

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ～みんなで高血圧予防 目指せ健康長寿！～

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

随時尿における食塩摂取量推定調査と特定健診の受診結果を活用し、特定の地区に集中的に保健指導を行うことで、その地区の食塩摂取量の減少と高血圧予防を図った。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 随時尿における食塩摂取量推定調査数および特定健診受診者数  
3,520人
- 2地区に対して、同じ内容の教室を5日間実施する(血圧の自己測定方法、医師の講話、栄養、運動等)
- 参加人数  
中村町 実人数46人 延べ89人 / 上町 実人数42人 延べ119人
- 協力団体  
各地区の健康推進員および食生活改善推進員
- 見える化  
食習慣調査(BDHQ)については、食塩を含む11項目について、各参加者に分析結果を教室内で説明し、個人分析結果票を本人に配布。  
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」の本人の変化と全体の変化を本人に提供
- 評価方法  
初回と最終回での比較(生活習慣、血圧、体重、BMI、随時尿における推定食塩摂取量) 31名
- 事業後のフォロー  
10月 中村町は地区健康相談を実施(参加率61.5%)  
来年度にフォローアップ教室を実施

## 事業効果

- 教室初回と最終回の体重、血圧、随時尿における食塩摂取量の比較では、体重と食塩摂取量は減少し、血圧は正常値になった。

## その他

- 継続して参加できる工夫、事業の見直しが必要。