

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

北山村役場 住民福祉課 栗栖陽菜

# 北山村の地理



- 日本で**唯一**の飛び地の村
- 和歌山県で**唯一**の村
- 面積48.21km<sup>2</sup>(うち山林97%)
- 5地区  
(小松、大沼、下尾井、竹原、七色)

# 主な産業

## ● 観光筏下り



## ● じゃばら



# 医療福祉へのアクセス



## ●国保北山村診療所

村で唯一の医療機関  
医師1名 看護師4名

公立病院に行くには、車で1時間程度

## ●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)

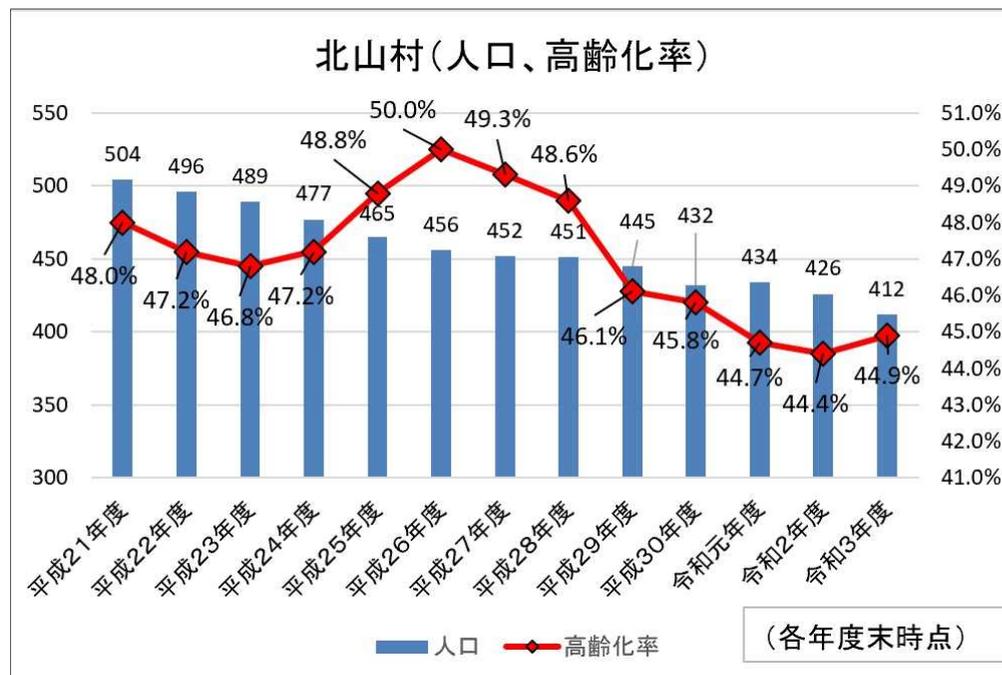
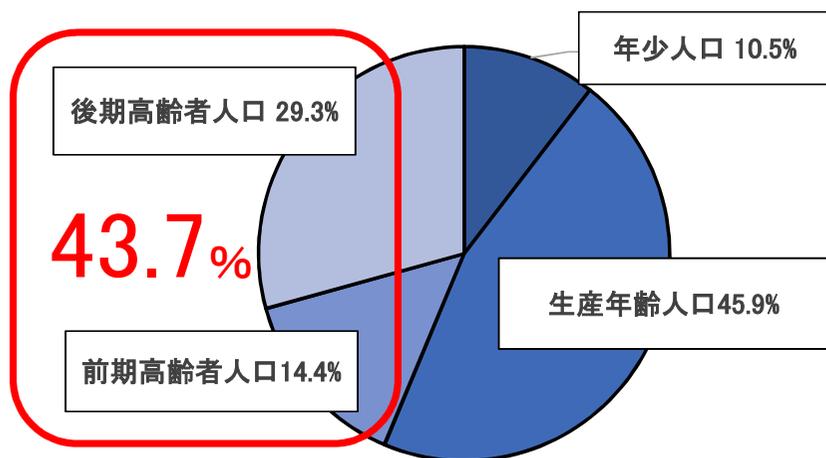
## ●生活支援ハウス(軽度介護者の入所)

