



能勢町健康づくり支援事業

# のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、  
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。  
40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

## 家庭血圧測定を始めてみませんか？

能勢町では、血圧計を無料で貸し出し、ご家庭での測定をサポートしています。  
まずは**2週間の無料トライアル**から気軽にスタートしてみませんか？  
(ご希望の方は長期貸出もできます。)

測定の前後には、保健師等の専門職が一緒に振り返りを行い、  
結果の見方や生活のヒントもお伝えします。



**対象** 能勢町にお住まいの40歳以上の方

**内容** 血圧計・記録用紙の貸出・2週間の測定・簡単な振り返り

**申込み** 072-731-3201(能勢町保健福祉センター)

※担当者が不在の場合がありますので、事前にお電話でのご予約がおすすめです。

「まずはお試しで測ってみたい」「今の生活を見直したい」「続けられるか不安…」という方も、  
ぜひご参加ください。

## 能勢町では「家庭血圧を測る人」が増えています！

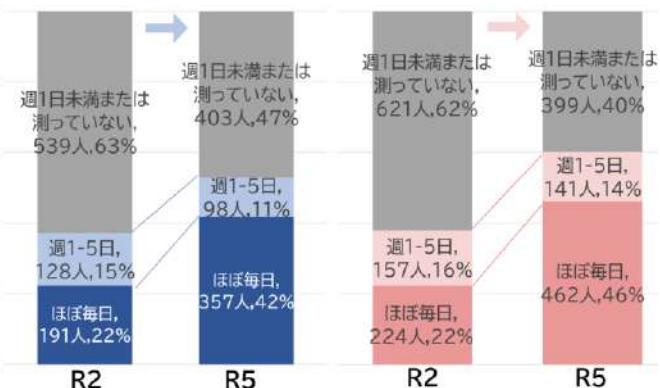
能勢町では、ご家庭で血圧を測る取組が広がっています。

令和2年から5年にかけて、毎日測っている人の割合が約2倍に増えました。

男性・女性どちらも増えており、「家庭で血圧を測ること」が、町の健康づくりの新しい習慣になりつつあります。

「周りもやっているし、自分も測ってみようかな」  
その気持ちを、ぜひ今日から形にしてみませんか。

(※この内容は第84回日本公衆衛生学会で発表されました。)



データは第8期及び第9期能勢町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(町内の要介護状態でない65歳以上の方全員を対象に実施した調査)を使用

家庭での血圧、継続して測っていますか？

今月号は、『家庭血圧継続測定の効果』について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

## 家庭血圧の大切さを知っていますか？

健診や病院で測る“そのときの血圧”も大切ですが、家で測る“家庭血圧”こそ、普段の身体の様子をより正確に知ることができます。なぜなら、病院では緊張して血圧が上がってしまう方もいる一方で、家庭では落ち着いた普段の状態で測ることができるからです。

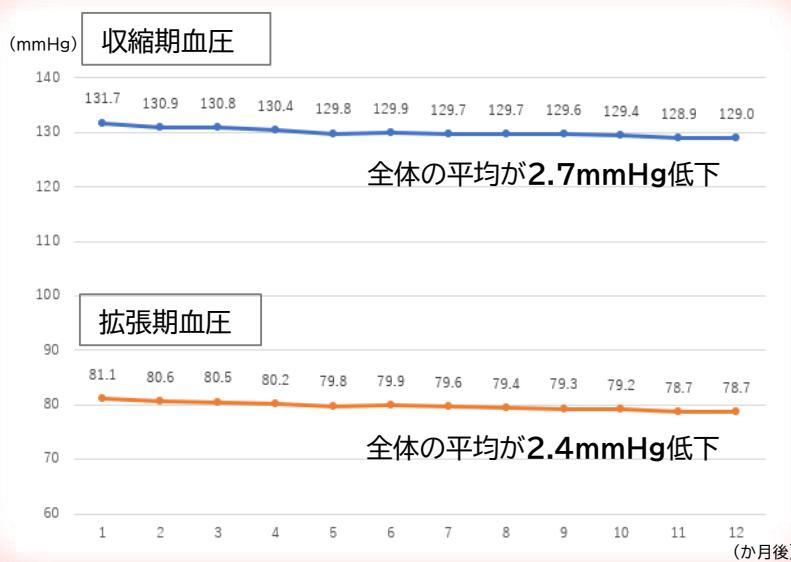
家庭血圧を続けて測ることで、「いつ」「どんなときに」「どれくらい変動するのか」など、日々の身体状況・生活と血圧の関係も見えてきます。これは、病院で一度測るだけでは分からぬ大切な情報です。

今回はこのような家庭血圧を継続して測定することで分かったことについてお伝えします。

## 家庭血圧測定を続けると、血圧はどう変わる？

「のせけん（能勢町健康長寿研究）」に参加し、令和2年8月～令和3年8月に家庭血圧測定を始めた方の、開始から1年間の血圧値の変化を調べました。

その結果、季節や服薬の有無にかかわらず、1年後には上下（収縮期・拡張期）ともに血圧が低下していました。家庭で血圧を測り続けることが、血圧の低下に影響している可能性があります。



「たった2～3mmHg？」と思うかもしれません、血圧は年齢とともに上がるのが普通です。

薬を飲んでいない人も、“測るだけで下がった”のはすごいこと！

全国の平均が4mmHg下がれば、脳卒中が大きく減ると言われています。



「あれ？最近血圧高めかも？」といった小さな変化に気づくことができるのも、家庭血圧測定を続けているからこそです。

毎日の測定を「自分の健康チェックをする時間」として、無理なく続けていきましょう！

出典：呉代華容.地域住民の長期家庭血圧測定における血圧値の推移－能勢町健康長寿研究－.第34回血圧管理研究会.2022.

（大阪大学大学院医学研究科 前山 友理恵、呉代 華容、木戸 倫子、小林 慶吾）

