

市町訪問



第45回 いきいき元気なまちづくり 粟東市

粟東市は、面積52.69km²、人口70,446人で、滋賀県の南部に位置しており、市の北部は平坦地、南部は緑豊かな山地となっています。平成13年10月1日、滋賀県内8番目の市として「栗東町」から「粟東市」となりました。国道1号・8号の通過、名神高速道路栗東インターチェンジの設置など、交通の要衝として、製造業・商業・流通業など数多くの企業が立地しています。

また、競走馬のトレーニング施設として「JRA栗東トレーニング・センター」が昭和44年より開場し、「馬のまち」としても発展。ディープインパクトやキタサンブラック、ナリタブライアンなど、数多くの名馬がこの施設でトレーニングを受けてきました。

京阪神への通勤圏として、大規模な住宅整備が進み、人口増加が続いており、高齢化率は県内で最も低くなっています。

【背景写真：横ヶ峯展望所からの眺望】



JRA栗東トレーニング・センター

特定健診受診率・
特定保健指導実施率向上を
目指して

特定健診受診率向上の取組

特定健診の受診率は令和5年度の法定報告で41.9%であり、コロナ禍に受診率は低下しましたが、その後経年的に向上してきています。令和4、5年度は10月までに早期受診をされた方等に「Q.U.Oカード」のプレゼントを行いました。受診率向上の効果があつたと思っています。

健診の受診率向上の取組としては、受診勧奨ハガキを年3回、8月、10月、11月に送付し、10月末には電話による受診勧奨を実施しています。ハガキを送付する際は、地域ごとに対象者を区分し、タイミングを少しずつずらすことで、医療機関に予約が集中しないようにしています。また、協会けんぽの被扶養者の健診と本市国

保の特定健診の同時実施を5日間行っています。がん検診と一緒に受診できるため人気があり、昨年度4日から5日に日数を増やしました。令和6年度からはWEB予約も取り入れ、予約開始早々に予約が埋まってしまう日もありました。

受診勧奨ハガキの送付は業者委託をしていますが、今年度は受診結果を活用した健康年齢の算出を依頼しました。実年齢との差異や生活習慣改善の結果を「見える化」することで、若年層を取り込み、継続受診者を増やして、受診率を上げていきたいと思っています。

また、若年層の受診率を上げる取組として、特定健診初年度の40歳到

あなたはどっちのタイプ??

☐ 自分の都合に合わせて受診たい
☐ かかりつけの病院で受診したい

☐ 全身を検査したい

個別健診がおススメ

約9,000円かかる検査が
0円!
〔受診期限〕
令和6年11月30日(土)まで

人間ドックがおススメ

費用の半額を助成
(上限あり)
〔申請期限〕
令和7年3月31日(月)まで
受診後6か月以内

年1回、健康状態を
チェックしましょう!

▲受診勧奨ハガキ



▲特定保健指導案内のチラシ

達者へ通知を送付したり、子宮頸がん検診の案内を19～39歳の方に送付する際には、プレ特定健診の案内を同封し、若いころから「健診を受ける」ことを意識してもらえるようにしています。プレ特定健診は、毎年200人程度の方に受診いただいています。

5つのコースで特定保健指導の実施

栗東市の特定保健指導は、集団と個別5つのコースで実施しています。日常生活に取り入れられる簡単な運動について学べる「かろやかに動くコース」、体組成や血管年齢、骨密度の測定ができる「知りたい私のからだ測定コース」、保健師や管理栄養士に個別にじっくり相談できる「なごやかセンターでじっくり相談コース」、スマホ

トフォンやタブレットのビデオ通話・通話機能を使つてできる「スマホで楽らくコース」、医療機関で個別に相談できる「医療機関コース」です。参加者が多いのはじっくり相談コースです。全体の参加者は60～70歳代の方が多いですが、スマホで楽らくコースは他のコースと比べると40～60歳代の参加者が多くなっています。

特定保健指導の対象になられた方にはまず、案内通知を送付していますが、令和5年度より送付文を従来の文書メインのものから、手に取りやすいものに大幅に変更し、また、二次元コードでスマホ等からアクセスし、アンケートの回答ができるようにしました。特定保健指導の実施率の向上は難しいですが、集団コースの内容や回数を変更することで、参加しやすい特定保健指導になるようにしています。

