

高血圧対策で沖縄の未来を守る。 高血圧が原因で起こる疾患(イベント)をゼロに

沖縄の健康課題「高血圧」への対策と健康経営の重要性

日本には、約4000万人の高血圧患者がいるとされ、その多くが治療を受けていません。特に沖縄県は高血圧による健康リスクが高く、企業や行政と連携した血压管理の取り組みが進められています。オムロンヘルスケア株式会社では、血压測定の習慣化に向けたサービス提供も行い、自社の健康経営推進においても積極的に血压測定を実施しています。こうした高血圧対策と健康経営の重要性について、同社所属の山新真人氏が講演しました。

高血圧の基準値を知っていますか？

沖縄県は健康寿命や生活習慣病に課題を抱え、働き盛り世代の死亡原因の第1位が高血圧関連疾患とされ、男性は女性の約3倍のリスクを持っています。高血圧は自覚症状が少なく、「サイレントキラー」とも呼ばれ、知らないうちに健康を脅かす病気です。オムロンヘルスケアでは、血压管理の重要性を広め、高血圧の予防と改善に向けた取り組みを強化しています。

高血圧の基準値は「135/85mmHg」で、これを超える場合は注意が必要です。特に病院では正常でも、家庭では高血圧が判明する「**仮面高血圧**」は見逃されやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。そのため、家庭での血压測定が重要です。また、若年層の血压管理の意識が低く、20～30代で高血圧を放置すると、**血管性認知症**のリスクが約5倍に上昇することも分かっています。オムロンは「ゴーイング for ゼロ（高血圧による脳・心血管疾患ゼロ）」を掲げ、日常的な血压管理を推奨。企業においても、健康経営の一環として血压測定を習慣化することで、従業員の健康維持だけでなく、生産性向上にもつながるのです。

健康経営の活性化と高血圧対策

沖縄県民の健康診断受診者のうち約4人に1人が高血圧と言われ高い数値を示している中、明るい兆しも見えてきました。12年連続全国ワースト1位だった有所見率^{※3}がついに2位に下がるという大きな変化が現れ始めています。近年の沖縄県内での健

康経営の取り組み活性化がその要因の1つです。沖縄県健康長寿課の健康経営事業でも血压測定支援が実施されていますが、より良い流れにしていけるためにも職場での血压測定や習慣化を是非進めてもらいたい。また健康経営優良法人の健康経営度調査票（大規模法人部門）でも血压コントロールの取り組み記載が求められる程、その重要性は増えています。高血圧対策を考えられている経済団体・企業の皆様は、健康長寿課までお問い合わせ下さい。私たちも出来る限りサポートしてまいります。

※3
有所見率 = 有所見者数 / 受診者数 × 100 で表され、有所見者数については、医師の診断が「異常なし」「要精密検査」「要治療等」のうち、異常なし以外の者を有所見者とする。

※1「仮面高血圧」と「白衣性高血圧」

● 仮面高血圧（隠れ高血圧でハイリスク）

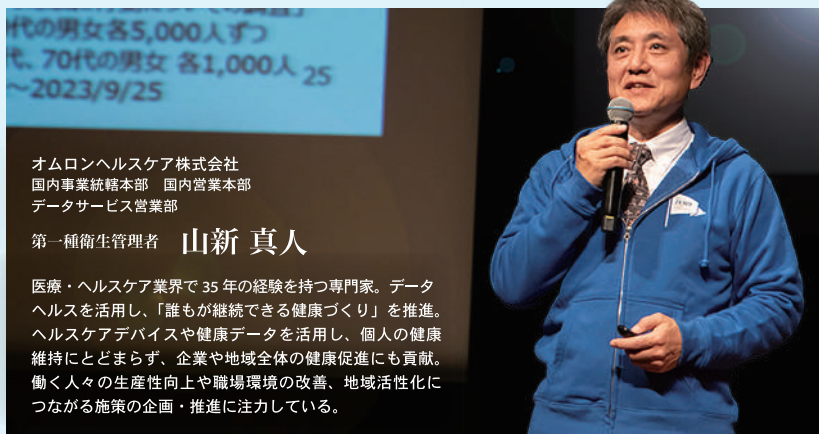
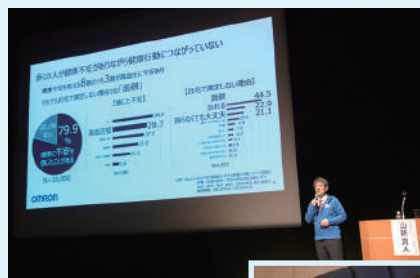
病院では血圧が高くないのに、家では高い人。血圧が高い時間が長く続いている可能性があり、循環器病になりやすい！

