

# 血圧測定習慣化促進事業について

静岡県健康福祉部健康増進課

## ■ 静岡県の健康寿命

- 静岡県の健康寿命は全国に比べ長く、男性73.45年（5位）女性76.58年（5位）
- 男女計は、2010年は全国1位。トップへの振り返りを目指し取組を強化。

	H22 (2010) 年		H25 (2013) 年		H28 (2016) 年		R1 (2019) 年	
	静岡県	全国	静岡県	全国	静岡県	全国	静岡県	全国
男性	71.68 (2位)	70.42	72.13 (3位)	71.19	72.63 (6位)	72.14	73.45 (5位)	72.68
女性	75.32 (1位)	73.62	75.61 (2位)	74.21	75.37 (13位)	74.79	76.58 (5位)	75.38
男女計 (本県算出)	73.53 (1位)	72.13	73.90 (2位)	72.74	74.02 (6位)	73.50	75.04 (5位)	74.07
公表時期	H24.6		H27.12		H30.3		R3.12	

前回との比較

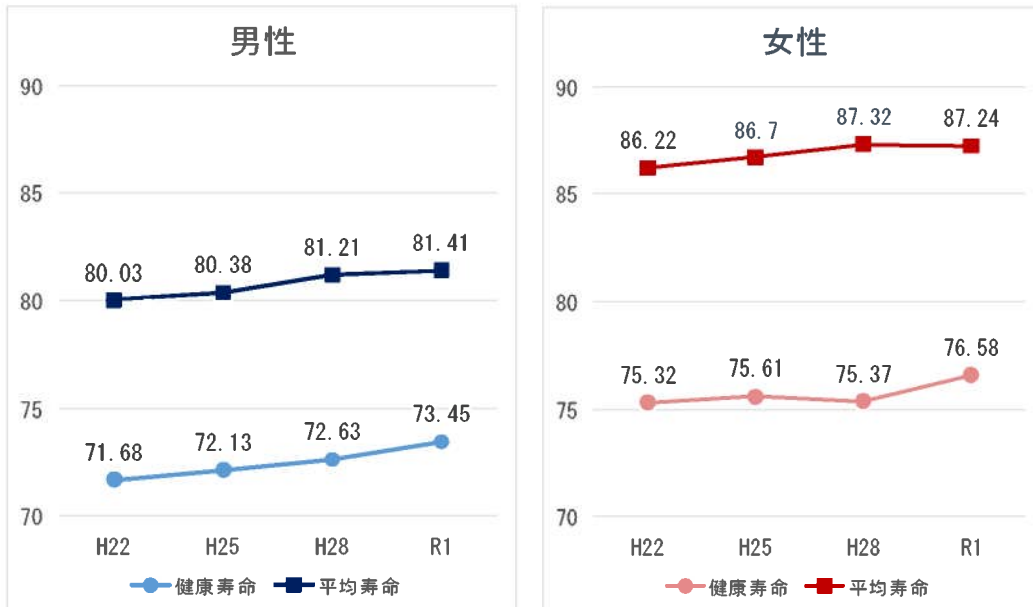
男性+0.82歳

女性+1.21歳

計+1.02歳

## 静岡県 の平均寿命と健康寿命

- 静岡県の健康寿命と平均寿命は年々伸びている。
- 平均寿命と健康寿命の差を縮めることが課題 男性8年、女性10.7年



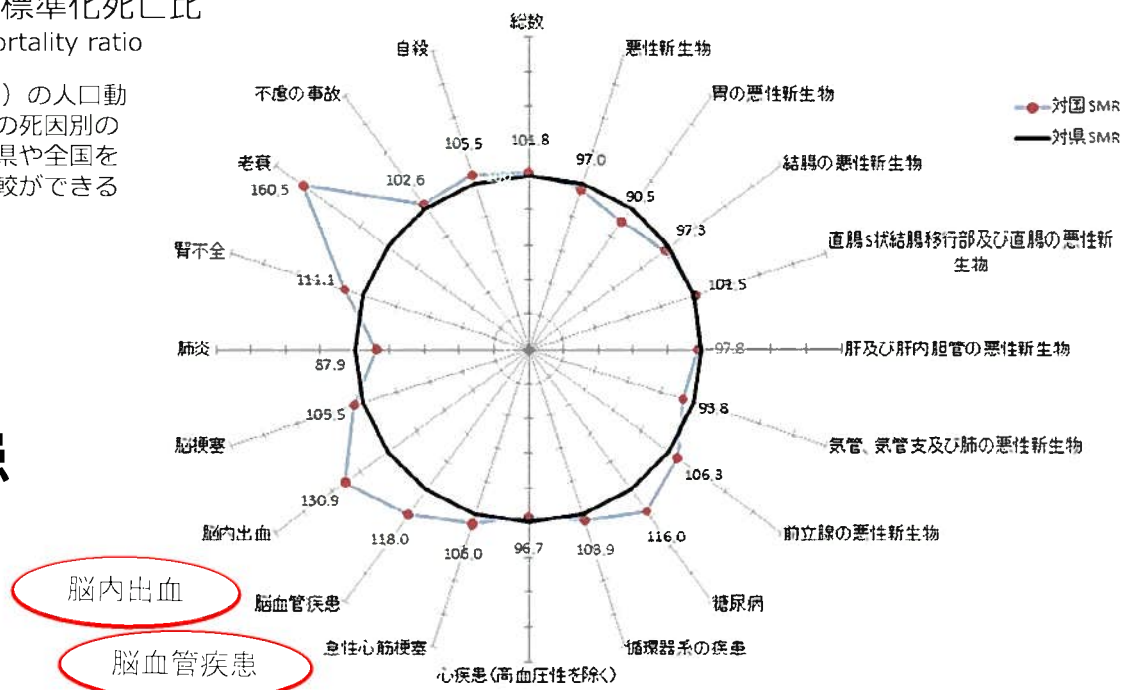
3

## 静岡県 の健康課題（脳血管疾患）の現状

- 全国を基準とした標準化死亡比 (SMR) standardized mortality ratio

最近5年間（H28～R2）の人口動態統計をもとに、市町別の死因別の死亡状況について、静岡県や全国を基準として、市町間の比較ができるように算出した値

