

健康長寿に係る先進的な取組事例

秩父市

～みんなで高血圧予防 目指せ健康長寿！～

(1) 取組の概要

秩父市は、埼玉県の北西部にあり、周囲に山岳丘陵を望める盆地を形成し、市域の 87% は森林である。気候は、太平洋側内陸性気候に属し、おおむね温暖だが盆地であるため寒暖の差が大きく、冬は寒さが厳しい。そのため、味噌や漬け物など保存食が発達し、身近な食品として食されてきた。

秩父市国民健康保険の現状は、入院医療費は、糖尿病、高血圧性疾患、虚血性心疾患、腎不全の占める割合が、市町村平均を上回っている。入院外医療費では、糖尿病、高血圧性疾患、脳梗塞の占める割合が、市町村平均を上回っており、重症化予防のための重点的な生活習慣病予防対策が重要と考えられる。

(2) 取組の契機

(ア) 「食塩摂取量推定調査」の実施

平成 25 年度に、ちちぶ定住自立圏事業ちちぶ医療協議会において、特定健診の検査項目に随時尿における「食塩摂取量推定調査※」を加えて実施した。

	受診者数	推定食塩摂取量
全体	3,520 人	9.65 (g)
男性	1,636 人	9.83 (g)
女性	1,884 人	9.48 (g)

食塩摂取量推定調査と特定健診の受診結果から、女性の方が推定食塩摂取量が低い、BMI が高いと推定食塩摂取量も高い、拡張期血圧が高いほど推定食塩摂取量が高い等がわかった。そこで、地区毎の推定塩分摂取量の平均値を比較し、特定の地区に集中的に保健指導を行い、その地区の塩分摂取量の減少と高血圧予防を図った。

※尿中の Na 値を測定し、身長と体重から推定で一日に摂取している塩分量を計算したもの

(イ) BDHQ を用いた 40 歳女性への食習慣調査

40 歳女性 447 人に健康手帳と調査票を配布し、93 件の回答（回答率 20.81%）のうち、習慣的に摂取している食塩相当量は 9.3 g（秩父地域全体 9.8 g）であった。

(ウ) 高齢化率の上昇

秩父市では、現在高齢化率が県平均と比較して高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想されるとともに、後期高齢者の比率が増加していくと予想される。

高齢化率は、埼玉県や国の数値を上回り、平成22年は27.4%で平成27年には30%を超えるとみられている。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	75,593	75,618	73,875	70,563	66,955	62,986	58,983	55,013	51,139	47,250
前期高齢者	6,941	8,655	9,591	9,235	8,703	8,934	9,073	8,073	7,289	6,878
後期高齢者	4,394	5,136	6,570	8,309	9,626	10,192	10,466	11,225	11,556	11,255
高齢化率	15.1%	18.2%	21.9%	24.9%	27.4%	30.4%	33.1%	35.1%	36.9%	38.4%
前期高齢者比	9.2%	11.4%	13.0%	13.1%	13.0%	14.2%	15.4%	14.7%	14.3%	14.6%
後期高齢者比	5.8%	6.8%	8.9%	11.8%	14.4%	16.2%	17.7%	20.4%	22.6%	23.8%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、「日本の市区町村別将来推計人口」（平成20年12月推計）（H17国勢調査から推計）

(エ) 取組の内容

事業名	みんなで高血圧予防 目指せ健康長寿！
事業開始	平成26年度
予算	30万円 <ul style="list-style-type: none"> ・報償費 13万2千円 ・調理実習費 8万円 ・消耗品一式 6万3千円 ・尿検査委託料 2万5千円
方法	2地区に対して、同じ内容の教室を5日間実施する
参加人数	中村町 実人数46人 延べ92人 / 上町 実人数42人 延べ119人
期間	平成26年5月～9月
会場	各地区の集会所
協力団体	地区の健康推進員および食生活改善推進員
評価方法	初回と最終回での比較 生活習慣、血圧、体重、BMI、随時尿における「食塩摂取量推定調査」 食習慣調査（BDHQ）11項目、教室のアンケート

