



2023年

「高血圧ゼロのまち」へ

健康講話

# 今日からはじめよう！高血圧予防



減塩お味噌汁の試飲もあります！



高血圧は脳卒中の大きな引き金となります。

北九州市民で1年間に脳卒中を発症した方のうち、8割以上の方が高血圧を持っていました。「いきなり介護」を防ぐためにも、一緒に高血圧について学びませんか？八幡西区役所の熊西校区担当の保健師が校区のデータを交えながら分かり易くお話ししてくれます。

熊西校区の健康寿命を伸ばしひきまらう！

日にち：9月28日(木)

時間：10:00～12:00

講師：八幡西区役所保健福祉課 保健師 黒田 さとみ

場所：熊西市民センター 多目的ホール

定員：30名

持ち物：筆記用具・血圧手帳(お持ちの方)

※血圧測定を行います



【主催】熊西まちづくり協議会 健康づくり部会

お問い合わせやお申し込みは熊西市民センターまで ☎621-3182



## ＜参加者＞

31名 (敬称略)

- ・ 講師：黒田さとみ保健師
- ・ 地域担当看護職員 (垣田真澄、寺戸友美)
- ・ 一般参加者
- ・ 健康づくり推進員 (岡本悦子、中村好美、濱村洋子)
- ・ ヘルスメイト
- ・ 健康づくり部会 (中禮 弘幸 他)

## ＜参考情報＞

令和5年度「北九州市減塩普及月間」イベント

北九州市では、毎年9月を「減塩普及月間」として、減塩の普及に取り組んでいます。

高血圧やがんなどの生活習慣病予防のために、減塩や野菜摂取などの情報発信をしています。

9月に市役所や各区役所などで食育の事業が開催されています。



SDGs未来都市  
北九州市



熊西校区 健康づくり部会主催  
地域でGO!GO!健康づくり事業

## 「高血圧ゼロのまち」へ

## 今日からはじめよう！高血圧予防

2023年(令和5年)9月28日(木)10:00~12:00

八幡西区役所 保健福祉課 地域保健係

保健師 黒田さとみ

### <講話内容レジュメ>

#### はじめに

血圧測定をしよう

#### 1. 北九州市の実態と課題

健康寿命と平均寿命

健康課題ワースト3 → 高血圧は脳卒中の引き金

熊西校区の住民はどうなの？

#### 2. 脳血管疾患(脳卒中)とは

要介護の原因は・・・

血管の内側で何が起きているのか？

「症状がないから大丈夫」・・・なのか！？



### 3. 高血圧とは

体の中では何が起きているのか…

高血圧の影響を受ける臓器

高血圧と食塩の関係

塩分チェックシートをつけてみよう ：熊西校区 食生活改善推進員(ヘルスマイト)

～ブレイクタイム～ ：熊西校区 健康づくり推進員

日本人の食塩摂取量と目標量

事例から振り返ってみる



### 4. 今日からできる！高血圧予防

血圧を 測って伸ばそう 健康寿命

測るたびに血圧は変わる

減塩のヒントに取り組もう ～塩分量を知る、カリウムを摂取など～

減塩みそ汁を飲んでみよう ：熊西校区 食生活改善推進員(ヘルスマイト)

フードモデルで塩分量をみてみよう

高血圧に適した運動やお酒の適量

年に1回は健康診断を受けよう

地域や社会とつながることが、健康寿命の延伸につながる

### まとめ

アンケート

以上

地域担当看護職員、健康づくり推進員、ヘルスマイトさんの協力で“**手作り感**”のある講座となりました



中島館長の開会挨拶



岡本健康づくり部会員から黒田講師紹介



減塩みそ汁の試飲(ヘルスマイトさんの協力)