● 白衣性高血圧

健診や病院では血圧が高いが、家では高くない人。医師や看護師の前での緊張が原因で一時的に血圧が上がる。

血压管理で健やかな生活を

血圧は測れば測るほど、適正な血圧数値の方が多くなるというエビデンスもあります。今回皆様に最もお伝えしたいことは、**①高血圧の基準値 135/85mmHgを知る、②毎日血圧を測る習慣をつける**、これが血圧対策の重要ポイントです。健康経営担当者の皆様には、これからの健康づくりの取り組みの中に、血压測定・血压管理の重要性を再認識してもらい、沖縄の働き盛り世代の方々にはより健やかな生活を送ってもらえると幸いです。



オムロンヘルスケア株式会社
国内事業統轄本部 国内営業本部
データサービス営業部

第一種衛生管理者 **山新 真人**

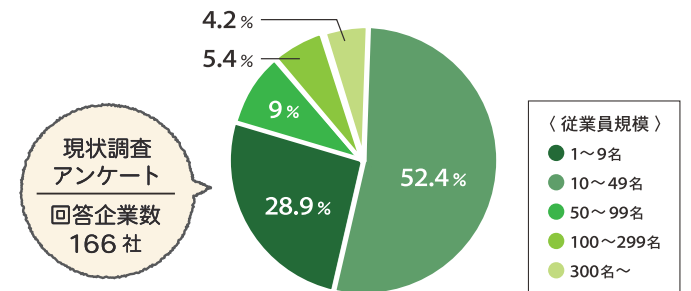
医療・ヘルスケア業界で35年の経験を持つ専門家。データヘルスを活用し、「誰もが継続できる健康づくり」を推進。ヘルスケアデバイスや健康データを活用し、個人の健康維持にとどまらず、企業や地域全体の健康促進にも貢献。働く人々の生産性向上や職場環境の改善、地域活性化につながる施策の企画・推進に注力している。

Investigation report

うちなー健康経営宣言 宣言事業所の現状

今年度、沖縄県は「うちなー健康経営宣言」を表明した事業所を対象に、現状把握調査を実施しました。本調査は、健康経営の推進体制の現状を把握するとともに、推進上の課題や支援ニーズを明らかにすることを目的としています。

※職場の個別の健康問題や健康づくりに対する調査ではありません。



健康経営を進めるうえで、「悩みや課題」となっていること

- ・従業員の動機づけができていない **50.0%** (83社)
- ・健康経営に対する担当者の知識 / 理解不足 **28.9%** (48社)
- ・健康経営に対する役員・管理職の知識 / 理解不足 **24.7%** (41社)
- ・業務(タスク)が多く、リソースが足りていない **24.7%** (41社)
- ・社内各所との連携が足りていない **22.3%** (37社)
- ・社外の専門家等との連携が足りていない **18.1%** (30社)



いきなり推進しようとしても難しく、時に担当者は孤独になりがちです。まずは徐々に社内の意識醸成を図り業務に負担のない範囲で進めていくことが鍵！



持続的な健康経営をするために / 「職場の健康力アップ」特設サイト



職場で「食生活改善」のポイントをレクチャー！

サッと選んで、サッとわかる！ 食育SATシステム

「食育 SAT システム」とは、飲食店などにある実物大の食品模型を使った、具体的な量を示し「さわる」ことができる栄養指導です。ICチップが内蔵された本物そっくりの食品模型を、計量センサーに乗せるだけで、瞬時に栄養価の計算と、選んだ献立全体のバランスが一目でチェックできます。子どもから大人まで、楽しみながら学べる、**体験型の食育システム**です。



体験者の声

オキコ株式会社
安全管理本部 品質安全室
宝蔵寺ちひろさん

より意識しながら、今後の食事を楽しみたい！

塩分についてあまり気にすることがなかったですが、今回の体験会を受けて、味噌汁の濃さ調整や汁物を残すことなど、意識することが増えました！乾燥野菜を加えたり、高たんぱく低脂質な刺身を食卓に並べたり、食事バランスを意識しています。普段は得られない知識を楽しく学べる機会を頂きありがとうございました。今までより少しだけ健康を意識しながら、食事を楽しんでいきたいと思っています。

