

活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ ライフステージにおける小倉南区高血圧予防事業 ～血管100年宣言 みんなで防ごう高血圧 in 小倉南～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 小倉南区役所保健福祉課 X 小倉南区公認 KG-100 アンバサダー 代表者：岡田 圭子 / 大島 静乃</p>	 <p>↑ アンバサダーTシャツ アンバサダー名刺 ↓</p>
<p>勤務先：北九州市小倉南区役所 所 属：保健福祉課 (北九州市立大学地域共生教育センター『食』から学ぼうプロジェクト) 所在地：〒802-8510 福岡県北九州市小倉南区若園5-1-2 TEL：093-951-4125 FAX：093-951-4136</p>	 <p>モデル校区の話し合いの様子</p>  <p>区役所駐車場の横断幕</p>  <p>アンバサダー考案の減塩魚釣りゲーム</p>

◇活動方針

本市では生活習慣病予防・重症化予防に取り組んでいる。特に市国保医療費に占める入院や要介護認定の割合が高い脳血管疾患の減少を目指して、その危険因子である高血圧対策を本市の重点課題としている。

小倉南区は市内で最も高血圧有病率が高い行政区であることから令和4年度から3年計画で、「血管100年宣言～みんなで防ごう高血圧 in 小倉南」のスローガンのもと、妊娠期から高齢期までの住民が主体的に高血圧予防に取り組むことを目指した。(表1)

(表1)北九州市の区別高血圧有病率

行政区	有病率 (%)
門司	23.1
小倉北	25.3
小倉南	27.0
若松	25.3
八幡東	26.6
八幡西	25.4
戸畑	26.0
北九州市	25.6

◇活動内容とその成果

「活動内容」

- ①若年層への取り組み ②モデル校区での取り組み
 ③特定健診未受診者等の無関心層への取り組み を3つの柱として活動した。

①若年層への取り組み

小倉南区にある北九州市立大学の協力のもと「小倉南区公認 KG-100※アンバサダー」(以下「アンバサダー」という。)を保健師による講話や栄養士による調理実習等をして育成した。アンバサダー就任にあたり、活動で使用する名刺やアンバサダーがデザインした「アンバサダーTシャツ」を作成した。アンバサダーは、大学祭で適塩みそ汁の販売や、子ども向けのイベントで自ら企画した「減塩クイズ」や「減塩魚釣りゲーム」を行い、若い世代を中心とした高血圧予防の普及啓発を実施した。(参加者：693名)

※KG-100：「血管(K)を元気(G)に保ち、人生100年時代(100)を健康に生き抜くことを目標とする」の略

活動成果報告書

②モデル校区での取り組み

高血圧有病率が高い校区へ健康データを提示し、地域住民から「何で高血圧の人が多いのか？」「このままではいけない、何か取り組もう！」などの意見があがった地域を初年度モデル校区に選定した。

地域のキーマンを中心に、住民とアンバサダーが話し合いをする中で、地域住民の動機づけ支援のため健康習慣の取り組みを記録する用紙を全戸配布し、地域の拠点施設に持ってきてもらうようにした。併せて、地域住民が高血圧予防の環境整備にも意識が向くように、「血圧計を置いてある店・施設」や「減塩食品を置いている商店・マーケット」を書いてもらい、情報を集められるようにした。

この取り組みを第12回日本公衆衛生看護学会学術集会の「住民サミット&ワールドカフェ in 福岡～住民による住民のための健康づくり～」においてキーマンたちがパネル発表し、さらに取り組みを充実させるべく参加者たちと活発に意見交換した。

③特定健診未受診者等の無関心層への取り組み

テレビの特別番組の出演やスローガンの横断幕を区役所立体駐車場に掲示、市民が多く利用する市民課前に血圧測定コーナー（自動血圧計と高血圧や減塩に関する資料を掲示）の設置、市民の重要な公共交通機関である北九州モノレールの9駅に高血圧予防のポスターを1か月間掲示等した。また、成人事業や母子事業（妊婦対象の教室や子育て相談等）や他部署主催のイベントで血圧測定・健康相談や塩分チェックを行い、幅広い年齢層の参加者に高血圧予防の意識づけを行った。他にも、区内の小学校区ごとの会議で、校区担当保健師が区および校区の健康データを提示し、高血圧予防を全体で取り組む必要性を説明した。

「活動成果」

①若年層への取り組み

健康教育等の実施により、アンバサダーが高血圧予防の知識を持って活動を開始することができた。アンバサダーTシャツを自分たちでデザインすることで自覚が芽生え、活動する際のアンバサダーのPRにもなった。また、小倉南区長からアンバサダーTシャツと名刺の授与を行うことで、区役所の公認としての意識ができ、活動意欲の向上につながった。アンバサダー就任の様子は小倉南区役所公式Facebookや北九州市立大学地域共生教育センターのSNSで情報発信し、幅広い世代にアンバサダーを知ってもらうことができた。

