

特集

目指せ！高血圧ゼロのまち 「健康ひらかわ」プロジェクト



① 「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業とは

日本高血圧学会が主催する事業で、自治体を中心となり、住民などを対象に健診の勧奨や血圧測定、生活指導などを行うことによって「高血圧ゼロ」を目指す事業です。平川市も名称を『目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト』として、今年度よりこのモデルタウン事業に取り組むこととしました。実施している自治体は全国でも少なく、なんと東北地方では初めての取組となります！

高血圧は脳血管疾患や心疾患の大きな要因と言われています。市では、「高血圧がもとで脳血管疾患や心疾患で倒れてしまう方を一人でも減らしたい！」という思いからこのプロジェクトを始めることとしました。この特集では、市が抱える健康課題やプロジェクトの内容についてお知らせします。

② どのくらいから高血圧？市が抱える健康課題

■血圧は「収縮期」（上の血圧）と「拡張期」（下の血圧）で表示され、収縮期が140以上、拡張期が90以上あると高血圧とされます。

高血圧	I 度	140 / 90	以上
	II 度	160 / 100	以上
	III 度	180 / 110	以上



■高血圧によって、脳血管疾患・心疾患・腎不全などのリスクが上がると言われています。平川市の平均寿命は、

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）

で、その中でも脳血管疾患の死亡率が高い傾向にあります。特に、男性の脳出血は**国の約1.5倍**と高い数値となっています。

■令和2年度の市内の血圧測定者のうち、**約3割**の方は高血圧（140/90以上）の値となっていますが、そのうち約半数の方は**未治療**となっています。

「血圧が高くても症状がないから、気にしていない」「血圧はいつも同じではないから、信じていない」と思う方も多いかもしれません。

→結果、**倒れてから治療を始める方が多く**、治療中の方でも上手く血圧をコントロールできていない方が多い傾向にあります。

③ 高血圧になる要因はさまざまです



血圧のコントロールが上手くできずに高血圧になってしまう要因は人によってさまざまで、一時的なものもあれば、生活習慣の改善が必要になってくるものもあります。

まずは自分の血圧を把握し、血圧が高い場合は、病院を受診（治療）しましょう。また高血圧の要因を考え、必要な場合は見直すことが重要です。

④ キックオフイベントが行われました



5月21日、このプロジェクトのキックオフイベントとなる「高血圧市民公開講座」が開催され、長尾市長や多くの市民が参加しました。イベントでは血圧管理や減塩の大切さなどについて、各分野の専門家や市の保健師による講演が行われたほか、効率的に減塩を進めるための減塩商品やレシピなども紹介されました。

市では、このイベントを皮切りに具体的にプロジェクトを進めていくこととしています。プロジェクトの詳細な内容については次ページをご覧ください。

① プロジェクトでは3つの「ゼロ」を目指します



日本高血圧学会
減塩啓発キャラクター
良塩（よしお）くん

1. 自分の血圧を知らない人ゼロ！

毎年の健診や毎日の家庭での血圧を測定することで、まずは自分の血圧を把握できるように、血圧計の貸出しや血圧を記録する手帳を配布します。また、高血圧の要因の一つである食塩の摂取量を調べるため、集団健診での尿中塩分摂取量の測定を実施します。これによって1日の食塩の大まかな摂取量が把握できます。

【市の取組み】

- ・健診受診の勧奨 ・尿中塩分検査の実施（特定健診、後期高齢者健診）
- ・血圧記録手帳の配布 ・血圧計、塩分計の貸出し



2. Ⅲ度高血圧ゼロ！

自分の血圧をコントロールできるように、健診結果をもとに保健指導を実施します。生活習慣の改善または治療を行ってもらうことで、Ⅲ度高血圧者（180/110）ゼロ、Ⅱ度以上高血圧者（160/100）の減少を目指します。

【市の取組み】

- ・健診結果をもとに保健指導を実施 ・高血圧Ⅱ度以上で医療機関を未受診の方へ再度保健指導を実施

3. 高血圧と塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ！

市民全体の血圧への意識を高めるため、高血圧について学ぶ機会を増やします。

【市の取組み】

- ・高血圧講座（減塩講座） ・乳幼児健診での減塩指導（3歳児健診で尿中塩分検査）
- ・各町会などでの高血圧講座の開催 ・広報や市ホームページ、SNSでの定期的な情報発信



「高血圧ゼロ」のスタートは健診から

健康診査を受けましょう

市では、基本的な健診項目に追加の項目を設け、より充実した内容として健康診査を実施しています。“自分の健康を守るため”年に1回は健康診査を受診しましょう！

追加項目

総コレステロール検査・クレアチニン検査
尿潜血・尿酸検査・心電図検査・貧血検査
尿中塩分（集団検診のみ）

※総コレステロール検査と尿酸検査は特定健診のみ実施します。

① 平川市の健康診査対象者

- ・特定健診/市国保に加入している30～74歳の方
- ・後期高齢者健診/後期高齢者医療保険に加入している方

※40歳以上の方は、がん検診も同時に受診できます。がん検診の種類などについてはお問い合わせください。※社会保険の被扶養者の方も受診できます。料金などについてはお問い合わせください。

② 受診方法

各集会所などで行う集団検診と各医療機関で行う個別健診があります。受診を希望する方は各申込先にお申し込みください。

集団検診

特定健診・後期高齢者健診・がん検診：無料

【申込先】子育て健康課 健康推進係

※40歳未満の方は特定健診のみ受診できます。

※健診の日時、場所は、広報ひらかわ「健康ひろば」のページに掲載しています。

個別検診

特定健診・後期高齢者健診：無料

がん検診：平川診療所、碓ヶ関診療所で受診する場合は無料。その他の医療機関で受診する場合は一部負担があります。

【申込先】受診を希望する医療機関

※受診できる医療機関については、対象者に一覧を送付していますのでご確認ください。