健康づくり推進員が“適塩みそ汁”のつくり方説明



ブレイクタイム ～少し体を動かしましょう～



地域担当看護職員の指導 ～高血圧は脳卒中の大きな引き金～

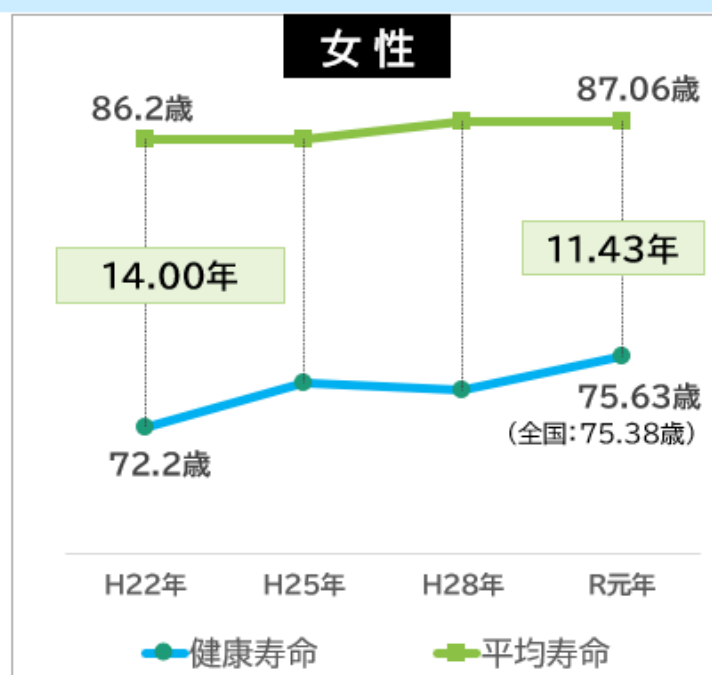
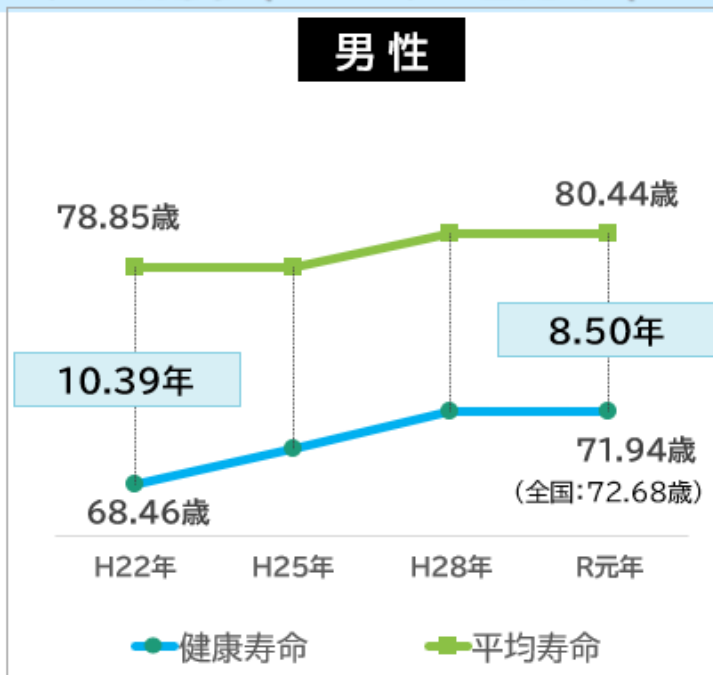


# 講義用資料の一部をご覧ください(1)

## 1. 北九州市の実態と課題

### 北九州市の健康寿命が延びています

- 健康寿命が、延びています！  
男性：**3.48歳** 女性：**3.43歳** (H22比較)
- 日常生活に制限のある「不健康な期間」は、短くなっています！  
男性：**1.89年** 女性：**2.57年** (H22比較)



# 講義用資料の一部をご覧下さい(2)

## 1. 北九州市の実態と課題

次期健康づくり推進プラン

### 北九州市の健康課題・ワースト3



#### 健康課題①

#### オーラルヘルス

##### 【北九州市の現状】

- むし歯のない子どもの割合が低い!  
3歳児の割合(86.8%・R3年値)は、政令市の中で16位!
- 進行した歯周炎のある40歳の割合が高い!

むし歯や歯周病により歯を失うことで、要介護リスクが増加!



