

県内中小企業従業員を対象とした 家庭血圧の測定結果

静岡県健康増進課

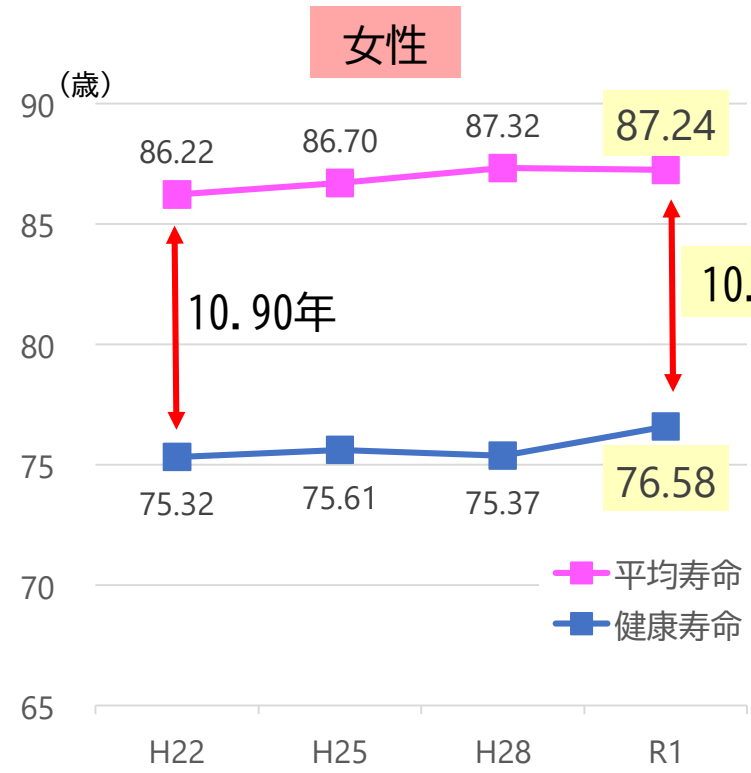
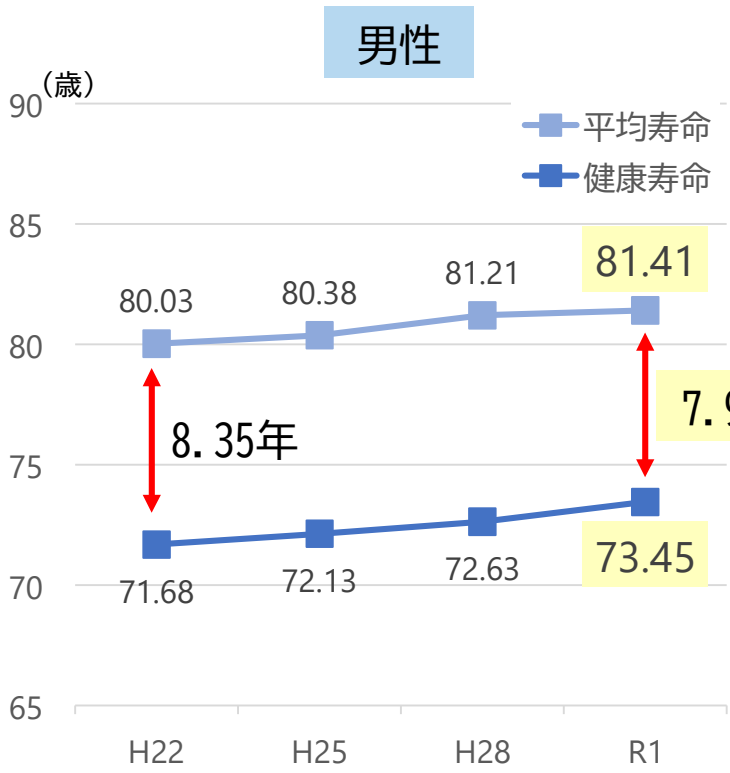
仁藤ほなみ、藤中達哉、櫻井郁巳、太田和宏、島村通子

