

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」

活動テーマ 重症化高血圧ZERO教室を通じた高血圧へのアプローチ	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 垂水市役所 保健課 代表者：前田 真由佳	【重症化高血圧 ZERO 教室での保健指導の様子】 
勤務先：垂水市役所 所 属：保健課 所在地：〒891-2192 鹿児島県垂水市上町114 TEL：0994-32-1111 FAX：0994-32-6625	

【活動方針】

本市は少子高齢化が急速に進む中、人口減少や医療費の増加等、健康課題が大きな課題となっている。中でも、「高血圧及び関連疾患の医療費」は年齢と共に増加し、また、心疾患をはじめとする循環器疾患の死因が国や県と比較しても高い傾向にある。そこで、平成30年度から健康長寿に着目した取組として「たるみず元気プロジェクト・健康チェック」を開始した。本取組は、40歳以上の垂水市民を対象に、医師や歯科医師、看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士といった多職種連携による様々な分野からアプローチし、対象者自身の健康状態を確認することができる参加料無料の取組となっている。また本取組は、鹿児島大学による「前向きコホート研究」通称「垂水研究」にも位置付けられている。そして、本取組の参加者をベースとした派生事業として平成30年度から高血圧予防に特化した事業として、「重症化高血圧ZERO！教室」をスタートした。

実施体制(多職種連携チーム)



健康チェック会場の様子



活動成果報告書

【活動内容とその成果】

「重症化高血圧 ZERO! 教室」は、鹿児島大学による「前向きコホート研究」にも位置づけられており、民間企業とも連携する産官学連携事業として、希望者に家庭血圧計を1年間無償で貸し出し、参加者は、自宅において朝、夕の2回ずつ家庭血圧計を測定し、2か月に一度、「家庭血圧結果表の返却」と「保健師や管理栄養士による保健指導」を行う高血圧予防に特化した教室となっている。

毎年度約350名の参加があり、参加者の居住地や会場等を考慮し、14グループに分けて実施している。

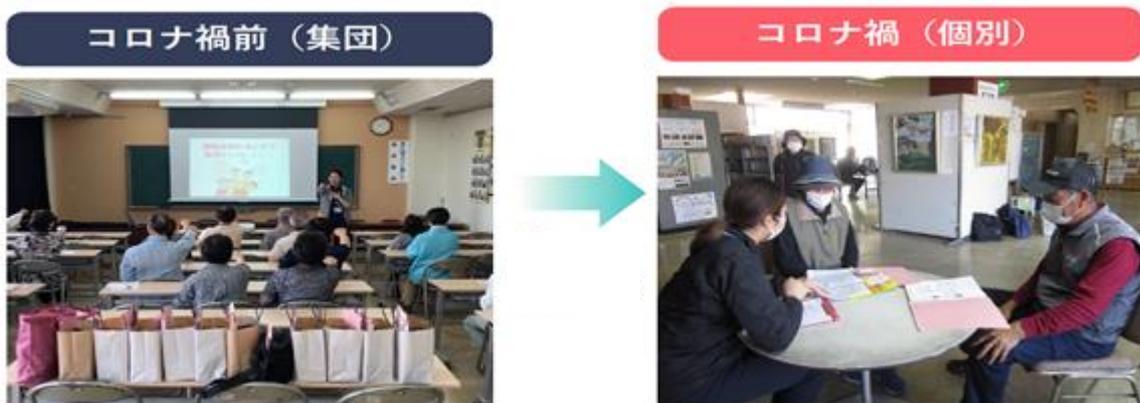
教室への参加方法は、参加者のライフスタイルに合わせて、4つのタイプ（集団教室、市役所窓口、自宅訪問、ICT）から選べる方式を採用した。

集団教室タイプについては、平成30年度から令和元年度においては、2か月に一度、年6回の教室を集団形式で開催した。教室では、家庭血圧結果表の返却準備時間を活用し、教室ごとに、参加者の健康リテラシーを向上させるための講座を開催した。

市役所窓口、自宅訪問タイプについては、家庭血圧結果表の説明に加え、教室毎のテーマに応じた資料を使用し、個別に指導、周知を行った。ICTタイプについては、家庭血圧結果表は郵送されるが、血圧が高い方や、前回より数値に変動がある方については、保健師や管理栄養士が電話連絡を行い、生活状況の確認や保健指導を行った。



また、令和元年度途中からは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、集団教室は、よりコンパクトな教室へと変更し、講座開催を見送り、家庭血圧結果表の返却時の個別指導に重きをおいた形とした。



活動成果報告書

参加者の継続率は、年々上昇し、令和3年度参加者が令和4年度も継続する割合は、90%を超えている。

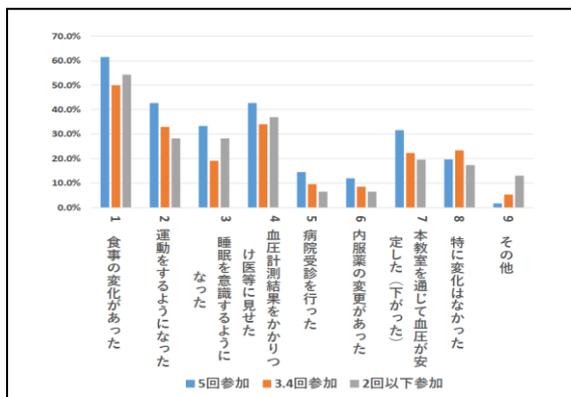
これまでの参加者の朝の収縮期血圧値や教室参加回数、アンケート結果等からデータ分析をおこなったところ、以下のような結果が得られた。

教室の集団指導においては、教室参加回数を2回以下、3から4回、5回全てに分け血圧値の変化を分析したところ、集団での教室参加回数と血圧値の変化に差はなく、どのグループも低下することが分かった。継続的な家庭血圧の測定が大切であることを改めて確認できた。

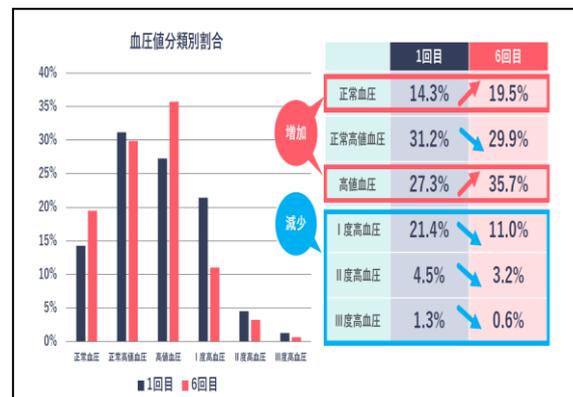
また、個別支援に変更後の血圧値のデータ分析では、高血圧ガイドラインを元にした、血圧値分類毎にデータを分析したところ、教室参加者の血圧値が低下するだけでなく、I度高血圧からIII度高血圧の割合が低下し、正常血圧、正常高値血圧の割合が上昇していることから、重症化の予防につながっていると考える。

定期的に介入することで家庭血圧測定の継続や生活習慣の修正、服薬の変更等につながり血圧コントロールの改善に寄与している。

教室でのアンケート結果



教室参加者の血圧値分類毎にみた割合



【今後の計画】

現在も年度ごとの血圧値のデータやアンケート等の分析結果から、どのような支援方法が効果的か検討を行っており、引き続き重症化高血圧を予防し、循環器疾患等の抑制に努めていきたい。