

# 福知山市における 「高血圧制圧のまちプロジェクト」 の取組について

第8回適塩フォーラム in Kyoto 令和6年11月17日(日)

福知山市健康医療課 管理栄養士 絹川芙実子

# 福知山市の概要



- 人口 74,795人
  - 高齢化率 30.5%
  - 面積 552.5km<sup>2</sup>
- (R6.4月末時点)



昭和12年、京都府で2番目の市として誕生。織田信長の命で丹波を制定した明智光秀が福知山城を築き、古くから城下町として栄え、明治末期までには鉄道が開通し、商都として発展。現在は内陸工業団地として長田野工業団地がある。

令和4年11月には福知山城天守閣において竜王戦を実施し、藤井竜王と広瀬八段が対局。

# 福知山市の生活習慣病の状況

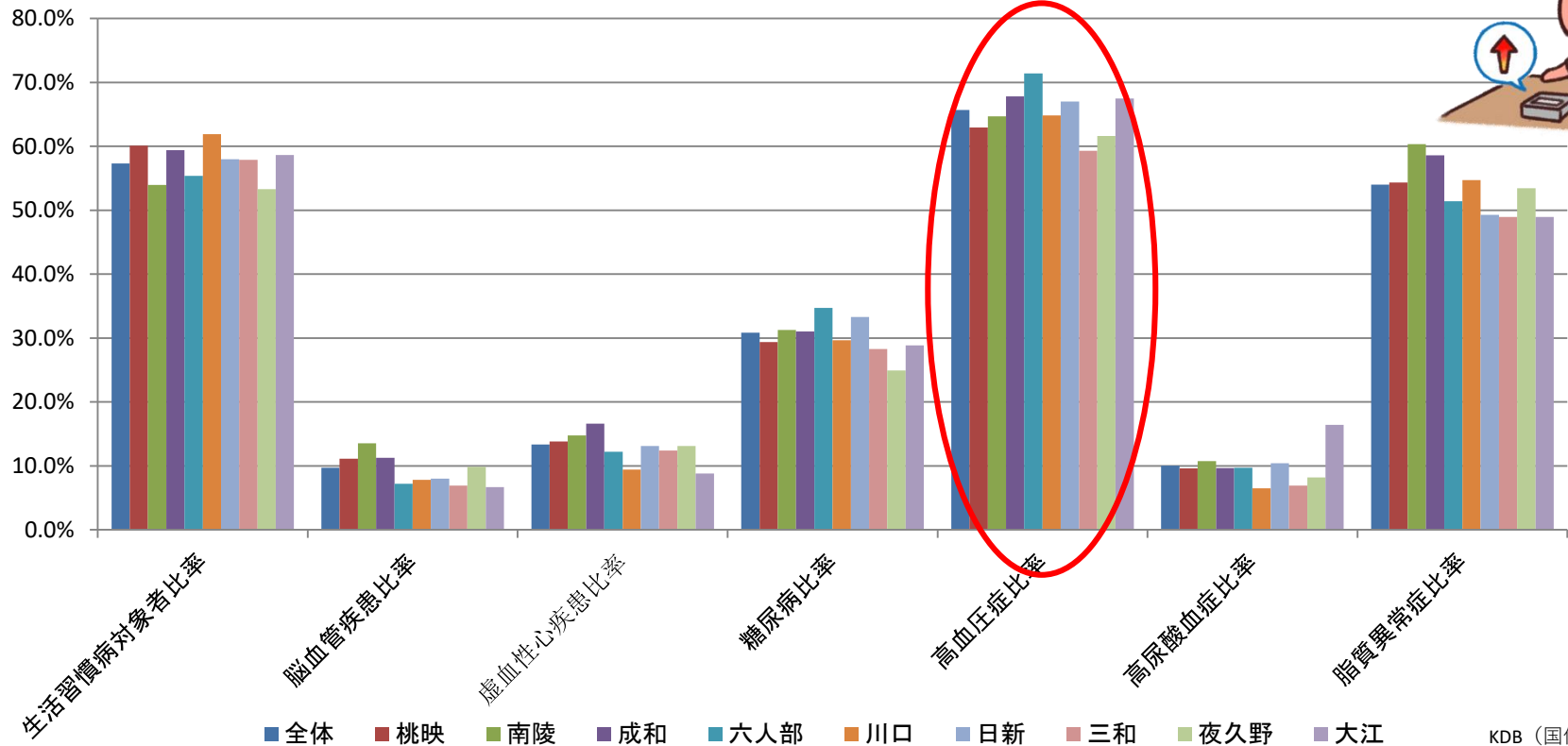
2015年度疾病別標準化(入院+外来)  
(国保+協会けんぽ+後期)

