

## 令和4年度・令和5年度 血圧測定習慣化促進事業について

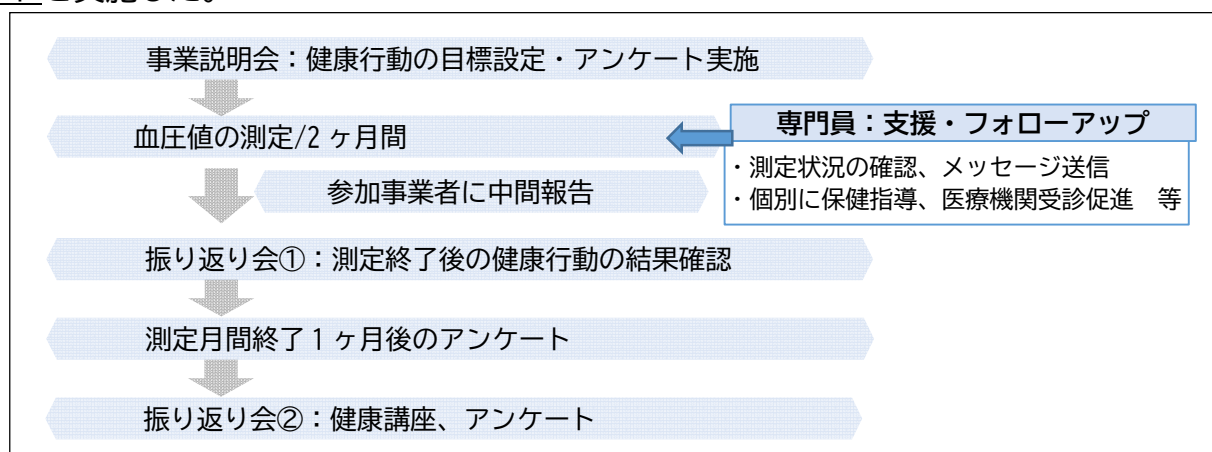
### 1 背景・目的

静岡県は全国と比較して、脳血管疾患で亡くなる割合が高い。また脳血管疾患の発症数は、低リスク群で大きいといわれており、健康診断のみならず日常的に自身の日常的な血圧を把握し、適正な生活習慣や治療につなげることが重要である。

そこで本事業では、県内事業所の従業員を対象に、家庭での血圧測定の習慣化を促進し、受診に対しての意識啓発及び健康意識の向上を図ることを目的とした実証事業を令和4～5年度に実施した。

### 2 事業内容

- ・事業所単位での取組とし、同意を得られた従業員 244 人（令和4年度：5事業所 126人、令和5年度に7事業所 118人）を対象に実施した。
- ・事業説明会の開催及び事業開始前のアンケートを実施後、参加者には各家庭等で2ヶ月間の血圧測定を依頼した。
- ・血圧測定期間は、保健師等の専門職が専用アプリで2週間に1回以上コメントを送付する等のフォローアップを行った。必要に応じ、保健指導や医療機関への受診促進等を行った。また、事業所担当者には、参加者の血圧測定状況や血圧値を報告した。
- ・2ヶ月間の血圧測定期間終了直後に振り返り会及びアンケートを実施した。
- ・測定期間終了後1ヶ月後にはアンケート実施、2～6ヶ月後には振り返り会とアンケートを実施した。



