

じゃばらと笈の村でいつまでも元気に暮らそう

全国唯一の飛び地「北山村」 高血圧ゼロのまちプロジェクト 結果報告

人口構成

出生数2人、死亡数7人(令和4年度)

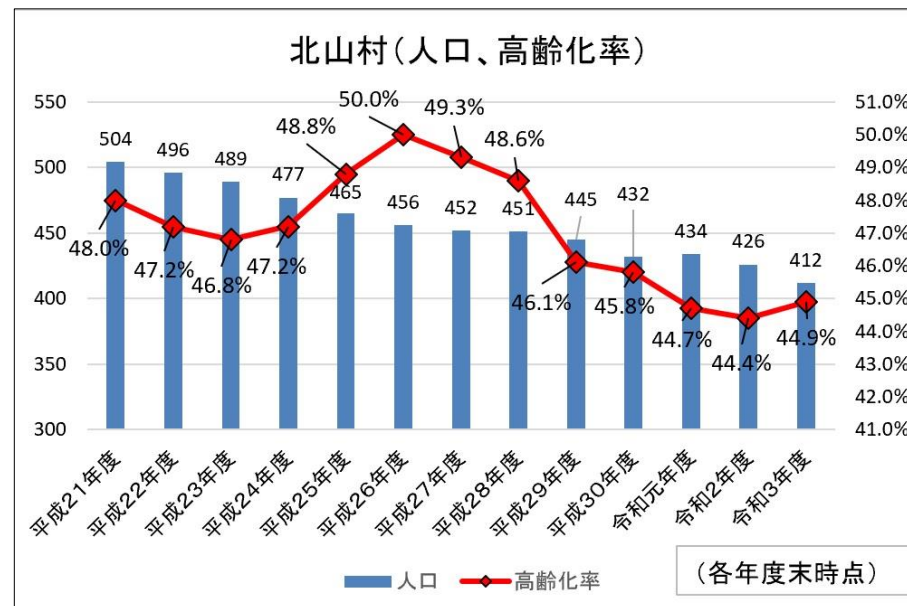
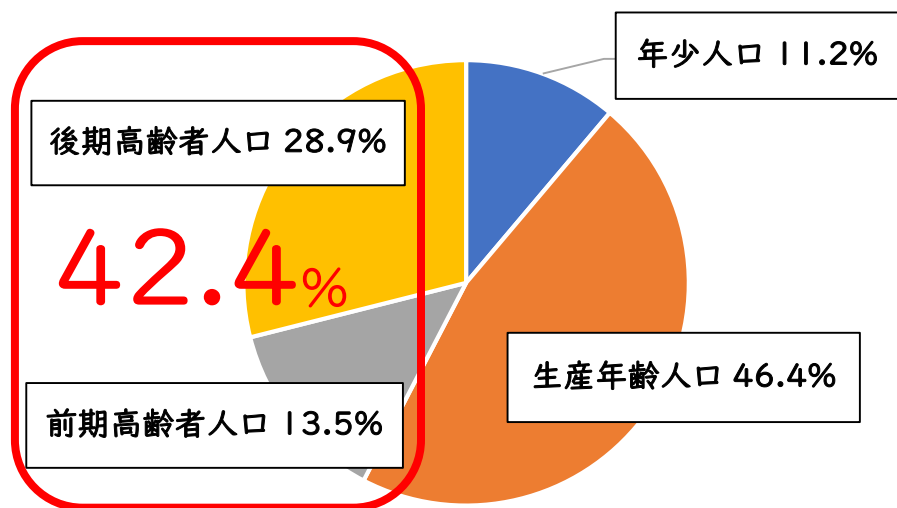
●人口 **394**人(日本で9番目に人口の少ない自治体)

●世帯数 **244**世帯(令和5年12月末)

●65歳以上高齢者数 **173**人

独居 50人
施設 34人
(うち村内13人)