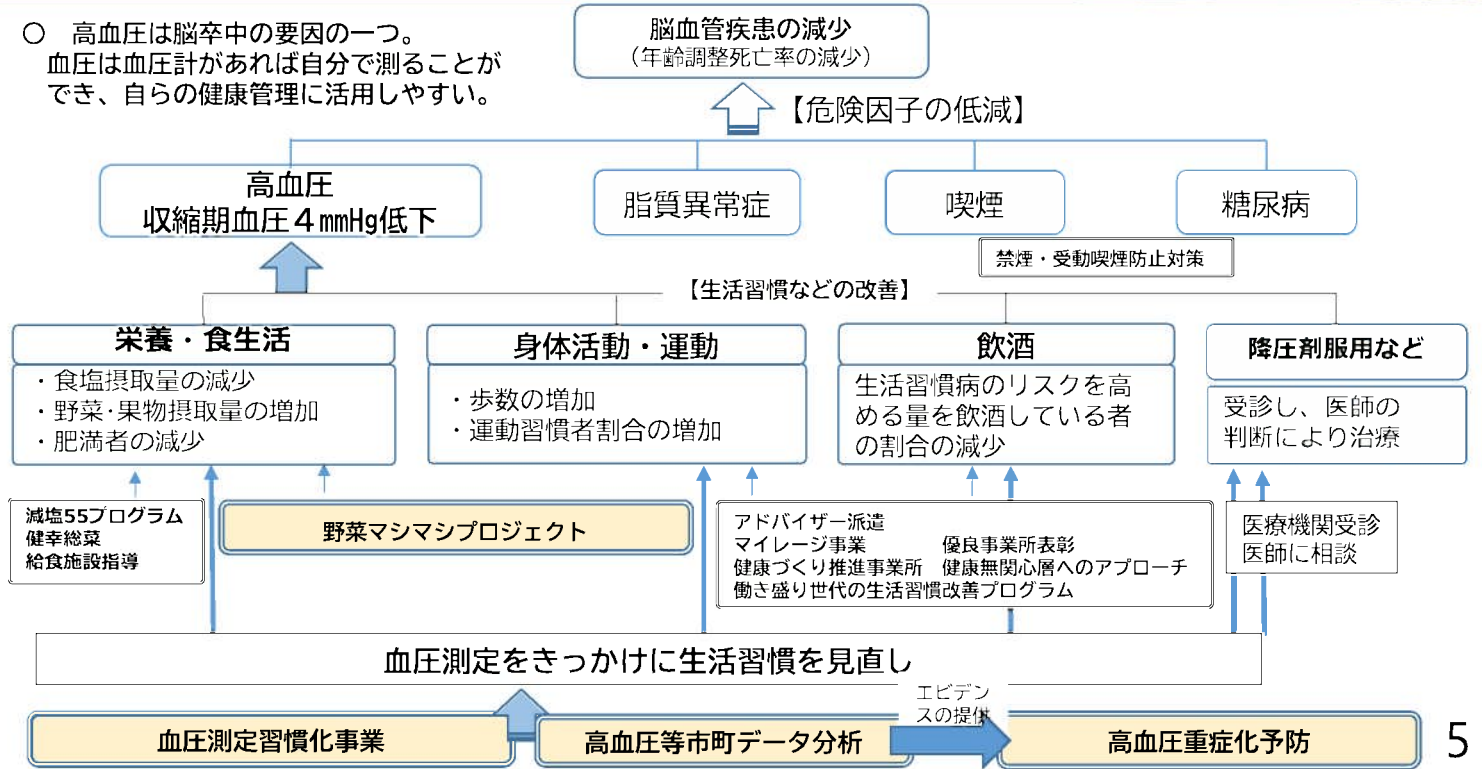
**脳内出血**  
130.9  
**脳血管疾患**  
118.0



4

## 静岡県の健康課題（脳血管疾患）の取組の方向性

- 高血圧は脳卒中の要因の一つ。  
血圧は血圧計があれば自分で測ることができ、自らの健康管理に活用しやすい。



5

## 血圧測定習慣化促進事業

- 事業スケジュール（3か年計画）

	R 4	R 5	R 6
モデル構築	<p>【目的及び事業内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭での血圧測定習慣化モデルの試行</li> </ul> <p>【対象】中小企業で働く従業員</p> <p>県内事業所 (5事業所 126名)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧測定習慣化モデル事業の結果を各地域に情報発信、波及</li> <li>事業実施後の習慣化フォロー方法検討</li> </ul> <p>R 4 年度事業参加事業所(追跡調査)</p> <p>7健康福祉センター管内各1か所</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>R5に検討した習慣化のフォロー方法を実践</li> <li>R4, R5のモデル事業で把握できた課題、効果を周知</li> </ul> <p>県内事業所及び保険者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>協会けんぽ及び健保連に属する合計43保険者</li> <li>被保険者は合計約41万人</li> </ul>

6