#### 健康課題②

#### 高血圧

##### 【北九州市の現状】

- 脳卒中を起こした人の8割が高血圧!  
いきなり寝たきりになる人も…  
健診を受診していたのは、わずか2割!
- 高血圧の人の半数以上が未治療

53%の人が未治療…



#### 健康課題③

#### 肥満

##### 【北九州市の現状】

- 肥満の子どもが全国に比べて多い!
- 働き盛りの男性の肥満が多く、増加傾向  
《BMI25以上の成人男性》  
(20~69歳)  
平成28年：25.3%  
令和4年：31.3%

見た目(体のサイズ)の問題ではなく、生活習慣病につながる!

#### 生活習慣の改善



強化ターゲット

若い・働き盛り世代



北九州市健康キャラクター・スマッキー

## 講義用資料の一部をご覧下さい(3)

### 2. 脳血管疾患(脳卒中)とは

# 何が原因で介護になっているの？

要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	高齢による衰弱
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	骨折・転倒
要介護3	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	骨折・転倒
要介護2	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	骨折・転倒
要介護1	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	高齢による衰弱
要支援2	関節疾患	骨折・転倒	高齢による衰弱
要支援1	関節疾患	高齢による衰弱	骨折・転倒

※出典：2019年 国民生活基礎調査の概況

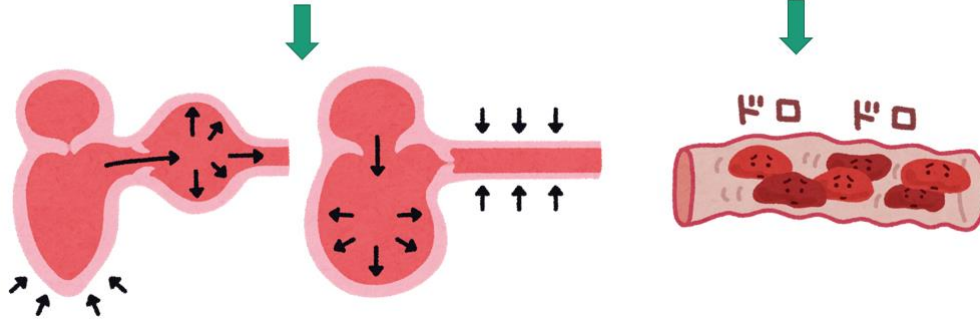


# 講義用資料の一部をご覧ください(4)

3. 高血圧とは


## 血圧って？

血圧 = 心臓から出る血液の量 (心拍出量) × 血管の硬さ (血管の抵抗)