村で唯一の高齢者入所施設  
定員13人

# 人口構成

- 人口 410人
- 世帯数 257世帯 (令和4年6月末)
- 65歳以上高齢者数 179人

北山村 年齢別人口割合



高齢化率は平成28年をピークに減少

# 実施している健康診査事業

## ● 集団健診 2日間/年

- ・ 特定健診
- ・ 後期高齢者健診
- ・ がん検診(胃、大腸、肺、前立腺)
- ・ 肝炎ウイルス検査



## ● 動脈硬化健診 2年に1回

【NPOヘルスプロモーション研究センター】

- ・ 生活習慣病に関わる項目

（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

● 集団がん検診 1日/年

● 集団婦人科がん検診 1日/年

## 【令和2年度健診受診率】

○ 特定健診 57.7%

○ 後期高齢者健診 24.3%

# 北山村民の健康状態

外来医療費における疾病の割合

## ●国民健康保険（令和元年度）

疾病名	金額(円)	割合(%)
統合失調症	2,038,700	7.2
糖尿病	1,594,100	5.6
<b>高血圧症</b>	1,057,430	3.7
慢性腎臓病	773,590	2.7

### 【国保】

・糖尿病、高血圧症が多い⇒慢性腎臓病

### 【後期高齢者】

・高血圧性疾患が最も多く、次が腎不全

・循環器疾患は全体の23%

## ●後期高齢者医療（令和2年度）

分類	疾病名	割合(%)
循環器 23.0%	<b>高血圧性疾患</b>	<b>12.6</b>
	その他の心疾患	9.1
	脳梗塞	0.9
筋骨格 16.3%	骨の密度及び構造の障害	6.3
	炎症性多発性関節障害	3.7
	脊椎障害(脊椎症を含む)	1.9
尿路性器 14.1%	腎不全	<b>11.6</b>
	その他の腎尿路系の疾患	1.8
	前立腺肥大(症)	0.4
内分泌 11.8%	糖尿病	8.3
	脂質異常症	3.0
	甲状腺障害	0.5

# 北山村民の健康状態

健康診断の有所見割合

## ●特定健診（令和元年度）

項目	性別	有所見者割合(年齢調整)	
		北山村(%)	県(%)
中性脂肪	男性	26.3	27.3
	女性	7.1	15.7
HbA1c	男性	52.6	60.2
	女性	71.4	61.2
収縮期血圧	男性	57.9	51.4
	女性	64.3	45.6
LDLコレステロール	男性	21.1	48.3
	女性	50.0	58.8

### 【特定健診】

- ・女性のHbA1c 7割を超えている
- ・収縮期血圧 男女ともに県平均よりかなり高い

## ●後期高齢者健診（令和2年度）

項目	北山村(%)	県(%)	同規模(%)
非肥満高血糖	23.5	31.1	20.0
腹囲	11.8	2.7	15.0
BMI	14.7	23.3	29.1
血圧	44.1	26.0	29.5
脂質	17.6	11.7	9.2
血糖・血圧	5.9	4.0	3.5
血糖・脂質	2.9	1.6	1.0
血糖・脂質	5.9	8.4	8.0

