



甲良町は、琵琶湖の東部、湖東平野にあり、町の東側は、多賀町、北側は彦根市、西側は豊郷町、南側は愛荘町に隣接した東西5・32 km、南北5・15 km、面積13・63 km²の、県内で2番目に面積が小さい町です。

町の東部には鈴鹿山脈の山麓が西から東に高地や岡陵部が続ぎ、東から西へ北境部を27・3 kmにおよぶ1級河川である犬上川が流れ、なだらかな傾斜を保ちながら平地が扇状地状に広がる農村です。



町民全体の 健康寿命延伸を目指して

人口減少により被保険者数が年々減少している中、町の国民健康保険被保険者の平均年齢は52・8歳と比較的若く、加入率は23・0%で県内最多となっています（令和7年度時点）。狭心症や心筋梗塞等の心臓の血管が詰まる病気の医療費が高く、心筋梗塞等の死因割合も高い状況が続いており、町民の健康課題となっています。

生活習慣としては、食事は濃い味付けが好まれ、喫煙・飲酒量は多く、運動習慣のない方も多いです。20歳以降の10 kg以上の体重増加の割合が高い傾向もあり、これらの要因が町民に多い高血圧や糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病につながっていると考えられます。

国保加入者の健診受診率向上対

策とともに、被保険者自身が生活習慣の見直しと改善を促進できるような取組を行っています。また、若年世代の早期の生活習慣病発症予防と重症化予防にも重点を置き、働き世代から高齢者まですべての町民の健康寿命の延伸を図る保健事業を実施しています。

健康推進員と 高血圧対策に取り組んで



◀啓発活動の様子

甲良町の健康推進員の養成講座では、町の健康課題と保健事業について学習できる内容にしています。養成講座修了後は、集落の集まりや敬老会等の場で高血圧予防と減塩商品の活用、肥満や高血圧、糖尿病等予防のための野菜摂取の啓発、ウォーキングや健康学習会と企画・開催されるなど、地域の健康づくりのリーダーとして多数活躍されています。こ



▲啓発活動の様子

ういった集落で行う企画に町の保健師や栄養士を招いていただくこともあり、町の健康課題や生活習慣病の予防について住民に直接お話しさせてもらう貴重な機会となっています。心疾患や慢性腎臓病等の要因である高血圧を主とした「生活習慣病の予防」を甲良町の重点課題とし、健康推進員と連携しながら「減塩」「野菜摂取」について積極的

に啓発活動に取り組んでいます。その他にも、道の駅や商業施設で「貝だくさん（野菜たっぷり）減塩味噌汁のレシピ」を用いた啓発活動も行っています。

こども世代への取組も 広がってきました

こども世代には、1歳6か月健診会場での啓発活動を初めとして、こども園での「5歳児親子の食育教室」を行っています。乳幼児健診の場で「甘いジュースやゼリーを欲しがって、食事が進まない」といった、こどもの食に悩む保護者さんの声も多く聞かれることから、こどものからだが大きく成長していくために野菜や牛乳を食べないと栄養素がどれだけ不足するかをグラフで示すと、「こんなに、グラフがでこぼこになってしまうのか」「牛乳の大切さがわかった」等の声が聞

かれ、甘いものに入っている糖分や必要な野菜の量をお皿にのせた実物を見せて実感してもらっています。

また、小学5年生児童とその保



▲中学生への授業の様子

護者、中学1年生を対象とした「食事と生活習慣病予防」をテーマに学校の授業にも、健康推進員と別の保健師で出向いていきます。乳幼児から高齢者までの地域住民の方を対象としたまちの健康づくり活動を行っています。

生活習慣病を未然に防ぐために

近年の死亡原因として虚血性心疾患による死亡が多い状況が続いており、医療レセプトにおいても、生活習慣病にかかる医療費のなかで心疾患が占める割合が高くなっています。

虚血性心疾患の方の86%が高血圧病を有しており、要介護認定者の有病状況でも心疾患が最も多いです。

健診受診者の高血圧有所見率も年々上昇していることから、高血圧が本町で優先的に取り組むべき健康課題となっています。

また、運動習慣がない人が多く、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者の割合も高くなっており、運動不足と肥満も課題となっています。そのため、食事、運動習慣の見直しを勧めながら、必要な人には医療受診の必要性を保健指導の機会に毎回個別に伝えられています。