## ■ 血圧測定習慣化促進事業

### ○ 令和4年度の取組

項目	内容
対象	<p>県内事業所5か所の従業員126名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・株式会社シード（三島市）</li> <li>・株式会社リンメール（島田市）</li> <li>・スルガ観光株式会社（吉田町）</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・静岡部品株式会社（富士宮市）</li> <li>・藤和乾物株式会社（藤枝市）</li> </ul>
実施方法	委託で実施（企画提案により(株)日本旅行静岡支店へ委託）
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧測定の動機づけを目的とした参加者向け説明会</li> <li>・2か月間の保健師によるフォローアップ</li> <li>・実証事業の効果検証を目的とした全3回のアンケート</li> <li>・事業所の健康づくり担当者へのフォローアップ</li> </ul>
期間	令和4年12月上旬～令和5年3月上旬（実施期間は2か月間）

7

## ■ 血圧測定習慣化促進事業

### ○ 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。
- ・こんなに血圧が高いと聞いていなかった。

参加者向け  
説明会の様子



### ○ 事業終了半年後、事業所からの聞き取り

- ・血圧値が良くないと感じ、自ら病院に受診した従業員もいた。
- ・最初は測定が手間だったが、2ヶ月経ったら自然と測定が習慣化した人もいた。
- ・実施期間中は従業員同士で声かけしながら測定が続けられた。
- ・強制的に実施する環境がないと中々続けられないかもしれない。

