

## 講演④

---

# 「血管の老い」を防ぐ 社会の環境やしぐみ

公益社団法人 地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション研究センター センター長  
中村 正和

一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会

第1回市民公開講座 in 岡崎（2025年1月25日）

「**老いは血管から 老いを先送りにする秘訣を教えます！**」

**血管の老いを防ぐ社会の環境やしぐみ**

**高血圧対策を例として**

公益社団法人 地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション研究センター  
中村正和

# 血管の老いを促進する主要因

**高血圧**

食塩の摂りすぎ、運動不足、飲酒、肥満

**糖尿病**

肥満、喫煙、飲酒、運動不足

**肥満**

摂取エネルギー過剰  
運動不足

**脂質異常**

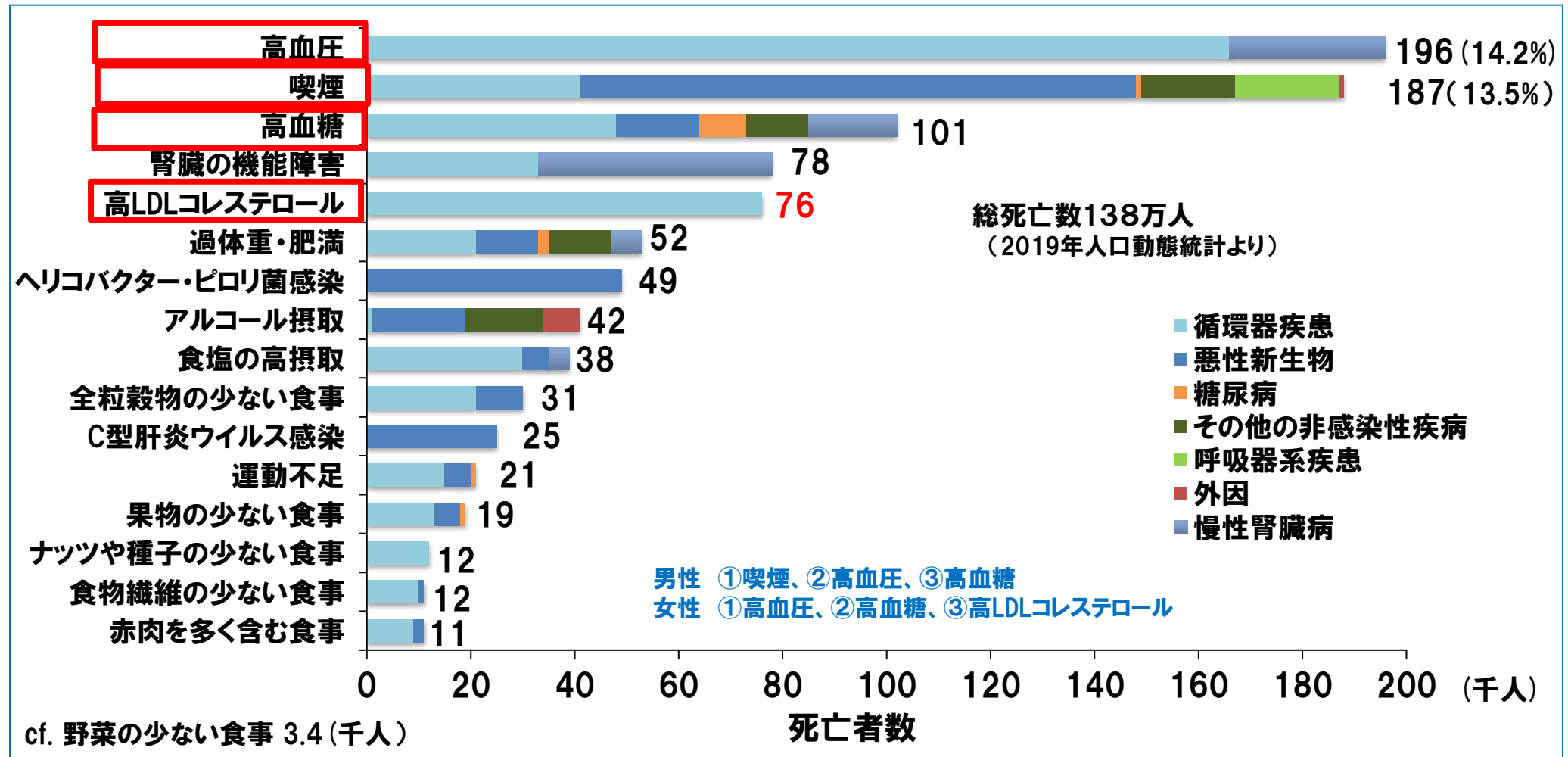
動物性脂肪の摂りすぎ、運動不足、喫煙、飲酒、肥満

**喫煙**

# 日本におけるリスク要因別の関連死亡者数ー男女計 (2019年)

動脈硬化を予防することは、命を守ることにつながる！

(単位 千人)