北山村 年齢別人口割合



高齢化率は平成26年をピークに減少

●1号介護認定率(R3年度) **27.8%**

移住促進、少子化対策にも取り組んでいるが…
“進学や就職に関連した若者の転出”
“介護が必要になった高齢者の転出”も増加

医療福祉へのアクセス

●村内の医療福祉資源

・国保北山村診療所

医師1名、看護師4名、理学療法士1名、事務1名

・北山村社会福祉協議会

居宅介護支援事業・訪問介護・通所介護

・生活支援ハウス 軽度介護者の入所施設

●村外の医療資源

- ・新宮市、熊野市に行くことが多い
- ・総合病院まで車で1時間程度
- ・通報から救急車到着まで約40分かかる

介護サービス利用者数

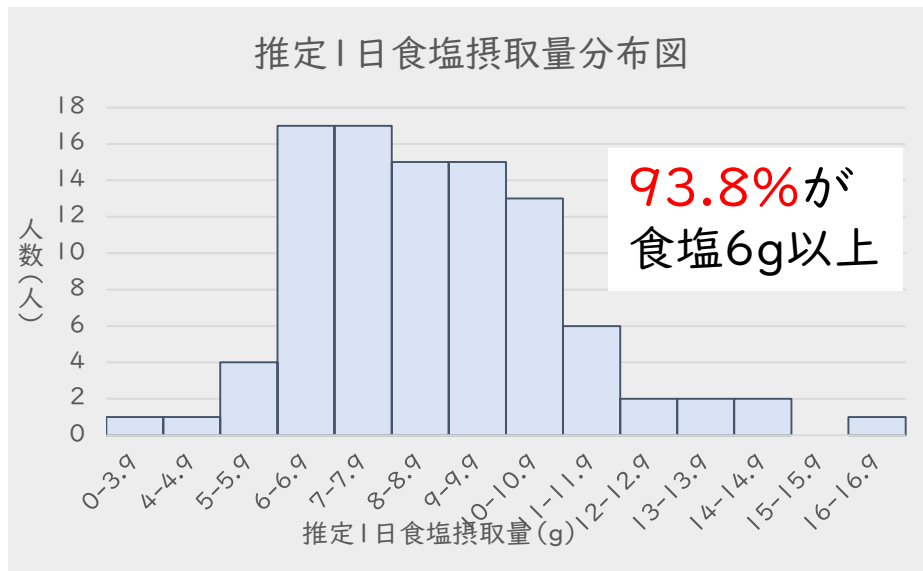
- ・訪問介護 30名(令和4年度実績)
- ・通所介護 37名(令和2年度実績)
- ・生活支援ハウス 13名入居中(R5.12末時点)



北山村民の健康課題

#1 塩分の多い食生活

○保存食文化が根強い



(R3動脈硬化健診結果)

村民一人ひとりが高血圧予防に取り組む必要がある

#2 運動習慣が無い人が多い

○移動手段は主に自動車

○男女ともに約半数に運動習慣なし

	男性 (%)	女性 (%)
よく体を動かす	24.6	18.6
運動習慣なし	49.1	47.5

(北山村健康増進計画, 平成31年3月, 対象20~74歳の住民)

