

# 「“ 血圧 ” についての実態調査」 結果報告

## 1 アンケート調査目的

佐久市では、悪性新生物（がん）に次いで、心臓病、脳卒中の死因割合が高く、男女合わせるとおよそ3人に1人が心臓病、脳卒中を原因として亡くなっています。国と比較しても、佐久市は急性心筋梗塞・脳出血が原因で亡くなる割合が高いことも分かっています。

これらの病気を引き起こす原因の1つとして「高血圧」があげられます。

高血圧のある人の心臓病、脳卒中の発症リスクは高血圧でない人に比べて、血圧が高くなるほど、2倍、3倍と上昇してしまいます。しかし、高血圧は自覚症状のある人が少なく、高血圧者の4割が治療を受けず放置しているという統計が出ています。また、治療を中断してしまう人も少なくありません。

上記のように、血圧をコントロールすることは、私たちの身体に必要不可欠な臓器を守ることにも繋がるため、非常に重要です。

そこで、今回は「血圧」についてのアンケート調査を行い、今後の保健補導員活動の参考にしていきます。

## 2 調査方法

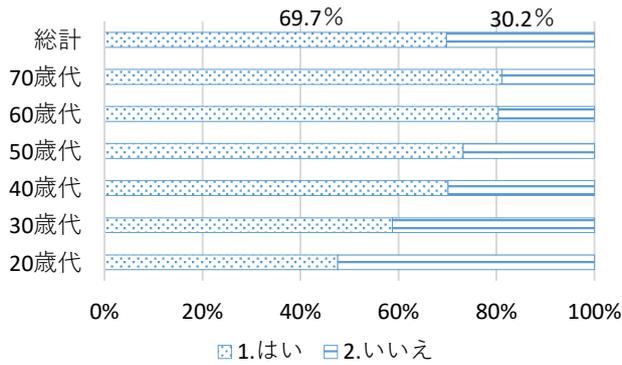
- (1) 調査区 市内全域
- (2) 調査期間 令和5年7月18日～令和5年8月10日
- (3) 調査対象者 20歳代～70歳代までの佐久市民の男女100人ずつ  
計1,200人
- (4) 回収結果 有効回答者数 557名 回答率46.4%

### 【調査対象者数及び回答者数内訳】

	対象者数(人)		回答者数(人)		回答率 (%)	
	男	女	男	女	男	女
20歳代	100	100	43	42	43.0	42.0
30歳代	100	100	40	40	40.0	40.0
40歳代	100	100	37	40	37.0	40.0
50歳代	100	100	46	51	46.0	51.0
60歳代	100	100	55	57	55.0	57.0
70歳代	100	100	48	58	48.0	58.0
合計	600	600	269	288	44.8	48.0

