



## 血圧計を 無料でお貸しします！

朝晩1分ずつ、カラダと向き合ってみよう

能勢町では、40歳以上の方を対象に家庭での血圧測定をサポートしています。  
1,000人以上の方が町の事業に参加し、血圧測定を習慣にしています。

### ✓ まずは気軽に「2週間チャレンジ」から！

- ・血圧計・記録用紙を無料で貸出します\*。
- ・朝晩2回ずつ測定いただき、2週間後に保健師等の専門職と簡単な振り返りをします。
- ・ご希望の方は、「長期測定支援」へ移行できます。

\*担当者が不在の場合がありますので、事前にお電話での予約(072-731-3201)をおすすめします。

### ✓ なぜ家庭血圧を測るの？

#### 自分の血圧を知ること 生活を見直せる

お酒や運動習慣を変えた後の血圧がわかり、  
振り返りながら生活を整えられます。

#### 病院では気づけない “かくれ高血圧”を発見できる

家で測ることで、病院では見えない  
“早朝高血圧”などに早めに気づけます。

#### 毎日の体調管理に役立つ

血圧の変化は、疲れやストレスのサイン。  
「今日は休もう」と思える目安になります。

#### より正確な血圧がわかる

家で落ち着いて測ると本来の血圧がわかります。  
記録を医師に見せると診察にも役立ちます。



能勢町保健福祉センター内  
福祉部健康づくり課  
〒563-0351 大阪府豊能郡能勢町栗栖 82-1  
TEL: 072-731-3201 FAX: 072-731-2151



大阪大学大学院  
医学系研究科保健学専攻  
総合ヘルスプロモーション科学講座  
〒565-0871 大阪府吹田市山田丘 1-7  
TEL・FAX: 06-6879-2554

令和8年3月発行



# のせけん 5年間の歩み

～みんなで築いた、健康のかたち～

「のせけん」とは、大阪大学が行う「能勢健康長寿研究」と、能勢町が進める「能勢町健康長寿事業」を掛け合わせた言葉で、令和2(2020)年から始まった、家庭血圧測定を中心とした新しい健康づくりです。

本冊子では、「のせけん」の歩みと、これまでに分かったことについてご紹介します。

参加者には「のせけん測定会」に参加していただき、体力や認知機能などを測定した後、家庭血圧計を1人1台貸与しました。その後、毎朝・毎晩の家庭血圧を手帳に記録し、半年ごとに大阪大学へ提出。専門家からのコメントを健康づくりに役立てていただきました。



## なぜ「のせけん」が始まった？

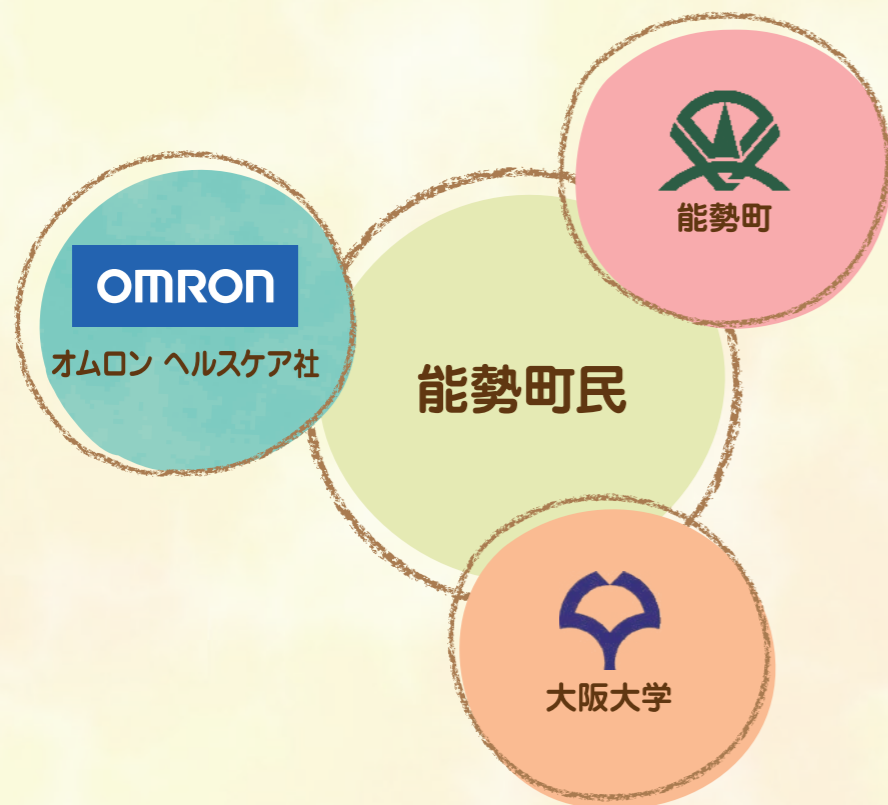
家庭で測る血圧は、診察室で測る血圧よりも、脳卒中などの発症をより正確に予測できることが、これまでの研究で分かっていました。

また、高血圧のある方が家庭血圧を継続して測定することは、脳卒中や認知機能低下の予防にも役立つことが知られていました。

しかし、血圧が正常な人も含めた地域全体で、家庭血圧を測定することが脳卒中や認知機能低下を予防し、健康寿命を延ばすかを検証した研究は、これまでありませんでした。

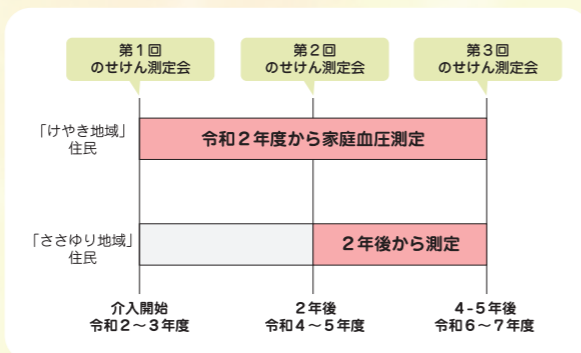
そこで大阪大学では、家庭血圧測定の効果地域ぐるみで検証する新たな研究計画が進められ、オムロンヘルスケア社が実施する「TOP-Z プロジェクト」に採択されました。