#3 情報の少なさ、偏り

○正しい健康知識を得る機会が少ない

・高血圧は自覚症状がなく、放置されやすい

○高度医療を提供できる施設がない

→予防が特に重要

令和4年1月～
事業開始

じゃばらと筏の村でいつまでも元気に暮らそう ～全国唯一の飛び地「北山村」高血圧ゼロのまちプロジェクト～

● 目的

健康状態の重要な指標である「血圧」を取り上げ、自己の健康把握と健康学習を通して、放置高血圧者の減少、血圧測定の実践化、健康づくりへの意識向上を目指す。

● 方法

① 家庭血圧の測定

2週間家庭血圧測定、記録

→ 結果を返却

対象：村民と村内従業者

② 小中学校での健康教育

血圧をテーマに出前授業

対象：小学5、6年生、中学生

③ 健診受診体制整備

個別受診勧奨

国保北山村診療所との連携

④ 健康づくり教室の展開

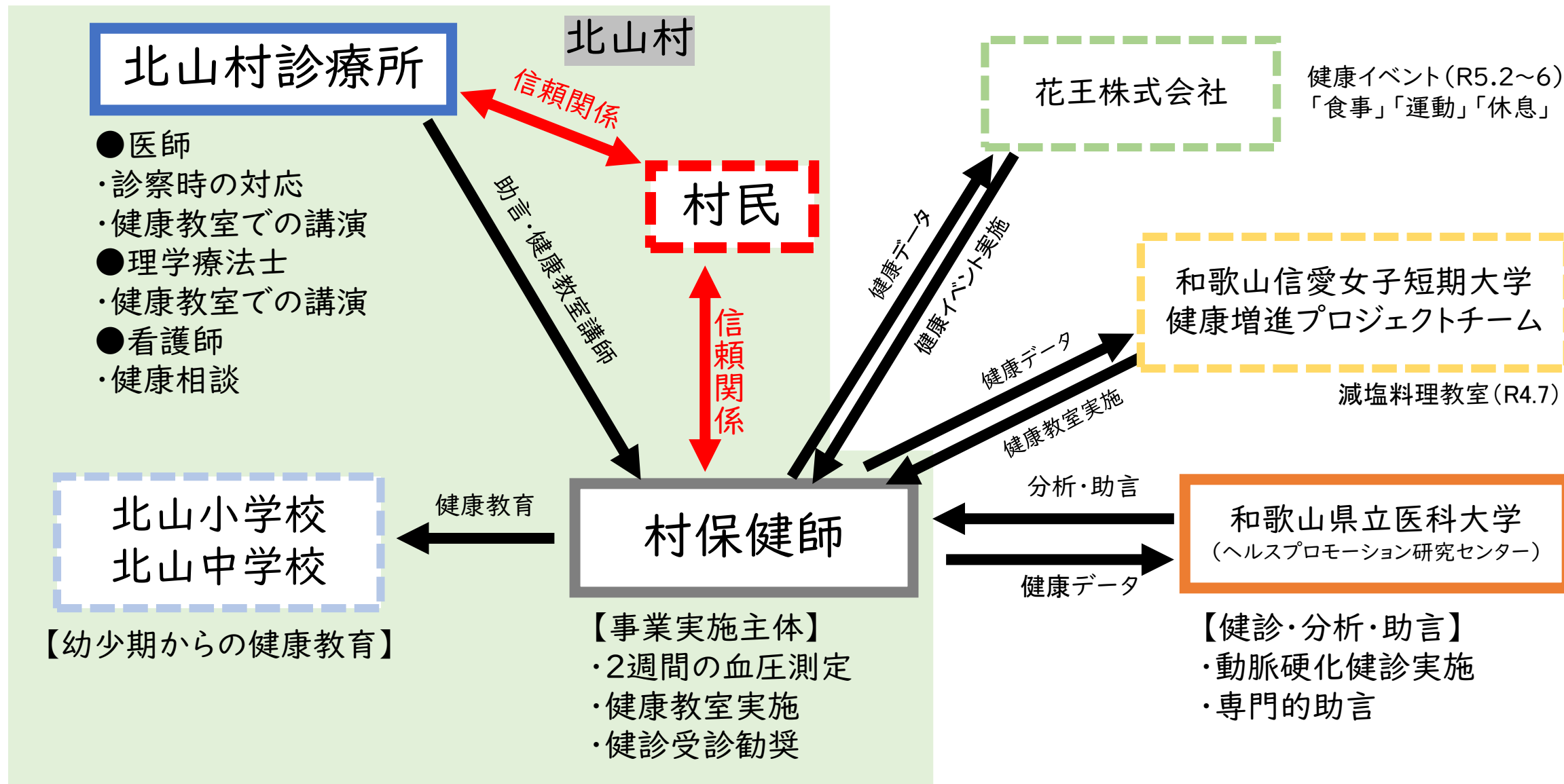
村外組織の協力により

健康教室実施

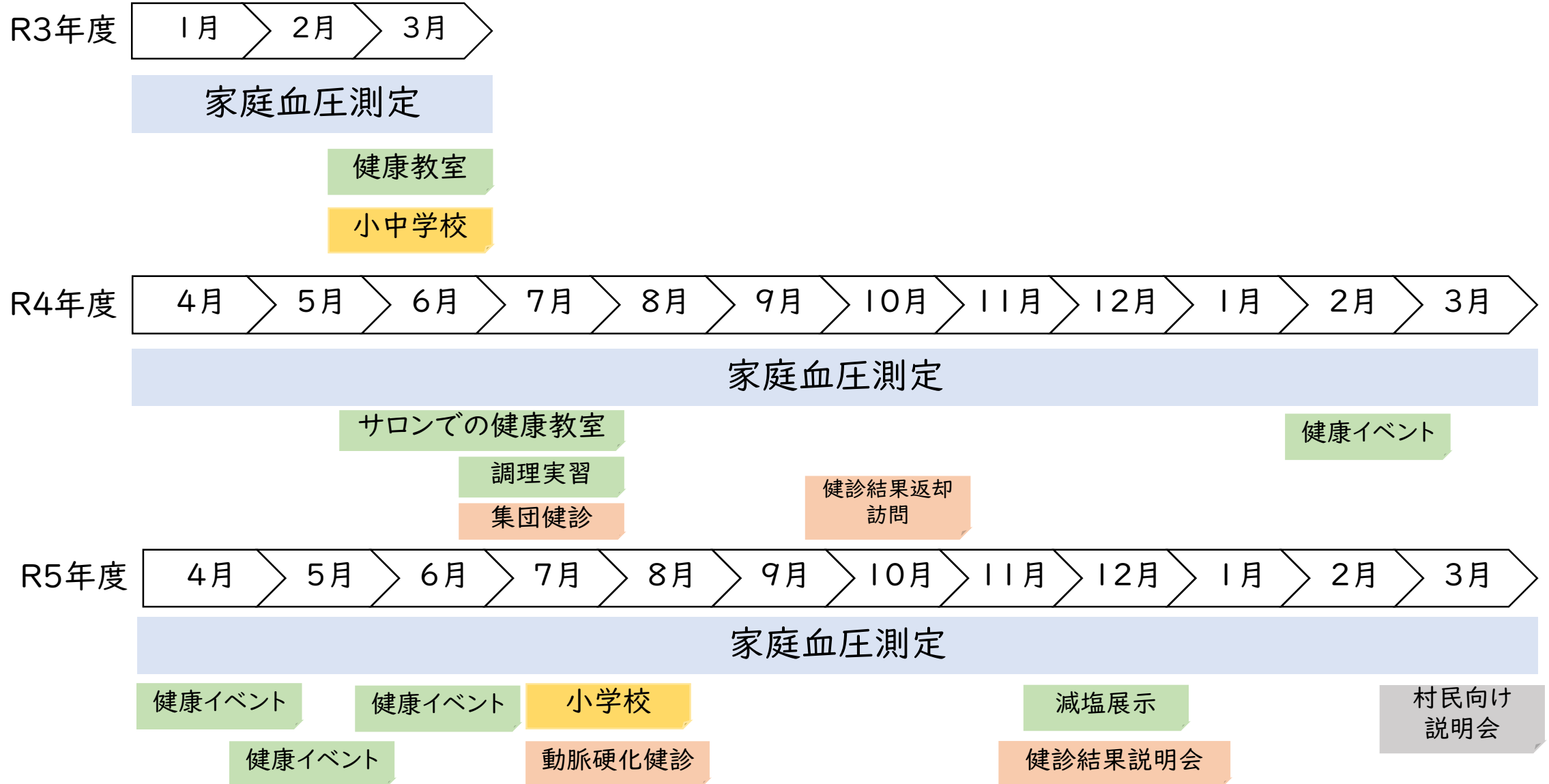


和歌山県立医科大学と協定締結

「高血圧ゼロのまちプロジェクト」関係図



「高血圧ゼロのまち」の経過



①家庭血圧測定

【村民+村内就業者】

- ・家庭血圧測定の習慣づけ
- ・村民の血圧データの収集

保健師が血圧記録用紙、アンケート用紙等を配布

- ・集いの場や職場に行き、参加依頼
- ・訪問し、血圧測定、参加依頼



測定者が記録用紙、アンケートの提出



血圧測定結果の返却

147名（村民の約37%）が測定しました

血圧計の貸し出し
(上腕血圧計20台購入)