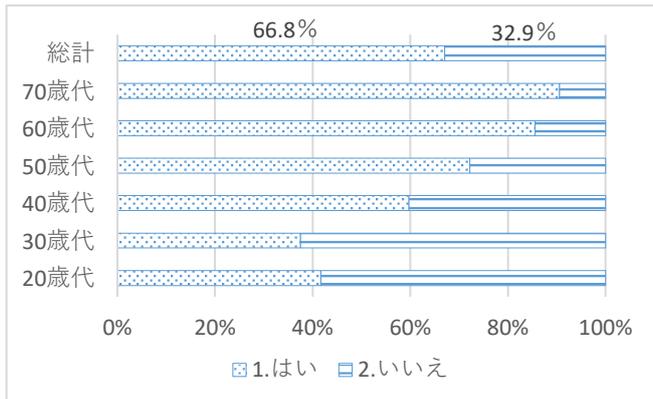
### 3 結果

問1：家庭で測る血圧の正常値が135/85mmHg以下であることを知っていますか？



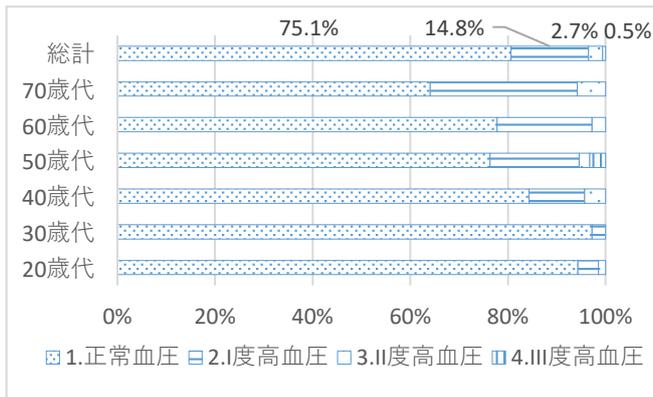
・年代があがるほど、正常血圧の基準値を知っている割合が増える。

問2：自宅に血圧計がありますか？



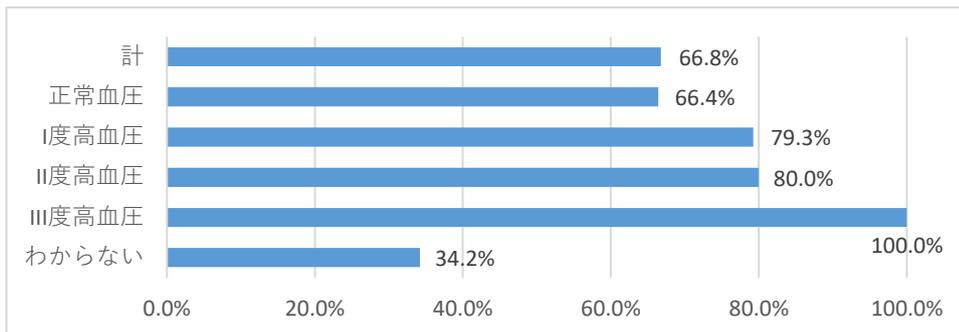
・60代以上では、8割以上が血圧計を所有している。

問3：直近のあなたの家庭での血圧はいくつですか？



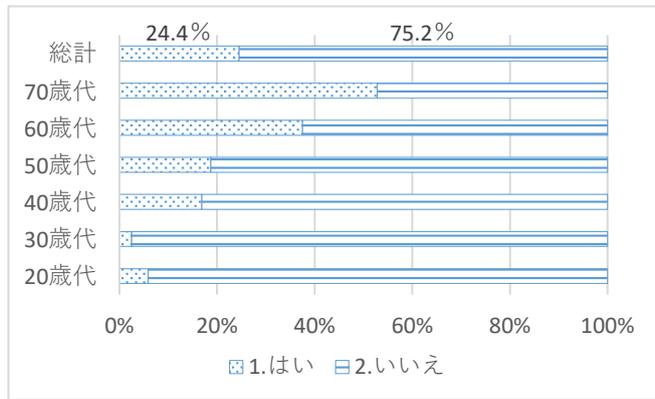
・50代以上では、家庭血圧が高値を示す人が、2割を超えている。

参考：血圧値別、血圧計の所有割合



・血圧が高値であるほど、血圧計の所有率は高く、自身の血圧がわからないと回答した方の血圧計所有率は3割に留まる。

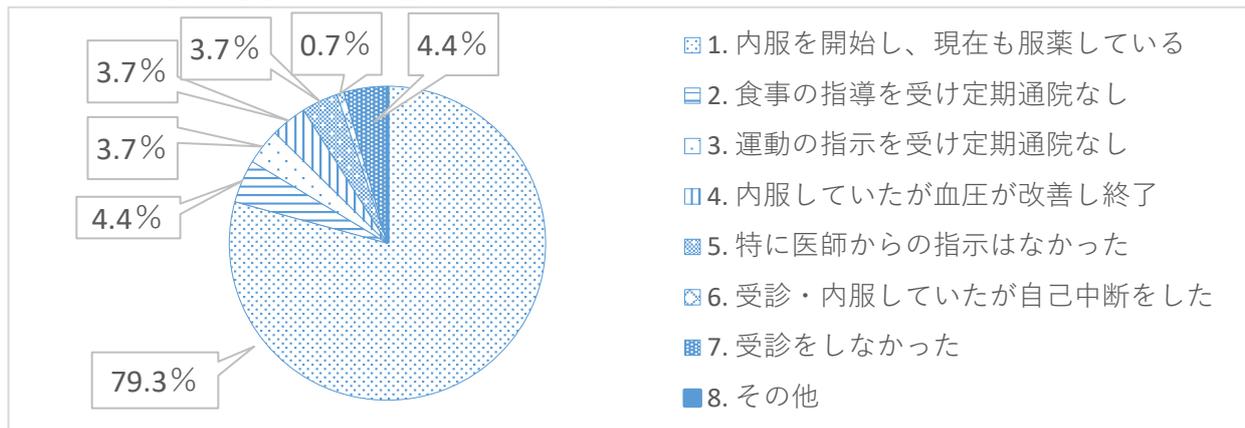
問4：過去に健診等で高血圧を指摘され、受診を勧められたことはありますか？



・高血圧を指摘される割合は、40代で一度増え60代でもう一度増えている。