その研究のフィールドとして、「いきいき百歳体操」の効果検証などこれまでの関わりに加え、人々とのつながりが豊かな地域である能勢町が選ばれ、町と大学の思いが重なり「のせけん」が始まりました。



研究では、地域を二つのグループに分け、家庭血圧を測定する地域と測定しない地域を比較することで、家庭血圧測定が健康や医療にどのような変化をもたらすかを検証しています。

ご参加いただいた多くの方の家庭血圧の記録や測定会の結果は、能勢町の健康づくりを進めるうえで欠かせない“町民みんなの力”になっています。皆さんの協力が、皆さんや町の元気な未来、そして日本全体の健康づくりにもつながっています。



人口、性別、高齢者数、平均年齢、いきいき百歳体操の会場数・参加者数などから能勢町を地区ごとに二つの地域に振り分け

## 代表者挨拶



能勢町 町長  
岡田 正文

「いきいき百歳体操」の取組により「外出 × 他者 = 地域のつながり」という副次的な効果が生まれる中、自宅でも取り組める健康事業として「のせけん」がスタートしました。

本来、一人で行う「血圧測定」が、家族や地域での話題になっていることは素晴らしいことです。励まし合ったり、みんなが測るから自分も測ろう、という文化は町の誇りです。

大阪大学の神出先生をはじめ、医学・歯学分野の先生方、オムロンヘルスケア社様には、5年にわたり住民の健康意識の普及・啓発に多大なるご支援と勇気をいただきました。心から感謝を申し上げます。

「のせけん」は「健康づくり支援事業」として生まれ変わり、より多くの皆さんが健康な生活を送れるよう取組を進めています。私も毎朝晩血圧を測っています。これからも一緒に頑張っていきましょう！



大阪大学大学院医学系研究科  
教授 神出 計 (医師 / 専門：高血圧)

能勢健康長寿研究・事業(のせけん)は2020年にスタートして以来、5年が経過しました。ご参加、ご協力、ご支援をいただいた多くの能勢町の皆様、研究・事業を協力体制のもと運営してきた大阪大学・能勢町・オムロンヘルスケア社の関係の皆様へ研究代表者として深く感謝申し上げます。

「のせけん」は、家庭血圧測定を行うことで能勢町の皆様の認知症、脳卒中の発症が減り、皆様の健康寿命が延びるかを検証することを第一の目的として始まった、世界でも珍しい地域介入研究です。研究・事業の経過とともに、口腔機能の改善対策、ロコモ・転倒対策などの専門家が加わり、血圧測定に限らず、広く健康寿命延伸につながる包括的な取組として発展してきました。

家庭血圧測定による効果に関して主な成果をまとめて伝えますと、**家庭血圧測定の継続・血圧手帳への記録は、特に認知機能が低下しかけた高齢者においては、認知機能を維持する可能性が明らかになりました。**また、**家庭血圧測定を継続することは血圧の降下につながることも確認されています。**「のせけん」開始以降、町の高齢化率は上昇しているのに対して、要介護認定率が上昇していないことから、「のせけん」の取組が能勢町民の健康寿命を延伸させている可能性が考えられます。このような成果は我が国のみならず、高齢化が進む世界中の国々にとっても大変意義が大きいと考えられます。これはひとえに5年以上、家庭血圧測定を継続していただき、研究・調査に協力をしてこられた住民の皆様への賜物であり、心より敬意を表したいと思います。今後、より詳細な検討を重ね、更に多くの研究成果を発信していく所存です。

今改めて考えますと、このような取組は能勢町だからこそできたことだと考えています。能勢町では住民の皆様とのつながりが強く、これは大事と思ったことには皆様で一生懸命取り組んでいただけた、そんな町民気質があってこそここまでやってこられたと実感しています。まさに能勢町の素晴らしさをずっと感じ続けた5年間でした。「のせけん」は今後も、「のせけんサポート」として続いていきます。“健康長寿の町一能勢”に今後も研究・事業を行うことで関わらせていただきたいと思いますので、これからもどうかよろしくお願いいたします。

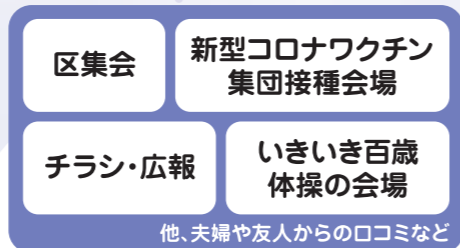
## 「のせけん」5年間のあゆみ

### 令和2(2020)年 「のせけん」がスタート

大阪大学・オムロンヘルスケア社・能勢町が連携し、家庭血圧を中心とした健康づくりが始まりました。公民館や保健福祉センター、旧東郷小学校などで測定会を実施し、**町民の15.4%に当たる1,151人が参加**しました。

さらに開始半年後でも、**9割の方が毎朝・毎晩の測定を継続**。

驚くほど高い継続率となりました。



**1,151人の参加**  
(町民の15.4%)

半年後も**9割**が  
毎朝・毎晩の測定を継続!

