

## 高知市の高血圧予防の取組について

## 現状

## 死亡・医療

- ・主要死因別死亡割合は、1位 悪性新生物、2位 心疾患、3位 脳血管疾患となっている。※1
- ・国保加入者の脳出血、脳梗塞の新規患者数が同規模自治体(中核市等)より高く高血圧も同様に高い状態が継続している。※2

## 生活習慣等

- ・健康づくりに取り組んでいる方の中で血圧を測る方の割合は 40～50 歳代で約 3 割程度と低く、60 歳代の方の半分の割合で、自分の血圧について知る機会が少ない。※3
- ・喫煙率は、平成 29 年 全体 18.8% 男性 28.2% 女性 12.4% と全国と比べて高い。※3
- ・健康な成人の1日の食塩摂取量の目標値(男性 7.5g 女性 6.5g)を知っている人の割合は、男性 35.7%、女性 52.6%と低い。※3

令和2年度 推定塩分摂取量測定※4 事業(県)の結果

	目標値	鏡	土佐山	春野
男	7.5g	8.4g (n=10)	9.0g (n=17)	9.8g (n=70名)
女	6.5g	8.6g (n=11)	8.2g (n=15)	8.8g (n=105名)
全体平均		8.5g (n=21)	8.6g (n=32)	9.2g (n=175名)

※1 高知市人口動態統計(H30年度) ※2 高知市国保第2期データヘルス計画 ※3 平成 29 年高知市健康づくりアンケート  
※4 特定健診(集団健診)の尿検査で1日の推定塩分摂取量を測定するもの

## 方向性

- 高血圧予防については、まず自分の血圧値を知るために、家庭血圧測定を推奨していく。また、健診受診勧奨や必要時の早期受診を勧めていく。減塩については、生活習慣病の発症予防のための食塩摂取目標量など正しい知識の啓発活動をしていく。禁煙についてはタイミングを逃さず支援する。
- 対象者の年代に応じた支援の機会をつくり啓発を実施する。

## 令和3年度の取組

## 【取組】

- 生活習慣病発症予防のための食塩摂取目標量の啓発の実施
- 健康教育、公式ホームページ、オーテピア図書館での啓発の実施
- いきいき健康チャレンジ(血圧):家庭血圧測定の啓発と実施の支援
- いきいき健康チャレンジ(禁煙):禁煙に取り組む方への個別支援
- ソルセイブ(塩分味覚域チェック)を活用した体験型啓発の実施

## 【対象者に応じた支援】

**働き盛りの世代:**いきいき健康チャレンジ、生活習慣病予防に関する協議会と連動した普及啓発

**若い世代:**女性健診、結果説明会での啓発

**障害者:**障害者就労事業所等に対し健康講座やいきいき健康チャレンジの啓発

**高齢者:**保健事業と介護予防の一体的実施事業にて不整脈・高血圧やフレイル予防についての健康講座や健康相談の実施