

令和3年度 高血圧改善に向けた取組のまとめ

1 実施目標

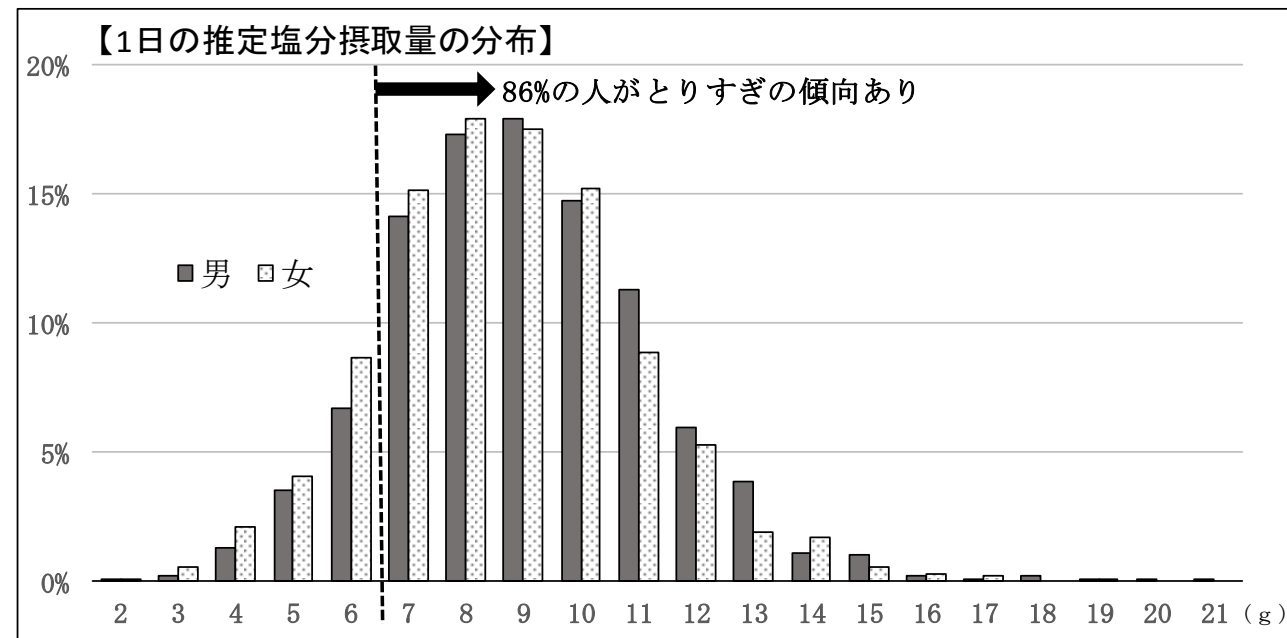
- ・頸北地区のⅡ度高血圧(160/100)以上者の減少を図り、脳血管疾患等の重症化・介護予防につなげる。
- ・高血圧の未治療者、治療中断者を医療へつなげる。
- ・関係機関や市民と健康課題を共有し、高血圧改善に向けた意識の醸成を図る。

2 尿中塩分測定

- (1) 目的：高血圧の原因には遺伝、食塩、肥満、たばこ、アルコール等があるが、塩分摂取量を客観的な数値で見ることで、高血圧予防等の生活習慣改善の意識づけとする。
- (2) 実施方法：6～10月、頸北地区（柿崎・大潟・吉川・頸城区）における集団健康診査時に実施
随時尿中のナトリウム及びクレアチニンを測定し1日の推定食塩摂取量を算出
- (3) 頸北地区健診の検査結果

①尿中塩分検査結果（2,145人）

- ・1日の推定塩分量平均値：9.3g
- ・目標量以上の塩分摂取量の人割合：85.9% ⇒86%の人が塩分をとりすぎる傾向にある。
※目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満（日本人の食事摂取基準2020年版より）



②血圧分類と尿中塩分検査結果

Ⅱ度高血圧以上の人の塩分摂取量が多く、正常血圧の人でもとりすぎる傾向がある。

	塩分摂取量の平均値
Ⅱ度高血圧（160/100）以上の人	10.0g
正常血圧（120/80未満）の人	8.8g

③尿中塩分測定を受けた人の気づき

	年代性別	血圧分類	塩分	塩分に関する気づき
1	70代男性	正常	15.0g	料理を作るが、酒に合うように味が濃い方がうまい。
2	60代女性	Ⅱ度高血圧	14.7g	漬け物と麺類が好きでよく食べる。味も濃いと思う。
3	60代女性	I度高血圧	4.9g	昔から薄味だと思う。
4	70代女性	正常高値	4.6g	塩分は少ないけど、間食多いから糖分とりすぎだ。

④食生活アンケート結果

汁もの、漬け物をよく食べる習慣がある。

	回答割合
みそ汁、スープ等を1日2杯以上食べる	36.5%
漬け物、梅干し等を1日2回以上食べる	28.4%
あじの開き、みりん干し等をよく食べる	12.9%
しょうゆやソース等をよくかける（毎日）	12.8%
家庭の味付けは外食と比べて濃い	8.3%
ちくわ等の練り製品をよく食べる	8.1%