|     | 糖尿病  |      |      | 脂質異常症 |      |      | 高血圧性疾患 |      |      | 心疾患  |      |      | 脳血管疾患 |      |      |
|-----|------|------|------|-------|------|------|--------|------|------|------|------|------|-------|------|------|
|     | 男    | 女    | 男女計  | 男     | 女    | 男女計  | 男      | 女    | 男女計  | 男    | 女    | 男女計  | 男     | 女    | 男女計  |
| 福知山 | 0.91 | 0.99 | 0.94 | 0.83  | 0.99 | 0.93 | 1.21   | 1.28 | 1.25 | 0.96 | 0.93 | 0.95 | 0.97  | 0.90 | 0.93 |
| 舞鶴  | 0.94 | 0.97 | 0.95 | 0.94  | 0.87 | 0.90 | 1.03   | 1.09 | 1.07 | 0.99 | 0.98 | 0.99 | 0.89  | 0.95 | 0.92 |
| 綾部  | 0.57 | 0.61 | 0.59 | 0.60  | 0.73 | 0.68 | 0.62   | 0.55 | 0.58 | 0.56 | 0.64 | 0.60 | 0.76  | 0.65 | 0.71 |

出典: 京都府健診・医療・介護総合データベース

(レセプト件数を性別5歳階級別補正による標準化を行って、京都府を1.00としたもの)

○福知山市国民健康保険における生活習慣病レセプト件数の推移 (65~74歳、平成27~30年度の5月診療分)