### 令和4(2022)年 大阪大学 歯学研究科チームが参画

能勢町では、むし歯や歯周病など、口の健康に課題があることが分かっていました。大阪府内の中でも、口腔衛生の状況は最も低い水準にありました。また、かむ力や飲み込む力の低下は、食事や体力、さらには全身の健康にも影響します。こうした背景から、のせけんには歯学班が新たに加わり、健康づくりは口の健康へと広がりました。さらに、口の体操を続けることで、口の機能の維持や向上につながることも分かってきました。

### 令和5(2023)年 のせ健康長寿フェスタ~のせけん中間報告会~を開催

浄るりシアターで中間報告会を開催し、411名が参加しました。

これまでの成果報告や、大阪大学・オムロンヘルスケア社によるパネルディスカッションに加え、西川ヘレンさんによる特別講演も行われました。会場では、各種健康コーナーでの測定やガラポン抽選会も実施され、町ぐるみの健康イベントとなりました。



### 令和6年(2024)年 大阪大学 医学系研究科(スポーツ医学・整形外科)チームが参画

年齢を重ねても、自分の足で歩き続けることは、暮らしを支える大切な力です。転倒や骨折を防ぎ、元気に生活を続けるために、体の動きや歩く力に着目した研究が始まりました。のせけんの取り組みは、血圧だけでなく、身体全体の健康へと広がっていきました。

### 測ることが、暮らしの習慣に

のせけん開始前、毎日血圧を測っている人は22%でした。

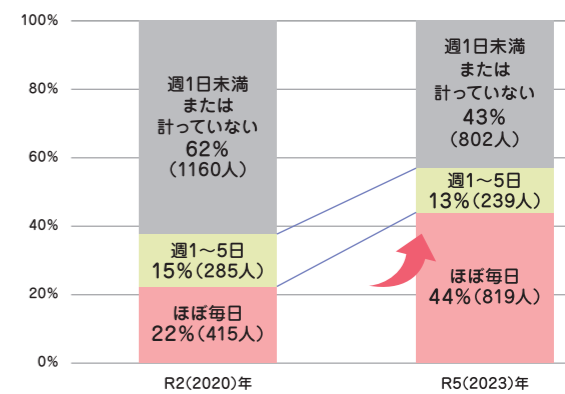
しかし取り組みの中で、その割合は**44%まで増加**しました。

現在では、高齢者の約半数が家庭血圧を測定しています。

健康への意識が高まり、家族で健康の話をするきっかけとなり、病気の早期発見につながった例も見られました。

“測ること”が、毎日の暮らしの一部になり始めています。

家庭血圧測定頻度の変化

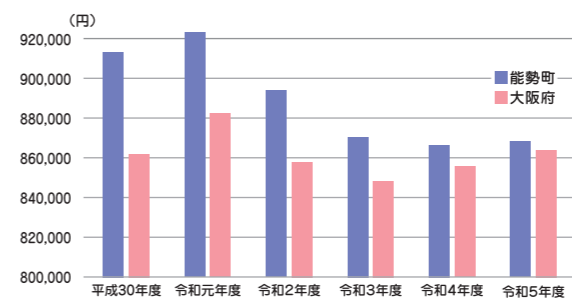


ほぼ毎日測定者が22%から44%に増加!

「第8期・第9期 能勢町介護予防・日常生活圏域二一調査」より

### 医療費にも変化が見られています

年度別 被保険者一人当たりの医療費(年齢調整後)



※ 大阪府後期高齢者医療広域連合ホームページ  
「各種資料>データヘルス計画に伴う分析事業結果>2-1.医療費の状況」より能勢町作成

75歳以上の方(後期高齢者)の医療費の推移です。

令和2年度、令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮する必要がありますが、全体的に見ると、能勢町の医療費は少なくなってきました。

この状況が「のせけん」の実施によるものかどうかは、さらに分析が必要ですが、本町の医療費の推移について、今後も注視していきます。

### 研究から、町の保健事業へ

大阪大学との共同研究として始まった「のせけん」は、5年間の歩みを経て、令和7(2025)年8月に一区切りを迎えました。

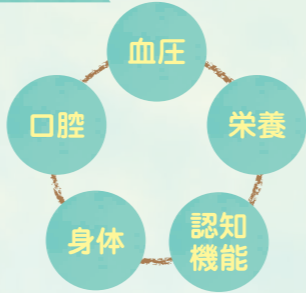
けれど、ここで終わりではありません。

家庭血圧測定を中心とした健康づくりは、能勢町の事業「のせ健サポート」として、続いています。引き続き、大阪大学・オムロンヘルスケア社・能勢町が産官学で連携しながら、地域ぐるみの健康づくりを進めていきます。

研究で分かったことを、町の健康づくりに生かしながら、これからも地域全体へと広がっていきます。

# 「のせけん」データから分かった能勢町の実態

家庭血圧測定は、健康の出発点です。測定を通じて自分を見つめ直すことが、こころと身体の健康につながっています。これから紹介する**5つの要素**は、互いに影響し合いながら健康長寿を支えています。のせけん参加者のデータから見えてきた「能勢町の今」と照らしながら、できることから一緒に整えていきましょう。



## 血圧

### 家庭血圧を測ると、自分の本当の血圧が分かります！

「のせけん」データでは… 家庭で測ることで、約1割は高血圧が初めて判明、4人に1人は薬が減る可能性あり※

病院で「高血圧」と言われても、家で測ると実は正常な人がたくさんいます。逆に、病院で正常でも、家では血圧が高い人もいます。「どちらを信じたらよいの？」と迷う方もいるかもしれません。家でリラックスして測る血圧は、「その人本来の血圧」とされています。また、**早朝や夜間の高血圧は、家で測らないと発見すらできない**こともあります。のせけん参加者の中には、**家で測って初めて血圧の高さに気づいた人や、家庭血圧を測ることで「薬が減った」「夏の間は薬がいらない」と分かった人も**いました。「のせけん」データでは、**測り続けることで、季節や内服の有無にかかわらず、1年後には血圧が低下**しています。さらに、毎日血圧を記録していたことで、体調の変化に早く気づき、**病気の早期発見につながった例**もあります。家庭血圧測定は、自分の体を知り、守るための大切な習慣です。これからも、ぜひ続けましょう。



※家では血圧が高いが病院では正常の方：家庭で測らないと高血圧に気づきにくいタイプ(仮面高血圧)  
病院では血圧が高いが家では正常の方：家庭血圧を測ることで、医師の判断で薬の量を調整することがあるタイプ(白衣高血圧)

## 栄養

### 野菜を食べることが認知症予防になります！

「のせけん」データでは… 野菜摂取量の目標達成者は 26.1%

4人に1人!? 意外と少ないね!

