

“高血圧ゼロのまちづくり”北山村の挑戦 ～生活習慣改善による健康長寿に向けた行政・学・産の協働～

高瀬 秀人

和歌山県立医科大学医学部 衛生学／花王株式会社 生物科学研究所

【目的】 北山村は2021年に「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウン（日本高血圧学会）に採択されている。北山村の健康課題（塩分の多い食生活、運動習慣が少ない、健康情報の少なさ、偏り）改善のため、行政と学・産の協働による生活習慣改善施策を実施し、血圧改善の効果検証を試みた。

【方法】 2023年2月から6月の間、住民対象に生活習慣全般の改善を目指した健康セミナー・イベント・測定会を計4回実施した。参加者は開催日前1週間の家庭血圧測定（起床時・就寝前）および開催日の随時尿採取を行い、当日は健康セミナー、身体・血圧測定および食事指導を実施した。

【成績】 住民の10%超に相当する60人程度が各回のイベントに参加した。初回測定データのある46名（平均年齢64歳）を対象に解析を実施した結果、内臓脂肪が有意に低減し（ $120\text{cm}^2 \rightarrow 110\text{cm}^2$, $p < 0.01$ ）、血圧は会場および家庭血圧ともに有意に低下した（会場：SBP 149mmHg \rightarrow 138mmHg、DBP 83mmHg \rightarrow 76mmHg、家庭起床時：SBP 135mmHg \rightarrow 131mmHg、DBP 82mmHg \rightarrow 80mmHg、いずれも $p < 0.01$ ）。高値血圧以上に分類される者の割合は家庭起床時血圧で有意に低下した（会場：89% \rightarrow 78%, $p=0.16$ 、家庭起床時：89% \rightarrow 70%, $p < 0.01$ ）。

【結論】 行政・学・産の協働による健康セミナー・イベントの開催は、健康施策への住民の参加を促し、肥満・血圧の改善に貢献できると期待された。