# 福知山市の要介護認定時における要因疾病の状況

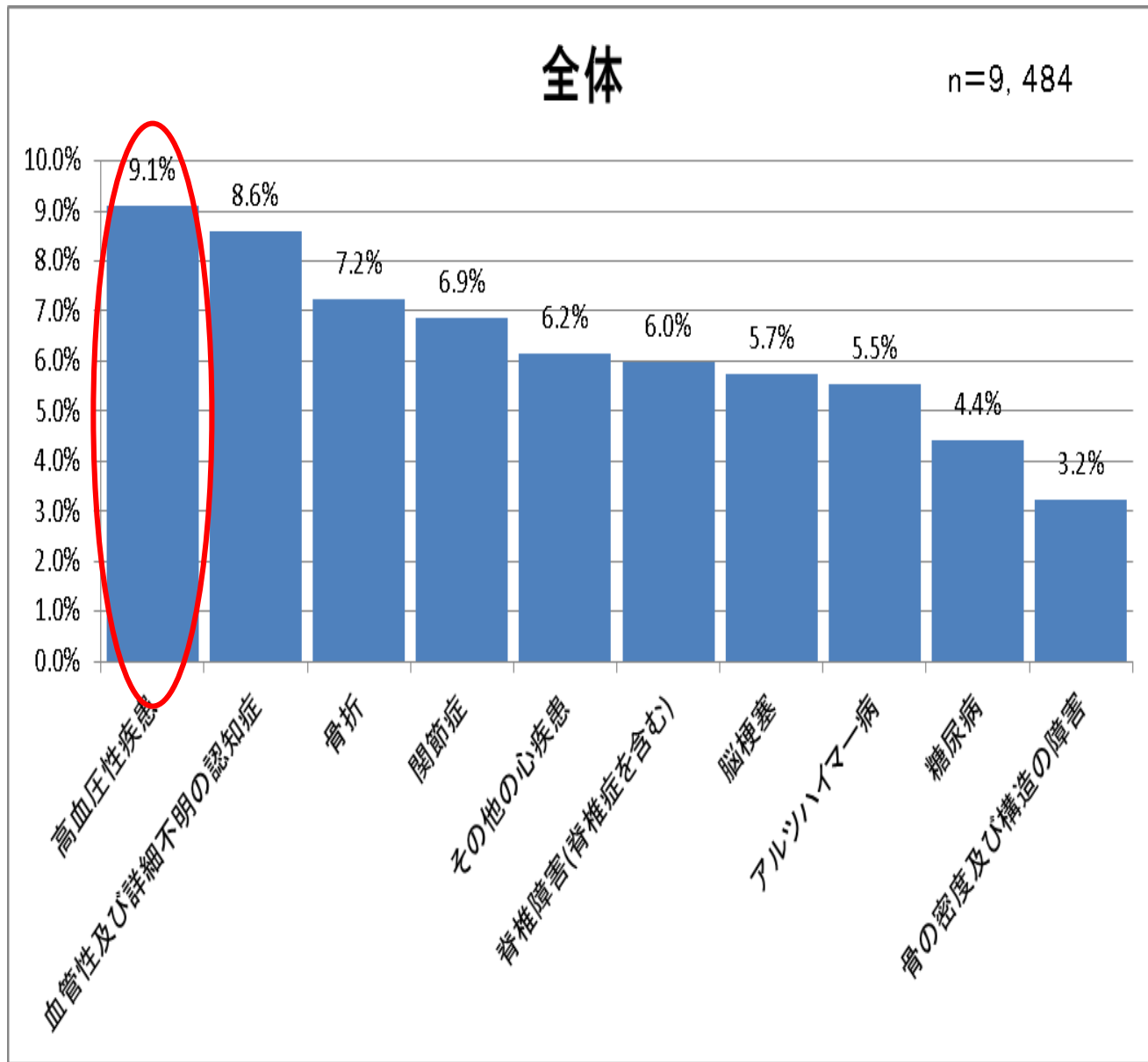
○要介護認定時における要因疾病上位10位  
(社会保障表章用疾病分類の疾病名)

| 順位 | 全体            | 割合   |
|----|---------------|------|
| 1  | 高血圧性疾患        | 9.1% |
| 2  | 血管性及び詳細不明の認知症 | 8.6% |
| 3  | 骨折            | 7.2% |
| 4  | 関節症           | 6.9% |
| 5  | その他の心疾患       | 6.2% |
| 6  | 脊椎障害(脊椎症を含む)  | 6.0% |
| 7  | 脳梗塞           | 5.7% |
| 8  | アルツハイマー病      | 5.5% |
| 9  | 糖尿病           | 4.4% |
| 10 | 骨の密度及び構造の障害   | 3.2% |

n=9,484



平成29年中に要介護認定を受けられた全員のデータを表とグラフにしたもの



# 高血圧制圧のまち プロジェクト



～高血圧症患者数の削減～  
疾病別標準化レセプト件数比 京都府平均「1」



# 高血圧制圧のまちプロジェクト



## 【事業目標】

高血圧症患者数の削減

→疾病別標準化レセプト件数比 京都府平均「1」

## 【健康づくりの方針】

食生活の改善、運動の習慣化についても啓発等の強化を図り、生活習慣病予防の意識を高める



# 取り組み内容

- 高血圧なるほど講座
- 小学生向け高血圧予防に関する講座
- ICTを活用した食育情報の発信・動画によるレシピの普及
- 学校給食での取り組み
- 栄養成分表示の活用推進
- 減塩効果検証
- 図書館展示
- 健康アプリ「KENPOS」を活用した身体活動の促進



# 高血圧なるほど講座



## 《概要》

- ・血圧のメカニズムや減塩等について理解を深め、高血圧予防に取り組むことを目的に開催。
- ・市民病院医師や理学療法士、福知山市食生活改善推進員と協力・連携を取りながら実施。

『高血圧なるほど講座』に参加して、  
血圧を穏やかにする方法を学びませんか？

本当に怖い『高血圧』



Oh, My God!!!