静岡社会健康医学大学院大学

田原 康玄

静岡県健康寿命

○ 平均寿命、健康寿命のいずれも延伸傾向。平均寿命と健康寿命の差は短縮傾向。



静岡県健康課題（脳血管疾患）の現状

○全国を基準とした標準化死亡率
(SMR) standardized mortality ratio

最近5年間（H28～R2）の人口動態統計をもとに、市町別の死因別の死亡状況について、静岡県や全国を基準として、市町間の比較ができるように算出した値

脳内出血

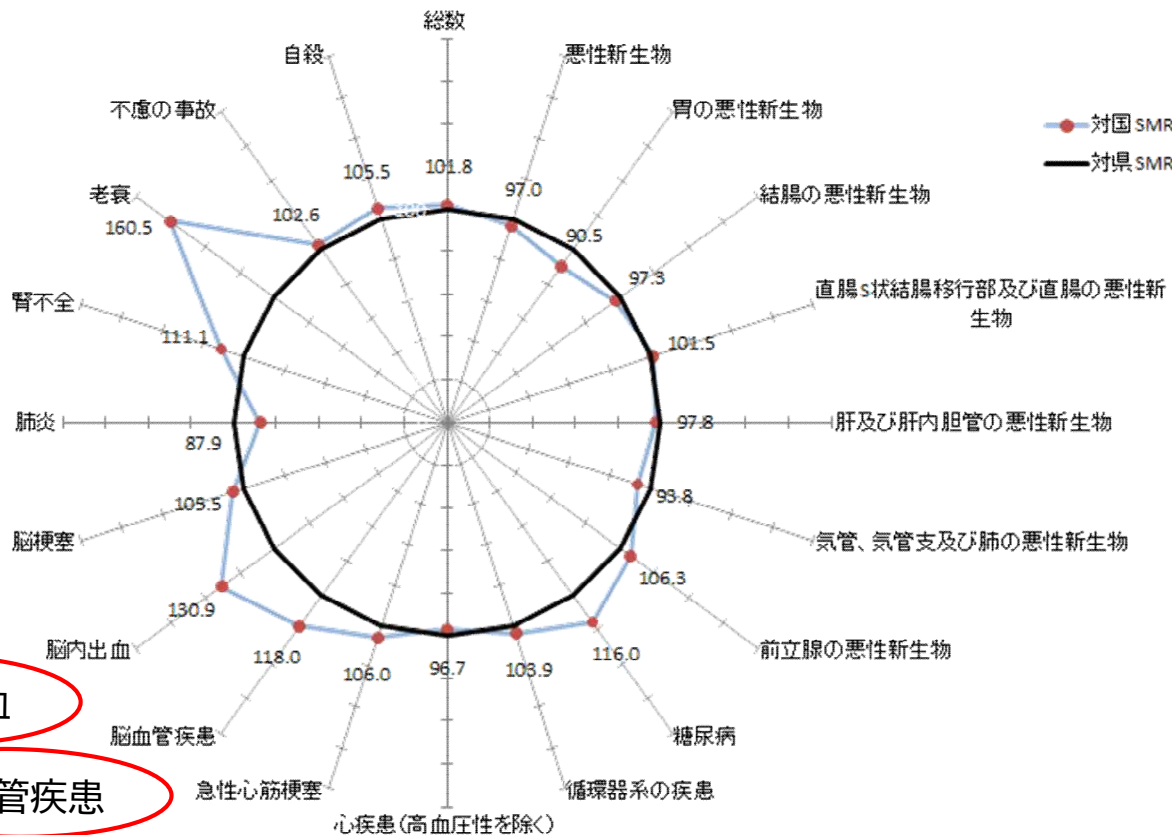
130.9

脳血管疾患

118.0

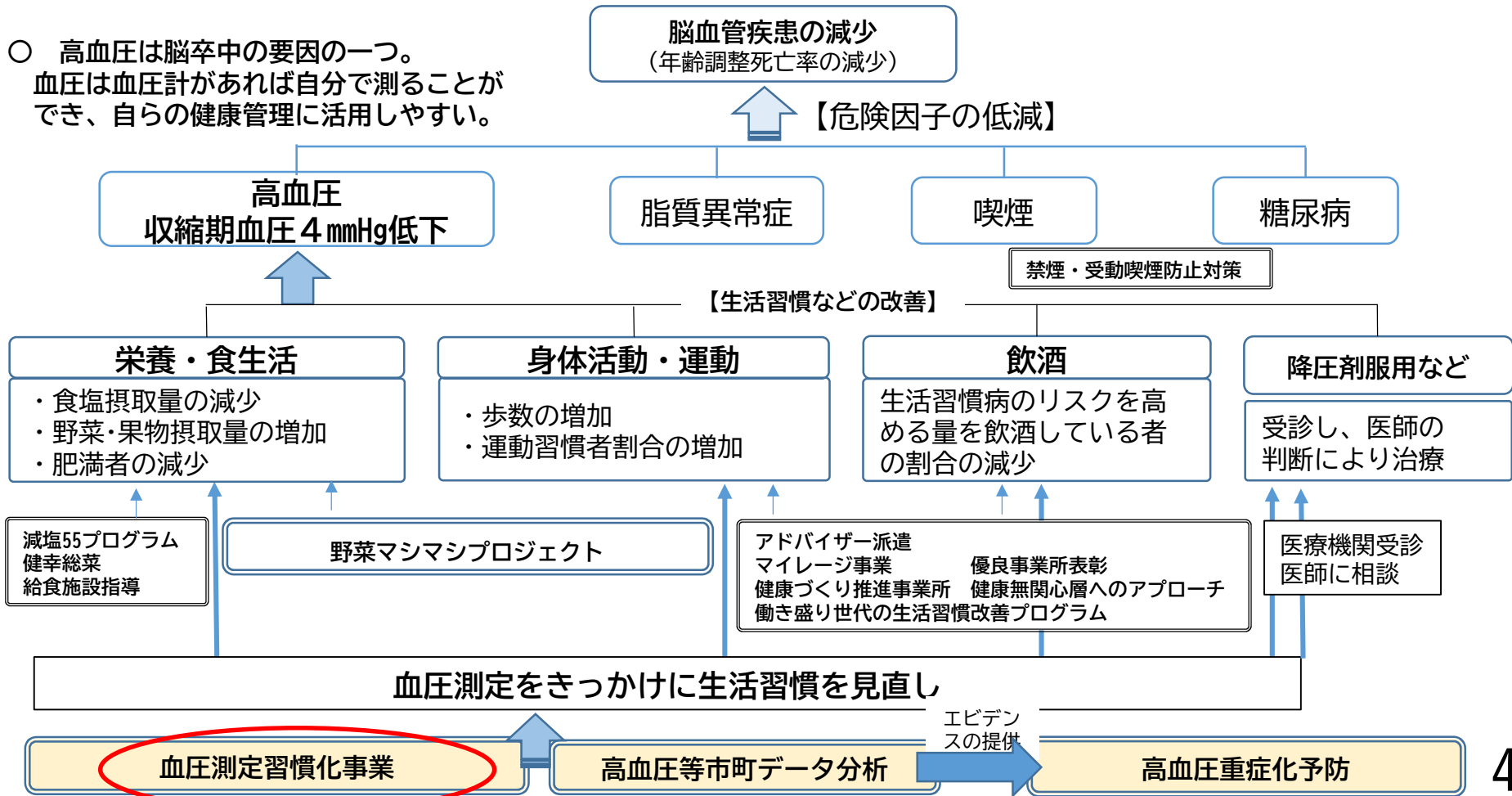
脳内出血

脳血管疾患



静岡県健康課題（脳血管疾患）の取組の方向性

- 高血圧は脳卒中の要因の一つ。
血圧は血圧計があれば自分で測ることができ、自らの健康管理に活用しやすい。



目的

県内の中小事業所の従業員を対象にした
「家庭血圧測定習慣化事業」について、
家庭血圧の測定習慣化の有用性について検証する。

■ 血圧測定習慣化事業について

目的

県民の健康寿命の更なる延伸のため、県民の家庭における血圧測定の習慣化を促進することで、健康意識を向上させ、生活習慣の改善及び医療機関受診に対しての意識啓発を目指す。

対象

中小企業従業員を中心とした県民

流れ

事業説明会：健康行動の目標設定

- ・参加者自身が取組可能な項目の中から各自設定
例：体重減 運動の習慣化 食生活改善 等
- ・セルフモニタリングができるような内容とする
- ・目標とした項目の計測をおこなう ※定量的な指標で血圧値以外
- ・開始前アンケート（1回目）の実施