「血圧を毎日測定することは認知症予防につながる」と言われていますが、その土台となるのが日々の食生活です。野菜には、血圧を安定させるカリウムや、体の老化を防ぐ抗酸化成分が多く含まれているため、野菜をしっかり摂ることは、脳や血管を守る大切な習慣になります。**1日当たりの野菜摂取量は 350g以上が目標**です。下図の小さな工夫を積み重ねることで、自然に野菜の摂取量が増えていきます。野菜を食べて、血管を守り、そして認知症予防へ。皆さんも毎日の生活に「野菜プラス習慣」を取り入れてみてくださいね。

野菜をとる工夫

汁物にたっぷり野菜を入れる  
「もう一皿」副菜を加える

冷凍野菜を活用して手軽に  
作り置き野菜常備菜を用意する

## 認知機能

### 正常な血圧を保つことが、認知症予防になります！

「のせけん」データでは… 家庭血圧が正常範囲の方は、高血圧の方よりも認知機能が高い

血圧が高い状態が続くと、脳の中の血管が傷つきやすくなり、認知症のリスクが高まります。実は、血圧を下げる薬を飲んでいる方の中にも、家庭血圧の目標値を超えている人が半数以上もいます。また、高血圧の自覚がないまま、「自分は正常な血圧だ」と思っていた方が3割もいたことも分かっています。「薬を飲んでいるから大丈夫！」ではなく、**実際の血圧値が正常範囲に入っているかどうか、認知症予防のポイント**です。家庭で測った血圧手帳を医師に見せたり、生活習慣を改善したりして正常な血圧を保ちましょう！

※多くの研究データが集まり、将来の認知症や脳・心臓の病気との関係がよりはっきりしてきたことから、最新のガイドラインでは目標値がこれまでの目安(135/85未満)から見直されています。

家庭血圧の目標

**125/75未満**  
(高血圧ガイドライン 2025)\*

目標値は個人によって異なります。治療中の方はかかりつけ医とご相談ください。

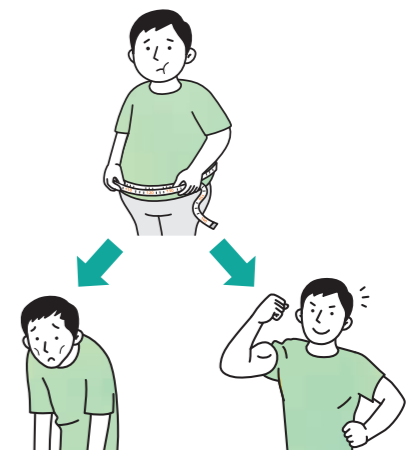
## 身体

### 「体重減少=ダイエット成功」ではない!?

「のせけん」データでは… 体重減少者のうち、17.1%は筋力低下

メタボリックシンドロームは万病のもとです。そのため、体重を減らすことが健康な身体であるために必要とされています。しかし、「**体重減少=ダイエット成功**」ではないことを知っていますか？のせけん参加者の中で、2年間で体重の減少があった方のうち、**17.1%は筋力の低下によって体重が減少していた**ことが分かりました。筋力の低下は、身体を動かしにくくなるだけでなく、転倒・骨折や、要介護状態への移行の危険性もあります。

- 筋力を減らさずに、脂肪を減らす方法
- ・有酸素運動を行う(ウォーキング講座など)
  - ・いきいき百歳体操に参加する



## 口腔

### お口の体操は、健口(けんこう)につながります！

「のせけん」データでは… 「何でも食べられる」と回答した方のうち、実はかむ力が衰えている方が 16%

口の衰え(オーラルフレイル)は、ほかの身体の衰えに比べて、気づきにくいと言われています。かたいものを避けてやわらかいものを食べたり、汁物で食べ物を流しこむことを習慣的にしていると、お口の機能が少しずつ衰えてしまいます。自覚症状のないうちから、予防に取り組むことが大切です。一方、能勢町で、**お口の体操を週2回以上行っている方では、「飲み込む力」「舌の動き」(65～74歳)、「口の中の清潔さ」「唇の動き」(75歳以上)の低下を予防できている**ことが分かりました。好きなものを食べ、楽しくおしゃべりをし、はつらつと過ごす毎日続けるために、口の体操は将来の自分への「貯筋」になります。今日から、口の体操を習慣にしましょう。