問5：問4で「1. はい」を選択した方にお聞きします。

その後の対応について教えてください。



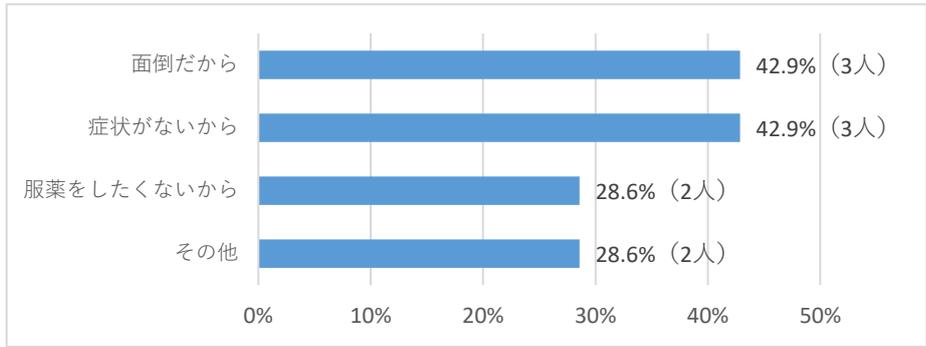
参考：対応内容、年代別の構成比 (%)

	1.内服中	2.食事指導	3.運動指示	4.改善終了	5.指示なし	6.自己中断	7.受診せず	8.その他	総計
20歳代		0.7			1.5		1.5		3.7
30歳代					0.7		0.7		1.5
40歳代	4.4	1.5	2.2		1.5				9.6
50歳代	10.4	0.7		0.7		0.7	0.7		13.3
60歳代	25.9		0.7	3			0.7		30.4
70歳代	38.5	1.5	0.7				0.7		41.5
総計	79.3	4.4	3.7	3.7	3.7	0.7	4.4	0	100

・受診をしない人は、全体の4.4%いる。20～40代では、受診をしても医師から指示がなかった人が3.7%いた。

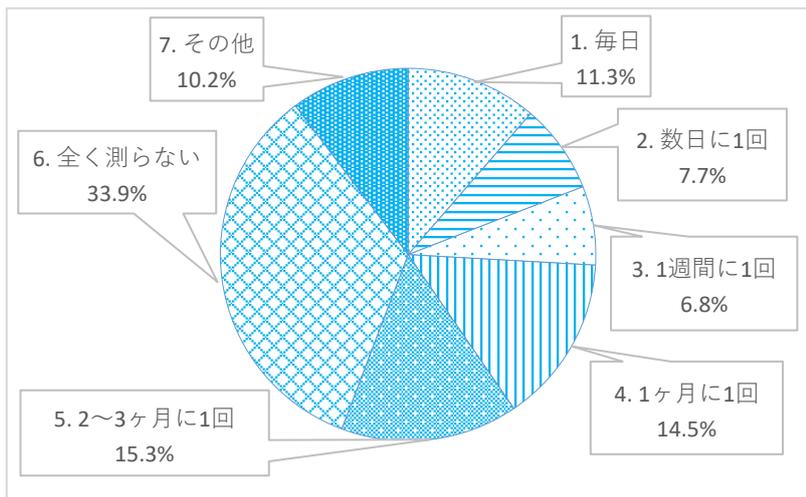
・20～30代までは内服治療に至ることはなく、40代以降は内服治療の割合が増加している。

