

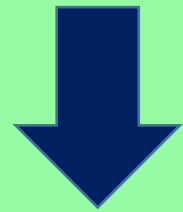
平塚市の健康寿命と

高血圧の現状・対策

令和5年11月12日（日）
平塚市健康課 田邊 道代



**腸内細菌が健康長寿に
影響する**



健康長寿 = 健康寿命の延伸

健康寿命とは

平塚市：要介護2以上

健康寿命

健康上の問題で
日常生活が制限されことなく生活できる期間

不健康な期間

健康上の問題で
日常生活に制限がある期間



平均寿命 (0歳の平均余命)



平塚市の**男性**の平均寿命と健康寿命

3択クイズ！

《健康寿命》



- ① 79.0年
- ② 80.0年
- ③ 81.0年

健康寿命 **80.0年**

健康上の問題で
日常生活が制限されことなく生活できる期間

不健康な期間 **1.5年**

健康上の問題で
日常生活に制限がある期間

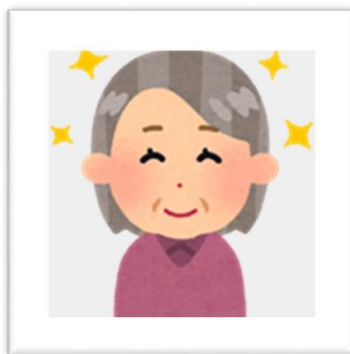
平均寿命（0歳の平均余命） **81.5年**

【備考】国保データベース（KDB）システム（令和4年度）

平塚市の女性^{女性}の平均寿命と健康寿命

3択クイズ！

《健康寿命》



- ① 79.4年
- ② 84.4年
- ③ 86.4年

短縮

健康寿命 **84.4年**

不健康な期間 **3.4年**

健康上の問題で
日常生活が制限されことなく生活できる期間

健康上の問題で
日常生活に制限がある期間

平均寿命（0歳の平均余命） **87.8年**

【備考】国保データベース（KDB）システム（令和4年度）

介護が必要になった原因(平塚市)

原因	割合 (%)
① 認知症	24.5
② 骨折・転倒	24.3
③ 高齢による衰弱	21.6
④ 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)	16.5
⑤ 糖尿病	10.2
⑥ 心臓病	8.3



→ **35%**

【備考】平塚市高齢者福祉計画（介護保険事業計画【第9期】）調査報告書（令和4年度調査）を基に作成

介護認定者の基礎疾患の状況

脳血管疾患

心疾患

認知症

加齢

動脈硬化

など

高血圧

糖尿病

脂質異常など

高血圧：基礎疾患のうちで割合が最も多い

平塚市の**高血圧**に関するこくほ特定健診の状況

収縮期血圧

130mmHg以上の割合



2人に1人 (54.4%)

(全国、神奈川県と比較して**高い**)

高血圧 I 度以
(140/90mmHg以上)



3割

そのうち、

未治療者 5割強

【備考】 国保データベース (KDB) システム (令和2年度)