① 参加者の募集（平成 26 年 4 月）

地区組織の協力が得られやすい 2 地区を選定し、対象地区の平成 25 年度特定健康診査受診者に個別通知（中村町 84 名、上町 94 名）および教室のお知らせを地区内に回覧・ポスター掲示した。

② 教室の内容（平成 26 年 5 月～9 月）

	内 容	講 師	参加者（人）	
			中村町	上町
1 日目	血圧について 自己測定の方法と実践	保健師	14	24
2 日目	高血圧・腎臓病を予防するために	医師	34	38
3 日目	味覚チェックと減塩のテクニック （講話と塩分測定・試飲）	管理栄養士	12	18
4 日目	おいしくつくろう減塩料理 （講話と調理実習）	管理栄養士	15	20
5 日目	運動の効果と気軽にできる体操	健康運動指導士	17	19

※毎回血圧測定を実施。

※1 日目・5 日目に「食塩摂取量推定調査」および教室のアンケートを実施

※2 日目に食習慣調査（BDHQ）を実施



③参加者へのフィードバック

・食習慣調査（BDHQ）については、食塩、カルシウム、鉄、ビタミン C、食物繊維、カリウム、総脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、アルコール、BMI の 11 項目について、各参加者に分析結果を教室内で説明し、個人分析結果票を配布した。（平成 26 年 8 月）

・教室開始前後での血圧、随時尿における「食塩摂取量推定調査」の比較を個別通知。
（9 月）

(オ) 取組の結果

① 初回と最終回での平均値の比較 (31名)

	中村町 (13名)			上町 (18名)		
	初回	最終回	増減	初回	最終回	増減
体重 (kg)	50.7	49.8	-0.9	55.3	54.5	-0.8
収縮期血圧 (mmHg)	145	133	-12	130	130	0
拡張期血圧 (mmHg)	93	84	-9	77	75	-2
尿中「食塩摂取量推定調査」(g)	9	8.8	-0.2	9.7	8.6	-1.1
よい生活習慣が増えた人数(人)	5			9		
よい生活習慣が減った人数(人)	2			6		
BDHQ (食習慣調査) 塩分 (g)	11.2			13.5		

② 食習慣調査の食塩について、ほとんどの方が改善が必要であり、調味料からとる塩分に加え、食品そのものに含まれる食材を多くとっていた。うどんやそばなどのめん類パン類などの摂取も多く見られた。また、野菜をしっかり摂取しているが、漬け物、煮物など、調理方法によっては塩分過多になっていた。

③ 継続性

- ・中村町では、健康推進員が地区健康相談を計画し実施 (平成26年10月)
教室に参加した13名のうち8名が地区健康相談を利用した。(参加率 61.5%)
- ・来年度に、フォローアップ教室を実施予定。

(カ) 成功の要因、創意工夫した点

- ① 健康推進員および食生活改善推進員といった地区組織を巻き込んだことで、参加者への呼びかけ、また会場準備等の協力を得られた。
- ② 参加しやすいように地区の会場で実施した。都合によって日程が合わない場合は、同じ内容なので別の会場でも参加できるようにした。また、顔見知りの人が多く、連帯感が生まれ参加意欲につながった。

(キ) 課題および今後の取組

- ① 全5回参加者が少なかったため、教室の初回と最終回で比較できた人数が少なかった。
継続して参加できる工夫・事業の見直しをしていく。
- ② 生活習慣のアンケートでは、よい生活習慣が増えた人数の方が多かったが、逆に減った方もおり、継続してフォローをしていくことが必要である。

- ③ 随時尿における「食塩摂取量推定調査」は、食習慣調査（BDHQ）の習慣的に摂取している食塩相当量より少ないため、食塩を控えられているという誤解を招きやすい。
- ④ 食塩摂取量については、調味料からとる食塩のみではないこと、加工食品、うどんやそばなどのめん類やパン類については食品そのものに食塩が含まれていること。また、調理方法によっては食塩摂取量が増えることを啓発していく必要がある。
- ⑤ 今後も対象地区を選定し、地区組織を活用し、住民協働で高血圧予防の健康教室を展開する。