



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。

【生きる力測定会】西地域の方はどなたも参加できます！

西地域にお住まいの40歳以上の方は、どなたでも「生きる力測定会」に参加することが出来ます。※東地域の方は令和9年度に開催される測定会にご参加ください。

「生きる力測定会」は病気の診断や治療を行う健康診断ではありません。体力・お口・血圧・筋肉など、今の自分の状態を楽しく知り、これからの健康づくりに役立てるイベントです。

令和8年度の対象地域

西地域

令和8年度以降の偶数年度

宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、
宿野一区、宿野二区、宿野三区、宿野四区、
大里、柏原、栗栖、片山、平通、下田、
松風台、上杉、平野、稲地、森上、今西、
神山、長谷、垂水、山田、上山辺、東山辺、
天王

※東地域の方は令和9年度にご参加ください。

令和8年度の開催日程

11月14日(土)・15日(日)・16日(月)
・18日(水)・19日(木) の5日間

※午前・午後開催。お時間はお申込みの際にご相談ください。

当日は、自由にブースを回って測定・体験！



体力測定

体組成(筋肉量・
脂肪量)や握力、
歩行速度等を
測って筋力を
チェック！



血圧測定のおさらい

測り方のコツ
やエラーの
見方を確認！



お口の健康

舌圧や「パタ
カラ」測定で
お口の機能を
チェック！



筋肉エコー

筋肉の“質”を
のぞいてみよう！

開催場所

浄るりシアター

予約方法

☎ 072-731-3201(能勢町保健福祉センター)

もしくは、窓口での予約

※いきいき百歳体操・のせけんにご参加の方は既にご案内済みです。別途の予約は不要です。

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、保健師等の専門職と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。

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

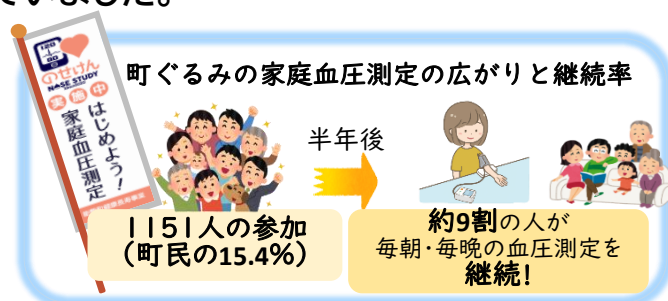
家庭血圧測定は、病院や健診で測る血圧だけではわからない、普段の血圧の状態を知ることができ、高血圧の予防や管理にとっても大切です¹⁾。そして、のせけんを続ける中で、家庭血圧測定そのものだけでなく、それを支えている“**能勢町らしい力**”も少しずつ見えてきました。

能勢町の強み ～つながりの豊かさ～

皆さんは「ソーシャル・キャピタル」という言葉をご存じでしょうか。簡単にいうと、**人と人とのつながり**や、**地域での信頼、助け合いの力**のことです。

こうした地域のつながりは、健康情報が伝わったり、声をかけ合ったり、一緒に健康づくりに取り組んだりすることを通して、健康を支える大切な力になると考えられています²⁾。能勢町には、こうした人と人とのつながりが豊かにあります。のせけんでは、**家庭血圧測定に取り組んだ皆さまの約9割が半年後も測定を継続**されていました。

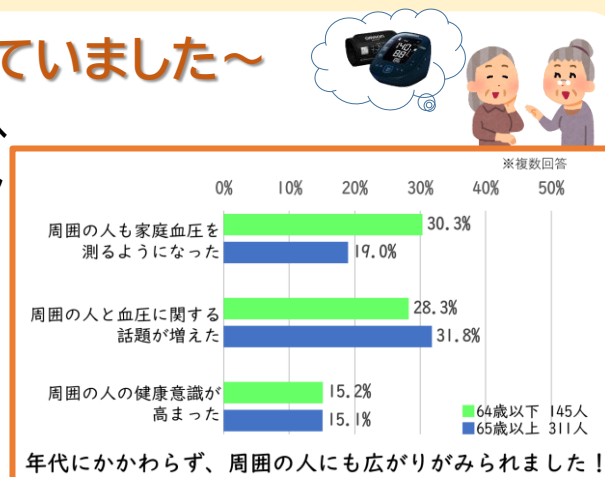
一人ひとりが頑張った結果であることはもちろんですが、もともと能勢町にある「**声をかけ合う**」「**一緒に取り組む**」といった地域のつながりも、家庭血圧測定が広がり、続いていく力になったのではないかと私たちは考えています。



つながりの力 ～周囲の方へも広がっていました～

「あなたが家庭血圧を測ったことによって、周囲の人へ影響したことや変化はありましたか？」とお尋ねしました。その結果、**254人(48%)**、**約2人に1人**が「**周囲の人にも何らかの影響があった**」と回答されました。

家庭血圧測定は、自分自身の健康管理だけでなく身近な会話を通して、家族や友人、ご近所の方へと広がっている可能性があります。



健康づくりというと、一人ひとりが頑張るものと思われがちです。しかし、のせけんを通して、一人の健康行動が周りの人にも伝わり、地域のつながりの中で広がっていく様子が見えてきました。これからも、能勢町の素晴らしいつながりを大切にしながら、家庭血圧測定を続け、家族や周りの方とも健康について話してみてください。



みんなで健康長寿のまちを目指していきましょう。



(参考文献)

1)日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会. 高血圧管理・治療ガイドライン2025. 東京:ライフサイエンス出版, 2025.

2)Magro-Montañés B, et al. The relationship between neighborhood social capital and health from a biopsychosocial perspective: A systematic review. Public Health Nursing. 2024;41:845-861.

(大阪大学大学院医学系研究科 樺山 舞)