血圧値の測定/2ヶ月間

- ・記録ツールは、血圧値を入力することで変化を可視化（グラフ等）できるものとする
- ・2週間に1回以上のフォローアップ

参加事業者に中間報告

振り返り会①：健康行動の結果確認

- ・2ヶ月の血圧測定期間終了後の振り返り会を実施
- ・2ヶ月血圧測定してみたアンケート（2回目）の実施

測定月間終了1ヶ月後のアンケート

- ・測定月間の1ヶ月後。継続できているかアンケートの実施

振り返り会②：健康講座

- ・測定月間の6ヶ月後、2回目の振り返り会を開催
- ・継続できているかアンケート（4回目）の実施

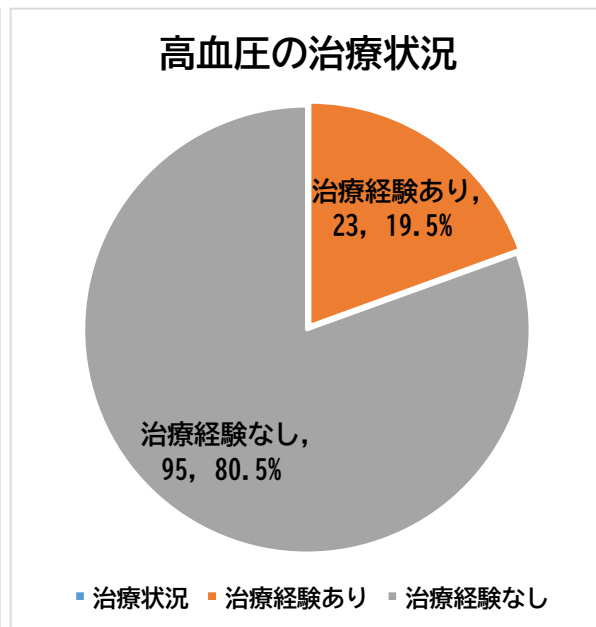
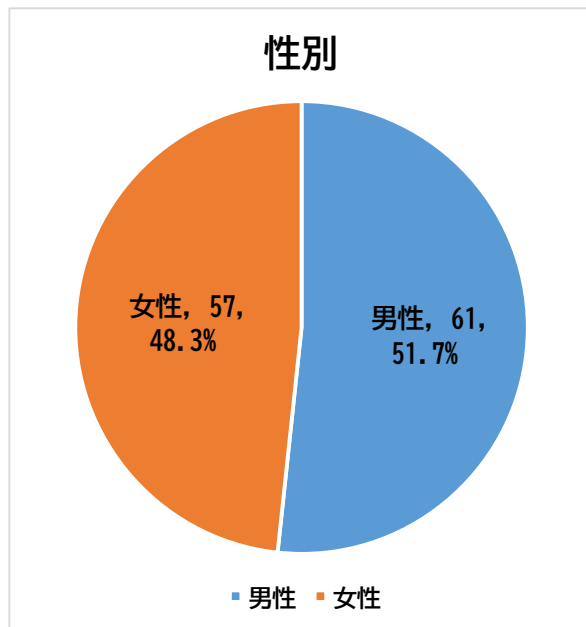
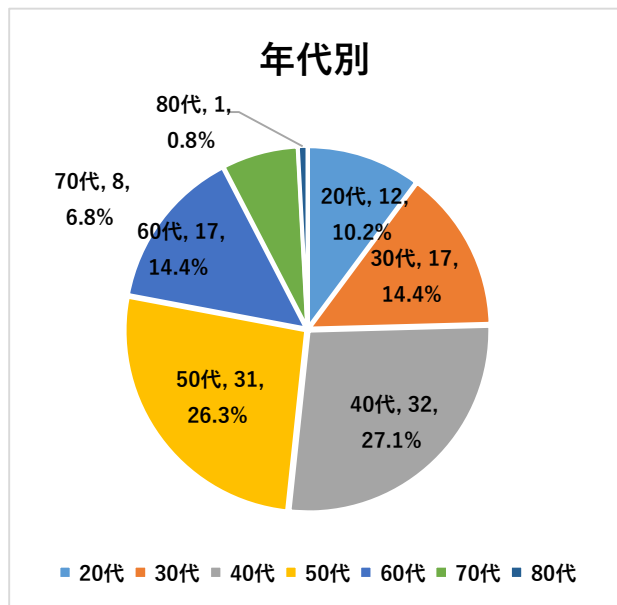


