

市町村の取り組み

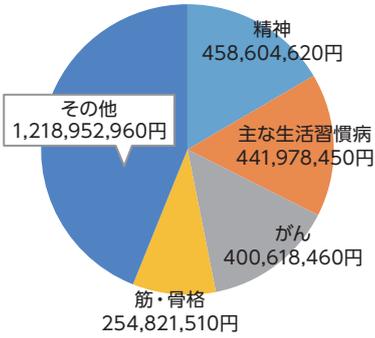
自分の血圧を「知る」ことから始める健康習慣

枕崎市で今年度始動したプロジェクト「高血圧ゼロの街 枕崎」
血圧に特化した取り組みは全国的にも珍しく注目を浴びているということだが、
どのような背景のもと本プロジェクトは立ち上がったのか、具体的な取り組みの内
容はどのようなものか紹介する。

プロジェクト実施に至る 枕崎市の現状

血圧が高い状態（高血圧）が長
く続くと、血管の壁が傷つき厚く
硬くなってしまふ（動脈硬化）。
動脈硬化は脳では脳血管疾患（脳
出血や脳梗塞等）を、心臓では狭
心症や心筋梗塞等を起こす。この
脳血管疾患や大動脈瘤及び解離の
死亡率が鹿児島県は高い傾向にあ
り、平成27年度の統計では、脳血
管疾患の死亡率は男性全国9位、
女性全国4位、大動脈瘤及び解離
の死亡率は男性・女性共に全国5
位となっている。

図1：平成29年度 枕崎市医療費



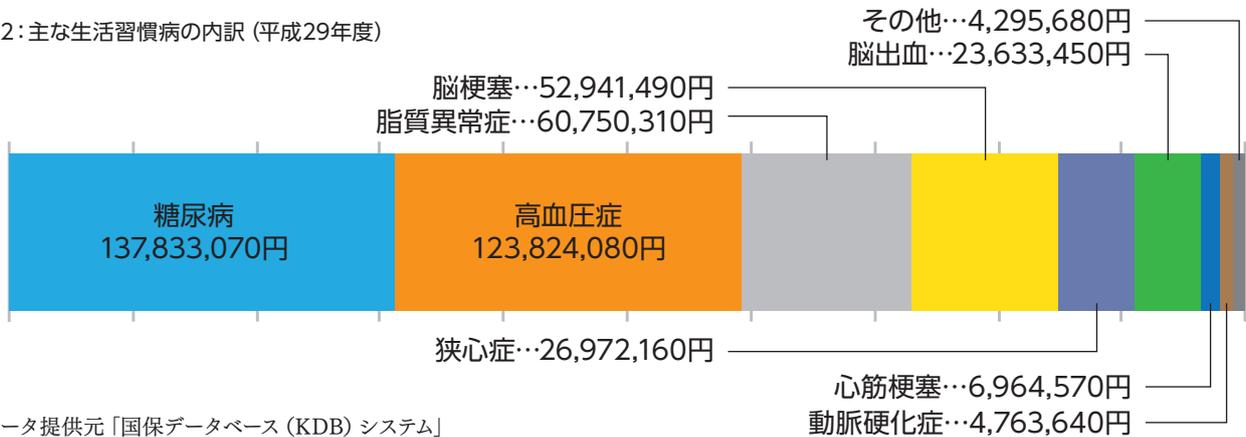
枕崎市はその鹿児島県の中で
も、脳血管疾患による死亡率は県
内19市中ワースト1位であり、全
国平均と比較すると、男性で約
1・8倍、女性で約1・5倍とな
っている。

これらの現状は、枕崎市の国民
健康保険の医療費の増加の一因と
なり、厳しい国保財政運営が続く
という深刻な問題となっている。

中でも、生活習慣病の医療費は、
医療費全体に占める割合が高く
（図1）、主な生活習慣病の医療費
内訳をみると、糖尿病や高血圧症
及び生活習慣病がリスク要因とな
る脳血管疾患（脳出血や脳梗塞等）
の医療費が高いことが分かる。（図
2）