噛む力が衰えている人

16%

噛む力がある人 84%

「自分では何でも食べられる」と回答した人の「噛む力」の内訳

# 「のせけん」から広がった研究と成果

皆さんが続けてきた“測る習慣”が、多くの研究や学会発表につながりました。

皆さんの日々の測定は、ご自身の健康づくりだけでなく、全国の健康づくりや医学研究に確かな一歩を届けています。

No	年度	種別	学会名/誌名	演題名/論文名	所属	筆頭著者(発表者)
1	R2	学会	第32回血圧管理研究会	家庭血圧測定による健康寿命延伸に対する効果検証	大阪大学	神出計
2		報告書	大阪大学・オムロンヘルスケア共同研究報告	家庭血圧測定による健康寿命延伸への効果の実証研究に向けた基盤構築	大阪大学	神出計
3	R3	学会	第63回日本老年医学学会学術集会	家庭血圧測定による健康寿命延伸に対する効果検証の試み 能勢健康長寿研究(のせけん)について	能勢町・大阪大学	木村ありさ
4		学会	第43回日本高血圧学会総会	地域一般住民への家庭血圧測定・記録の推奨活動における実態報告	能勢町・大阪大学	木村ありさ
5		学会	第33回血圧管理研究会	健康寿命延伸に向けた家庭血圧測定の地域介入および 地域コホートの立ち上げ	大阪大学	榊山舞
6		学会	第32回日本老年医学近畿地方会	能勢町保健事業への参加経路の年代別特徴-新型コロナワクチン接種会場における取組	能勢町	東万紀子
7		会議	賀茂地域高血圧対策会議	能勢町健康長寿事業「のせけん」と効果的な高血圧対策について	能勢町・大阪大学	和田ありさ
8		卒業論文	学部卒業論文	家庭血圧測定実施による意識・行動変化の実際と血圧測定継続のために必要な支援について	大阪大学	松浦理沙
9		国際会議	TOP Z annual meeting 2021	NOSE STUDY	大阪大学	神出計
10		報告書	大阪大学・オムロンヘルスケア共同研究報告	家庭血圧測定による健康寿命延伸への効果の実証研究データベース構築-実績報告書-	大阪大学	神出計
11		厚生労働省掲載	予防・健康づくりの取組の好事例集	認知症予防を目的とした住民の家庭血圧測定習慣の確立	大阪大学・能勢町	—
12	R4	学会シンポジウム	第64回日本老年医学学会学術集会	健康長寿実現のための地域社会のあり方ーゼロ次予防の視点からー	大阪大学	神出計
13		学会	第58回日本循環器病予防学会	健康寿命延伸に向けた家庭血圧測定による地域介入	大阪大学	榊山舞
14		学会	第10回臨床高血圧フォーラム	長期家庭血圧測定における週内・季節変動の特徴-能勢健康長寿研究	大阪大学	久保心櫻
15		会議	能勢健康長寿研究合同会議	高血圧治療有無別にみた長期家庭血圧測定における週内変動の特徴と要因-能勢健康長寿研究-	大阪大学	久保心櫻
16		会議	能勢健康長寿研究合同会議	地域一般住民への家庭血圧測定・記録の推奨活動における実態報告	能勢町・大阪大学	和田ありさ
17		国際学会	International Society of Hypertension(ISH)2022	The health awareness and spillover effects of a community intervention by home blood pressure measurement: Nose Study.	大阪大学	榊山舞
18		国際学会	International Society of Hypertension(ISH)2022	Association between blood pressure related indicators and physical frailty among the Japanese community-dwelling older adults: the Nose study	大阪大学	呉代華容
19		国際学会	International Society of Hypertension(ISH)2022	The Intra-week Variability on Home Blood Pressure with or without Antihypertensive Medication : Nose Study	大阪大学	久保心櫻
20		国際学会	International Society of Hypertension(ISH)2022	Response of Community Residents to Promotion of Recommending Home Blood Pressure Measurement and Factors Associated with Everyday-Measurement : NOSE study	能勢町・大阪大学	和田ありさ
21		学会	第33回日本老年医学学会近畿地方会シンポジウム	「健康で長寿な人々が住みまちな能勢」をめざして	能勢町	東万紀子
22		学会	第34回血圧管理研究会	地域住民の長期家庭血圧測定における血圧値の推移-能勢健康長寿研究一、第34回血圧管理研究会	大阪大学	呉代華容
23		学会	第34回血圧管理研究会	地域住民における家庭血圧測定推奨後の測定状況および測定の継続要因	能勢町・大阪大学	和田ありさ
24		国際会議	2022 IDACO/IDHOCO/IDCARS/UPRIGHT-HTM Osaka Consortium Meeting	Within-week variability of the home blood pressure in the NOSE study	大阪大学	久保心櫻
25		国際会議	TOP Z annual meeting 2022	NOSE STUDY 2022	大阪大学	神出計
26		報告書	大阪大学・オムロンヘルスケア共同研究報告	家庭血圧測定による健康寿命延伸への効果実証研究の実際-実績報告書-	大阪大学	神出計
27	R5	学会	第34回日本老年歯科医学会	地域一般住民を対象とした多項目・短時間唾液検査システムの有用性の検討 能勢健康長寿研究(のせけん)	大阪大学	伏田朱里
28		学会	第65回日本老年医学学会学術集会	新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のために地域在住高齢者の介護予防活動自粛によって生じた身体機能の変化についての検討	大阪大学	横山優夏
29		学会	第18回日本歯科衛生学術大会	多職種連携による健康長寿延伸に向けた高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の実際	大阪大学	上田和美
30		学会	第18回日本歯科衛生学術大会	地域在住高齢者を対象とした介護予防事業に関する質問紙調査-口腔体操の継続化に向けて-	大阪大学	吉本美枝
31		イベント	能勢健康長寿フェスタ~のせけん中間報告会~	能勢健康長寿研究(のせけん)中間成果報告	大阪大学	神出計
32		学会	第45回日本高血圧学会総会(女性奨励賞受賞)	地域在住高齢者におけるフレイル分類の家庭血圧値、季節変動	大阪大学	大畑裕可
33		国際会議	2023 IDACO/IDHOCO/IDCARS/UPRIGHT-HTM Osaka Consortium Meeting	Home blood pressure values by frailty classification, Seasonal variation among community-dwelling older adults-NOSE STUDY	大阪大学	大畑裕可
34		NHK 番組	あしたが変わるトリセツショー	「世界が着目する新・血圧リスク&高血圧改善ワザSP」内	大阪大学・能勢町	—
35		学会	第34回日本老年医学学会近畿地方会	地域在住高齢者における介護予防運動プログラム参加回数と体力測定値の関連についての検討	大阪大学	横山優夏
36		学会	第34回日本咀嚼学会学術大会	自宅での口腔機能訓練と咀嚼能率との関連-能勢健康長寿研究(のせけん)ー	大阪大学	武内聡子
37		国際会議	TOP Z annual meeting 2023	NOSE STUDY 2023	大阪大学	神出計
38		公聴会	博士後課程学位論文公聴会	地域一般住民における家庭血圧測定 推奨活動の効果及び測定の継続要因に関する検討	能勢町・大阪大学	和田ありさ
39		国際学会	13th Hong Kong International Nursing Forum	Relationships between home morning BP and frequency of nocturnal urination among community elders:The NOSE Study	大阪大学	Liyu Shi
40		国際学会	27th East Asian Forum of Nursing Scholars	Relationship between frequency of nocturnal urination and geriatric syndrome among community elders:The NOSE Study	大阪大学	Liyu Shi
41		国際学会	27th East Asian Forum of Nursing Scholars	Difference between office and home blood pressure by frailty category among community-dwelling older adults-Nose study	大阪大学	大畑裕可
42	R6	国際論文	Journal of Hypertension	Factors influencing the continuation of home blood pressure measurement in community-dwelling older adults: the NOSE study	能勢町・大阪大学	和田ありさ
43		学会	第60回日本循環器病予防学会学術集会	地域在住高齢者におけるフレイルカテゴリー間の診察室血圧と家庭血圧の差 -NOSE Study	大阪大学	大畑裕可
44		学会	第60回日本循環器病予防学会学術集会	Relationships between HT measured by home BP and frequency of nocturnal urination among community older adults: The NOSE study	大阪大学	Liyu Shi
45		会議	令和6年度能勢町歯科医療機関会議	能勢町の現状、学会発表概要資料	大阪大学	池邊一典
46		学会	第66回日本老年医学会	Relationships Between Nocturia and Geriatric Syndrome Among Community Older Adults: The NOSE Study.	大阪大学	Liyu Shi
47		学会	第35回日本老年歯科医学会	継続的な口腔機能訓練の効果に関する検討:能勢健康長寿研究(のせけん)	大阪大学	高阪貴之