和歌山県東牟婁郡北山村

家庭血圧測定結果の返却

この度は、「じやばらと我の村でいづまでも元気に暮らそう〜全郡唯一の飛び地『北山村』高血圧ゼロのまちプロジェクト」にご協力いただきましてありがとうございます。

先日、測定していただいた家庭血圧の結果をお返しいたします。
血圧の基準値は2019年に新しいものに変わりました。高血圧が原因で起こる脳卒中や心臓病をより確実に防ぐよう厳しく改定されています。今回はその基準（下記表）に引き分れましたので、ご確認ください。

高血圧ゼロのまちプロジェクトは、家庭血圧測定を中心に、健康づくりの教室の開催等も予定しております。ぜひ、今後も引き続き様々な活動にご参加いただき、北山村全体で健康意識の向上を目指しましょう。

	最高血圧 (S)	最低血圧 (D)
正常血圧	115未満	75未満
正常高血圧	115～124	75～79
第1高血圧	125～134	80～84
第2高血圧	135～144	85～89
第3高血圧	145～159	90～99
第4高血圧	160以上	100以上
（注） 自覚症状あり	135以上	85未満

↑家庭血圧基準値（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より）
（最高血圧と最低血圧で分類が分かれた場合は、高い方の分類を採用します）
また、病院や健診で測定した血圧は140/90mmHg未満が正常域血圧です。

血圧に影響を及ぼす主な原因

☆2週間の家庭血圧測定の結果☆

氏名： 様 年齢： 23 性別： 女性
測定期間 2022.1.17 ~ 2022.1.30 血圧の薬： なし
あなたが測定した2週間の平均血圧は
118 / 73 mmHg 脈拍 72
これは血圧分類 **正常高血圧** です。

2週間の血圧（脈拍）変化

血圧：mmHg 脈拍：回/分

今日のあなたの血圧は、**標的**の血圧は、**正常高血圧**でした。高血圧ではありませんが、将来的に高血圧になる可能性が高いとされています。塩分を控えたバランスの良い食事と適度な運動を継続することで、正常血圧を目指しましょう。

食事の塩分は多くありませんか？塩分摂取量は1日あたり6.5g未満です。ラーメンは汁まで飲む1回で6g以上の塩分があります。スープを残せば半分以上の塩分がなくなります。塩分はなるべく唐辛子を活用し、調理や食べ方を工夫しながら高血圧対策を心がけましょう。

2年後に再度測定をお願ひする予定ですので、よろしくお願ひいたします。
測定結果が気になる、または維持できないう、期間正しい生活習慣を目標しましょう。
今回の結果についてお電話ください。北山村役場 住民福祉課 山崎・栗原（49-2331）までご連絡ください。

①家庭血圧測定の結果

測定完了者 147名

正常血圧
21%

正常高値
血圧
16%

高値血圧
35%

63%が高値血圧以上

Ⅱ度
6%

Ⅲ度
3%

Ⅰ度
11%

(孤立性)収縮期
高血圧
8%

高血圧 28%

事後アンケートにて
「今後も測定する」82.1%

②小中学生への健康教育とその結果

【小学5・6年生、中学生】

- ・幼少期からの健康教育
- ・子どもと同時に家族も巻き込む

小学校「血压ってなんだろう？」

R3.3.4 5人

R5.6.30 8人

中学校「血压ってなに？」

R3.3.4 5人



児童+その家族
長期休暇で2週間家庭血压測定



結果返却
保健師が手書きでフィードバック(児童分)



