



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、家庭血圧測定をはじめとして、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。

**のせ健康長寿フェスタ～のせけん報告会～を開催します！**



家庭血圧測定を中心に健康寿命を延ばす取組「のせけん」が始まり、5年の区切りを迎えました。1,000人を超える方々にご参加いただき、「健康で長寿なまち、能勢」へ一歩一歩進んでいます。

このイベントでは、ご自身の健康をチェックするコーナーとともに、「ミニ講座」として、能勢町の現状や見えてきたことを皆さんと共有します。

「のせけん」に参加している方も、していない方もぜひお越しください！

🌸 **かんたん健康チェックコーナー** 🌸 **教授陣と学ぶミニ講座コーナー** 🌸 **飲食コーナー**



筋肉量や血管年齢、噛む力を測って、自分の体を楽しくチェック！こどもから大人まで気軽に参加できます。



大阪大学の先生方が楽しく解説！今日から役立つ健康のヒントが聞けます。



キッチンカーのほか、体にやさしい減塩みそ汁の無料ふるまいも♪

(11:30～/限定250食)

※最寄りの公民館から会場への送迎バスを実施します。



送迎を希望される方は、健康づくり課(072-731-3201)までお申込みください。

**健康で長寿な人々が住むまち能勢**

# 大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

皆さん、ご自宅で血圧を測っていますか？

今回は、「家庭血圧」と「もの忘れ」の関係について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

## 家庭血圧とは？

家庭で落ち着いた状態で測る“家庭血圧”は、普段の体の状態をより正確に反映するものです。

健診や病院で測る血圧も大切ですが、家庭血圧(中でも、**朝の家庭血圧**)は特に重要です。

健康な人でも血圧には変動があり、睡眠中は低く、起床とともに上昇し、夕方から夜にかけて活動量減少に伴い再び低下します。

しかし、夜間になっても血圧が下がらない「**夜間高血圧**」や、起床後に急激に血圧が上がる「**モーニングサージ**」がある方は、脳卒中など脳・心血管病のリスクが高く注意が必要です。



### 朝の血圧測定のポイント

- 起床後1時間以内
- お手洗い(排尿)の後
- 朝食前、お薬を飲む前
- 座位で1-2分安静にした後

## 朝の家庭血圧と「もの忘れテスト」との関係 ～能勢町の結果～

能勢健康長寿研究「のせけん」に参加され、もの忘れテストを受けた高齢者435人のデータから、朝の家庭血圧とももの忘れテストとの関係についてお伝えします。

### 結果① 半数以上が「朝の高血圧」に該当！

朝の家庭血圧の結果では、**51.5%**(435人中224人)の方が高血圧に該当していました。

#### 家庭血圧での高血圧の定義

上の血圧(収縮期血圧)が**135mmHg以上** または  
下の血圧(拡張期血圧)が **85mmHg以上**

### 結果② 正常な血圧の方は認知機能がより高い！

もの忘れテストの結果では、朝の血圧が高血圧域(135/85mmHg以上)の方に比べて、**正常域**(135/85mmHg未満)の方で**認知機能がより高い結果**でした。このことから、朝の血圧を整えることが脳のはたらきの維持にも関係している可能性が示されました。



### 血圧と認知機能を守るためにできること

- 朝の血圧を毎日同じタイミングで測る
- 135/85未満を目指す(医師の指示がある場合はそれに従ってください)
- 血圧の薬は指示どおりに飲み、自己判断で中止しない



家庭血圧を続けて測ることは、血圧の変化にいち早く気づくことができるだけでなく、脳の健康を守ることにもつながる大切な習慣です。

毎日の家庭血圧測定を、無理なく続けられる“自分の健康チェック習慣”として活用しましょう！

大阪大学老年・総合内科学ホームページ:診療内容のご紹介「患者さん向け」、日本高血圧学会ホームページ:「高血圧の10のファクト～国民の皆さんへ～」

(大阪大学大学院医学系研究科 Phouvanh Chanthavong、小林 慶吾、木戸 倫子)