No	年度	種別	学会名/誌名	演題名/論文名	所属	筆頭著者(発表者)
48		学会	第35回日本老年歯科医学会	自宅での口腔機能訓練の継続を目指した歯科衛生士の新たな取り組み:能勢健康長寿研究(のせけん)	大阪大学	上田和美
49		学会	第35回日本老年歯科医学会	地域在住高齢者における口腔機能訓練実施の背景に関する検討:能勢健康長寿研究(のせけん)	大手前短期大学	小澤純子
50		学位論文	修士課程学位論文	地域在住高齢者における介護予防運動プログラム参加頻度と身体的・精神的健康の関連についての検討	大阪大学	横山優夏
51		学会	第19回日本歯科衛生学会	地域在住高齢者を対象とした介護予防事業に関する質問紙調査 第二報 ~口腔体操の継続化に向けて~	能勢町・大阪大学	福岡智子
52		国際学会	10th Asian Conference for Frailty and Sarcopenia	The Relationship Between Oral Frailty and Physical Frailty: The NOSE study	大阪大学	室谷有紀
53		学会	第46回日本高血圧学会総会	地域住民の自身の血圧認識ならびに高血圧に関する知識の実態	大阪大学	児玉晏奈
54		学会	第46回日本高血圧学会総会	2年間の家庭血圧測定とその記録行為が認知機能に及ぼす影響-能勢健康長寿研究	大阪大学	榊山舞
55		学会	第83回日本公衆衛生学会総会	地域在住住民における減塩意識と実際の食塩摂取量・カリウム摂取量・ナトリウム比の関連	大阪大学	吉田寛子
56		国際学会講演	Hypertension seoul 2024	Hypertension and Geriatric Syndrome in Older Adults	大阪大学	神出計
57		国際論文	Hypertension Research	Office and Home Blood Pressure and Their Difference According to Frailty Status Among Community-Dwelling Older Adults: The NOSE Study	大阪大学	大畑裕可
58		国際会議	TOP Z annual meeting 2024	TOP Z annual meeting 2024	大阪大学	神出計
59		講演	第30回大阪府歯科衛生士学会学術集会発表	介護予防事業に参加している地域住民の自宅での口腔機能体操実施習慣と口腔清掃習慣についての一考察	能勢町・大阪大学	福岡智子
60		講演	大阪府歯科口腔推進研修会	大阪大学と連携したオーラルヘルス対策の取組	能勢町・大阪大学	福岡智子
61		国際学会	EAFONS	Awareness of Salt Reduction and its Association with Sodium and Na/K Ratios among Japanese Adults	大阪大学	吉田寛子
62	R7	学会	第134回日本補綴歯科学会学術大会	JMS咬合力計による咬合力測定と食品のかみにくさの自覚の関連について	大阪大学	阿部裕里乃
63		学会	第61回日本循環器病予防学会学術集会	地域在住一般住民における血圧推奨基準到達率とその関連要因:能勢健康長寿研究	大阪大学	Chanthavongs Phouvanh
64		パネリスカッション	EXPO2025チエコ館主催"Living Longer, Living Well:Innovations for Healthy Aging HEALTH"	Experts Insight - Integrating Health Promotion and Long - Term Care Prevention in the community	大阪大学	榊山舞
65		国際学会	IADR/PER General Session & Exhibition	Usefulness of a salivary testing system for periodontal disease screening	大阪大学	高阪貴之
66		学会	第67回日本老年医学会	地域在住高齢日本人における会場および家庭血圧管理率:能勢健康長寿研究	大阪大学	Chanthavongs Phouvanh
67		学会	第67回日本老年医学会	「通いの場」への参加に対する自主性と認知機能の関連	大阪大学	佐々木美和
68		学会	第67回日本老年医学会	地域在住高齢者における家庭血圧と主観的経済状況の関連	大阪大学	有宗涼歩
69		国際学会	IADR/PER General Session & Exhibition	Effectiveness of training program for oral function in older adults	大阪大学	湯本華帆
70		学会	第36回老年歯科医学会	地域在住高齢者の口腔機能訓練継続実施における変化の背景に関する検討:能勢健康長寿研究(のせけん)	大阪大学	吉本美枝
71		学会	第36回老年歯科医学会	新規JMS咬合力計とデンタルプレスケールIIの関連に関する検討	大阪大学	武藤祐太郎
72		学会	第36回老年歯科医学会	能勢町における高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 -行政の歯科衛生士の取り組み-	能勢町・大阪大学	福岡智子
73		国際論文	Journal of Clinical Medicine	Effectiveness of a salivary testing system to screen for periodontal disease: A cross-sectional study from the NOSE study	大阪大学	高阪貴之
74		講演	大阪大学歯学会第139回例会	地域在住高齢者への口腔健康プログラムが口腔機能に与える効果:能勢健康長寿研究	大阪大学	湯本華帆
75		国内論文	日本循環器病予防学会誌Vol.59	非肥満者における循環器疾患危険因子の保有が脳血管疾患および虚血性心疾患の新規発症に及ぼす影響-肥満者との比較検討-	大阪大学	久保心櫻
76		国内論文	老年医学学会雑誌	地域在住高齢者における介護予防プログラム参加頻度と身体的・精神的健康の関連についての検討	大阪大学	横山優夏
77		学会シンポジウム	R7.8.22 第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会	自治体との協創で取り組む高血圧予防 大阪府能勢町と共同で進める高血圧予防の取組	大阪大学	榊山舞
78		学会	日本歯科医学会第25回学術大会	地域在住高齢者における口腔健康プログラムの効果	大阪大学	湯本華帆
79		NHK 番組	あしたが変わるトリセツショー	「脳・血管いきいき!超シンプル「血圧」ケア術」内	大阪大学・能勢町	—
80		学会	第47回日本高血圧学会総会	地域在住高血圧患者における血圧コントロール状況と降圧薬使用の実態:能勢研究	大阪大学	Chanthavongs Phouvanh
81		学会	第84回日本公衆衛生学会	地域住民における家庭血圧状態による減塩意識とナトリウム比の関連	大阪大学	吉田寛子
82		学会	第84回日本公衆衛生学会	自治体における家庭血圧測定推進の取組(第1報):研究を保健事業に活かす取組報告	能勢町	東万紀子
83		学会	第84回日本公衆衛生学会	自治体における家庭血圧測定推進の取組(第2報):ニーズ調査で見た測定頻度の変化	能勢町	和田ありさ
84		学会	第84回日本公衆衛生学会	自治体における家庭血圧測定推進の取組(第3報):ニーズ調査から見た町民の健康観	能勢町	菊池健
85		学会	日本老年近畿地方会	地域在住高齢女性における介護予防運動参加と家庭血圧の関連-能勢町健康長寿研究-	大阪大学	横山優夏
86		学会	血圧管理研究会	地域住民の主観的経済状況と家庭血圧との関連:能勢町健康長寿研究	大阪大学	有宗涼歩
87		国際論文	Hypertension Research	Blood Pressure Status, Guideline-Based Control Rate, and Associated Factors Among Community-Dwelling Adults: The NOSE Study	大阪大学	Chanthavongs Phouvanh
88		講演	第31回大阪府歯科衛生士学会学術大会発表	オーラルフレイル予防の現場から~能勢町における歯科衛生士の取り組み~	能勢町・大阪大学	福岡智子