これらの生活習慣病は、生活習
慣の改善で発症や重症化を予防で
きることから、今回のプロジェクト
により、市民が血圧を意識し、
健康意識を高め、様々な病気の予
防・改善に繋がるとともに、国民
健康保険財政の健全化や、市民が

図2：主な生活習慣病の内訳 (平成29年度)



データ提供元「国保データベース (KDB) システム」

高血圧ゼロの街 枕崎

全市民が血圧を
“知る・下げる・上げない”

1. 知る
全市民の血圧を測定
2. 下げる
医療機関で十分な降圧療法が得られる
3. 上げない
枕崎市に「健康文化」が根付く

まずは、多くの市民に血圧を
測ることを習慣づけてもらおう
と、公共施設やスーパー・コン
ビニ、パチンコ店や居酒屋とい
った市民が普段よく立ち寄る身
近な場所に家庭用血圧計を計
100台設置し、血圧測定しやす
い環境を整備する。
また、遠洋漁業への血圧計の

いつまでも健康で暮らせるまち
づくりを目指すものである。

「全市民が血圧を「知る」「下げる」
「上げない」ための取り組み」

「高血圧ゼロの街 枕崎」プロジ
ェクトとは、「血圧を下げること」
だけに特化した、枕崎市、鹿児
島大学、枕崎市医師会の共同
による事業で、当面3年間の期
間で実施される。市民の方々に
血圧を測定してもらい健康意識
の向上を図ること、血圧の正常化
により高血圧が誘因となる脳血
管疾患、心筋梗塞といった生活
習慣病の重症化を防ぐことを目
的としている。

貸出も考えているとのこと。これらの測定データは、鹿児島大学が集計し、傾向など枕崎市の地域特性を分析することとなっている。

血圧を測ろう祭り開催

毎年5月17日は「高血圧の日」に制定されている。これに合わせて、5月18日(土) 枕崎市市民会館で「血圧を測ろう祭り」が開催され多くの市民が参加した。

本イベントでは、保健師・看護師による「血圧大測定会」が行われ、多くの市民に正しい測定方法をレクチャーし、結果を説明することで自分の血圧を知る機会となっていた。参加者からは「自分が思っていたより、高い数値だったので驚いている」「家庭での血圧測定が大事と教わった。今後習慣にしたい」といった感想が聞かれた。

また、食生活改善推進員連絡協議会による減塩食の体験コーナーも盛況であった。さすが「かつおの街 枕崎市」であり、身近にあるかつお節で「だし」を取り、おいしく減塩する方法やレシピが紹介されていた。

その後、本プロジェクトの提案者である鹿児島大学大学院心臓血管・高血圧内科学の大石充教授が「血圧測定から始まる自

分のための健康づくり」と題し講演され、鹿児島県の地域性や現状を紹介し、「あれもダメこれもダメでは長続きしない。例えば高血圧の原因となる塩分は、野菜や果物を併せて食べることで体内から排出する工夫を行う。節酒と減量のために、カロリーの高いビールではなく、カロリーの低いハイボールや焼酎に替えてみる。運動を習慣づけるために通勤時間を活用する。こうした工夫で我慢せずに血圧を下げる習慣をつくり、血圧測定に親しむことが大事」とユーモアと自身の失敗談を交えて分かりやすく血圧測定の重要性を訴えた。



血圧を測ろう祭りで行われた「血圧大測定会」

状態で測定した値を知ることが大事」と回答があった。ほかにも測定時の部屋の温度管理や測定回数について質問が上がり、「温度管理は18度〜22度くらい。回数は朝晩各1回の測定で充分」と答えるなど、活発な質疑応答となり、参加市民の意識の高さが伺われた。

今回のイベントで、多くの市民の方々に血圧を測ることの重要性が示されたことから、今後市全体に血圧を測る習慣が広がることで、市民のヘルスリテラシー(※)が高まるのではないかと。今後、どのような成果が出るか注目が集まる。



薄味でもおいしく食べられる!減塩食の体験コーナー

※ヘルスリテラシー
健康な生活を送るための必要な情報を手に入れ、効果的に活用する能力