



目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト



平川市の健康課題

課題解決に向けた取組

3つのゼロを目指す！

<死亡>

平均寿命が短い
 男性 78.1歳(全国ワースト9位)
 女性 85.7歳(全国ワースト26位)

脳血管疾患の死亡率が高い
 特に男性の脳出血は国の約1.5倍高い

<医療・介護>

脳血管疾患の高額医療費によると、倒れてから治療を開始する人が多い

国保40～64歳では、脳血管疾患治療中の方の介護認定者率が高い

<健診>

脳血管疾患の高額医療費によると、倒れる前は健診を受けていない人が多い

特定健診受診者の約3割が高血圧(140/90以上)の値で、その半数は未治療である

治療中でもコントロール不良者が多い

その1:自分の血圧を知る

毎年の健診、保健指導 毎日の家庭血圧測定

自分の血圧を知らない人ゼロ！



その2:自分の血圧をコントロールできる

病院受診・通院 減量、栄養、運動、禁煙

食の環境整備:減塩商品、減塩レシピ活用

減塩



Ⅲ度高血圧ゼロ！
Ⅱ度以上高血圧者の割合の減少

その3:高血圧について学ぶ

高血圧講座(減塩講座含む)

乳幼児健診での減塩指導

広報やホームページでの定期的な情報発信

高血圧と塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ！



<具体的な内容>

- ・健診受診勧奨
- ・尿中塩分検査の実施(特定と後期の集団健診、3歳児健診)
- ・健診結果で保健指導実施(集団は結果説明会の開催)
- ・血圧記録手帳の配布
- ・血圧計・塩分計の貸出
- ・地区での高血圧講座の開催
- ・高血圧Ⅱ度以上で医療未受診者の再度の保健指導

平均寿命・健康寿命の延伸につながる

医療費や介護給付費の伸びの抑制効果が得られ