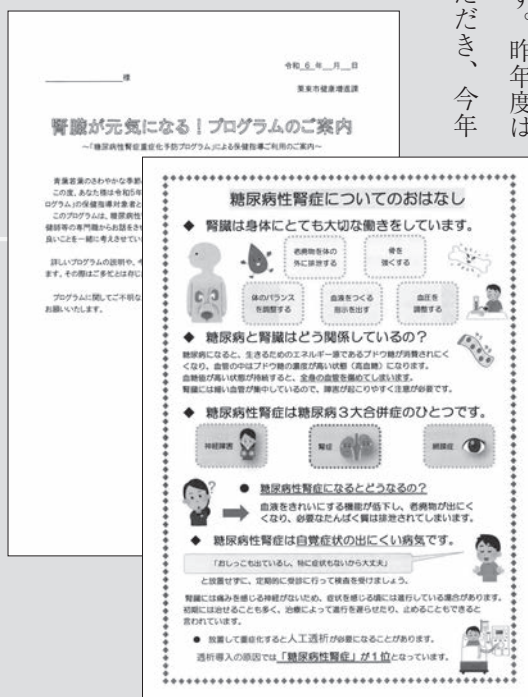
また、コロナ禍で中断をしていた訪問による特定保健指導の実施を今年度から再開しました。利用アンケートの返信で、「すでに自分で取り組んでいる

る」と回答された方等、自分で取り組もうという意欲のある方を訪問し、特定保健指導のお誘いをしています。今後いろいろな工夫をしながら、特定保健指導の実施率を向上し、メタボ該当者および予備群該当者を減らしていきたいと思っています。

糖尿病性腎症重症化予防の取組

糖尿病性腎症重症化予防を「腎臓が元気になる！プログラム」として実施しています。滋賀県のプログラムに依じて対象者を抽出し、主治医の先生から許可のあった方に、半年間月1回の保健指導を行っています。昨年度は11名の方に参加いただき、今年度は5名の方に参加いただいています。

前年度の特定健診結果から対象者を選定することから、今年度の健診受診時はかかりつけ医に意識して結



▲腎臓が元気になる！プログラムの案内

果説明してもらえように、特定健診開始前にかかりつけ医へのプログラムの説明や利用意向の照会をするようにしています。また、新規の医療機関には説明に向くようにし、丁寧な説明をするように心がけています。面談では、かかりつけ医の指示のもと栄養や生活の指導、体組成計による測定、食事など生活の振り返りを行っています。糖尿病の〇×クイズを作るなど、自身の体や生活習慣の状態を可視化できるように工夫をしています。面談の結果はかかりつけ医に報告し、今後の方針も医師と共有しな

参加者には運動習慣のない人や腰や膝に痛みがあり運動に制限がある人がいるため、令和5年度より健康運動指導士の個別相談を取り入れていきます。個人に合った自宅で手軽にできる運動を教えています。

栗東市では、「予防歯科」の取組に力を入れて行っています。令和5年度

キックオフ事業として、スウェーデンからドーベン・ビルクヘッド名誉教授を講師に迎え、最先端スウェーデン発のむし歯予防をテーマに講演会を草津栗東守山野洲歯科医師会と共催で開催しました。一般市民、歯科医師や歯科衛生士、学校関係者など約400名の方に参加いただきました。

講演の中で、むし歯予防の取組として、高濃度（1,450ppmF）フッ化物入りの歯みがき剤を利用する

2
+
2
+
2
+
2
法とは、

①フツ化物入り歯みがき剤は
2cm たっぷりつけよう、②歯
みがきの時間はしっかり2分

間、③菌みがき後2時間は飲食をしない、④1日2回は菌みがきをしようというもので、今後栗東市全体に取組を広げていきたいと思っています。今年度はポスターやリーフレット、動画を制作し、来年度以降は小中学校を中心

に、歯みがきの仕方の啓発を予定しているところ。また、乳幼児健診でも2 + 2 + 2 法啓発リーフレットを作成し配布しています。

栗東市は、小学校6年生の「二人平均う歯数」と「むし歯のある人の割合」がともに多く、県下最下位であり、県下1位になるように、小中学校や

▲講演会チラシ

▲節目歯科健診ポスター

未就学児への予防歯科の取組を、庁内の関係機関や草津栗東守山野洲歯科医師会と連携しながら進めていきたいと考えています。

また、国保の被保険者について、令和3年度以降40歳、50歳、60歳、70歳を対象に節目歯科健診を実施してきましたが、今年度より20歳、30歳

野菜たっぷりレシピの考案

を追加して対象者を拡大しました。

昨年度は10月末に未受診者への文書による受診勧奨を実施したところ、受診率が令和4年度5.8%から8.1%に向上しました。今年度も11月初旬に未受診者に受診勧奨通知を送付しました。また、健診費用は500円ですが、非課税世帯の方には申請していたくと、受診料を無料とするようにし、受診していただきやすいようにしています。

市の管理栄養士が野菜をたっぷり摂れて簡単に作れるレシピを考案し、レシピを紹介したチラシを作成しています。チラシは、年6種類を作成し、半年に1回配布をしています。配布先は、健康りっとう21推進の関係機関である、市内の医療機関、薬局、また、市民の健康づくりをサポートいただけ