・血压をはかるときちょっと怖かったけど、いざやってみると全然怖くありませんでした

・食塩も血压も意識して、高血圧など将来のためにも気をつけていきたいな

・お父さんは血压が高いのでたくさん野菜と果物を食べてほしいです

③健診受診勧奨

【健診対象者】

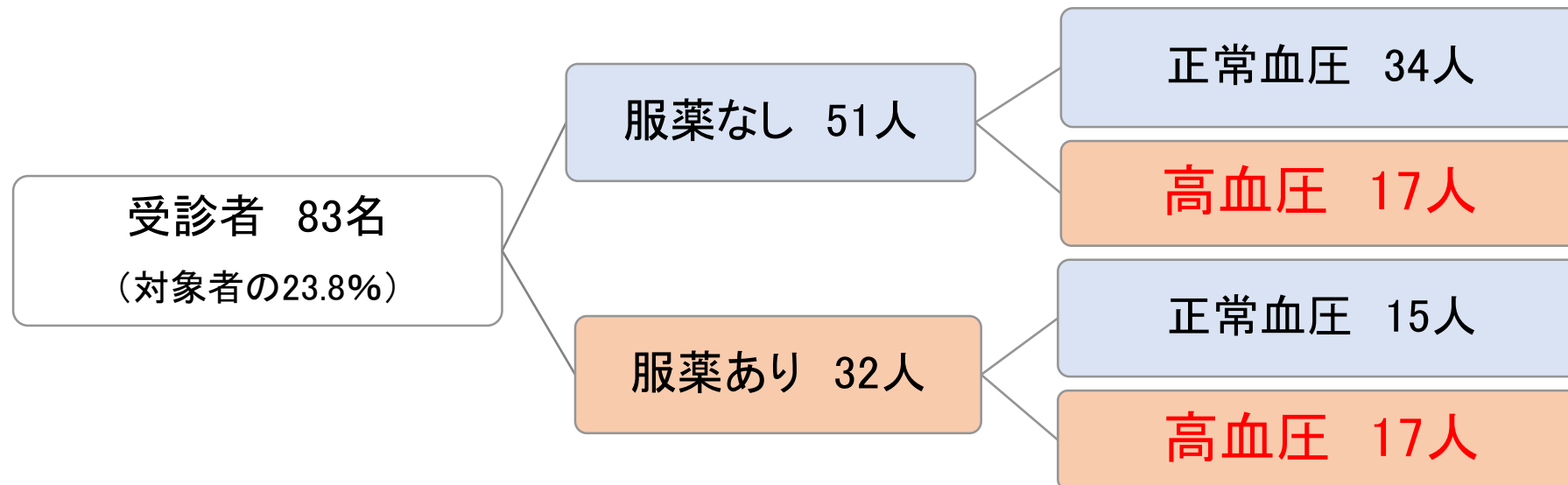
- ・自分の健康状態を数値で知る
- ・健診を受ける重要性の理解

令和5年9月8～9日 動脈硬化健診

和歌山県立医科大学(ヘルスプロモーション研究センター)