問6：問5にて「6. 受診・内服していたが自己中断をした」「7. 受診をしなかった」を選択した方にお聞きします。その理由を教えてください。（複数回答可）



その他の内容：  
 ・改善しないから  
 ・家庭で正常なので

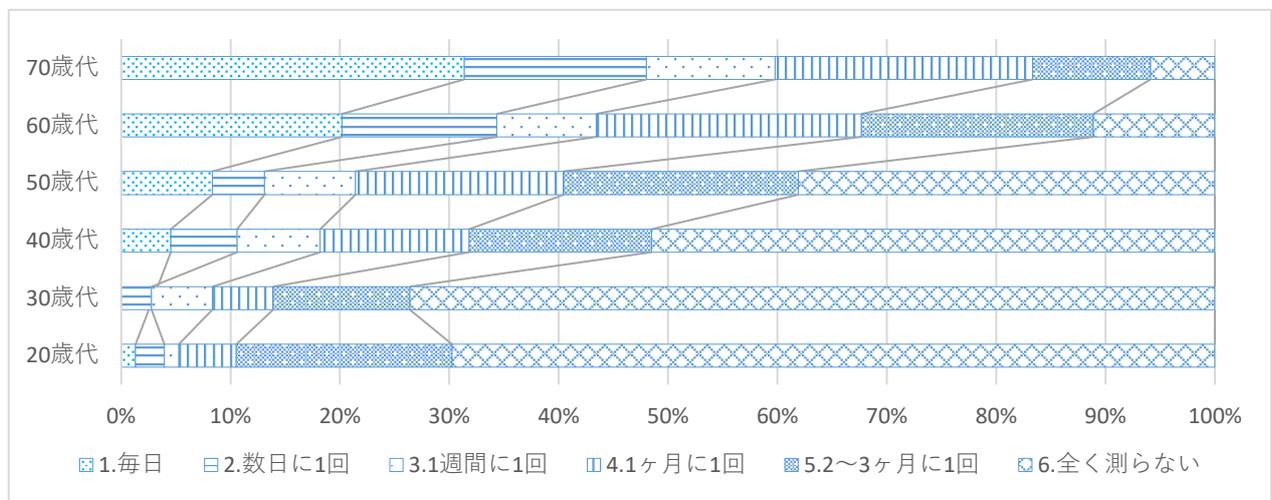
問7：定期的に血圧測定をしていますか？



その他の内容：

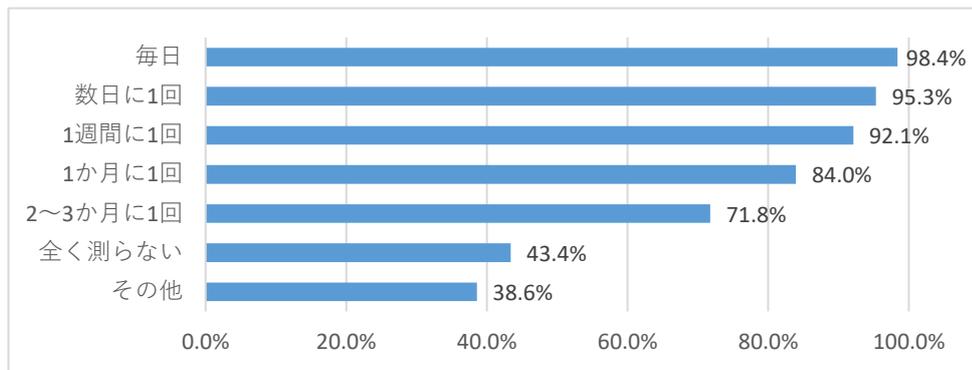
健康診断の時	15人
年に数回	13人
年に1回	10人

参考：年代別、測定頻度の割合



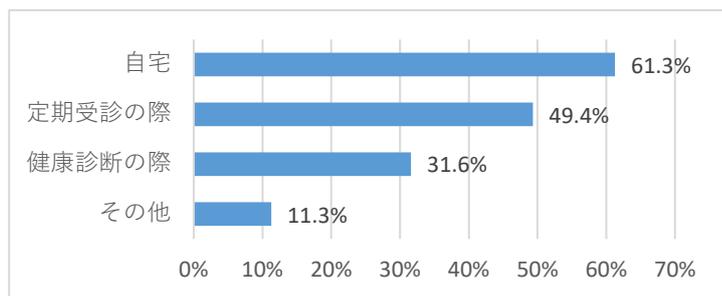
・20~30代までは約7割の人が全く測定をしておらず、40代から、測定する習慣のある方の割合及び頻度が上昇する。

参考：血圧測定の頻度別、血圧計の所有割合



・全く測らないと回答した人のうち、4割が血圧計を所持している。

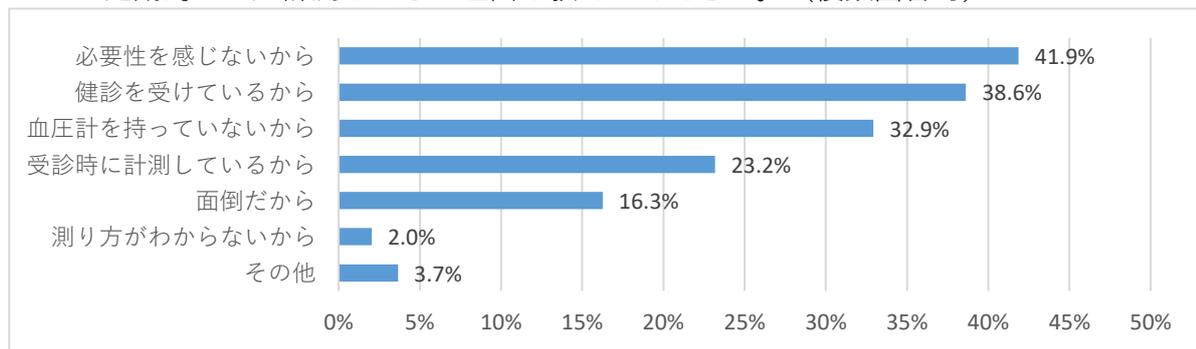
問8：問7で「1. 毎日」「2. 数日に1回」「3. 1週間に1回」「4. 1か月に1回」「5. 2～3か月に1回」を選択した方にお聞きします。  
血圧測定はどのような場面で行いますか？（複数回答可）