アンバサダーが企画した減塩ゲームは子どもたちの興味を引き、大勢の親子が参加した。ゲームを楽しむだけでなく塩分について学ぶことで、驚き納得する姿がみられ、多くの若年層に減塩の啓発ができた。アンバサダーも参加した親子が楽しんで参加する姿をみて、活動の達成感と次の活動につなげたいという意欲の向上につながった。

②モデル校区での取り組み

地域の健康データを提示することで、住民自らが考えて動き出すことができた。地域住民からはアンバサダーと話し合いをすることで「今まで気づかなかったことに気づくことができた」「回数を重ねるごとに有意義な話し合いになって楽しい」という意見があり、アンバサダーからも「地域住民と話し合うことが楽しい」「もっと色々考えていきたい」という意見が聞かれ、お互いに影響を受け、活動意欲が高まった。

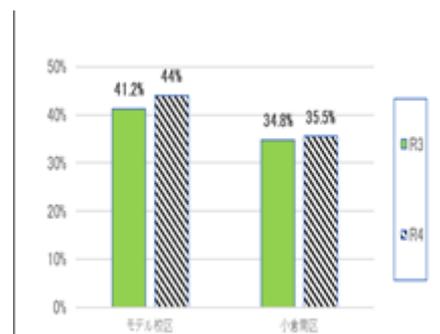


図1 特定健診受診率

活動成果報告書

また、会議の中で地域住民から「小学生にも減塩の大切さを知ってもらいたい」という積極的な意見があり、アンバサダーがゲストティーチャーとして小学校で授業を実施した。

地域住民自ら意欲的に行動することで、モデル校区での特定健診受診率が上昇し、伸び率は小倉南区内で最も高かった。(図1 伸び率: 2.8%)

③特定健診未受診者等の無関心層への取り組み

区役所内の市民が多く利用する場所に自動血圧計を設置することで、気軽に血圧を測定する環境整備と血圧を測定する意識づけができた。また、公共交通機関の駅にポスターを掲示することで、日頃区役所に立ち寄ることがない市民にも高血圧について知る機会を増やせた。

さらに、本事業を小倉南区の重要な取り組みとして PR することで、他部署や他団体からイベント等への出務依頼が増え、今まで出会えなかった青年期や壮年期の健康無関心層への普及啓発や高血圧有所見者への栄養・健康相談を実施でき(表2)、そのなかで若年層でも高血圧の有所見者がみられることが分かった。(表3)

(表2) イベント参加者で健康相談実施年代別人数

	人数 (人)	年齢構成(割合)		
		20~39	40~64	65~
子どもまつり (総合レジャー施設)	264	58.7	37.1	4.2
健康・栄養相談 (スーパー)	237	3.8	30.0	66.2
健康・栄養相談 (大型商業施設)	85	3.5	18.8	77.7
救急の日 (大型商業施設)	13	0	38.5	61.5

(表3) イベントでの高血圧有所見者の人数

	I度	II度	III度	有所見者割合
20~39歳 (n=167)	4	4	0	8.1%
40~64歳 (n=190)	28	9	1	20.0%
65歳~ (n=239)	72	29	5	45.9%

※高血圧受診勧奨判定値

I度: 140~159mmHg/90~99mmHg

II度: 160~179mmHg/100~109mmHg

III度: 180mmHg以上/110mmHg以上

特に、この取り組みを区内全域に広げるため、高血圧予防について各校区の健康データを校区のキーマンに説明することで、意識も向上し、小倉南区全体でも特定健診受診率が0.7%増加した。(図1)

◇今後の計画

子どもを含む若い世代に高血圧予防の情報を発信すると、早くから減塩や規則正しい生活習慣を身につけることができるだけでなく、家族や友人との会話から身近な人たちの意識が変わっていくことで、全世代が高血圧予防を実践するきっかけとなる。事業の三本柱の要を保健・医療の専門課程でない学生アンバサダーが担うことは、若い世代の生活スタイルや価値観に合わせた様々な視点からの高血圧予防対策を行うことができ、事業に携わる者も参加する者も身近な問題として楽しんで活動するだけでなく、相互に活動意欲が高まり、本事業が長く継続することが期待できる。

そのために、区役所の保健師・栄養士は「企画・運営する」から「つなぐ・動かす」に注力し、地域住民や学生アンバサダーが自ら考え、行動する仕掛けを作っていく必要がある。

今後も、アンバサダーと連携及び協働して、アンバサダーの自主活動がさらに発展し、住民自らが日常的に高血圧予防を意識した行動ができる環境整備や仕掛けづくりに取り組んでいきたい。