平塚市の**高血圧**に関するこくほ特定健診等の状況

●脳出血・脳梗塞を発症した人（※）

6割 → 前年度は高血圧を**未治療**

そのうち**8割近く** → 健康診断を**未受診**

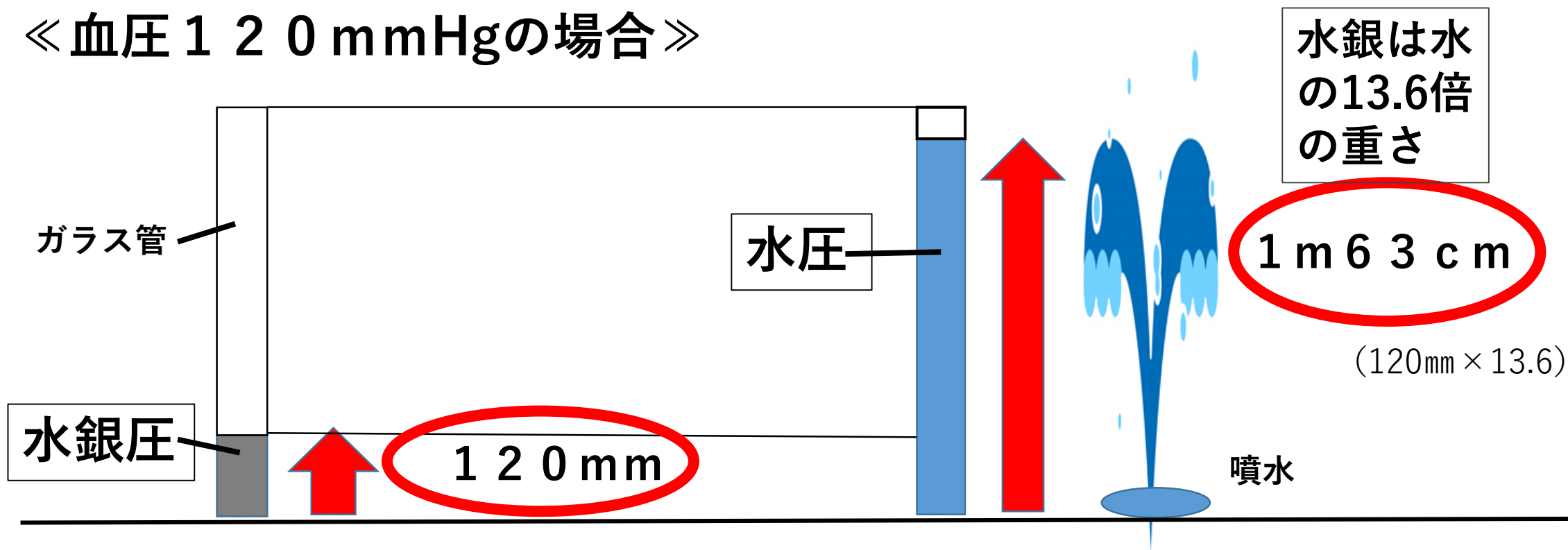
※40～74歳の国保加入者で、前年度のレセプトに脳出血や脳梗塞の傷病名が記載されていない人を発症者として分析

【備考】平塚市の令和2年度国民健康保険医療費分析結果

高血圧は自覚症状が出にくい

血管の壁にかかる水銀圧と水圧の比較

《 血圧 1 2 0 mmHg の場合 》

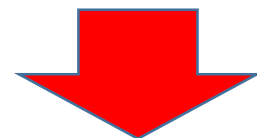


高血圧は自覚症状が出にくい



- 健康診査の受診
- 家庭での血圧測定

自分の健康状態を把握する



**生活習慣の
改善**

早期受診

治療の継続



血圧低下 → 脳卒中や心臓病・腎臓病等の予防

平塚市の高血圧の発症予防等の取り組み ①

●家庭血圧測定の普及



第一生命保険株式会社との協働

(令和2年7月健康づくりの包括連携協定締結)

「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

家庭血圧測定の普及

血圧健康手帳等に記録しよう！

- 家庭血圧値を指標として治療したほうが血圧値の低下が大きい
- ふだんの血圧の幅（変動）を知ることができる
- 医師の診察の参考になる



市の高血圧の発症予防等の取り組み ②

●高血圧予防相談（ヘルスアップ相談）



最近、体重が増えてきて血圧も高くなってきて気になる。

薬を飲んでいるけど、食事や生活などの対策がわからない

保健師・管理栄養士など

市の高血圧の発症予防等の取り組み ③

(令和5年度)