その他の内容：

病院・薬局	7人
測定器のある施設	6人
会社・職場	5人
家族のものを借用	2人
行政のイベント	2人

問9：問7にて「6. 全く測らない」「7. その他」を選択した方にお聞きします。  
定期的に血圧計測をしない理由を教えてください。（複数回答可）



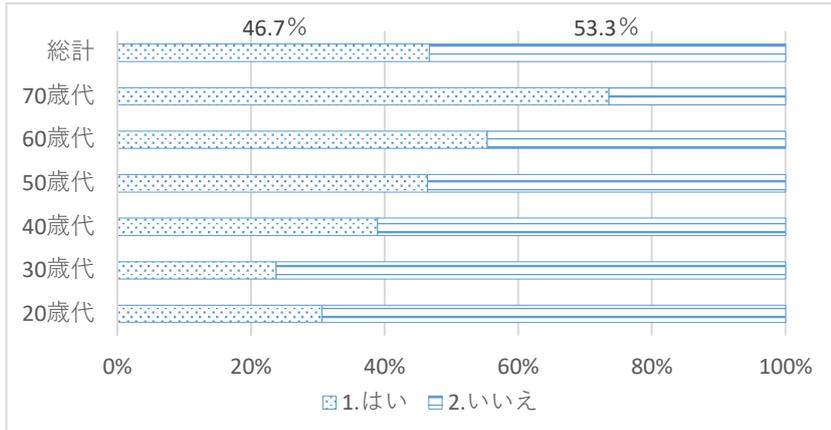
その他の内容：

気にしてなかった	1人
忘れるから	1人
計測する機会がない	1人
低血圧の為	1人
血圧計を見かけたときに進んで測るようにしている	1人

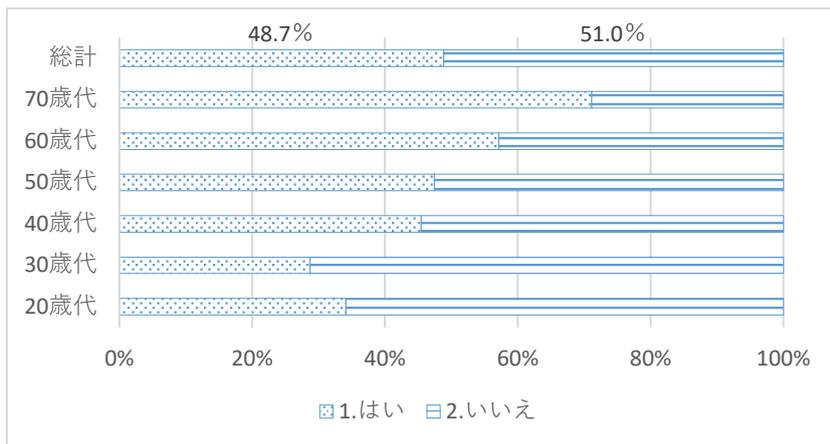
- ・「必要性を感じないから」と回答した方は、4割以上いた。
- ・「健診を受けているから」と回答した方が38.6%、「受診時に計測しているから」と回答した方が23.2%いた。

問10：血圧測定のタイミングについて伺います。

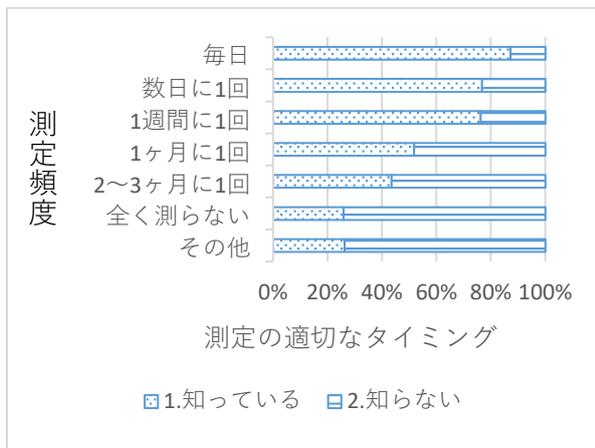
問10-1：朝は、起床後かつ排泄後、朝食前に血圧測定することが適切であると知っていますか？



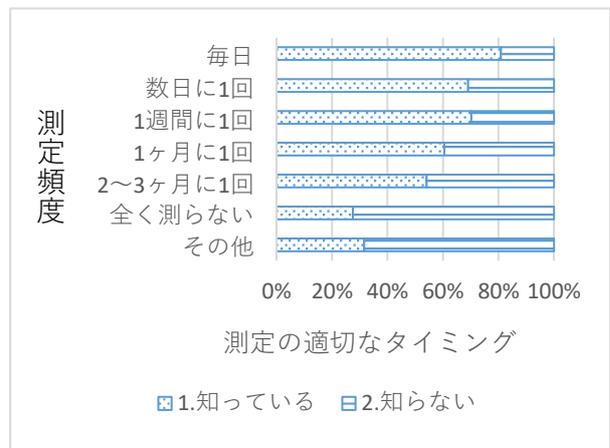
問10-2：夜は、就寝前、入浴直後を避けて計測することが適切であると知っていますか？