専門員：支援・フォローアップ

- ・測定状況の確認
- ・習慣化の要因や阻害する要因の聞き取り
- ・記録を活用した生活指導や保健指導
- ・必要に応じ、医療機関への受診促進 等



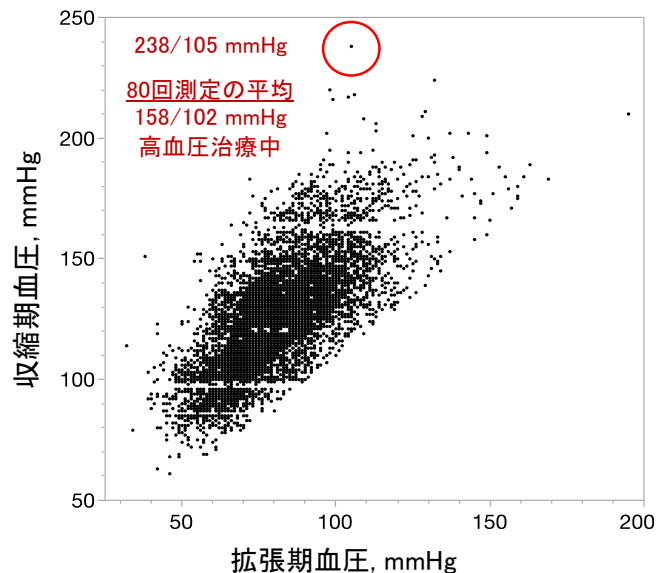
参加者の状況



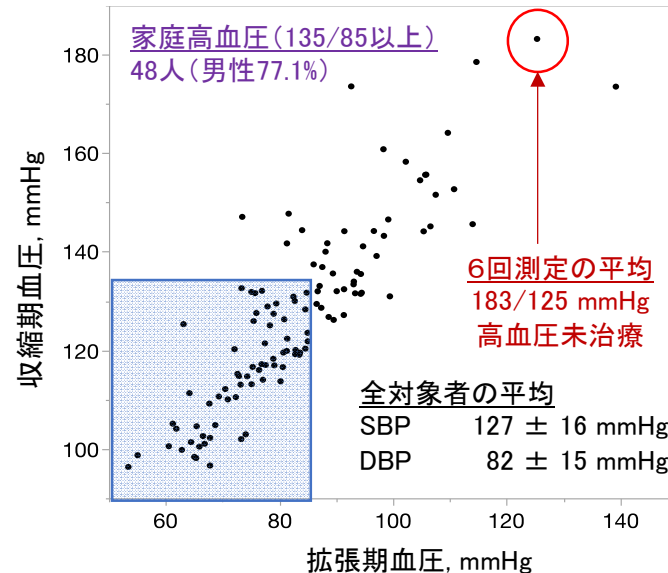
- 22歳～88歳の118名が参加。
- 平均年齢48.5歳。40歳未満は29名24.6%
- 男女比は男性61名（51.7%）、女性57名（48.3%）であった。
- 高血圧の治療状況は治療中は23名（19.5%）であった。

2か月間の家庭血圧測定結果

全ての測定値の分布 9,422回分の測定値



個人ごとの平均値の分布 家庭血圧を5回以上測定した113人



- 測定回数は、平均80回(測定時間を問わず、全ての平均回数)。
- 血圧の平均は収縮期が 127 ± 16 mmHg、拡張期が 82 ± 15 mmHg。
- 家庭高血圧(135/85mmHg以上)に該当する者は、48名(42.5%)。
内訳は、男性が37名(77.1%)、女性11名(22.9%)、40歳未満が14名(27.1%)。

2か月間の家庭血圧測定結果

血圧に対する自己認識	回答者数 (%)	収縮期血圧の平均値			拡張期血圧の平均値		
		最小値	中央値	最大値	最小値	中央値	最大値
自分の血圧は正常より高いと思う	11 (9.7%)	115.2	136.9	183.2	72.1	91.4	139.2
自分の血圧は正常だと思う	51 (45.1%)	96.6	119.6	160.8	61.2	80.6	105.8
自分の血圧は正常より低いと思う	41 (36.3%)	98.7	104.5	129.5	55.0	67.3	79.4
自分の血圧が正常かどうか分からない	10 (8.9%)	96.4	127.6	135.5	53.4	76.9	99.4

- 血圧が正常と思っている者の51名のうち、16名(31.3%)が家庭高血圧に該当。
- 中には、血圧平均が160.8/98.3mmHg(66回平均値)や、155.6/105.8mmHg(57回平均値)であるケースもあった。

■ 血圧測定習慣化事業について

事業説明会：健康行動の目標設定

- ・参加者自身が取組可能な項目の中から各自設定
例：体重減 運動の習慣化 食生活改善 等
- ・セルフモニタリングできるような内容とする
- ・目標とした項目の計測をおこなう ※定量的な指標で血圧値以外
- ・開始前アンケート（1回目）の実施