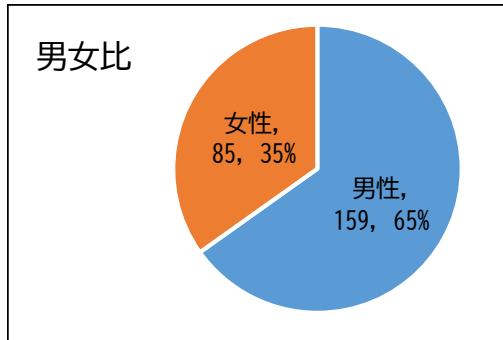
### 3 取組結果

#### (1) 参加者

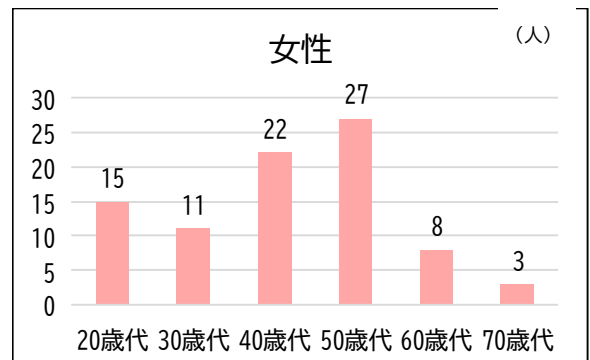
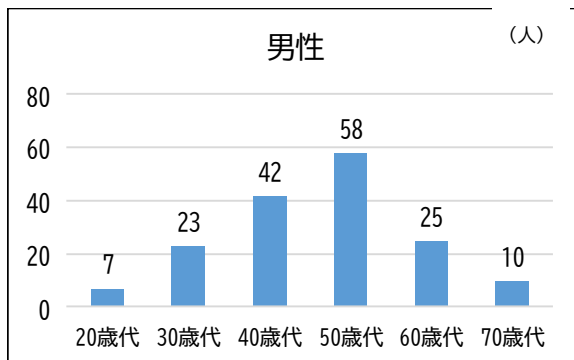
- ・参加者は244人、男性65.2%、女性34.8%と男性が多かった。
- ・年代別では、男女とも50歳代の参加率が高かったが、健康に関する事業への参加が少ない20～30歳代からも52人、21.3%の参加が得られた。

	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
男性	7人	2.9%	19人	7.8%	36人	14.8%	55人	22.5%	33人	13.5%	9人	3.7%	159人	65.2%
女性	14人	5.7%	12人	4.9%	21人	8.6%	24人	9.8%	11人	4.5%	3人	1.2%	85人	34.8%
計	21人	8.6%	31人	12.7%	57人	23.4%	79人	32.4%	44人	18.0%	12人	4.9%	244人	

(男女比)



(年代別)



(2) 参加事業所

- ・ 12 事業所 (R4 年度は 5 事業所、R5 年度は 7 事業所)
- ・ R4 年度は希望のあった事業所、R5 年度は各健康福祉センターで 1 事業所から選定。
- ・ 事業所の業種：下記のとおり、製造業、マスコミ、運送、建設業等

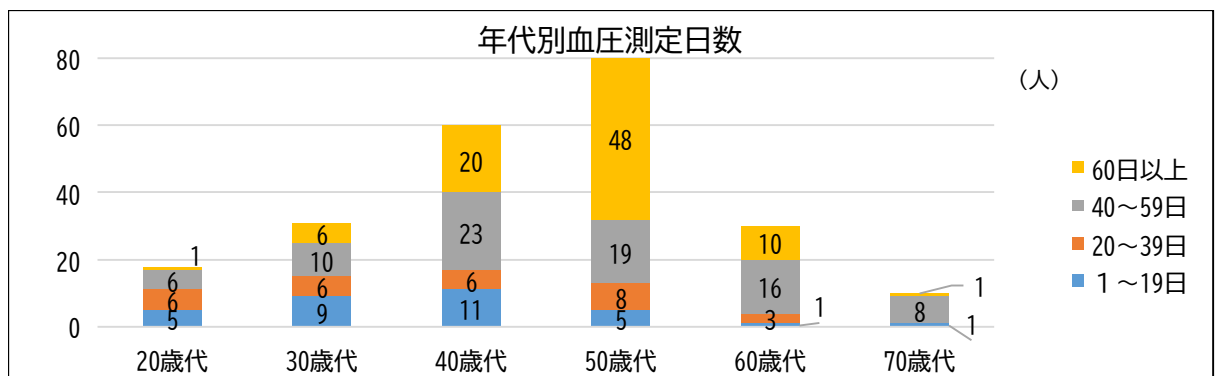
事業所名	対象者数	業種	所在地域 (東・中・西部)	実施年度
A	32	広告会社	東部	R4
B	11	訪問看護	中部	
C	16	輸送	中部	
D	26	製造	東部	
E	41	食品	中部	
F	10	電気設備工事	東部	R5
G	7	製造	東部	
H	14	製造	東部	
I	12	報道	東部	
J	34	運送	西部	
K	25	建設	東部	
L	16	自動車整備	中部	

