

血圧測定習慣化促進事業(ポピュレーション・アプローチ)

1 概要

県内事業所従業員を対象に、①**血圧測定をする環境整備**(血圧計貸与)、②**血圧測定の動機付け支援**、③**継続的なフォローアップ**を通じ、家庭における血圧測定習慣化を目指す。

2 参加者

県内5事業所の従業員127名

リンメール(11名;島田市)、スルガ観光(16名;吉田町)、藤和乾物(41名;藤枝市)、静岡部品(27名;富士宮市)、シード(32名;三島市)

3 事業内容

(1) 参加者向け説明会(12月上旬)

事業説明、血圧に関する健康教育、アンケート、体組成の計測を各事業所で実施



血圧測定習慣化促進事業(ポピュレーション・アプローチ)

3 事業内容

(2) 保健師によるフォローアップ(12月上旬～2月上旬)

- ・ 頻度：約2週間に1回
- ・ 内容：動機付け支援、受診勧奨（I度以上の高血圧の方が対象）、健康教育

(3) アンケート等の実施

- ・ フォローアップ終了後、体組成等の測定及びアンケートを2回実施

(4) 事業所へのフォローアップ

- ・ 実証事業の結果を各事業所にフィードバック（1月上旬・2月中旬）

参加者からの感想

- ・ 「1日のうちでこんなに変動があるとは知らなかった。朝高い、夜高いのもよくないことも教えてもらって初めて知った。」
- ・ 「今まで言われたことがなかったので、こんなに血圧が高いと聞いていなかった。」

4 R5年度事業

R5年度は、県下全域において、健康福祉センター、市町、保険者、事業所と連携し、実証事業を継続。

血圧測定習慣化促進事業（ハイリスク・アプローチ）

1 概要

高血圧の重症化による脳卒中などのイベントを予防するため、血圧高値者を医療機関受診につなぎ、高血圧の改善をはかる。県内保険者において、特定保健指導に加えて、特定保健指導対象に該当しない方への高血圧重症化予防への取組を推進する。

2 保険者における実施状況（R4年度 健康増進課・国民健康保険課調査）

基準	健保組合	市町国保・国保組合
I度以上	3	6
II度以上	1 1	2 3
III度以上	3	3
その他	3	0
基準なし	2	0
計	2 2 (50%)	3 2 (80%)

3 研修会の開催等

特定保健指導に関する研修会において、高血圧に関することを取り上げて実施

<今後>

- ・実証事業を通じて得た知見をもとに、血圧測定習慣化のための啓発等を実施。
- ・本事業を手がかりに、地域職域連携による、地域における効果的な健康づくりを推進。

血圧測定習慣化促進事業(ポピュレーション・アプローチ)

【県民だより10月号】

自分でできる 脳卒中 予防

●健康長寿県…なのに多い脳卒中

静岡県は健康寿命(心身ともに自立し健康的に生活できる年齢)の長さが、全国トップクラスを誇っていますが、脳卒中(脳血管疾患)により亡くなる方が全国の中で多いのが特徴的です。生活習慣を見直し、脳卒中の要因となる高血圧に注意しながら予防を心掛けましょう!

●高血圧を見逃さず、日頃から予防!

血(ナトリウム)の排出を助けるカリウムが野菜に多く含まれています。

家庭でも血圧測定

「仮面高血圧」といって、健康診断などで高血圧を見抜けないケースがあります。家庭や血圧計のある施設などで血圧測定を習慣づけましょう!

血圧にダメージがある可能性!

上(収縮期) **135以上**

下(拡張期) **85以上**

※標準となる値

野菜摂取と減塩で血圧を下げよう!

県民の野菜の摂取量は…

1日約260g
(目標350g)

1日約10g
(目標より2〜3g多い!!)

あと一品野菜料理を食べよう! お塩のとりかたを見直そう!

平成24年度国民健康栄養調査結果

「ふじのくにむすびば」

健康増進や地域の活動の体情報が高齢の皆さんに届くためのサイト

印刷・ごさる

お塩のとりかたチェック

お塩のとりかたを直す

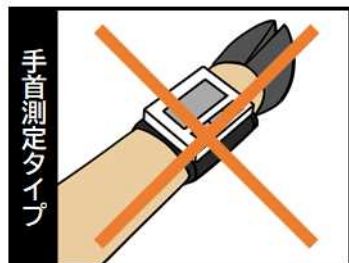
血圧測定習慣化促進事業(ポピュレーション・アプローチ)

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「自分の血圧のタイプ」がわかります。

1 血圧計の選び方



2 正しい測定方法

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う
- 朝
 - ・起床後 1時間以内
 - ・トイレに行ったあと
 - ・朝食の前
 - ・薬を飲む前
- 夜
 - ・寝る直前
 - ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツなら1枚ぐらいなら着たままで測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

家庭血圧がこの値を超える日が続く場合には、医師に相談しましょう



3 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	最高血圧	最低血圧
	115未満	75未満
病院で測定	最高血圧	最低血圧
	120未満	80未満

高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	最高血圧	最低血圧
	135以上	85以上
病院で測定	最高血圧	最低血圧
	140以上	90以上

4 記録をする

測った値は毎日記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または急激な血圧の低下がみられる場合、主治医が薬の種類や量を変える大切な判断材料となります。