

平塚市高血圧の発症予防・重症化予防のための保健活動

生活習慣の中でも、脳血管疾患・心疾患の原因となる高血圧対策を優先課題とし、妊娠期から高齢期までの現状や課題を抽出し、市の主な保健活動及び市民の取組をまとめました。

	妊娠(胎児)期	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	高齢期
	0歳～5歳	6～17歳	18歳～39歳	40歳～64歳	65歳～	75歳～
支援の方向性	適切な生活習慣の維持による高血圧の発症予防					
	健康診査の受診による早期発見・早期治療を促す					
現状や課題	次世代を担う子どもの健康づくり			若い世代からの高血圧の発症予防と重症化予防		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
	<p>妊婦の喫煙率 H28 2.3% ⇒R4 3.0%</p> <p>低出生体重児の出産率 H27 8.7% ⇒R2 10.8% (国H27 9.5% ⇒R2 9.2%) (県H27 9.4% ⇒R2 9.0%)</p> <p>5歳児の肥満度 15%以上の割合 H26 5.9% ⇒R4 7.1%</p> <p>栄養・食生活 朝食を欠食する5歳児の割合 H27 0.1% ⇒R3 0.2%</p> <p>休日に2時間以上の外遊びをする3歳児の割合 H26 41.2% ⇒R4 43.8%</p> <p>小学5年生の肥満傾向児の割合 男子 R4 12.7% 女子 R4 10.4% (国 男子 14.5% 女子 9.8%) (県 男子 13.5% 女子 9.1%)</p>			<p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合 R4 30歳代 47% 40歳代 61%</p> <p>塩分を摂りすぎないように心がけている市民の割合 R4 30歳代 57% 40歳代 61%</p> <p>男性の喫煙者の割合 30代 H26 19.4% ⇒R4 24.3%、40代 H26 15.5% ⇒R4 27.7%、50代 H26 13.2% ⇒R4 22.9%</p> <p>運動習慣のない者の割合 (R4) 20代 43.9%、30代 51.6%、40代 39.1%、50代 40.5%</p> <p>特定健康診査受診率H30 34.3% ⇒R4 36.4%</p> <p>特定健康診査の結果 ・I度高血圧(140 H30 26.9%) ・II度高血圧(160 H30 5.7%) ・II度高血圧以上のH30 58.5%</p> <p>・男性メタボ該当者 H30 メタボ該当者 ⇒R4 メタボ該当者</p> <p>・「肥満あり・なし」 肥満なし：40代 肥満あり：40代</p>		<p>一人当たりの医療費(月額) 国保 H30 318,973円 ⇒R4 345,146円 後期 H30 742,070円 ⇒R4 736,922円</p> <p>国保加入者(74歳以下)の患者数の割合 脳血管疾患 40～64歳 H30 3.3% ⇒R4 3.5% 65～74歳 H30 8.6% ⇒R4 9.2% 虚血性心疾患 40～64歳 H30 3.4% ⇒R4 3.1% 65～74歳 H30 8.7% ⇒R4 9.5% 腎不全 40～64歳 H30 3.5% ⇒R4 3.6% 65～74歳 H30 5.9% ⇒R4 6.9%</p> <p>国保加入者の65歳以上及び後期高齢者のBMI20以下の割合 H30 20.2% ⇒R4 20.5%</p>
ライフステージの取組	妊娠・乳幼児期の取組		学童・思春期での取組		青年期～壮年期の取組	
	<p>妊婦の喫煙率や低出生体重児の出産率の割合が増加</p> <p>5歳児の肥満傾向児の割合が増加</p> <p>小学5年生の女子の肥満傾向児の割合は国・県よりも多い</p>		<p>妊娠高血圧症候群等の誘因は、肥満、若年・高齢初産婦等があり、将来高血圧になる可能性があるといわれている。</p> <p>妊娠中の喫煙は妊娠高血圧症候群などの妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、低出生体重などのリスクのひとつとなる可能性があるため、妊娠中の喫煙をなくすことが必要。</p> <p>高血圧などの生活習慣病は、規則正しい生活習慣や適切な食生活により予防できるため、乳幼児期からの支援が必要。</p> <p>小学校高学年・中学生の肥満者は、正常体格者よりも高血圧が多く、将来の成人の高血圧や肥満に移行するといわれているため、小児期のうちに改善が必要</p>		<p>男性の喫煙者の割合が増加</p> <p>運動をしていない割合が20代～50代で約4割～5割。</p> <p>特定健康診査の受診率は約3割</p> <p>特定健康診査受診者のうち、高血圧II度以上の割合は増加し、そのうちの6割が未治療者</p> <p>男性のメタボ該当者が増加。</p> <p>40・50代の肥満者は非肥満者に比べ、拡張期高血圧の割合が高い。</p>	
主な保健活動	★健康診査					
	妊婦健康診査		乳幼児健康診査		小中学生定期健康診断	
市民の取組	適正体重の維持					
	食塩の摂りすぎに注意する					

**基本理念**

一人一人が生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるよう全世代を通じて継続的に行われる健康づくり・食育の推進

- 健康寿命の延伸
- ライフステージ・ライフコースアプローチに応じた健康づくり
- 健康的な生活習慣の実践・意識や行動の変化
- 持続可能な健康づくりを実践できる環境づくり

**保健活動**

- 適切な生活習慣の普及啓発
- 生活習慣の改善や受診勧奨等に向けた保健指導により予防可能な疾患(虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性腎臓病等)への対策を実施

【備考】高血圧治療ガイドライン2019、肥満症診療ガイドライン2022