(3) 血圧測定状況 (事業実施期間：約 60 日中)

- ・ 血圧測定実施者 229 人のうち 168 人(73.4%)が 40 日以上測定していた。

- ・40歳代以上では、測定日数が40日以上の測定率が70%を超えた。
- ・20～30歳代では、測定日数1～19日の割合が3割近く、40日以上の測定率は約40%～50%だった。

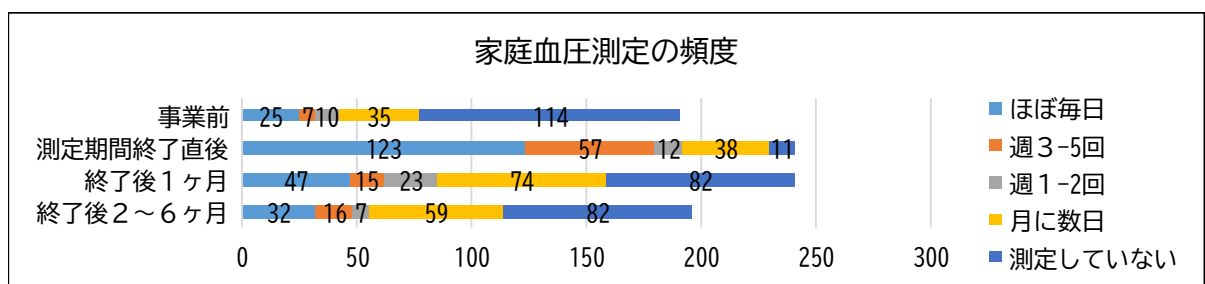
	20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
1～19日	5	27.8	9	29.0	11	18.3	5	6.3	1	3.3	1	10.0	32	14.0
20～39日	6	33.3	6	19.4	6	10.0	8	10.0	3	10.0	0	0.0	29	12.7
40～59日	6	33.3	10	32.3	23	38.3	19	23.8	16	53.3	8	80.0	82	35.8
60日以上	1	5.6	6	19.4	20	33.3	48	60.0	10	33.3	1	10.0	86	37.6
総計	18	100.0	31	100.0	60	100.0	80	100.0	30	100.0	10	100.0	229	100.0
(再掲) 40日以上	7	38.9	16	51.6	43	71.7	67	83.8	26	86.7	9	90.0	168	73.4



#### (4) 血圧測定状況（事業実施前後）

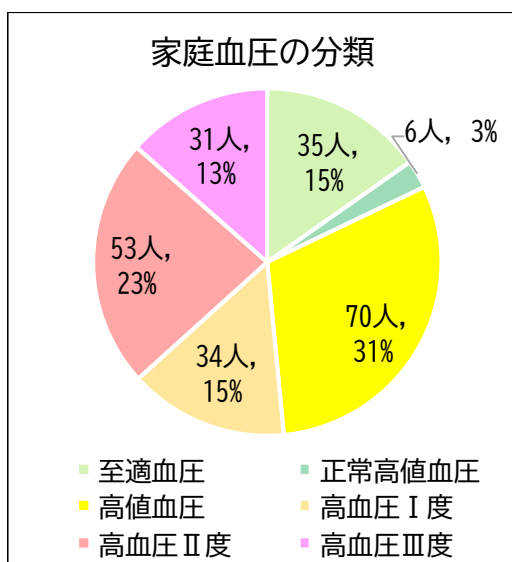
- ・事業開始前は、測定の習慣がある者が77人(40.3%)であったが、測定期間終了直後には230人(95.4%)に増加した。
- ・事業終了後の経過とともに、測定者は減少したが、終了後2～6ヶ月後も何らかの測定の習慣がある者は114人(58.2%)と増加した。