# 小学生向け高血圧予防に関する講座

## 《概要》

高血圧を予防するためには、子どもの頃からの生活習慣が大切である。小学生が、クイズや体験を通して、高血圧について興味を持ち、楽しみながら塩分と健康の関係や、減塩のコツ、お菓子を選ぶときに注目する点などを知ることがを目的に教室を開催。



子ども達から家族への波及効果も大きい

# 学校給食での取り組み

## 《概要》

高血圧を予防するためには、子どもの頃からの生活習慣が大切である。学校給食の献立に塩分相当量を記載、また塩分相当量も1週間平均で小学生で2g未満、中学生で2.5g未満となるように献立や調味料の見直しがされている。

減塩・野菜レシピとして市栄養士が  
考案したもやしのピリ辛スープ



学校給食として食べやすいように少し  
アレンジしたものが献立に登場



そのレシピをイベントや健康教室を  
通して市民へ広めている

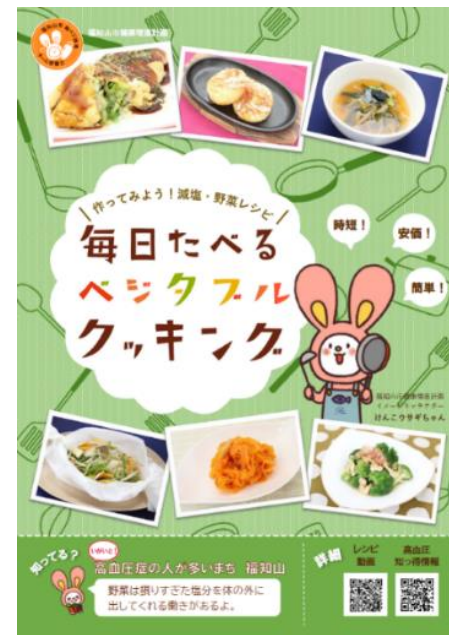
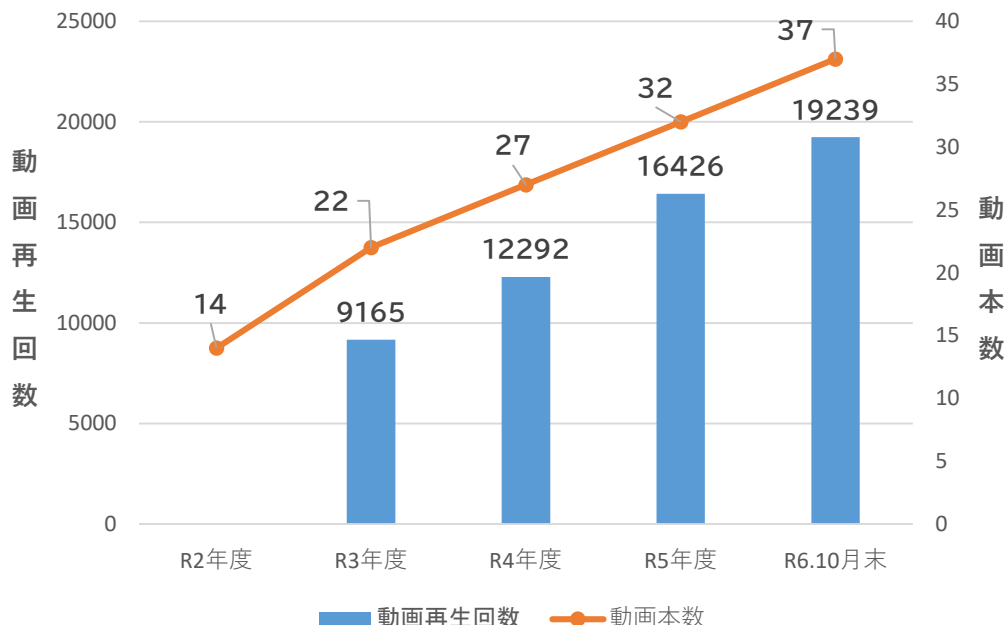