★20歳以上の村民が対象

- ・動脈硬化に関する検査(PWV,頸部エコー等)
- ・筋肉量測定
- ・認知機能検査(BDHQ), 整形外科 など



④健康づくり教室の展開

【全村民】

健康学習を通して、自分の健康状態を知る。生活習慣の改善に生かす。

健康教育「血圧の基本」

診療所（医師、理学療法士）による講演

R3.3.17 参加者22名



サロンでの健康教育「みそ玉づくり」

保健師によるNa/K比測定・減塩教育・みそ玉作り

R3.6.24～7.22（4回）参加者14名



減塩調理実習「お酢を使用した夏野菜保存食づくり」

和歌山信愛女子短期大学

健康増進プロジェクトチームによるピクルスづくり

R3.7.29 参加者7名



げんき祭り!!にて「減塩展示」



健康イベント+健康測定会

令和5年2月～6月にかけて全4回実施
花王株式会社の協力

2月12日
『食習慣を見直そう』

- ・セミナー（高血圧について）
- ・個別食事指導

4月2日
『春だ！体を動かそう』

- さくら祭りと同時に開催
- ・運動講座（ステージイベント）
 - ・スキンケア講座（日焼け止め）

5月28日
『睡眠・休息』

- ・セミナー（睡眠・休息）

6月25日
『最終測定会』



健康測定（毎回）

【事前】

- ・アンケート
- ・1週間家庭血圧測定
- ・尿検査（塩分摂取量、Na/K比）

【当日】

- ・体重測定
- ・体脂肪測定
- ・血圧測定
- ・内臓脂肪測定

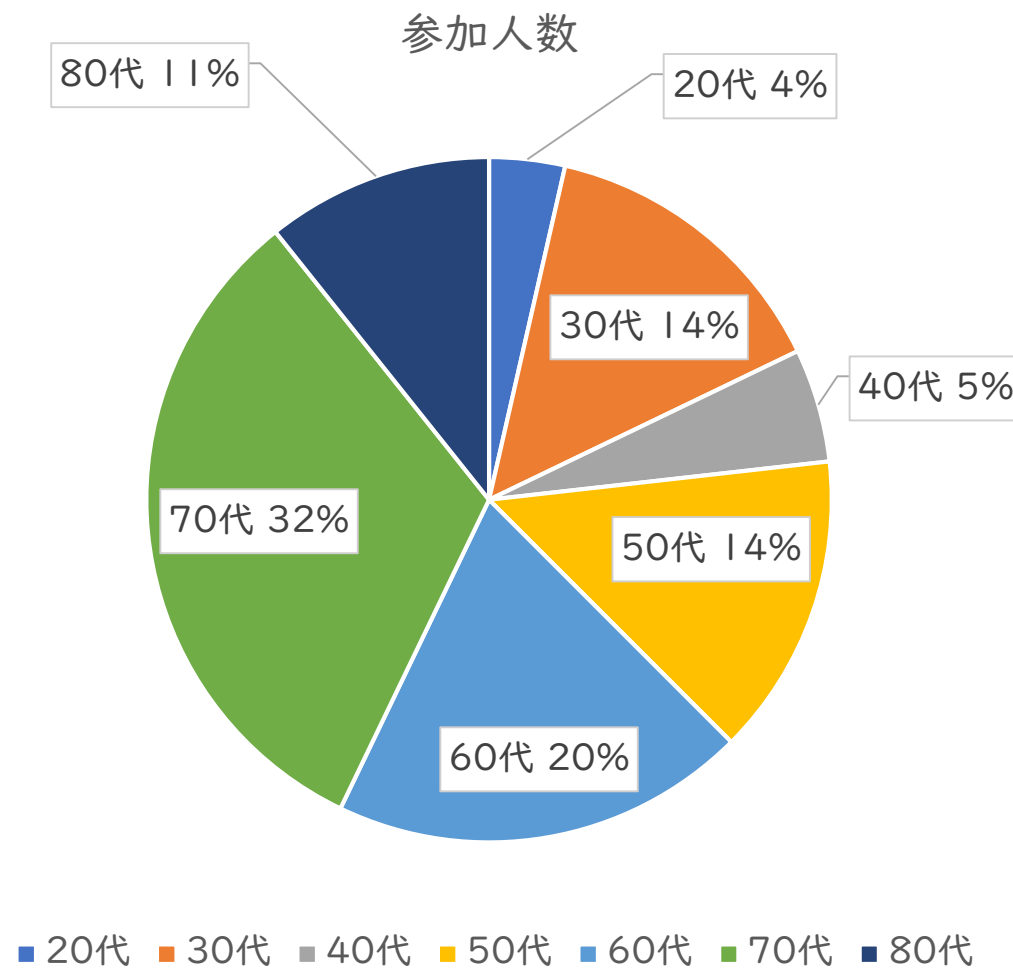


健康イベント+健康測定会 結果

○参加者について
・合計56人が参加

村民の約14%が
参加

年代 (歳)	参加人数 (人)	高血圧治療中 (%)
20~29	2	0.0
30~39	8	0.0
40~49	3	33.3
50~59	8	50.0
60~69	11	63.6
70~79	18	66.7
80~89	6	83.3