3. 高血圧とは

## 高血圧と食塩の関係



食塩の取りすぎ  
↓  
血管内の水分(血液量)増加  
↓  
血圧が上がる  
↓  
長期的な高血圧 → 血管が破れる！ つまる！



4. 今日からできる！高血圧予防

# 地域や社会とつながる

健康寿命の延伸のためにも、できる範囲で  
地域や社会とつながりを持つことが大事！

例えば、

近所の人と  
つながる

活動仲間を  
つくる

ボランティア  
活動にチャレンジ

市民センターでの  
催し物に参加

地域交流  
イベント

北九州市の次期高齢者プランでも、人と人とのつながりを重視します



# 今日のまとめ

## 1. 北九州市の実態と課題

北九州市は**脳血管疾患**やその他**生活習慣病**が原因で要介護状態に。

## 2. 脳血管疾患(脳卒中)とは

最大の原因は**高血圧**！症状が出てからでは遅い！

## 3. 高血圧とは

**大切な臓器**が影響を受けてしまう。

## 4. 今日からできる！高血圧予防

まずは血圧測定を！年に1回健診を受けましょう。

**食塩の取りすぎ**が高血圧に。減塩、運動、節酒！そして地域や社会とつながろう！



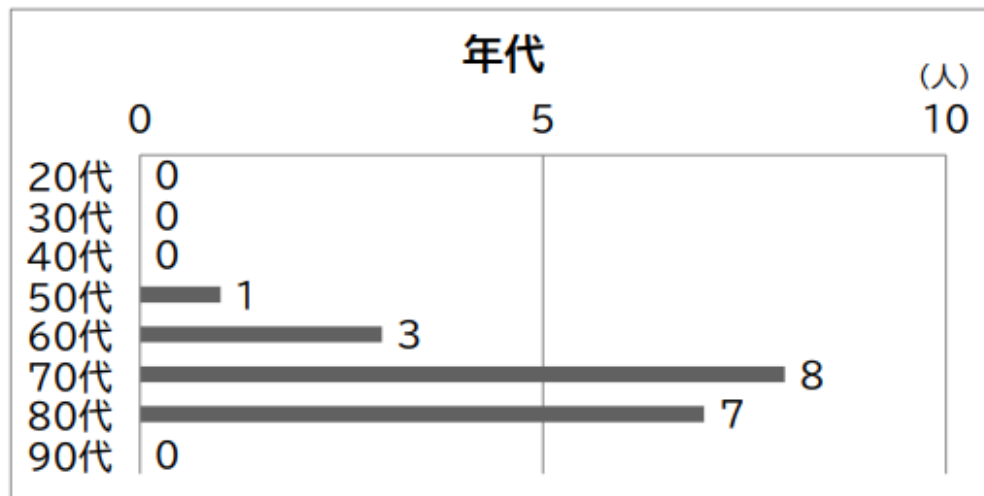
# 令和5年度 9月高血圧健康講話アンケート結果集計

アンケート回収数 19 / 参加者総数(アンケート配布数) 27 人

アンケート回収率 70.4%

## ◆年代

20代	0
30代	0
40代	0
50代	1
60代	3
70代	8
80代	7
90代	0
合計	19



## Q1 高血圧の講話はいかがでしたか？

①大変参考になった	14
②参考になった	5
③あまり参考にならなかった	0
④参考にならなかった	0



### 【ご意見(自由記載)】

- ・データ、事例、写真など、いろいろ示していただき、よかったと思う。
- ・分かりやすい説明、パワーポイント資料も見やすかった。
- ・多くの資料をいただき、分かりやすく講話してもらい、いい勉強になった。
- ・高齢者なのに自分の健康についてあまり考えていない…反省。これからは十分に考えて生活したい。
- ・日常あまり気にしていないことが細かく分かり、今後注意したいと思う。
- ・自分では減塩であると思っていたが、普通であると判定された。もっと減塩に努力する必要がある。役に立った、健康の良い勉強会になった。
- ・参考になった。自分自身たくさん反省した。(2件)
- ・分かっているけど実行できないでいたので、改めて心が引き締まった。
- ・夫の高血圧のため、食事の種類に対して自分なりに研究したいと思った。
- ・高血圧治療中。
- ・現在、血圧の薬を服用しているので今後の参考になった。