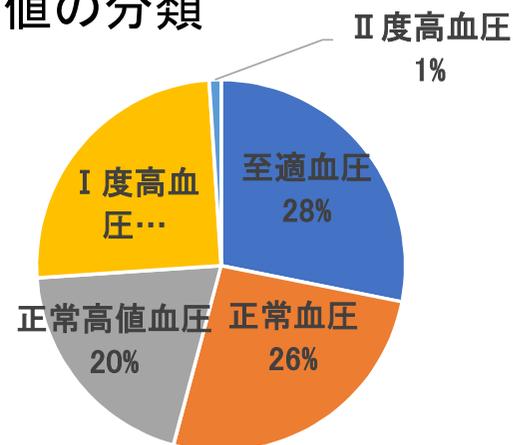
### 【後期高齢者健診】

- ・血圧、脂質 同規模比較で高い
- ・半数近くが高血圧

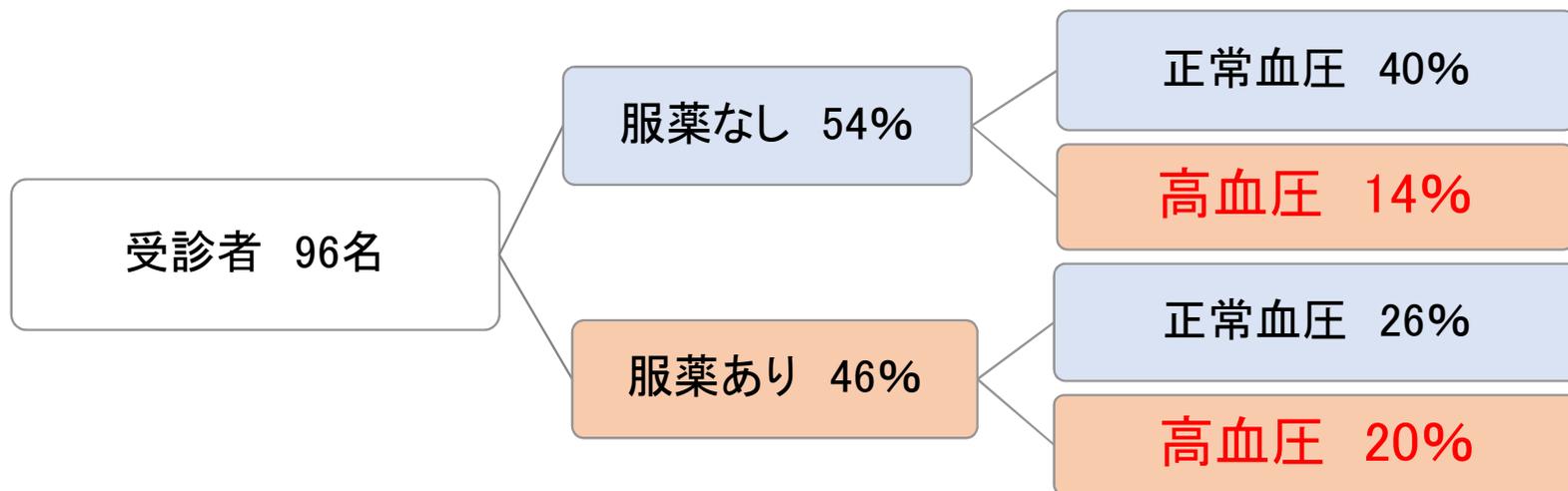
# 北山村民の健康状態

## ● 血圧値についての分析 (令和3年度動脈硬化健診)

血圧値の分類



- 至適血圧
- 正常血圧
- 正常高値血圧
- I度高血圧(軽症)
- II度高血圧(中等度)