業所51か所です。

チラシには、健康りつとう21の重点領域を毎年設け、健康ワンポイント情報を載せています。今年度は「運動」をテーマにワンポイント情報を掲載しています。

健康フェアへの参加

食育の取組として、アル・プラザ栗東で開催されている「健康フェア」へ参

野菜たっぷりレシピ
No.60
レシジモノ
ガバオライス風

野菜から
足るよう1人
分

★材料★ (2人分)
パプリカ・・・1/2個 (80g)
ピーマン・・・2個 (70g)
鶏ミンチ (解凍、8ひききでもOK)・・・150g
にんにく (チューブでもOK)・・・小さじ1/2
しょうゆ (お好みで)・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
ワスターソース・・・大さじ1
鶏がらスープの素・・・ひとつまみ (お好みで減らす可)
こしょう・・・お好みで少々 (30g)
★お好みで★
パプリカ (生または乾燥)・・・適量
鶏玉ねぎ・・・2個

★作り方★
① パプリカとピーマンは粗切のみじん切りに。にんにくはみじん切りにする。
② 耐熱ボウルに①、鶏ミンチ、★の調味料を入れて、軽く混ぜる。
③ 鶏が少し乾くようにラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
④ ③のやわらかさに鶏ミンチを加え、お好みでワスターソースを加えて混ぜ合わせる。
⑤ ④に鶏がらスープの素、⑥とお好みで鶏玉ねぎを加える。

オイスターソースは子どもでもおいしいメニューです。

▲野菜たっぷりレシピのチラシ

**新メニューで
手軽にカラダを
チェック**

＜1人分＞
エネルギー 221kcal
たんぱく質 14g
野菜の量 40g

★作り方★
① 玉ねぎ、じゃがいも、しめじは1cm角に切る。
② 鍋にバターを入れて火にかけ、①を加えしんなりするまで炒める。
③ 火を止めて鶏ミンチを入れて混ぜる。
④ ③にあさりの汁、コンソメ、水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
⑤ 牛乳、あさりの身をを入れて1分間煮込む。

●●●●●
子どもは「骨貯金」大人は「骨量維持」

骨の強さは、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」で決まっています。骨粗鬆症は、骨密度が低下し、骨質が悪くなることで骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨量は思春期から高まり、20歳で最大に達し、40歳代まで維持されます。女性ホルモンの分泌の低下や骨形成の低下により50歳前後から低下します。そのため、20歳までは骨量を増やすこと、20歳以降は骨量をできるだけ維持することが大切です。

【参考】公益財団法人骨密度研究財団
骨量を測る方法(簡易)のために「骨密度測定器」を用いて測定します。測定器は500g、骨質750-800g程度の重さになる「カルシウム」を握りしめます。11歳以上の児童・生徒は500g、骨質750-800g程度の重さになる「カルシウム」を握りしめます。測定は1分間で15分程度、手足や顔に目をあてて30分程度、カルシウムの骨への吸収を助ける栄養素の1つであるビタミンDは、目をあてることにより体内で合成することができます。

3. 骨に刺激が加わる運動をしましょう。
骨は物理的な刺激が加わると、骨量の増加が促され、骨の強度が増します。運動は骨に刺激を与え、骨の強度を増やします。骨の強度が増すと、骨折のリスクが低くなります。運動は骨に刺激を与え、骨の強度を増やします。運動は骨に刺激を与え、骨の強度を増やします。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康推進課 TEL 554-6100 FAX 554-6101

▲裏面には「運動」についてのワンポイント

加えています。野菜摂取に関するチラシの配布とともに管理栄養士による栄養相談を実施しています。来年度以降はコロナ禍で中止になった、野菜たっぷりレシピの試食を再開したいと思っています。



▲健康推進員による野菜摂取の啓発

また、健康フェアには、健康推進員さんにも参加いただいています。1日の野菜摂取量の測定ゲームを行い、1日350gの野菜摂取の啓発をしています。健康推進員さんからは「参加してよかった」「楽しかった」との声が聞かれており、今後も継続的に参加して、市民の健康づくりを地域に広げていければと考えています。

栗東市の魅力・イベントについて

栗東歴史民俗博物館

栗東歴史民俗博物館は、栗東とそれを取りまく地域の歴史と文化について積極的に調査・研究・資料収集につとめ、優れた歴史的文化遺産を永く後世に守り伝えてゆ�ため、平成2年9月に開館いたしました。

また、その成果を広く皆様に活用していただきたく、展示や刊行物などさまざまな形で紹介につとめています。

現在、当館におきましては、江戸時代後期に活動した画人・岡笠山と横井金谷が描いた山水画を中心に紹介する収蔵品展「山水画の



世界一岡笠山と横井金谷」を令和7年2月24日(月)まで開催しております。入館料は無料です。みなさまこの機会にぜひご観覧ください。