3 頸北地区における保健指導及び医療連携の状況

(1) 保健指導

- ・尿中塩分検査結果について、血圧が高い人だけでなく、正常血圧の人でも生活習慣の振り返りのきっかけとした。健診結果説明会において塩分量の展示をし、何を減らすと1g塩分が減るのか具体的に考える機会とした。
- ・塩分量を客観的な数字で見ることで、健診結果と合わせて生活を振り返り、味付けや調味料の使い方だけでなく、好んで食べる食品（ウィンナー、ちくわ等）に含まれる塩分量を考える様子が多く見られた。
- ・頸北地区のⅡ度高血圧以上の人への保健指導実施率72.5%（12月末現在）



(2) 医療との連携

- ・医療機関未受診や中断しているⅡ度高血圧以上の56人に対し、血圧手帳を配布して家庭血圧測定を勧め、医療機関受診につなぐための保健指導を47人へ実施した（保健指導実施率83.9%）。その内、16人（34.0%）が医療機関受診へつながった（令和3年12月末現在）。
- ・未受診や中断者の多くが家庭血圧を測定していなかったことから、家庭血圧測定を勧める。

【Ⅱ度高血圧（160/100）以上の未治療者・中断者が医療につながった事例】

	年代性別	健診			保健指導・医療との連携状況
		血圧値	塩分	医療受診	
1	70代男性	155/101	9.5g	なし	血圧手帳を配布し、家庭血圧測定を実施してもらった。医療機関の受診に同行し、治療方針を一緒に確認した。受診後も家庭血圧測定や治療の継続ができるよう、定期訪問している。
2	60代女性	163/92	7.2g	なし	健診結果説明会で高血圧が脳・心臓・腎臓に与える影響を説明し、初めて医療機関の受診をしてもらった。生活面でも、野菜をたくさん摂る、塩分を控える、体重や家庭血圧測定を継続していけるよう支援している。体重が2kg減り、家庭血圧も160を超えることがなくなった。
3	60代女性	173/85	8.3g	脂質異常のみ	自己判断で服薬を中止していたため、家庭血圧測定値を血圧手帳に記録し、受診時に持参するよう勧めた。高血圧も服薬再開となり、家庭血圧は130/80前後に改善した。服薬継続できるよう定期訪問しており、生活面でも食卓で調味料をかけなくなるなど減塩を意識されている。

4 組織育成（食生活改善推進員・運動普及推進員育成研修会）

- ・3回コースの研修会のうち1.2回目の2回、実人数187人（会員の34%）が尿中塩分検査を実施
- ・検査前日の食事記録をつけることで、具体的な生活の振り返りを行った。また、血圧や塩分を調節する体の仕組み等についての健康学習をして、減塩の動機付けを行った。
- ・食生活改善推進員や運動普及推進員は、自分の体験を通して委託事業や自主活動の中で、高血圧予防や減塩、適正体重の維持等について、家族や地域住民への啓発活動を始めている。
- ・今後、理事会や地区別研修会等において、全会員へ取組について周知し、全市へ普及・啓発を進める。

【生活習慣改善に取り組み、尿中塩分結果が改善した事例】

	年齢・性別	1回目	2回目	気づき・生活の変化
1	50代女性	10.4g	8.5g	1回目の塩分結果が予想以上に多く驚き、食べる量に気を付けたら2回目には2g減り、体重も2kg減った。
2	60代女性	11.6g	8.4g	みそ汁を1日1杯にし、減塩だしを使用する等意識するようになった。夫も薄味に慣れ、血圧が安定してきて喜んでいる。

5 関係機関との連携及び食環境の整備の状況

- (1) 地域包括支援センターとの連携
 - ・柿崎区、大潟区の職員と、高血圧の実態や生活背景について情報交換した。
 - ・柿崎地域包括支援センター職員が高血圧予防チラシを作成し、健康講座参加者等へ配布した。
- (2) JAえちご上越との連携
 - ・JAえちご上越主催の健康講座において、市職員による高血圧予防の内容で行った。
 - ・血管を守る視点で「緑黄色野菜を食べよう」ポスターを作成し、あるるん畑や各店舗で掲示してもらった。
- (3) ナルスとの連携
 - ・高血圧の実態等を情報交換し、今後の取組について検討した。
 - ・柿崎店において店員が減塩商品PRシール「いいね！減塩！」を作成し掲示した。
- (4) 保育課との連携
 - ・保育園等に配布される11月給食だよりに薄味の食習慣や減塩について掲載した。



(4) 保育園給食だより

11月給食だより

上越市保育課・健康づくり推進課

薄味の食習慣で味覚を育てましょう

生まれた時から母乳の味覚（甘味、うまみ）は持っていますが、味覚は食体験によって覚えていくため大人と同じものを食べる機会が増えてくると、塩味を好むお子さんが増えてきます。