参考：「測定の頻度」と「血圧測定の適切なタイミングについての認知度」に関する構成比  
朝（問10-1）

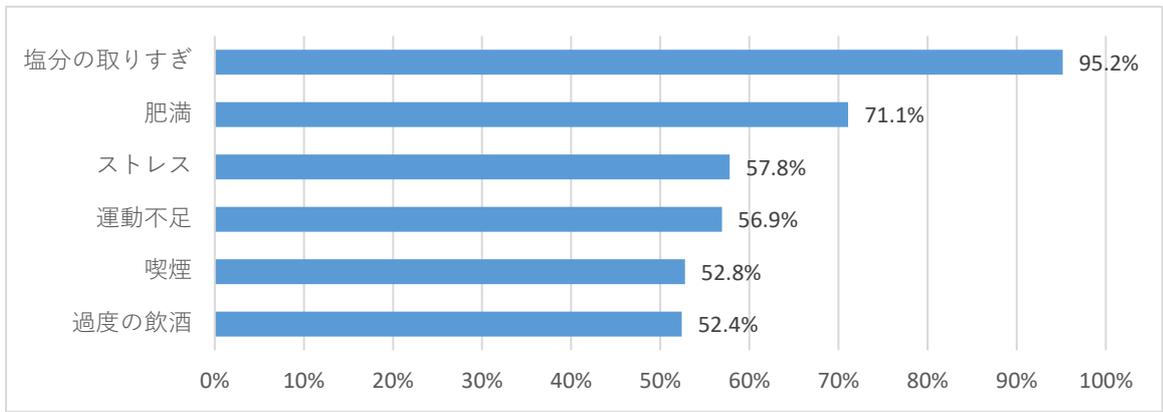


夜（問10-2）

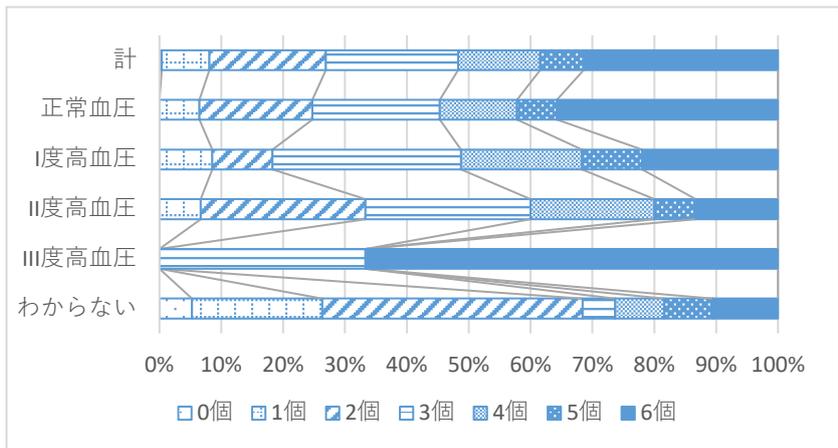


- ・血圧測定の適切なタイミングについては、60代以上になると5割以上の方が知っているという回答が
- ・毎日測定している方は、8割以上が適切なタイミングを知っているが、測定頻度が減るごとに、適切なタイミングについて知らないという回答が増えた。

問11：高血圧の要因を知っていますか？（複数回答可）

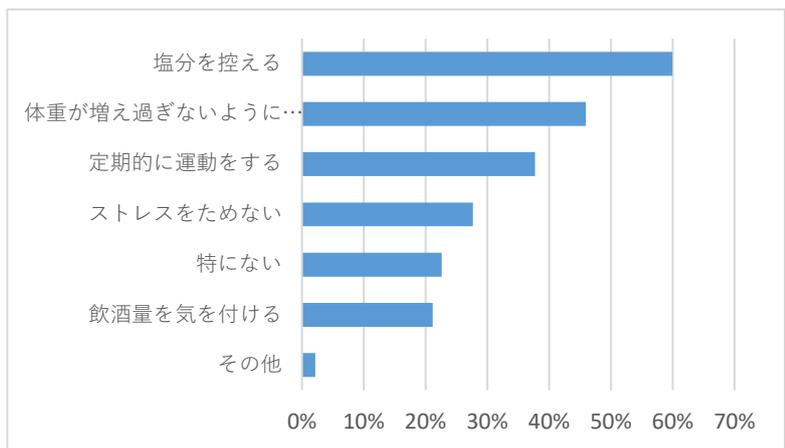


参考：血圧値別、要因の認知度



- ・高血圧の要因として塩分のとりすぎを挙げる人は、9割以上いた。
- ・血圧値別にみると、自身の血圧が「わからない」と回答した方のうち、高血圧の要因を全く知らない人が約5%いた。