# 北山村の健康課題

## #1 塩分の多い食生活

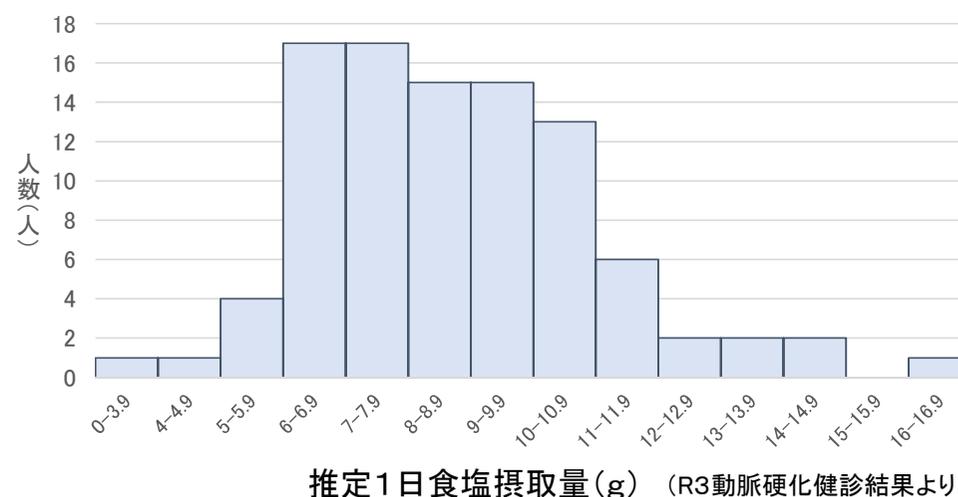
### ●保存食文化が根強い

- ・スーパーまで車で40分
- ・漬物に醤油をかける
- ・毎年梅干しやたくあんを自分で漬ける

### ●推定塩分摂取量

- ・**93.8%が食塩摂取量6g以上**
- ・6g～12gの間が83名(86.5%)

推定1日食塩摂取量分布図



☆減塩に関する正しい知識と工夫を学ぶ機会が必要

# 北山村の健康課題

## #2 運動習慣がない

### ●運動する機会が少ない

- ・移動手段は主に車
- ・運動施設がない
- ・農作業をしている人も多い

### ●運動習慣に関する調査

(健康増進計画H30アンケート調査)