血圧値の測定/2ヶ月間

- ・記録ツールは、血圧値を入力することで変化を可視化（グラフ等）できるものとする
- ・2週間に1回以上のフォローアップ

参加事業者に中間報告

専門員：支援・フォローアップ

- ・測定状況の確認
- ・習慣化の要因や阻害する要因の聞き取り
- ・記録を活用した生活指導や保健指導
- ・必要に応じ、医療機関への受診促進 等

振り返り会①：健康行動の結果確認

- ・2ヶ月の血圧測定期間終了後の振り返り会を実施
- ・2ヶ月血圧測定してみたアンケート（2回目）の実施

測定月間終了1ヶ月後のアンケート

- ・測定月間の1ヶ月後。継続できているかアンケート（3回目）の実施

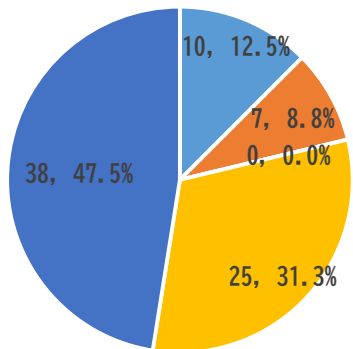
振り返り会②：健康講座

- ・測定月間の6ヶ月後、2回目の振り返り会を開催
- ・継続できているかアンケート（4回目）の実施

参加者を対象にアンケートを実施。
80名より協力いただいた。

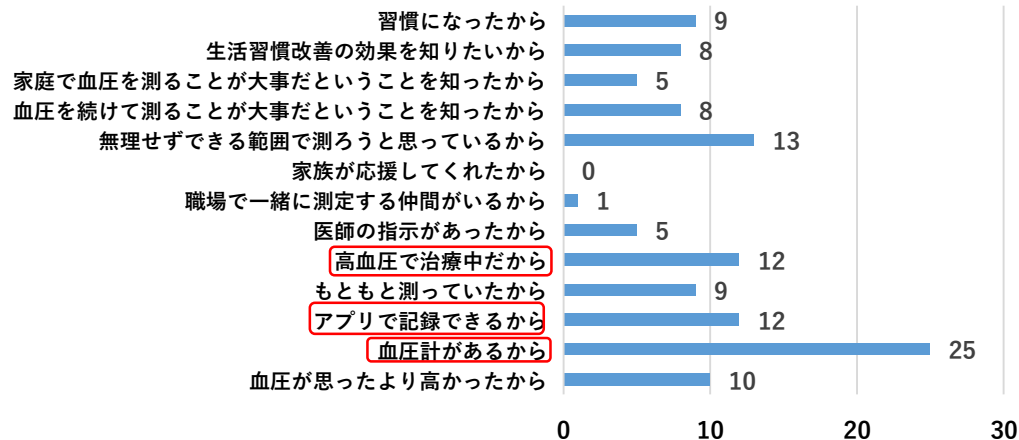
■ 血圧測定期間終了後6ヶ月以降の

血圧測定継続状況



- ほぼ毎日測定している
- 週3-5回測定している
- 週1-2回測定している
- 不定期に測定している
- 測定していない。

継続理由



● 家庭で血圧測定を継続していた者（不定期測定を含む）は42名（52.5%）。

● そのうち、測定頻度が週1回以上の者は17名(21.3%)であった。

その内訳は、男性12名(70.6%)、女性5名(29.4%)と男性に多かった。

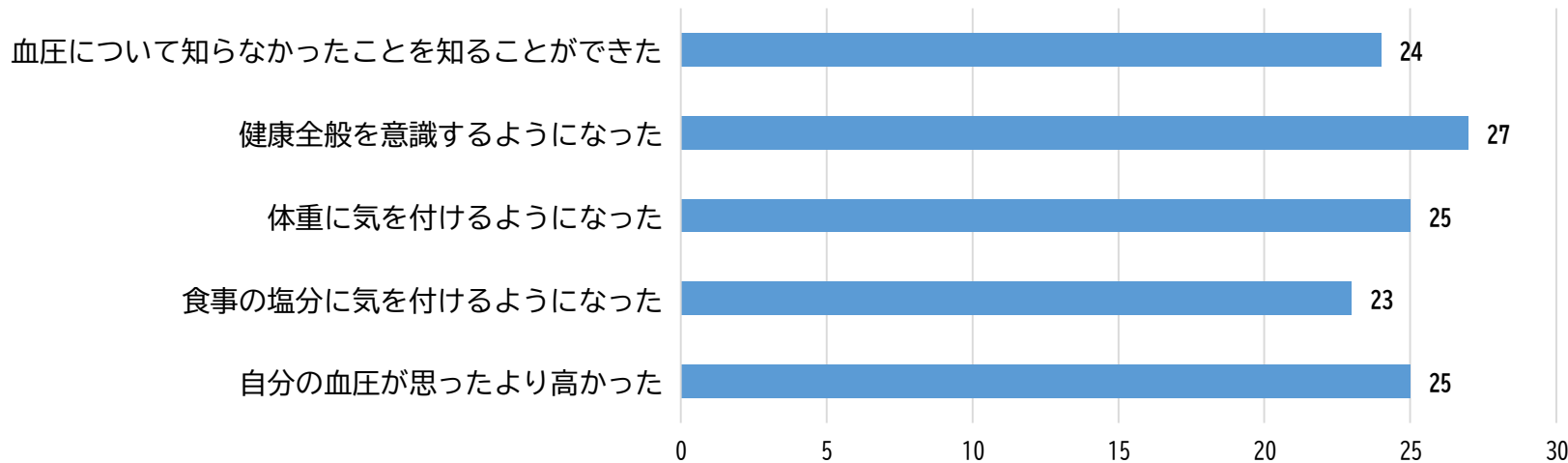
40歳未満は1名(5.9%)、40歳以上16名(94.11%)と、40歳以上に多かった。