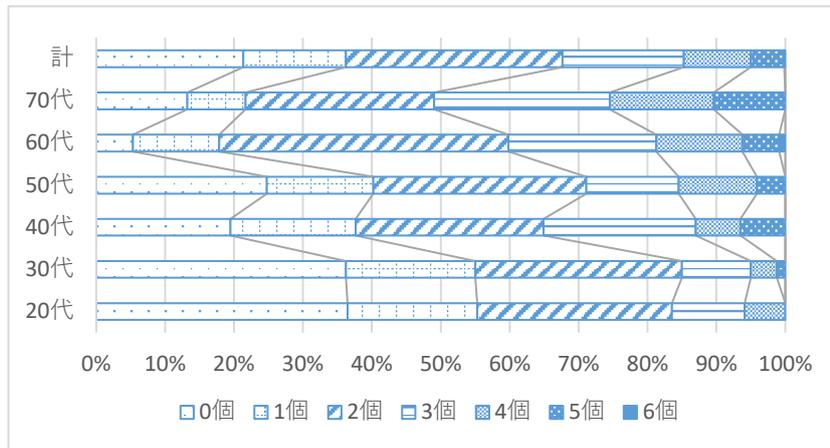
問12：高血圧予防のために実際に取り組んでいること、意識していることがあれば教えてください（複数回答可）



