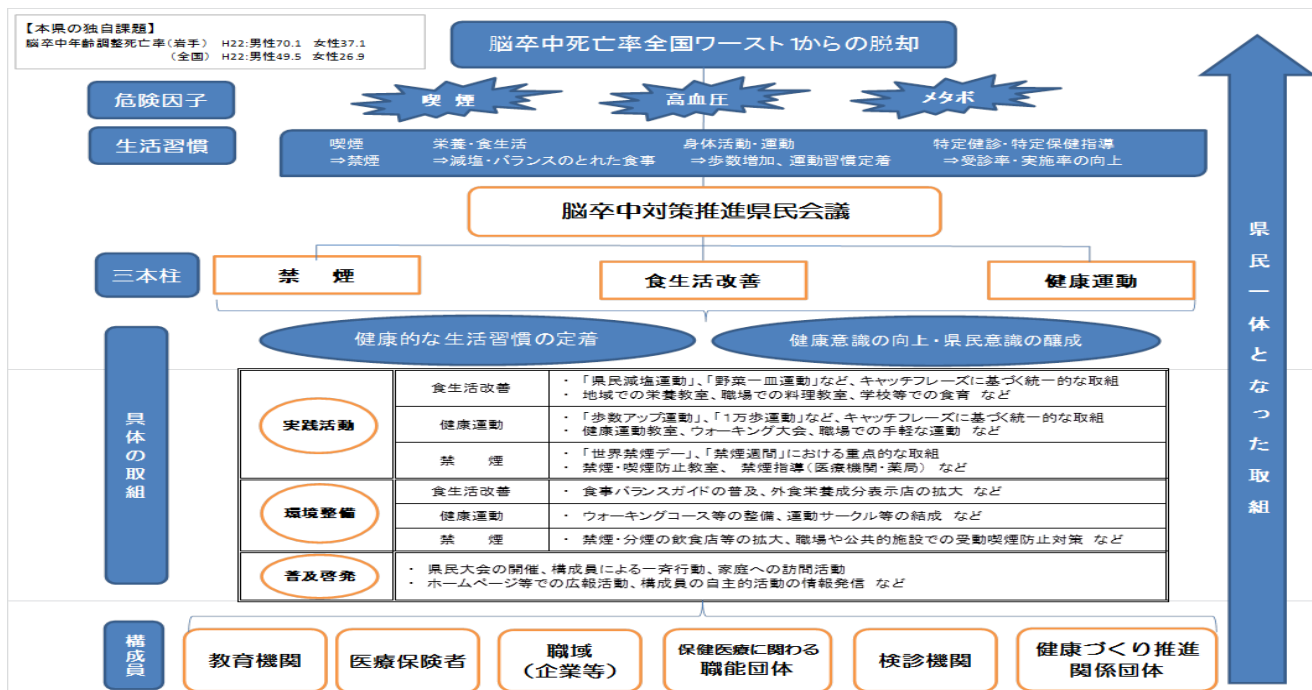


脳卒中予防対策の推進について

1 背景

- 国が公表する最新統計（H27年）では、岩手県の脳卒中死亡率（年齢調整死亡率）は、男性が全国ワースト3位、女性が全国ワースト1位。
釜石圏域は、男女ともに、県平均を上回っており、脳卒中対策は喫緊の健康課題。
- 岩手県では、「全国ワースト1からの脱却」を目標の一つに掲げ、官民挙げて重点的に取り組んでおり、釜石保健所でも、脳卒中死亡率の改善、発症リスクとなる生活習慣の改善に向け取組を強化している。



図：「脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却」イメージ（「健康いわて21プラン(第2次)」より抜粋）

2 釜石地域の脳卒中をとりまく健康課題

- H25-27の3年平均の脳血管疾患による年齢調整死亡率は、県内で最も高い状況にあり、特に65歳未満で高い。
- H25-27の3年平均のメタボリックシンドローム該当者及び予備群割合は、県内で最も高い状況。
- H25-27の3年平均の血圧リスクがある者の割合は、県内で特に高い状況。
- H25-27の3年平均の成人喫煙率は、県内で特に高い状況。
- H25-27の3年平均の多量飲酒者割合は、県内で最も高い状況。
- 沿岸地域脳卒中患者状況調査(H27年度分)では、脳卒中患者の3割以上が「濃い味付けを好む」と回答し、また、5割以上が「運動習慣なし」と回答。