	事業開始前		血圧測定期間 終了直後		血圧測定期間 終了後1ヶ月		血圧測定期間 終了後2～6ヶ月	
ほぼ毎日	25人	13.1%	123人	51.0%	47人	19.5%	32人	27.4%
週3-5回	7人	3.7%	57人	23.7%	15人	6.2%	16人	8.2%
週1-2回	10人	5.2%	12人	5.0%	23人	9.5%	7人	3.6%
月に数日	35人	18.3%	38人	15.8%	74人	30.7%	59人	30.1%
上記計	77人	40.3%	230人	95.4%	159人	66.0%	114人	58.2%
測定していない	114人	59.7%	11人	4.6%	82人	34.0%	82人	41.8%
計	191人	100%	241人	100%	241人	100%	196人	100%

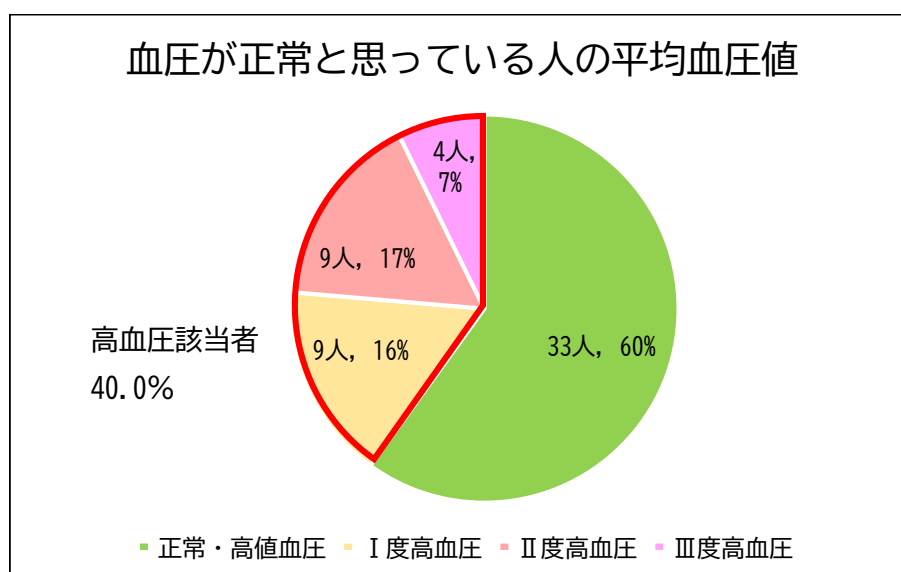


(5) 血圧測定値について

- ・至適血圧及び正常高値血圧は 41 人(17.9%)、高値血圧は 70 人(30.6%)、高血圧該当者は 118 人(51.5%)であった。
- ・令和4年度対象者では、血圧が正常と思っている者 55 名のうち 22 名(40.0%)が家庭高血圧に該当した。



	75未満	75-84	85-89	90-99	100以上	総計
115未満	35	9	0	0	0	44
115-124	6	28	7	2	0	43
125-134	3	30	13	20	1	67
135-144	0	5	9	19	5	38
145-159	1	1	1	9	12	24
160以上	0	0	0	2	11	13
総計	45	73	30	52	29	229



【成人における血圧値の分類：家庭血圧（高血圧治療ガイドライン 2019）】

	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	115-124	かつ 75未満
高値血圧	125-134	かつ/または 75-84
Ⅰ度高血圧	135-144	かつ/または 85-89
Ⅱ度高血圧	145-159	かつ/または 90-99
Ⅲ度高血圧	160以上	かつ/または 100以上