## Q2 講話の時間はいかがでしたか？

①長かった	0
②短かった	0
③ちょうどよかった	18
未記入	1
合計	19

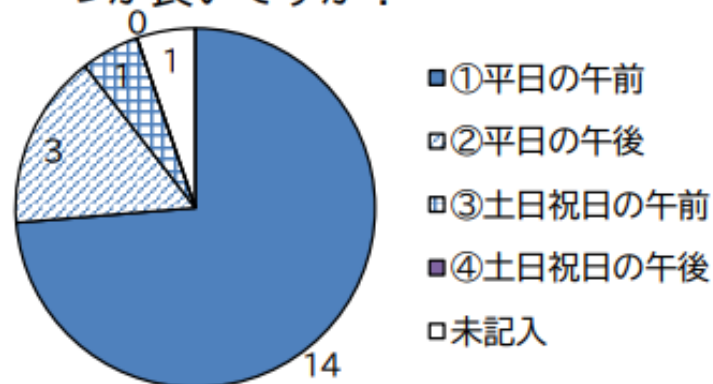
### 【ご意見(自由記載)】

・休憩時間を多くとってくれたし、終了時間も守ってくれた。

## Q3 今後健康講座に参加するとしたらいつが良いですか？(複数回答可)

①平日の午前	14
②平日の午後	3
③土日祝日の午前	1
④土日祝日の午後	0
未記入	1
合計	19

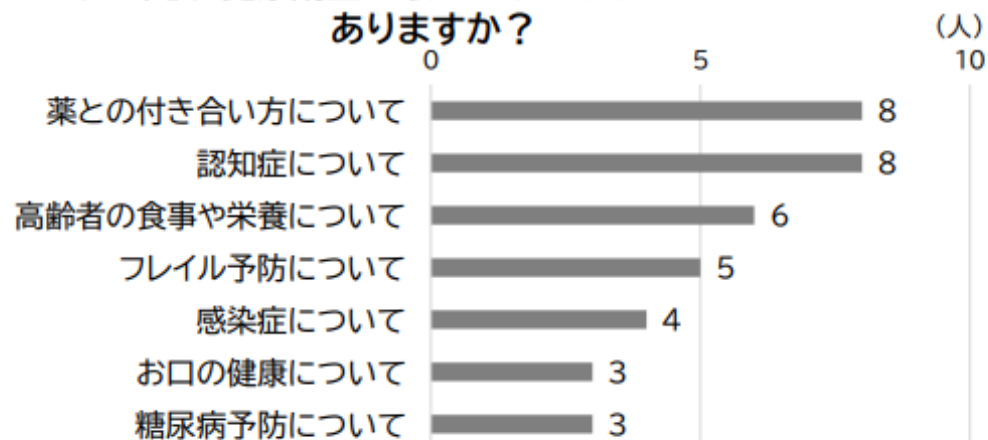
### Q3 今後健康講座に参加するとしたらいつが良いですか？



#### Q4 今後、健康講座で取り上げてほしいテーマはありますか？【複数回答可】

①糖尿病予防について	3
②認知症について	8
③フレイル予防について	5
④高齢者の食事や栄養について	6
⑤感染症について	4
⑥お口の健康について	3
⑦薬との付き合い方について	8

#### Q4 今後、健康講座で取り上げてほしいテーマはありますか？



#### 【ご意見(自由記載)】

- ・どんな勉強したらいいかわからない。市民センターが選んでくださる勉強会には必ず参加したい。
- ・金子さんの脳の活性化に読書が大事という話もよかった。
- ・介護(動けない人)の食事内容。
- ・脊柱管狭窄症について。
- ・サプリメントの飲み方。
- ・料理教室、楽しく参加している。



## Q5 やってみたい運動やニュースポーツ、体操はありますか？【自由記載】

- ・ラジオ体操の正しいやり方。
- ・ウォーキング。
- ・ジョギング。
- ・ディスコン。
- ・野球(ソフトボール)。
- ・運動ならなんでも。
- ・ニュースポーツ大変楽しい。
- ・気功のみをやっている。公園内を散歩している。
- ・昔ラグビーをやっていた。





2023年度・熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催  
 「健康づくり講座」計画及び実績一覧表



	年月日	演題&講師	参加者
1	2023年 7月15(土) 10:00~12:00 (多目的ホール)	ニュースポーツ ユニカール ・ユニカール指導員 7名 ・スポーツ推進員(濱村洋子、中村好美)	15名
2	9月28(木) 10:00~12:00 (多目的ホール)	「高血圧ゼロのまち」へ 今日からはじめよう! 高血圧予防 (健康づくり部会出席 黒田さとみ保健師)	31名
3	10月1日(日) 10:00~12:00 (多目的ホール)	生涯学習部会・子ども部門(熊子連) と 健康づくり部会の共催 ニュースポーツ ディスコン	名
4	11月18日(土) 10:00~12:00 (たらばる公園)	グラウンド・ゴルフ (雨天時は多目的ホール)	名
5	2024年 新春3社詣り 1月 6日(土)	岡田神社~興玉神社~一宮神社 (ウォーキング行事振興事業助成金を活用)	名
6	2月	北九州市立八幡病院 岡本院長の健康講話 (感染症について)	名