8

## ■ 血圧測定習慣化促進事業

### ○ 令和4年度の結果

項目	内容
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関心を持たない若い世代（20、30歳代）の参加</li> <li>・事業所全体の健康意識の向上</li> <li>・参加者の健康に対する意識や行動の変化</li> <li>・新たな高血圧者の発見と医療機関への受診</li> </ul>
血圧測定を継続できた要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧測定の重要性の理解</li> <li>・血圧が測定可能な環境</li> <li>・仲間の存在</li> <li>・実証事業に参加しているという責任感</li> </ul>
血圧測定の阻害要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧が高くない</li> <li>・仕事や家事が忙しい</li> <li>・面倒</li> </ul>

9

## ■ 血圧測定習慣化促進事業

### ○ 令和5年度の実施

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**。  
7健康福祉センター管内各1か所モデル事業所をもち、知見を各地域に情報発信。

項目	内容
対象	<p>県内事業所7か所の従業員約200名 ※事業所は、各福祉センターや協会けんぽなどと相談しながら選定</p>
実施方法	委託で実施（企画提案により(株)日本旅行静岡支店へ委託）
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧測定の動機づけを目的とした参加者向け説明会</li> <li>・血圧測定期間は2か月間</li> <li>・測定期間中の2か月間は保健師によるフォローアップ</li> <li>・実証事業の効果検証を目的とした全3回のアンケート ①開始前、②終了後、③終了後1か月</li> <li>・事業所の健康づくり担当者へのフォローアップ</li> <li>・保険者や事業所を中心とした、家庭血圧測定習慣化のフォロー体制の構築の検討</li> </ul>
期間	令和5年9月下旬～令和6年1月上旬（実施期間は2か月間）

10

働く人の生活習慣改善プログラム

事業所代表者、健康経営・健康づくり推進者の皆様へ  
**働く人の生活習慣改善プログラム**  
 静岡県からご提案

**イキイキと元気な職場を目指しませんか？**

静岡県では、事業所従業員の方の健康と生活習慣を養育できるコトとして、働く人の生活習慣改善プログラム を作成しました。

**健康診断の結果がなかなか良くならない…**

血圧が高い方やメタボリックシンドロームの方は健康と共に増加します。これらの予防・改善に重要なのは、生活習慣の改善ですが、一人で継続するのは難しいもの。このプログラムは、事業所みんなできり取り、元気な生活習慣の養成を目指します。

**健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変…**

小さな事業所でもすぐに取り組める内容になっています。取り組むチームを決めて、夏休みまで10日間、取り組めば、簡単に実施できます。

プログラムのポイント

- 4つの取組テーマ**  
取組テーマは、運動、食事、社会参加、さつだ。各年次を健康経営として取り組む必要がある。このプログラムの4つの取組テーマは、事業所の4つの取組テーマと一致させます。
- 準備が簡単**  
取組テーマを決めて資料を印刷するだけで準備は完了。システム等の設定は必要ありません。
- 豊富な健康情報**  
取組テーマごとのヒントも紙が。健康診断結果が3か月経過について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは県HPをご覧ください。  
 静岡県 生活習慣改善プログラム 検索  
 静岡県健康増進部健康推進課 054-221-2778

- 【プログラム実施の流れ（概要）】  
 事業所でプログラム実施する際は、以下の流れで取り組みましょう。各項目の詳細内容は、次のページから説明します。
- 担当者が実施 ● 参加者が実施
  - STEP 01 プログラムの企画・参加者への説明**  
参加者募集と前もって合つためのグループの作成、実施期間（1～3月）の告知、資料の準備を行います。参加者募集資料は、県庁からダウンロード可能です。
  - STEP 02 チェックシートを活用した生活習慣の振り返り**  
本題テーマとして、1.運動、2.食事生活、3.社会参加、4.さつだの健康の4つを取り上げていきます。事業所で実施出来るものから取り組みましょう。
  - STEP 03 行動目標の設定**  
3か月間（短い場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。
  - STEP 04 生活習慣改善チャレンジ**  
3か月間、目標行動に取り組み、記録します。みんなと取り組むことを意識して、1、2週間11週間連続は、グループで継続状態を維持し、差を付け合いながら取り組みます。
  - STEP 05 生活習慣改善チャレンジの取組評価**  
STEP01のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の取組を評価します。
  - STEP 06 プログラムの効果検証**  
参加者へプログラムのアンケートを行い、効果検証を行います。



▶ 静岡県公式HP  
 みんなで実践する  
 職場の健康づくり  
 働く人の生活習慣  
 改善プログラム