3 釜石保健所の取組（H28～29年度）

(1) 「FAST（脳卒中前ぶれ症状と早期受診）」普及啓発活動の実施

- ① 「いわて沿岸脳卒中読本」の作成・配付
- ② 「FAST」普及ポスターの作成・掲示
- ③ 「FAST」アニメDVD上映による普及啓発

(2) 脳卒中予防講演会・研修会の開催

- ① 脳卒中予防関連講演会



1	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「もしかして前ぶれ症状？FASTですぐ受診！」(講師：国立循環器病研究センター) ・美味しい減塩体験セミナー(減塩パン)、野菜ピクルス) ・家計シミュレーション「働き盛り、もし今あだったら家計は!？」(講師：住友生命保険)
2	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「子どもと親世代の脳卒中予防・減塩対策」(講師：国立循環器病研究センター) ・美味しい減塩体験セミナー(無塩パン+減塩ハンバーグ+減塩チヂミのセット、減塩40%カップ麺)
3	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「高齢者こそ食べよう！肉・魚・卵・牛乳・大豆」(講師：東京都健康長寿医療センター研修所) ・試食タイム「柔らかくて食べやすい、美味しいお肉の調理法」 ・情報交換「高齢者の食生活、なんとかすっぺし！」
4	<ul style="list-style-type: none"> ・講演「企業がつくる、健康的なおもてなし」(講師：国立循環器病研究センター) ・試食体験「うちの会社は、こうして減塩商品を開発しました！」(中村家、小野食品、マイヤ釜石店) ・県外復興応援職員対象「塩加減アンケート」結果紹介



② 減塩実践リーダー研修会 (給食施設、飲食店、食生活改善推進員等を対象とした実技研修)

- ・ お酢で減塩講習 (講師：(株)ミツカン)、酢の種類当てクイズ
- ・ だしの旨み活用講習 (講師：(株)マルハチ村松)、だしの種類当てクイズ
関西と東北の食塩摂取比較(カップラーメン東西食べ比べ他)
- ・ レモンで減塩講習 (講師：ポッカサッポロ(株))、塩の種類当てクイズ
- ・ ソースアレンジで減塩講習 (講師：市内カフェ・アッサム)

(3) 各種教材を活用した事業所出前講座・スーパー等での減塩キャンペーン等の実施

- ・ 尿中塩分・ナトリウム比の測定…自身の食塩摂取量の「見える化」
- ・ 血管年齢測定…血流状態からの血管の若さの「見える化」
- ・ フードモデル展示…ラーメン、漬物、かけ醤油の食塩量「見える化」
- ・ 美味しい減塩メニュー試食…0.8%塩分味噌汁、野菜ピクルス(酢漬け)
- ・ 食生活改善推進員による「突撃！隣のお味噌汁塩分測定」活動支援
- ・ ひとり暮らし応援料理教室開催…料理初心者対象の時短料理実習



<尿中塩分測定器>

(4) 沿岸地域脳卒中患者状況調査の実施 (※H27年度～29年度)

- ・ 管内5医療機関の協力を得て脳卒中患者の発症の状況、既往歴、生活習慣等について調査・分析し、地域課題を明らかにすることにより、取組の一層の推進を図る (集計中)

(5) 食事の塩分等に関するアンケート調査の実施

- ・ 医師会会員対象「食事の塩分嗜好調査」
- ・ 県外復興応援職員対象「釜石地域の食事の塩加減アンケート」



<減塩キャンペーン>



<血管年齢測定>



<減塩実践リーダー研修会>

4 今後の方向性

健康的な生活習慣を定着させるためには、継続的に取り組む必要がある。

今後は、これまでの事業に加え、シンポジウムやウォーキングイベント等の、食と運動の手立てを実践的に学ぶ体験型プログラムを強化することにより、働き盛り年代からの生活習慣改善を促進する。さらに、ラグビーワールドカップ2019開催を「健康に配慮したおもてなし」環境づくりのチャンスと捉え、飲食店やスーパーと連携したヘルシーメニュー開発を図る。

5 トピックス

当所の減塩キャンペーン活動については、NHK「きょうの健康」で放送され、好評により再放送されている。