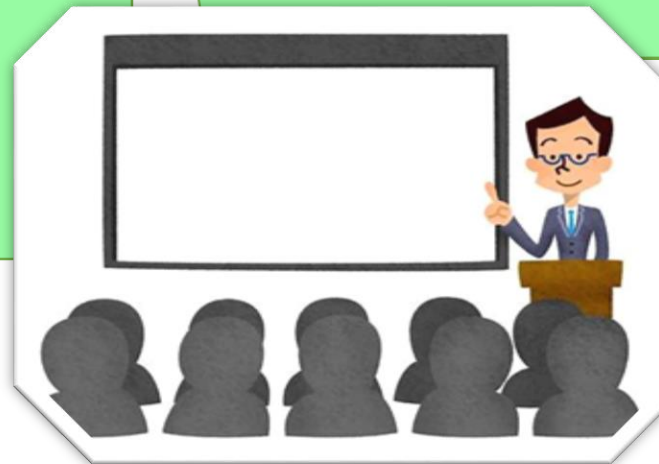
● 医師や専門職の講話

《高血圧が関係する疾患》

- 睡眠時無呼吸症候群講座
- 慢性腎臓病予防講座 など

● 肥満改善教室

《高血圧予防も取り入れた内容》



市の高血圧の発症予防等の取り組み④

●減塩食品の利用促進

企業の協力によるスーパーでの商品棚への「減塩」表示

減塩食品の利用促進ポスターの掲示

●減塩食品



第3次健康増進計画・ 第3次食育推進計画について



- 令和6年度から令和17年度まで12年間策定
- **パブリックコメント：市民の皆さんの御意見の提出**
令和5年12月1日（金）～令和6年1月4日（木）
メールや電子申請システム、郵送、ファックスなど
- 詳細は、**12月第一金曜日号の広報ひらつか、市ホームページ**

定期的に血圧を測定し、健康管理に役立てましょう
 ～平塚市では、家庭での血圧測定を普及しています！～

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。
 血圧は高い状態のまま放置しておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。
 まずは自分の血圧の値を知り、これからも元気に暮らすための健康管理に役立てましょう。

ステップ1 家庭血圧計（上腕測定タイプ）の測り方を知ろう♪

測定のタイミング

●1日2回(朝・夕)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夕

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける


家庭で血圧を測定する時は上にあげた条件を守ることが大切です。

測定のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する。座ってすぐだと血圧が安定していません。

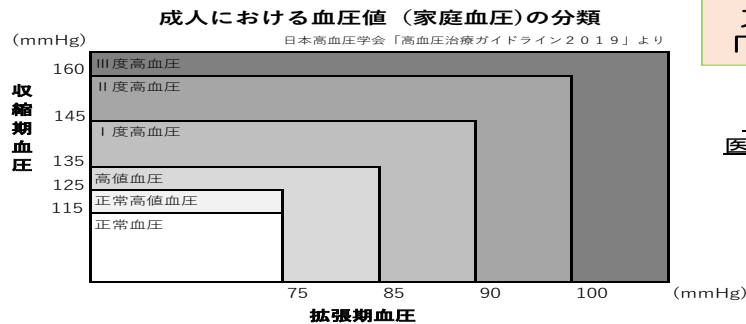
薄手のシャツ1枚なら、着たままでもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する。カフが心臓より低い位置だと数値が高くなります。



合同会社ニワトコ発行「血圧記録手帳」より抜粋

ステップ2 測定値が『正常血圧』かチェック！




ステップ3 「血圧が高いかも」と思ったら…

家庭での血圧値が **135/85mmHg以上** の方は、**医療機関にご相談されることをお勧めします。**

血圧など健康に関するご相談は、来所(予約制)や電話でもできます。お気軽にご利用ください。

<申し込み・問合せ>
 電話0463-55-1111
 平塚市健康課 (保健センター)




ご清聴ありがとうございました。

本日の内容は、平塚市のホームページに掲載します。

<検索方法>

- ・「平塚市 高血圧」で検索
- ・配布したチラシの二次元コードから