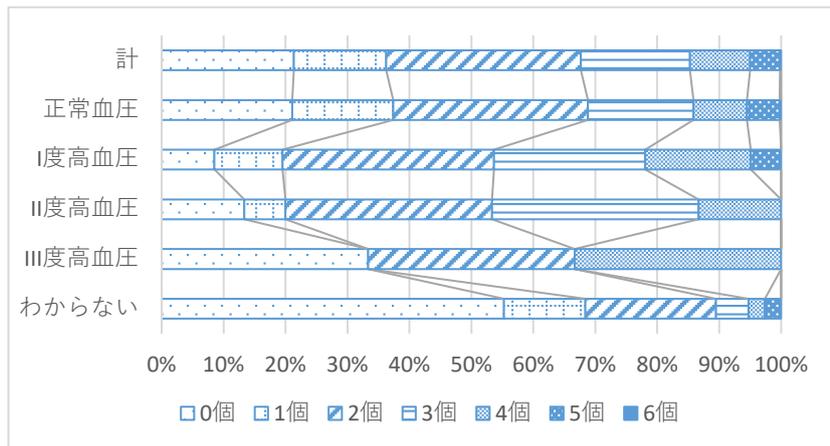
その他の内容：

散歩	2人
極端に塩分の強いものを避ける	2人
早寝早起	1人
睡眠	1人
野菜・果物を摂る	1人
心の安定	1人
きちんと内服する	1人

参考：年代別、高血圧予防実施率（重症化予防含む）

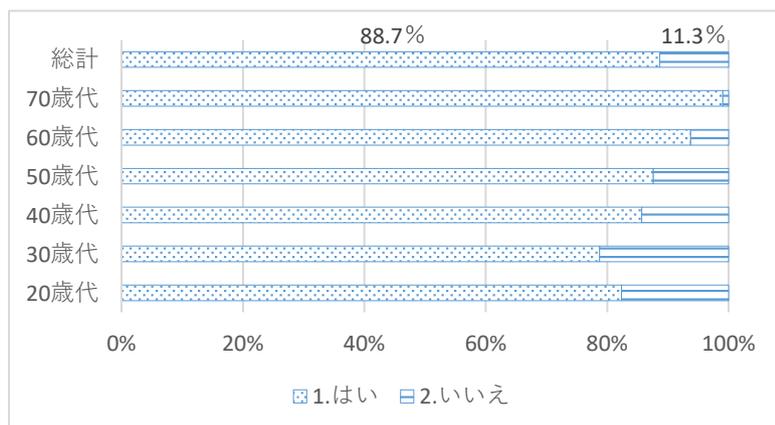


参考：血圧値別、高血圧予防実施率（重症化予防含む）



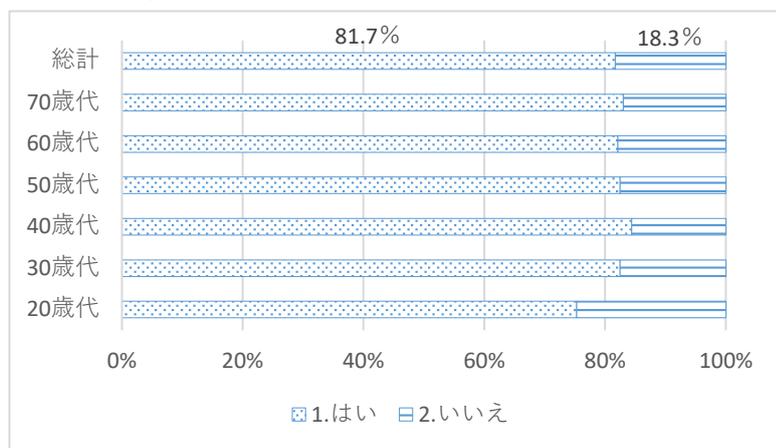
- ・高血圧予防としては、「塩分を控える」、「体重が増え過ぎないように気をつける」という回答が多かった。
- ・年代別に見ると、どの年代でも、6割以上が1つ以上の取り組みを行っている。
- ・血圧値別にみると、自身の血圧が「わからない」と回答した方は、高血圧予防（重症化予防含む）の取り組みを1つも行っていない方が多く、I度以降の高血圧の方から、高血圧予防（重症化予防含む）の取り組み数が増えていることが分かった。

問13：高血圧が脳卒中、心臓病、腎不全の原因の1つであることを知っていましたか？



- ・どの年代も、知っているという回答の方が多かった。

問14：健康診断を年に1回受けていますか？



・健康診断受診率は、年齢で大きな差異はなかった。

「血圧」についてのアンケート調査を市民1,200名を対象に行った結果、557名の有効回答があり、回収率46.4%となった。アンケートの回答期間がブロックによっては最短10日間と短くなってしまったこと、コロナ流行以降は感染対策のため郵送や電子申請での回答となったことにより、保健指導員が直接回収していた年度の回収率（参考：令和元年度92.8%）と比較すると回収率は大きく低下する結果となった。そのため、問6は有意な回答数ではなかった。今後、回収方法について検討していきたい。

## まとめ

アンケートの結果から、血圧が高値であるほど、血圧計の所有率は高いことが分かった。健診等で高血圧を指摘され、受診を勧められたことがある方の割合は全体の2割以上であり、内4.4%は受診をしていないことが分かった。また、受診をしても医師から内服等の指示がない方は3.7%おり、内訳は全て20～40歳代の方であった。

血圧測定の頻度については、血圧計を所有しているにも関わらず測定しない人が4割程度いること、特に、20～30歳代では約7割の方が「全く測らない」と回答していることが分かった。このように、20～30歳代では、血圧測定の機会が少ないことや、高血圧を指摘されても治療へ繋がらない場合があり、高血圧が放置されてしまう可能性があると考えられる。

定期的に血圧を測定しない理由としては、全体の3割以上の方が「健診を受けているから」と回答しており、「必要性を感じないから」と回答した方は4割以上いた。このことから、健診を受けていることや受診をしていることで、自身の血圧を把握しているため、それ以外の場で、血圧測定の必要性を感じていない可能性も考えられた。

血圧測定の適切なタイミングについての問いでは、測定頻度が減るごとに、適切なタイミングについて知らないという回答が増えた。

高血圧の要因について「塩分のとりすぎ」をあげる人は9割以上いた。血圧値別に見ると、自身の血圧が「分からない」と回答した方のうち、高血圧の要因を全く知らない方が約5%いた。

高血圧予防（重症化予防含む）の取り組み内容では「塩分を控える」や「体重が増えすぎないように気を付ける」と回答した人が多かった。血圧別に見ると、自身の血圧が「分からない」と回答した方は、取り組みを1つも実施していない方が多く、1度高血圧以上の方から、取り組んでいる数が増えていることが分かった。一方、高血圧であると自覚をしていますが、取り組みを行っていない方がいることも分かった。高血圧の有無に関わらず、高血圧予防（重症化予防含む）の取り組み状況や高血圧に対する意識に差があることが分かった。

以上のことから、若い頃から、血圧に関する正しい知識を持ったうえで定期的に適切なタイミングで血圧測定をすることにより、高血圧の早期発見、早期治療へ繋がり、将来的な脳卒中、心臓病、腎不全などを予防することにも繋がると考えられる。そのため、保健指導員活動において高血圧に関する情報提供や血圧測定の機会を提供し、若い年代にも自身の血圧に興味をもって参加できるような内容となるよう検討していく必要があると考える。また、全ての年代において、高血圧の有無に関わらず、高血圧の要因、放置することのリスクや予防方法などについて情報提供をしていく必要があると考えられる。同時に、毎年の健康診断の受診勧奨を行い、地域住民の健康増進に貢献していきたい。