● 継続理由としては、「血圧計があるから」が25名(59.5%)と最も多く、

「アプリで記録できるから」、「高血圧で治療中だから」がともに12名(28.6%)と続いた。



事業に参加して変化したこと

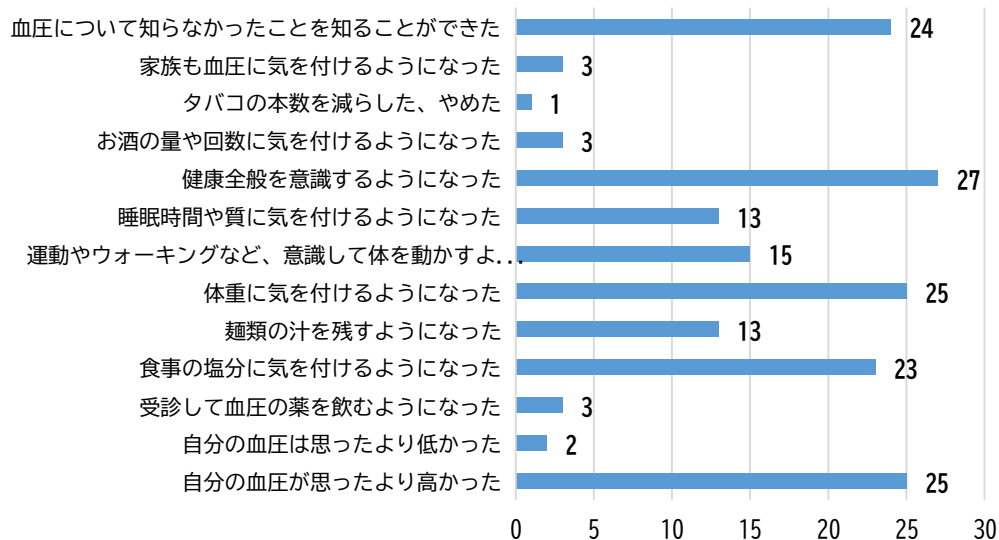


当該事業に参加して、変化したことは

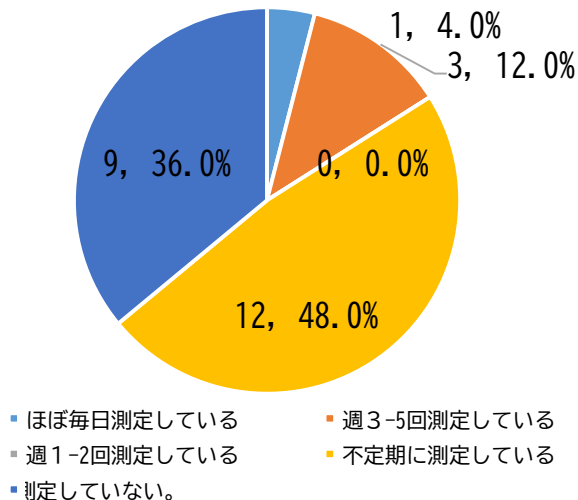
「自分の血圧が思ったよりも高かった」と回答した者が25名(31.3%)、
「受診して薬を飲むようになった」が3名(3.75%)であった。