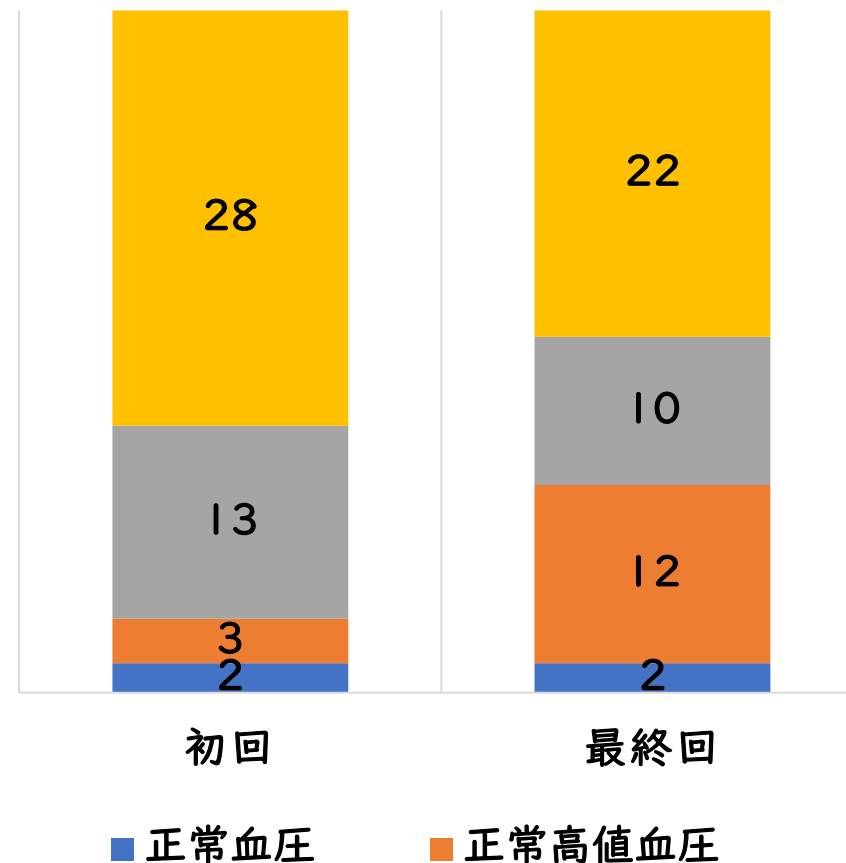
健康イベント+健康測定会 結果

○参加者の血圧分類の変化

起床時家庭血圧 (人)	初回 (0日)	最終 (130日)	
高血圧	28(61%)	22(48%)	
高値血圧	13(28%)	10(22%)	
正常高値血圧	3(7%)	12(26%)	
正常血圧	2(4%)	2(4%)	
高値血圧以上	41(89%)	32(70%)	P<0.01

高値血圧以上の割合が有意に減少

血圧分類の変化



健康イベント+健康測定会 結果

○参加者の健康状態の変化

		初回(0日※50日)	最終(130日)	有意差
体重	Kg	65.7±15.9	64.7±15.5	P<0.01
腹囲	cm	94.0±12.3	91.2±11.5	P<0.01
内臓脂肪面積	cm ²	120±55	110±52	P<0.01
収縮期血圧	mmHg	149±19	138±16	P<0.01
拡張期血圧	mmHg	83±10	76±12	P<0.01
食塩摂取量	g/日	8.6±1.5※	9.0±2.2	P=0.37
Na/K比		3.5±2.2※	3.4±2.1	P=0.81

高血圧ゼロのまちプロジェクトを開始して

村民の血圧の現状把握

○2週間の家庭血圧測定

○動脈硬化健診の受診

【村民】自分の健康状態を把握

- ・受療のきっかけに
- ・今後の測定継続のきっかけに

【村】北山村の健康状態を把握

- ・高血圧予防の重要性を再確認
- ・家庭血圧を知ることができた

健康意識向上・生活習慣改善

○健康イベント+健康測定会

○「高血圧」というテーマで継続して事業を実施

【村民】健康づくりへの意識向上

関係機関とのつながり構築

○村内そして村外機関の協力により事業実施

【村】今後も相談・助言いただいたり

協力いただける良い関係性

An aerial photograph of a river valley. A river flows through the center, with a dam and reservoir visible in the lower half. The surrounding hills are covered in dense green forest. A small village is situated on a peninsula in the upper part of the image.

村民の皆さま

日頃から健康づくりに取り組んでくださり
ありがとうございます

これからも住み慣れた北山村で
元気に暮らしていけるように 頑張りましょう