能勢町の家庭血圧の取組が、NHKの人気番組「あしたが変わるトリセツショー」で2度取り上げられました。“家庭で測ることで気づけることがある”という能勢町の皆さんの姿勢が全国の視聴者に伝わり、番組や大学、オムロンヘルスケア社や町にも「家庭で測ることの大切さを知った」「うちもやってみようと思った」といった声が数多く寄せられました。皆さんが続けてきた測定が、全国の注目を集めています。

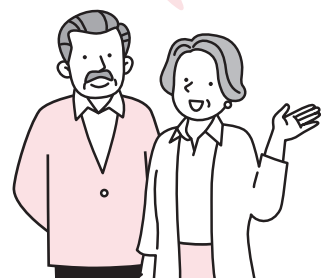
## 能勢町の家庭血圧測定の実践が、関西・大阪万博で世界に向けて紹介されました

能勢町の家庭血圧の取組が、大阪・関西万博のチェコパビリオンで開催された「Innovations for Healthy Aging HEALTH CONFERENCE」で紹介されました。“地域ぐるみで家庭血圧を続けている町”として注目を集め、海外の専門家からも「世界でも珍しい貴重な取組」と高い関心が寄せられました。皆さんが続けてきた日々の測定が、国境を越えて評価されています。



## のせけん」に寄せられた皆さんの声

### 参加者の声



- 血圧を毎日測るのは、思っていたより難しくありませんでした。最初は続くか不安でしたが、今は自然に測れています。
- 夫婦で声をかけ合い一緒に測っています！
- 家族と健康の話をするきっかけになっています。
- 測ることで、野菜をとる、塩分を控えるなど意識するようになり、血圧が下がりました。
- 日々の体調確認になります。睡眠不足だと血圧が上がることになりました。
- 毎日測ることで自分の体のことを考えるようになりました。
- 毎日血圧を測っていたら、自分がどんな時に血圧が上がしやすいのか分かるようになる。塩分とったらどうなるか、運動したらどうなるか、測っていたら分かる。人に言われるよりも、自分で測って気づいた方がやる気につながる。(運動や減塩よりは) 手間が少ないし、ハードルが低い。