# ICTを活用した食育情報の発信・ 動画によるレシピの普及

減塩・野菜レシピ動画は37本、再生回数は計19,239回。その他にも防災啓発レシピや朝ごはん喫食啓発の動画もあり、レシピ動画は全部で58本、動画総再生回数は動画再生回数は38,839回(R6.10月末時点)

減塩・野菜レシピの動画再生回数推移



両丹日日新聞社発行情報誌TOWN TOWNにはR5.4月、11月、R6.3月に計6種のレシピが掲載された。

YouTube



Instagram



健康医療課HP



レシピはYoutube、Instagram、ホームページへの掲載、庁舎内での配架、イベントでの配布などで発信中。



# 栄養成分表示の活用推進

## 【目標とする1日の食塩相当量】

【食事摂取基準 2020年版】

18歳以上男性 7.5g/日未満

18歳以上女性 6.5g/日未満

※食品を選ぶとき

目標とする1日の食塩相当量と食品の栄養成分表示を比較し

◆塩分はここをチェック！

栄養成分表示 (〇〇あたり)

熱量 OKcal

たんぱく質 〇g

脂質 〇g

炭水化物 〇g

食塩相当量 〇g

(ナトリウム 〇mg)

栄養成分表示 1食(128g)当たり

熱量: 556kcal 食塩相当量: 5.9g

たんぱく質: 9.4g ビタミンB1: 0.47mg

脂質: 20.9g ビタミンB2: 0.69mg

炭水化物: 82.6g カルシウム: 167mg

福知山市食生活改善推進員と協力・連携を取りながら栄養成分表示の活用を推進。高血圧予防教室での啓発の他、無関心層の多いイベントの機会を活用。

| 事業名<br>(令和5年度実績)  | 啓発人数<br>(延べ) |
|-------------------|--------------|
| 高血圧なるほど講座(計4日)    | 52人          |
| 高血圧・減塩を学ぶ教室       | 8人           |
| ミニミニ健康講座(計2日)     | 14人          |
| 3アップ教室            | 15人          |
| 夏休み小学生講座「うま味見つけ隊」 | 20人          |
| 福知山産業フェア(計2日)     | 713人         |
| 夜久野ふれあいいきいきフェスタ   | 135人         |
| 三和ふれあいフェスティバル     | 159人         |
| 計                 | 1116人        |



ヘルスマイトが各イベントで栄養成分表示の見方について啓発を行った(写真はR4年のもの)。



# 減塩効果検証事業

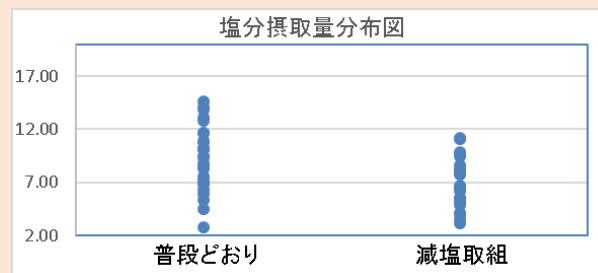
令和5年度実績

## 減塩モニター

30 人に実施(新規27人 継続3人)

福知山市民の健康課題が高血圧であることが判明したことに伴う減塩等の取組として、測定器(減塩モニタ)使用による効果検証を実施し、検証結果から得られた具体的な減塩の取組内容を、栄養指導や啓発等に活用することを目的に実施。