	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

- ・男女共に約半数に運動習慣がない

☆健康と運動は関係があることを学ぶ機会が必要

☆効果的な運動の仕方、継続することの大切さを学び、身に付けることが重要

# 北山村の健康課題

## #3 情報の少なさ、偏り

☆正しい情報を習得する機会が必要

### ●正しい健康知識を得る機会の少なさ

・テレビや友人から聞いた情報が多い

・住民同士のつながりが強い  
・サービスが少ない

### ●高血圧を放置してしまう

・自覚症状がないと、健康状態を正しく判断できない

### ●高度医療を提供できる施設がない⇒早期発見・早期治療の重要性

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～



①血圧の測定

村民・通勤者が各自で血圧を測定  
結果は分析してお返しします

②自分と家族の健康を考える

血圧測定、健康教育への参加で  
自分と家族の健康に興味をもってもら  
う

③健診を利用して健康状態を把握

動脈硬化健診及び特定健康診査を受  
診して、自分の健康状態を数値で知る

④健康づくり教室への参加

運動や食事と血圧の関係性を  
積極的に学ぶ

# 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「高血圧」を軸とした健康増進事業を展開し、村民全員が自己の健康を把握し、健康づくりの意識向上を目指す

## ●対象者

小学5年生以上の村民、北山村で働いている人

## ●計画期間

令和3年度1月～令和5年度3月

# 高血圧ゼロのまちプロジェクト開始にあたり

令和3年11月 和歌山県高野町へ視察

- ・事業の展開方法、資料作り、予算など



令和3年12月 日本高血圧学会「高血圧ゼロのまちづくりモデルタウン」承認



令和3年12月11日 NPO法人ヘルスプロモーション研究センターとの協定締結

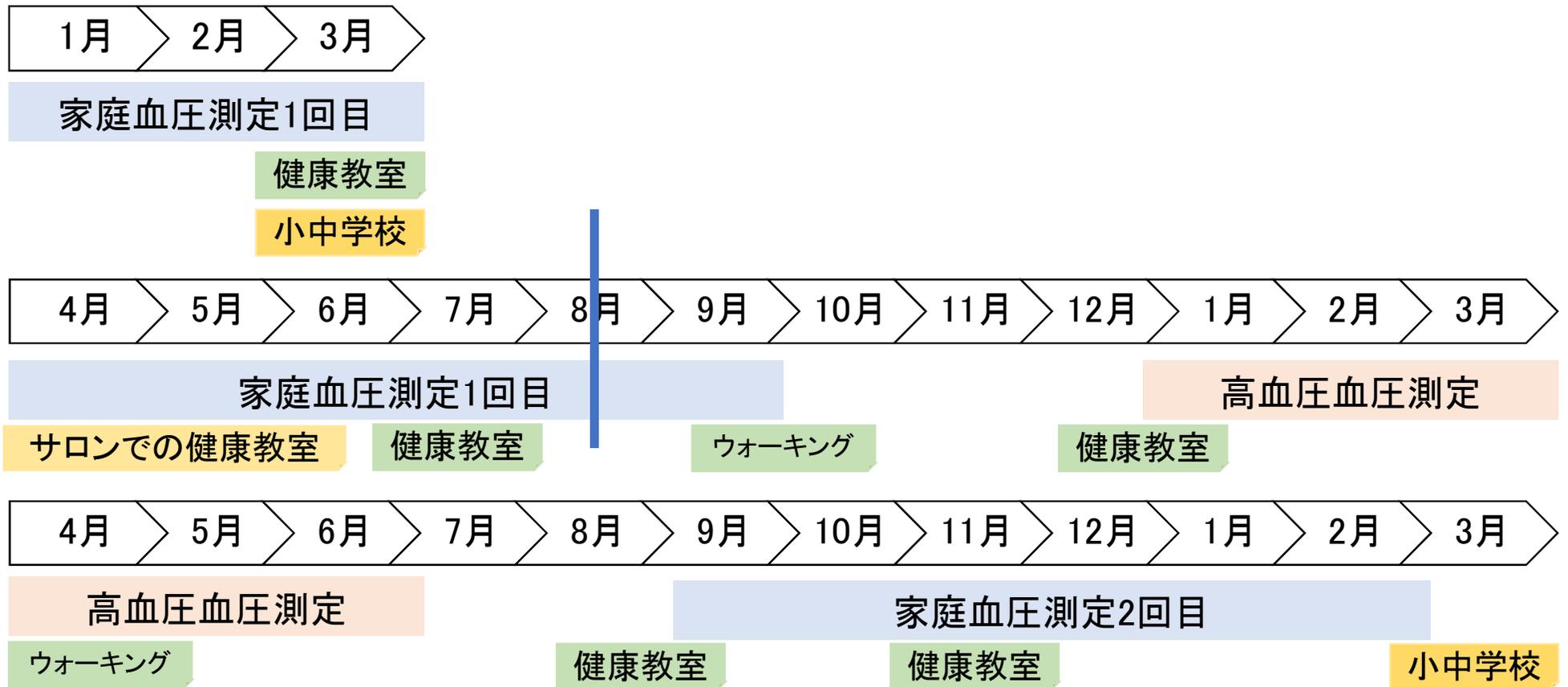


令和4年3月 人生100年時代づくり・地域創生ソフト事業交付金 交付決定

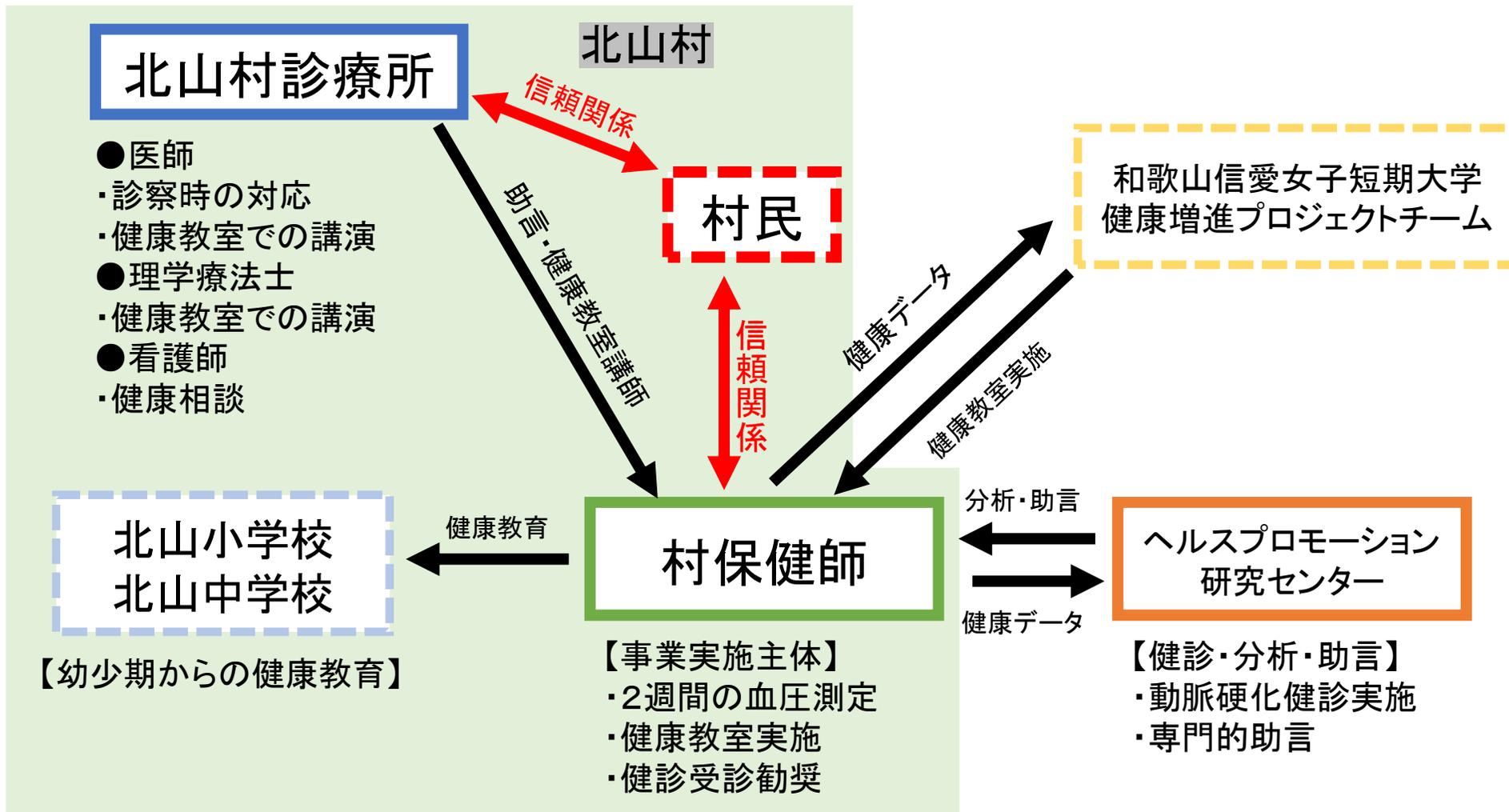
- ・令和4年度分の予算を確保 101万4千円
- ・血圧計の購入、健康教室の材料費、講師謝金