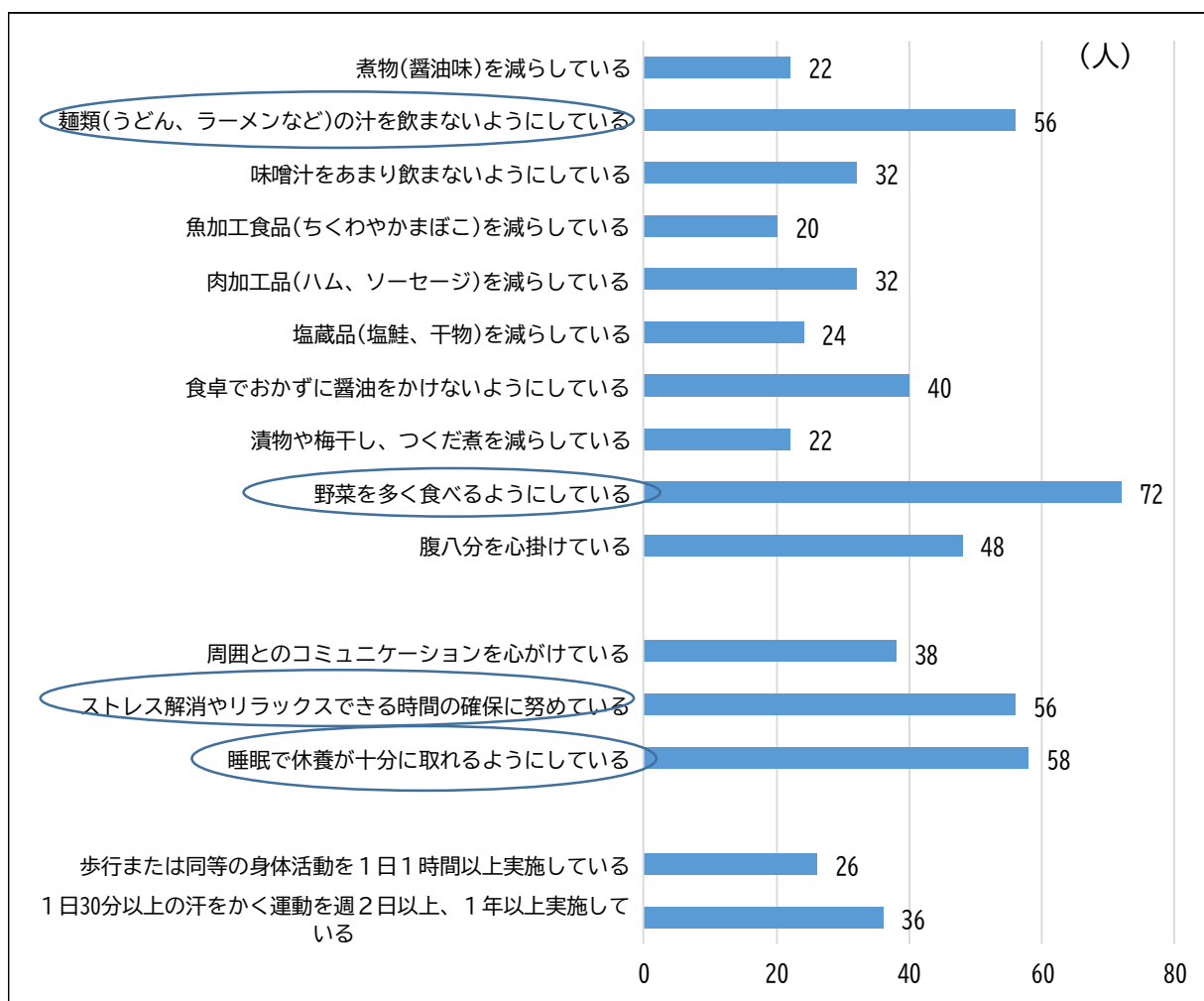
### (6) 高血圧受診割合

- ・家庭血圧基準(高血圧治療ガイドライン 2019)の高血圧Ⅰ度～Ⅲ度に該当する者に医療機関の受診勧奨を実施した。
- ・医療機関受診対象者 75 人のうち 12 人(16.0%)が受診し、そのうち 9 人(75.0%)が服薬開始となった。