## 関係者の皆様より「のせけん」への熱い思い



大阪大学大学院医学系研究科  
教授 樺山 舞 (保健師)

研究開始から5年が経過し、最終報告会を迎えるに当たり、能勢町の皆さんへ、まず深い感謝と敬意をお伝えします。家庭での血圧測定を、住民の皆さんが主体となって町ぐるみで続けてこられたことで、要介護を防ぎ、健康寿命を延ばせる可能性を示すことができました。これは世界のモデルとなる意義の高い成果であり、能勢町ならではの誇らしい取組です。この取組が実を結んだ背景には、もともと能勢町では、人と人とのつながりが豊かで、日常の中にあたたかな声かけや思いやりが自然に根づいていたことがあると感じています。こうした人のつながりが持つ健康を守る力は、研究の分野でも科学的に示されてきました。そして、能勢町での研究活動を通じて、それが決して理論だけでなく、地域の中で確かに機能していることを実感してきました。

さらに、能勢町を大切に、一緒に事業を展開してこられた町職員の皆さんの存在が、この成果の実現を支える大きな力であったことも、目の当たりにしてきました。大学としてこの歩みに共に関わらせていただき、多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。オムロンヘルスケア社の研究サポートのもと、住民・行政・大学が一体となって築いてきたこの基盤が、今後更に発展し、地域の健康づくりを支える重要な取組として続いていくことを願っています。



大阪大学大学院歯学研究科  
教授 池邊 一典 (歯科医師 / 専門：老年歯科)

能勢町の住民の皆様には、長きにわたる調査にご参加くださり、心よりお礼申し上げます。調査では、歯の状態やかむ力などを調べたあと、私たちが行う説明に耳を傾け、口の体操に前向きに取り組んでくださっていることを、いつも嬉しく感じています。実際に、体操を習慣として続けた方には、その後にかむ力や飲み込みやすさが良くなるなど、しっかりとした変化がありました。口の健康は、食べる楽しみだけでなく、体の元気にもつながる大切な力です。これからも、日々の生活の中で口の健康に関心を持ち、無理のない範囲で体操を続けていただけたら、とても嬉しいです。皆様の毎日が、これからも元気で心地よく過ごせることを、心より願っています。



大阪大学大学院医学系研究科  
教授 中田 研 (医師 / 専門：スポーツ医学)

厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』には、健康寿命に大きく影響する身体活動量の推奨値(“メッツ・時”および“歩数”)が示されています。

私ども大阪大学スポーツ医学教室は、日常の身体活動評価を体験いただく機会をご提供する形で、2024年8月より「のせけん」に参加させていただきました。

この1年間で、291名の住民の皆さまの日常の身体活動を計測させていただき、その結果を郵送にてご報告いたしました。ご参加の93%が“メッツ・時”の推奨値達成者であり、大変素晴らしい結果でした。

一口に身体活動・運動といっても、その取り組み方や工夫は様々です。「のせけん」が、運動を含めた日常生活のスタイルを振り返るきっかけとなれば幸いです。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



静岡社会健康医学大学院大学 社会健康医学研究科  
教授 田原 康玄

2020年からスタートした「のせけん」では、能勢町にお住まいの皆さまに家庭血圧を測定していただきました。町ぐるみで家庭血圧の測定に取り組んでいるのは全国でも能勢町だけですので、これからも是非、続けてください。血圧を測るとき、まずは1週間で良いですから薄味にしてみよう、お酒を減らしてみようなど、血圧に良い食事をするように心がけてみてください。そのような心がけによって血圧がどのように変わるかなど、楽しみながら測っていただくことも長続きの秘訣ですよ。



オムロンヘルスケア株式会社  
永吉 翔

「よりよい医療の実現に向け、自社だけでは成し得ない取り組みをパートナーと共創し推進する。」本理念を掲げ2019年に開始した公募型共同研究プロジェクト：TOP-Zの第一期採択5件の内、唯一の日本テーマが「のせけん」でした。

足掛け6年にわたり「のせけん」に関わらせていただく中で、阪大および関係の先生方、能勢町役場の皆様、住民の皆様の連携と協力による健康づくりが推進されていく様子を拝見し、まさにTOP-Zの理念が体現されていると感じております。改めて皆様のご尽力に弊社一同心より感謝申し上げます。

“のせけん”開始の際に「血圧といえば能勢町となるとよいですね。」と話しておりましたが、現実となってきてますし、これからも血圧を測ることを通じて、能勢町の皆様が健康で健やかな生活を送れることを祈念しております。弊社もそのための貢献を継続してまいります。



能勢町国民健康保険診療所  
所長 宇佐美 哲郎

能勢町のかかりつけ医のひとりとして、“のせけん”の取組に注目し見守ってきました。“のせけん”が始まって以来、多くの方が日々の診察の際に“のせけん手帳(血圧手帳)”を持参され、その内容を見させてもらっています。皆さんの日々の地道な取組にその都度感動しつつ、血圧だけでなく普段の生活の様子まで伺うことができ、医師としても健康管理を行う上で大変助かっています。

“のせけん”の影響で、地域住民の皆さんがご自身の健康や生活のことに、より注意して過ごすようになられ、血圧測定だけでなく食事や運動のことなど、様々に改善をしようと取り組まれる姿がよく見られるようになり、能勢町全体の健康度が上がったように思います。

このように、皆様おひとりおひとりの取組は、ご自身のことだけでなく「まち全体が健康な能勢町」を目指す良いまちづくりにつながっていると思っています。引き続き皆さまの健康長寿をサポートしていけたらと思っておりますので、私たちがかかりつけ医ともよく相談しながら、これからも家庭血圧測定を大切にしてください。