令和4年1月～  
事業開始  
まずは関係者の  
2週間家庭血圧測定から

# 事業開始以降スケジュール



# 「高血圧ゼロのまちプロジェクト」関係図



# ① 家庭血圧の測定

【村民＋村内就業者】

- ・家庭血圧測定の実践づけ
- ・村民の血圧データの収集

## ● 2週間家庭血圧測定の流れ

① 血圧記録用紙、アンケート用紙等を配布（訪問などで直接お願い）



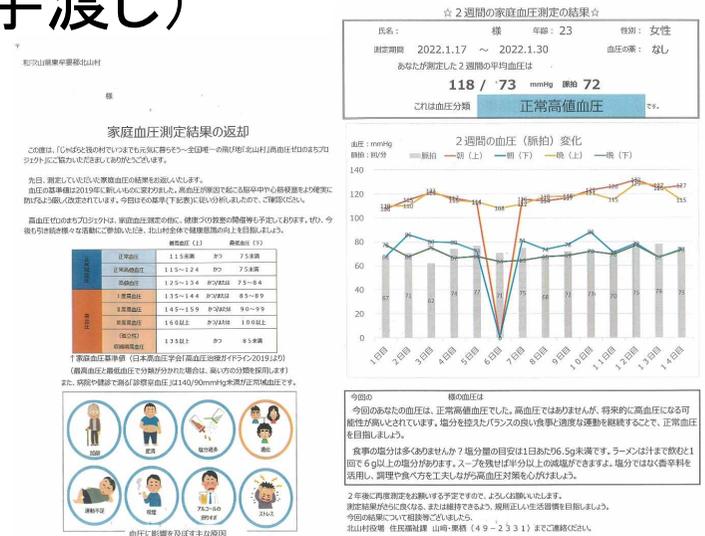
② 記録用紙、アンケートの提出（郵送、または手渡し）



③ 分析して、結果返却

現在145名が測定記録提出

血圧計の貸し出し  
(上腕血圧計20台購入)



## ②小中学生への健康教育

【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み、健康意識向上の相乗効果を期待

### ●健康教室実施

『血圧ってなんだろう』『血圧ってなに』

- ・子どもが学んだことを家族に伝える
- ・血圧測定、脈拍測定など自分の体を使って体験して学ぶ

### ●2週間の家庭血圧測定

←春休みの宿題

- 家族と子どもと一緒に毎日測定し記録
- 家庭内で健康に関する会話が生まれる

### ③健診の受診勧奨

#### 【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

#### ●動脈硬化健診(NPO法人ヘルスプロモーション研究センター) 2年に1回

- ・生活習慣病に関する様々な検査項目  
PWV、筋力検査、骨密度測定、整形診察

#### ●個別受診の勧奨

- ・国保北山村診療所での受診体制整備



## ④健康づくり教室の開催

【全村民】

・運動や食事と血圧の関係性を学ぶ

●『血圧の基本』 参加者計22名

- ・診療所医師による血圧についての講演
- ・理学療法士による高血圧予防に関係する運動
- ・保健師による食品の塩分量揭示ブース

★親しんだ医師、理学療法士、保健師が話すことで…

- ・参加しやすい
- ・北山村民の生活をより踏まえた話ができる

## ④健康づくり教室の開催

★健康教室で減塩教育をすることで…

- ・移動手段がない高齢者も参加できる
- ・少人数のため、一人ひとりじっくり話せる

### ●『みそ玉作り』

- ・健康相談にて減塩教育 4地区に分けて実施 参加者計14名
- ・尿検査の項目にナトカリ比を追加



ナトカリ比、塩分量  
についての説明

減塩みそを使って  
みそ玉作り



## ④健康づくり教室の開催

★村外の専門職に講演してもらうことで…

- ・正しい知識を得られる
- ・参加者も程よい緊張感で積極的に学べる

### ●『お酢を使用した夏野菜保存食づくり』 参加者計7名

- ・講師 和歌山信愛女子短期大学 健康増進プロジェクトチーム
- ・減塩にも健康にも良いお酢を使用したピクルスづくり



# 現在までの結果

まだ数値としての結果は出ていないけれど



## ●プロジェクトが定着

- ・普段の生活でも血圧に意識が向くようになっている

## ●個人の健康意識、行動の変化

- ・血圧が毎日高いことを知り、病院へかかる
- ・朝だけでも毎日血圧を測るようにしているよ
- ・意外と美味しかったので、次は減塩みそを買おう

## ●関係機関とのつながりがより深く

- ・分からないことがあれば相談できる相手があった

## 難しさも…

### ●新型コロナウイルスの影響

- ・血圧測定の遅れ、健康教室の延期  
→感染対策しながら、積極的に介入



### ●住民主体活動が難しい

- ・自主グループ運営が難しい地域特性  
→「自分達でやりたい！」と思えるように介入  
健康推進員、食生活推進員も巻き込むなど

# 今後の展望

## ●健康に関する自主性を育む

- ・学びたいことを主張し、実践できるように
- ・保健師はサポートする立場

☆住み慣れた村で  
いつまでも元気にくらしていけるように  
☆健康づくり分野からの村おこし

## ●長く効果のある健康教育

- ・生活習慣は親から子ども、子どもから孫へつながっていく

## ●他事業への良い影響

- ・全体的な健康意識向上により、他事業への参加者増加