	対象	高血圧受診勧奨者		医療機関受診者		服薬開始	
R4	126 人	39 人	31.0%	6 人	15.4%	3 人	50.0%
R5	118 人	36 人	30.5%	6 人	16.7%	6 人	100%
計	244 人	75 人	30.7%	12 人	16.0%	9 人	75.0%

### (7) 日常生活で健康のために取り組んでいること

- ・令和 4・5 年度の測定期間終了後 1 ヶ月後のアンケートでは、下記のとおり幅広い内容で生活改善につながっている(199 人回答、複数回答可)。



#### (8) 家庭血圧測定の継続要因と考えられること

- ・血圧測定期間終了後1ヶ月のアンケートでは、2ヶ月間の測定を継続できた要因として、「職場で取り組んだから、職場の仲間がいたから」と回答する者が2年間の回答者243人中106人(43.6%)であった。
- ・令和5年度に実施した終了後2～6ヶ月のアンケートでは、血圧測定を継続できている理由として「血圧計や簡単に記録できるツールが有ったこと」を挙げている者が70人中41人(58.5%)と多かった。
- ・令和4年度対象者では、「自分の血圧が思ったよりも高かった」と回答した25名のうち、当該事業終了後も血圧測定を継続できた者は16人(64.0%)であった。
- ・令和5年度対象者では、事業実施前に「家庭での血圧測定を続ける自信がない」と答えた理由として「忙しい」と回答した者のうち、約半数が2ヶ月間、毎日測定していた。継続できた理由として、「自分の血圧値を知りたかった」と回答した者が7割であった。

#### 4 関連事業

高血圧対策イベント「ウデをまくろう、シズオカ！」

静岡社会健康医学大学院大学と県が行う「高血圧対策」について、研究成果の県民への還元の一つとして、静岡社会健康医学大学院大学が主催(静岡県共催)で開催した。

#### 5 成果

##### (1) 家庭での血圧測定のメリットの確認

- ・健康診断等では血圧が正常と認識していたが、2ヶ月の測定で高血圧に該当した者が約4割いた。
- ・血圧は、季節や時間帯で変動するため、家庭での血圧測定の習慣化が重要であることがわかった。

##### (2) 血圧測定の継続要因の明確化

- ・血圧計や簡単に記録できるツールが有ったことや他者からのアプローチが有ったこと(上司・同僚・保健師等の専門職)が継続できる要因であった。
- ・事業所が取り組むことで普段健康に関する事業へ参加が少ない20～30代の参加が得られたことや仲間同士で励ましあいながら取り組めることから、健康経営に取り組み事業所の健康意識が影響することがわかった。
- ・その他、「自分の認識する血圧値より高い」、もしくは「自分の血圧値を知りたい」と感じる事が、家庭での血圧測定の動機となることが示唆される。

##### (3) 保険者や事業所への波及

- ・全国健康保険協会静岡支部においては、静岡社会健康医学大学院大学が作成した血圧手帳をもとに全国健康保険協会静岡支部のオリジナル版を作成した。
- ・健康保険組合連合会静岡連合会では、研修会のテーマとして「血圧測定習慣化促進事業」を取り上げる(R6年度は台風により中止、R7年度実施予定)。

## 6 今後の展開

### (1) 普及啓発

- ・自分の血圧値を知ることが重要であることから、静岡社会健康医学大学院大学が令和5年度から開催している高血圧対策イベントを広く展開し、県内市町等の健康まつりにおいて、血圧測定及び家庭での血圧測定の重要性を周知する。

### (2) 市町、事業所単位での取組推進

- ・事業所単位で取り組むことで、健康教室等への参加が少ない40歳未満へのアプローチも可能であることから、市町及び事業所等の担当者が主体となって取り組むための資料（動機付け説明資料、働く人の生活習慣改善プログラム）を作成し市町、事業所単位での取組を推進する。