1週間(3日間は普段通り、  
4日間は減塩取組み)毎朝の尿  
から塩分摂取量を測定



減塩の取組みにより、  
塩分摂取量が**平均2.15g減少**



多くの人が取り組まれ、「取り組みやすく継続も可能」と感想をいただいた内容

- 1位: 塩分の多い漬物や梅干しを食べない
- 2位: ラーメンや味噌汁などの汁物の汁を残す  
しょうゆ・ソース・塩をかけない
- 4位: 塩分の多いお菓子やおつまみを減らす

主に高血圧予防教室参加者の希望者に機械の貸出を行い実施し、市民からも希望があれば実施。





# 減塩効果検証事業

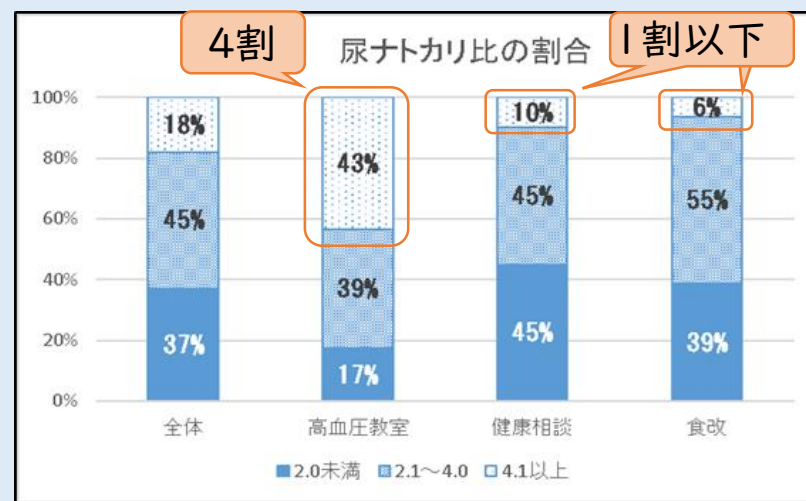
令和5年度実績

## 尿ナトカリ比測定 延べ186人に実施

野菜や果物に多く含まれるカリウム摂取量と塩分摂取量の関係が分かる、ナトリウム・カリウム計を活用し、数値で見える化することで、減塩と野菜摂取の意識を更に高め高血圧のリスクを減らすことを目的に実施。

前日の食事のナトリウムとカリウムのバランスを尿で測定

令和4年度は高血圧予防教室、食生活改善推進員の希望者に実施し、令和5年度からは健康相談利用者の希望者に対しても実施。



教室参加者は、「注意(4.1以上)」が4割と、ナトリウム摂取が多い(カリウム摂取が少ない)傾向が見られたが、常日頃から食事気をつけている印象のある健康相談参加者と食生活改善推進員は、「注意」が1割以下と、カリウム摂取が多くバランスがよいという傾向が見られた。



判定基準 (ナトリウム/カリウム)

|          |  |                                     |
|----------|--|-------------------------------------|
| 2.0未満    |  | 非常によいバランスです<br>この調子で減塩・野菜摂取を続けましょう  |
| 2.0から4.0 |  | よいバランスです<br>さらに減塩・野菜摂取を意識しましょう      |
| 4.1以上    |  | バランスに注意が必要です<br>塩分を減らし野菜をしっかり食べましょう |



# 図書館展示(中央図書館)

## 《概要》

- 血圧に関連するポスター掲示、減塩・野菜レシピ及び動画上映を行うことや、実際にその場で血圧を測ることや、実際にその場で血圧を測ることで、高血圧に対する意識付けを目的としR2より継続して実施。

- 展示内から出題されるクイズを実施し、正解者にアクティブポイントの付与も行った。



# 健康アプリ「福知山KENPOS」 を活用した身体活動の促進



## 《概要》

- 歩数や血圧を始めたとした生活の記録や、市が対象とするスポーツ・健康づくり事業、健（検）診受診、スポーツ施設の利用に際し、ポイントが付与され、市内登録事業所で利用することができるポイント事業
- アクティブシティ推進（健康都市の実現）に向け、スポーツ振興、健康づくり事業等への参加、社会参画の機会へ「きっかけ」づくりと、個々の健康状態にあった身体活動を継続する「楽しみ」と「しかけ」づくりとして実施