塩分を多くとることで、高血圧にもなりやすく、上越市の大人の健診では血圧が高い人が多い状況です。また、重症化して働き盛りの年代から脳卒中や心臓病につながる人もいます。薄味の習慣が子どもの頃からの生活習慣病予防にもつながります。

塩味の他にも、酸味、辛み、苦味、渋みがあり、繰り返し経験することで学習していきます。野菜を中心としたいろいろな食品体験をしていきましょう。

発達にあった食の進め方

子どもたちの体は発達途中で、まだ大人と同じ様に食べた物の処理が出来ません。必要以上に摂取した塩分は、腎臓が尿と一緒に体外に排出しますが、子どもたちの腎臓はまだ小さく、排泄力も限られています。

年齢	排泄能力（濾過）		食（食塩）
	腎臓の大きさ（目安）	1日の目安量	
新生児	12g×2個	-	
6か月	25g×2個	1.5g	
1歳	35g×2個	3.5g未満	
3-5歳	45g×2個	3.5g未満	
6-7歳		4.5g未満	
大人	140g×2個	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満	

大人の健診で1日の塩分摂取量を調べると、約9割の人にとりすぎの傾向がありました。

食品中の食塩も気をつけましょう

魚や卵など食品そのものや加工品にも塩分が含まれます。よく食べる食品の中で、塩分の多い物を好んでたくさん食べていませんか？

毎月17日は「減塩の日」です。ご家庭においても、味付け（塩分）について振り返ってみましょう。

11月24日は「だして味わう和食の日」です（当日までに別途資料を配布します）。保育園では調味料を少なめに、だしのお味や素材の味を感じるような給食づくりを心がけています。小さな頃から「だし」のおいしさを刷り込んでいくことは味覚を豊かに育み、塩味や、やみつきになる味覚（甘味や脂肪味）の過剰摂取を抑える効果等もあるようです。「毎日のごはん」で、「豊かな心・健康なからだ・味覚の発達」を育てていきましょう。

6 今後の取組

- (1) 保健指導
 - ・引き続きⅡ度高血圧以上の人へ重点的に保健指導を実施する。
 - 【例】健診会場では家庭血圧測定を確認し、必要に応じて家庭血圧測定や医療受診を勧める。1回目の個別面談や訪問から数か月後に継続した保健指導を再度行う。
 - ・頸北地区においては、尿中塩分測定結果と健診結果を基に減塩への意識づけをし、具体的な生活習慣改善につながるよう保健指導を実施する。
- (2) 医療連携
 - ・Ⅱ度高血圧以上の未治療者、治療中断者について、家庭血圧値を基に医療受診につながるよう支援し、中断しないよう継続した保健指導を実施する。
 - ・頸北地区10医療機関、9薬局だけでなく、市内医療機関へ、尿中塩分測定結果、尿中塩分測定と高血圧者の割合の関係、生活習慣の課題等のまとめを説明する。
- (3) 関係機関との連携・啓発活動
 - ・尿中塩分結果を踏まえて高血圧と減塩に関する啓発資料を作成し、健康講座等で周知したり、地域包括支援センターやJAえちご上越等の関係機関へ啓発資料として提供する。
 - ・健診受診者だけでなく、市民自らが血圧を把握できるよう、関係機関から健康講座等で高血圧予防について啓発し、血圧記録表を配布してもらう等して家庭血圧測定を啓発する。

7 評価

- ・今年度の取組結果については、令和4年度特定健診や後期高齢者健診のⅡ度高血圧以上の人の割合や継続受診者の血圧の改善率で評価する。

(1) 柿崎地域包括支援センター作成のチラシ

「高血圧症」について知ろう！

上越市30地区 血圧の有所見率ランキング(国保)

順位	桑取	柿崎	谷浜	三郷	谷浜	桑取	頸城
1位	桑取	柿崎	谷浜	三郷	谷浜	桑取	頸城
2位							
3位							
4位							
5位							

上越市は、拡張期血圧(下の血圧)の有所見率が、全国と比べて、約2倍高いです！！

地域別にみると、頸北地区(柿崎・大潟・頸城・吉川区)が特に高い傾向があります。

あらためて・・・高血圧って？

血圧：血液が流れていく時に血管の内側にかかる圧力のこと。この血圧が高い状態が慢性的に続くものを、「高血圧症」といいます。

高血圧症を放っておくと・・・

動脈硬化が進行(血管がボロボロに)

身体のおちこちの血管が詰まったり、やぶれやすくなる。つまり「心筋梗塞や脳梗塞」のリスクが高くなる！！

高血圧症を悪化させないポイント

- ★処方された薬は確実に服用
- ★塩分控えめの食事
- ★禁煙
- ★適度な運動
- ★お酒の飲みすぎに注意

今日からできる減塩生活♪～味噌汁編～

- ・具沢山に(野菜多め、汁少なめ)
- ・「だし」を濃めに取り、味噌は少なめに
- ・減塩味噌をつかう
- ・毎食 飲まずに「朝だけ」「夜だけ」と決めてみる

(2) JAえちご上越「緑黄色野菜を食べよう」ポスター

