でのぼり旗を掲示



▲愛荘町健康推進員協議会の活動でのPRの様子 (Nidecの食堂で食事のバランス+噛むCOME+10の推進)

**生活習慣病の早期発見・
早期治療に向けて**

愛荘町の健康課題として、腹囲・BMIの健診有所見者の割合が多いこと、また移動手段が主に車であることから、運動習慣のない方の割合が多いということが挙げられます。そういった中で、多くの方に特定健診を受けていただき、生活習慣病の早期発見・早期治療を促し、健康の維持増進が図れるよう、町民へ案内を行う際は「集団健診」「個別健診」「ドック健診」の案内を同時に行い、どれを受診するか、ご自身で選んでいただきますようにしています。

**令和4年度から人間ドック・
脳ドックの助成額を増額**

人間ドックおよび脳ドックの助成事業では、町が委託した滋賀県内の医療機関で受診した愛荘町国民健康保険に加入している18歳から74歳までの方を助成対象としており、令和4年度からは助成単価を増額しています。

令和4年度は日帰りドックが185名、脳ドックが25名、日帰り+脳ドックが44名の、合計254名が受診されました。10年前は130名ほどだった受診者が2倍近くに増えており、取組の成果を実感しています。

特定健診の3つの受け方

▲健康推進課で案内チラシを作成

特定健診受診率

向上のための取組

特定健診については、特定健診受診率の向上に向け、未受診者への受診勧奨に取り組んでいます。

受診率向上対策として、国保加入時の窓口での啓発資料の配布だけでなく、7月の被保険者証発送時に全世帯へ向け特定健診とがん検診の受診啓発チラシを同封しています。その後、対象者を絞って、9・12月はハガキでの勧奨を行っています。特に働き盛りで特定健診が受けづらく受診率が低い40代へは、ハガキの内容を変更してアプローチしています。併せて9月から1月にかけて毎月訪問での勧奨を行っており、訪問の際はアポを取らずに突撃訪問を行っています。対象の方には会えないこともあり、心に響くような啓発は難しいと感じていますが、訪問に伺っ

特定健診は受けました

勤務先の年齢別支出割合を見ると、健康や医療にかかるお金は 80 歳代になると 40 歳代の 2 倍！今のうちに体のことを見直しませんか！

▼特定健診受診勧奨ハガキ

受け方：直接医療機関へ予約
市内ほとんどの医療機関・
持病特 特定健診受診券受取者
国民健康保険被保険者
賞状風(白色)
500円

実効期間：令和6年1月31日(水)まで

以下に該当する方
①お近くの医療機関 人間ドックを受けられた方
②かかりつけ医療機関に 通院中の方
健康推進課へ提出をお願いします

※受診がお済みの場合、行き違いにご迷惑ください

た地域は、その年の受診率が上がることであります。受診継続を定着させていくことが課題だと感じています。

BIWA・TEKUAアプリを活用した、まちのPRと健康づくり

令和5年1月1日より、BIWA・TEKUAアプリに新規加入し、健康推進課・住民課・商工観光課・生涯学習課等が協力して愛荘町の魅力がたくさん詰まったスタンプラリーコースを掲載しています。町の名所を巡るコースで、楽しみながら運動することができます。

図書館とコラボして、親子で参加しやすい健康イベントを開催

健康ライブラリー事業として、毎年図書館とコラボして健康啓発イベントを行っています。今年度は夏休みの土日に、親子が参加できる運動教室を開催しました。令和4年度はバランスボールを使った運動教室を行いました。イベント内容は毎年異なり、町の健康課題にに応じた内容としています。また、図書館では年間通して健康ブースを設けて、健康づくり情報発

信基地として健康に関する図書の紹介をしています。

高齢者向けの継続した健康づくり

令和4年度より、福祉課と社会福祉協議会がタッグを組み、高齢者の居場所づくり事業を展開しています。「ココロの健康」「カラダの健康」の2本柱で、平成29年度より実施している「健康元気もりもり教室」に「居場所事業」をプラスし、「あなたの1日プロデュース事業」として実施しています。午前中にヨガ等の健康体操で運動した後、午後はからはレクリエーションや買い物などの外出支援などを行っています。

また、「健康元気もりもり教室」については、継続した高齢者の健康づくりへの取組が評価され、スポーツ庁の「スポーツによるまちづくり」の先進事例30自治体の1つに選ばれました。



▲令和4年度の活動の様子

愛荘町PR

コンセプトは「つながりを生むマーケットを創る」 新たな町の事業をスタート

愛荘町では、令和4年4月より国の「地域おこし協力隊」の制度を活用して起業家の募集を行い、町を盛り上げていくために様々なイベントを企画しています。

今回は、楽しく身体を動かして身体と脳を活性化させることを目的に、黄瀬尚大さんによる「けん玉フィットネス」が体験できます。また、運動の後は、横田裕美さんによるハーブティー体験で身体をリラックスさせながら、お茶と健康について学ぶことができます。ご興味のある方は申込をお願いします。

どっちも健康につながるって本当!?

けん玉×ハーブティー遊学時間

「遊ぶだけじゃない!」
けん玉を通じてのからだから脳まで楽しく体と脳を活性化させよう。
運動で身につけた身体をお家でリラックスできながら、美味しいお茶だけで健康とつながる体験ができます。

日時：令和5年12月9日(土) 15時00分～17時00分
会場：愛荘町民会館32番物2
定員：30名(先着)

対象者：町内在住、在学、在勤(中学生以上)
持ち物：筆記用具、動きやすい服装
けん玉(持っていない人もOK)
申込先：健康推進課(愛荘町民会館32番物2)
その他：健康推進課は愛荘町民会館を1階から2階までご利用ください。

主催：愛荘町・愛荘町教育委員会

お問い合わせ先：
健康推進課 健康推進係
〒524-2224 滋賀県愛荘町愛荘町民会館32番物2
TEL:077-471-2224 FAX:077-471-2224

▲案内チラシ