■ 血圧測定機関終了後6ヶ月以降の

事業に参加しての変化

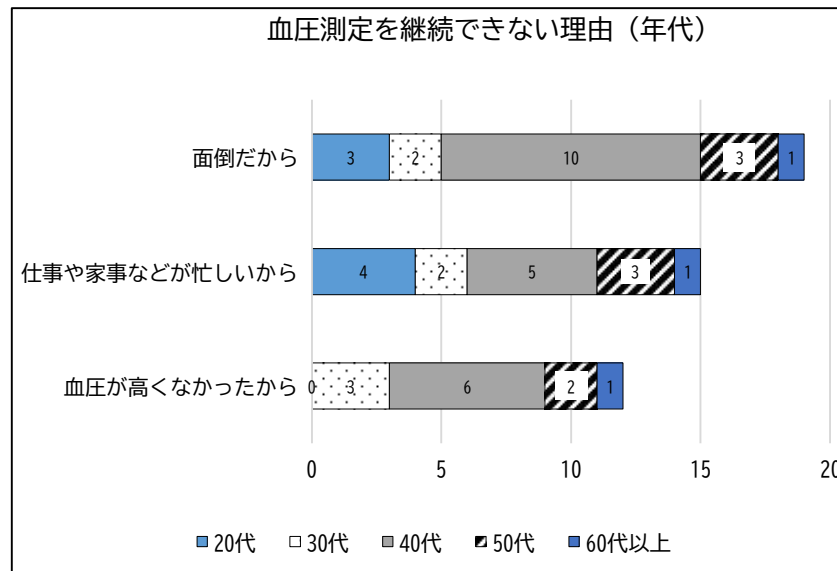
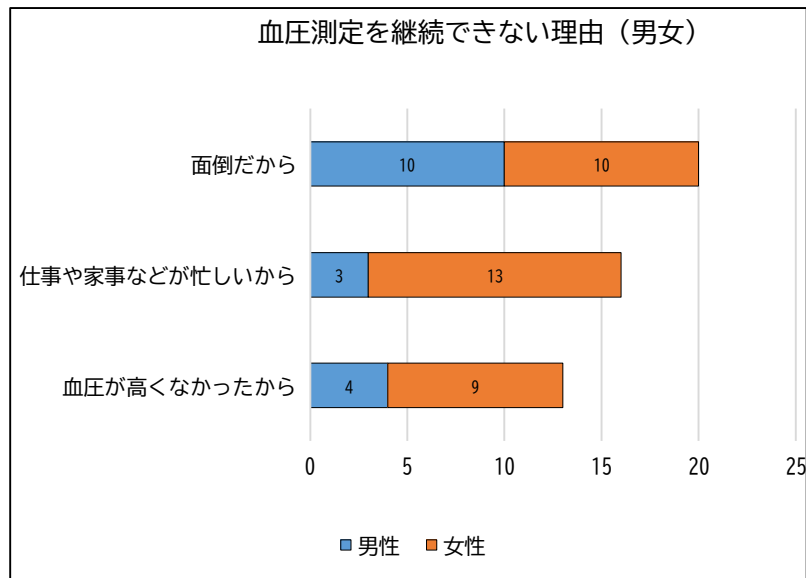


自分の血圧が思ったよりも高かった者の測定継続状況



「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、当該事業終了後も家庭で血圧を測定（不定期測定も含む）している者は16人(64.0%)であった。

■ 血圧測定機関終了後6ヶ月以降の



- 事業終了後に血圧測定を継続できなかった者の理由としては、「面倒だから」20名(29.0%)が最も高く、「仕事や家事が忙しいから」が16名(23.2%)、「血圧が高くなかったから」13名(18.8%)であった。回答状況を性別で見ると女性に多く、年代別では50代未満で多く回答されていた。

○ 参加者からの感想

- ・1日のうちでこんなに変動があるとは知らなかった。
- ・朝高い、夜高いのもよくないことも教えてもらって初めて知った。
- ・こんなに血圧が高いとっていなかった。

参加者向け 説明会の様子



○ 事業終了半年後、事業所からの聞き取り

- ・血圧値が良くないと感じ、自ら病院に受診した従業員もいた。
- ・最初は測定が手間だったが、2ヶ月経ったら自然と測定が習慣化した人もいた。
- ・実施期間中は従業員同士で声かけしながら測定が続けられた。
- ・強制的に実施する環境がないと中々続けられないかもしれない。

考察

- ① 家庭高血圧の該当者が4割以上いる
40歳未満でも3割近くが家庭高血圧に該当していた
- ② 血圧が正常と思っている者のうち約3割が家庭血圧に該当していた
- ③ 自分の血圧が思っていたよりも高いと認識した者が3割超
⇒ 今回の事業で、日頃の血圧値を正しく認識することにつながった。
診察時には正常血圧である仮面高血圧を予防するためにも有用

- ④ 継続できない人への動機付けが課題
 - ・ 面倒、忙しい、血圧が高くないからを理由に継続できていない。
 - ・ 女性や50歳未満へのアプローチ方法を検討する必要がある

⇒ 高血圧対策が脳血管疾患の予防になること、そのために血圧測定の習慣が重要であることを理解してもらう必要がある。

今後の展開

令和5年度は各健康福祉センター単位で取り組みを進め、令和6年度以降は、令和4年度、令和5年度の成果・課題を踏まえて保険者、市町と連携した血圧測定習慣化の全県展開を目指す。