「KENPOS」でゲットした  
アクティブポイントは  
「ふくぽ」  
に交換  
+  
市立小・中学校への  
【学校寄付】R5,5,15～

## 福知山KENPOS 登録者数

R6目標8,000名

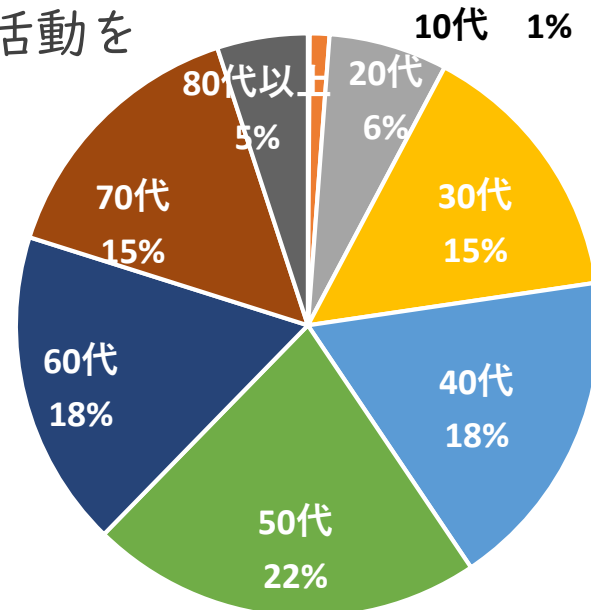
**6,972人**  
(R6年10月31日現在)

福知山市では全登録者のうち

40歳以下 **40.6%**

60歳以上 **37.7%**

と若年層にも高齢層も広く利用！



登録者の年代構成



# ①昼食プラン

にこにこリフレッシュ体操  
～身も心もHAPPYに♡～

by ニコニコスポーツプラザ



昼食：一汁六菜彩りランチ

管理栄養士  
考案



おやつ：バジスイーツ

自然の中で、動いて食べてリフレッシュ！

# アクティブライフ プラン



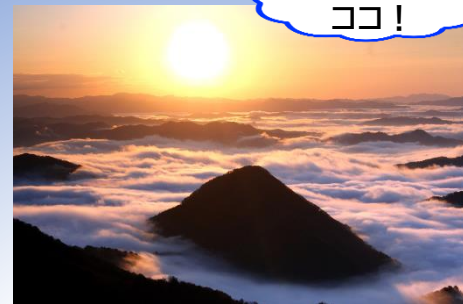
大江山で鬼を巡りながら歩いて、  
バランスの整った食事が食べられます！



# ②朝食プラン

雲海観賞！

早朝の理由は  
ココ！



気軽にできる貯筋レッスン  
～腰痛・病気に負けない体づくり～

by スポーツジムアトラス

## ①昼食プラン

11月6日(水) 10時半～15時  
(締切：10月25日)

## ②朝食プラン

11月14日(木) 6時～11時半  
(締切：11月1日)

場所：大江山グリーンロッジ  
定員：15人(希望者多数の場合は抽選)  
参加費：1000円



鬼の足跡・吊り橋も♪

案内付き♪

# 鬼を巡りながら 大自然ウォーキング♪

(両日開催！)

※ウォーキングでは、足元が不安定なコースを歩きます  
※写真のメニューは、実際と異なる場合があります  
※天候により内容を変更する場合があります



朝食：秋のにぎわい朝ごはん

管理栄養士  
考案



軽食：ヘルシーアフタヌーンティー

【問合せ・申込み先】

福知山市役所 健康医療課

TEL 23-2788

FAX 23-5998

WEB申込みはこちらから