若年健診も特定健診と同様に受診者全員に心電図等の検査項目を追加することで生活習慣病発症リスクを早期に発見し、予防できるよう保健指導を行っています。

医療機関の受診が特に必要な方には、面談または電話で保健指導をしています。

それでも医療に繋がらない人には、再度保健師等から受診の声を

けをして、必要な医療に繋げるよう努めています。

健診会場では、歯科保健・禁煙支援（受動喫煙防止）・適量飲酒等について、作成した見本等の資料を用いて啓発しています。また、当日の健診結果（血圧・腹囲・BMI）から直接声をかけ、後日行う簡易測定器「減塩モニタ」による塩分摂取量測定を勧めています。



▲保健指導の様子

全町民様へ

あなたの塩分摂取量がわかる！無料検査のご案内

実際にどれぐらいの塩分を摂取しているか、塩分摂取量を測定してみませんか？

検査方法
起床後から朝起きた時までの間の尿をとっていただき、保健センターに提出していただきます。提出した尿は、1日分の食事摂取量も測定させていただきます。詳しくは、お電話でご確認ください。

①検査を受けてみようと思われた方は、次の日にちで各館のつづき特設にお越しください。お昼のお昼しと夕飯の2回に分けていただきます。一人5分程度で説明をします。

8月17日（月）	午前9：00～午後4：00
8月18日（火）	午前9：00～午後4：00

②お昼にいられた尿を提出する日です。

8月20日（木）	午前9：00～午後10：30
8月21日（金） <th>午前9：00～午後10：30</th>	午前9：00～午後10：30

提出及び回収場所：甲良町保健福祉センター 1階事務所
【問い合わせ先】 保健福祉課 保健係 ☎389-3531

結果説明および減塩講習会 場所：甲良町保健福祉センター
結果説明および健康づくりの大切さについて「減塩のつづき」を、管理栄養士がお伝えします。

9月14日（月）	午後2：30～午後 3：30
9月15日（火） <th>午前9：30～午前10：30</th>	午前9：30～午前10：30

お申し込みのし方は、お電話でお申し込みください。

お申し込みのし方

氏名	電話番号	結果説明および減塩講習会に参加するかどうか
()	()	()
生年月日	()	()
H・S 月 日	()	()

◀減塩モニタによる塩分摂取量測定の案内チラシ

健診を前期と後期に分け、受診
勧奨・受診再勧奨も行っています。

健診に併せて、年2回、塩分摂取
量測定を実施し、幅広い対象者に
勧め、結果説明時に、高血圧予防
の講習会を行っています。

血圧の適正値や家庭での血圧測
定の方法、食塩と血圧の関係や減
塩商品の活用等、しっかりと学ん
でいただく内容になっており、今後
も力を入れていきたいと考えてい
ます。

N E O R M A L I O N 甲良町の魅力

甲良町は、町域の大上川左岸
扇状地が古くから「甲良の荘」
として拓け、2025年には町
政70周年を迎えました。

NHKの大河ドラマ「豊臣
兄弟」登場人物、豊臣秀長
に仕えた戦国大名「藤堂高虎」
出生の地でもあり、「佐々木道
誉」と「甲良豊後守宗廣」とと
もに、甲良三大偉人として知ら
れています。

また、湖東三山で知られる
国宝の西明寺（さいみよつじ）
をはじめとした多くの文化財
を有しています。町内各所に
親水公園が整備され、小川の
せせらぎと、のどかな田園風
景、西明寺の紅葉等、美しい
自然が自慢です。

今後予定されている
イベント等

10/8(木)

女性がん検診

10/14(水)、15(木)

結核検診

10/19(月)、20(火)

特定健診・胃肺大腸がん検診

10/25(日)

甲良町文化祭

ボランティアフェスティバル
(健康推進員による啓発活動)

10/27(火)

協会けんぽ同時実施
子宮乳肺大腸がん検診

11/1(日)

町民のついで



▲甲良町役場のみなさん