\* アルコール摂取は、糖尿病死亡235人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

# 認知症にかかりやすい14の要因

## 認知症の45%は予防可能

動脈硬化の  
リスク要因と共通



# 血管の老いを防ぐためには

## 生活習慣の改善が基本

+

## 必要な場合に薬物治療（くすり）

厚生労働省「健康増進普及月間」の標語（毎年9月）

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

～健康寿命の延伸～」

# 生活習慣改善には

## 教育に加えて、環境整備が大切

個人・集団への  
**教育**  
健康教育・保健指導

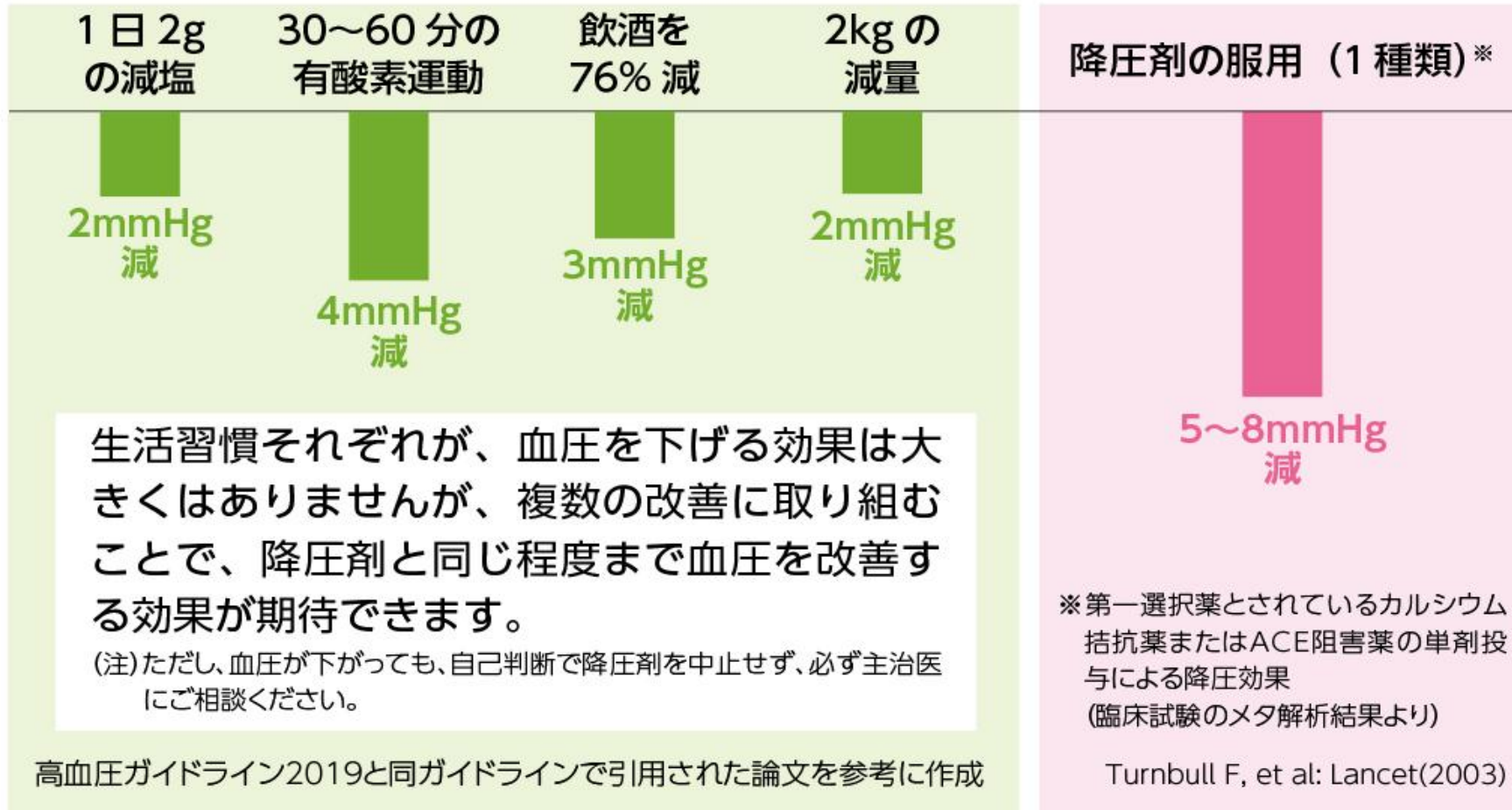
**環境整備**

生活習慣を改善しやすく  
する社会環境づくり



# 高血圧に関わる生活習慣－改善による降圧効果

## ●生活習慣改善と降圧剤による血圧低下効果の比較（収縮期血圧）



日本高血圧学会：高血圧ガイドライン2019

収縮期血圧 2 mmHg(40-89歳)→循環器疾患の死亡率 約1割減少  
(健康日本21)



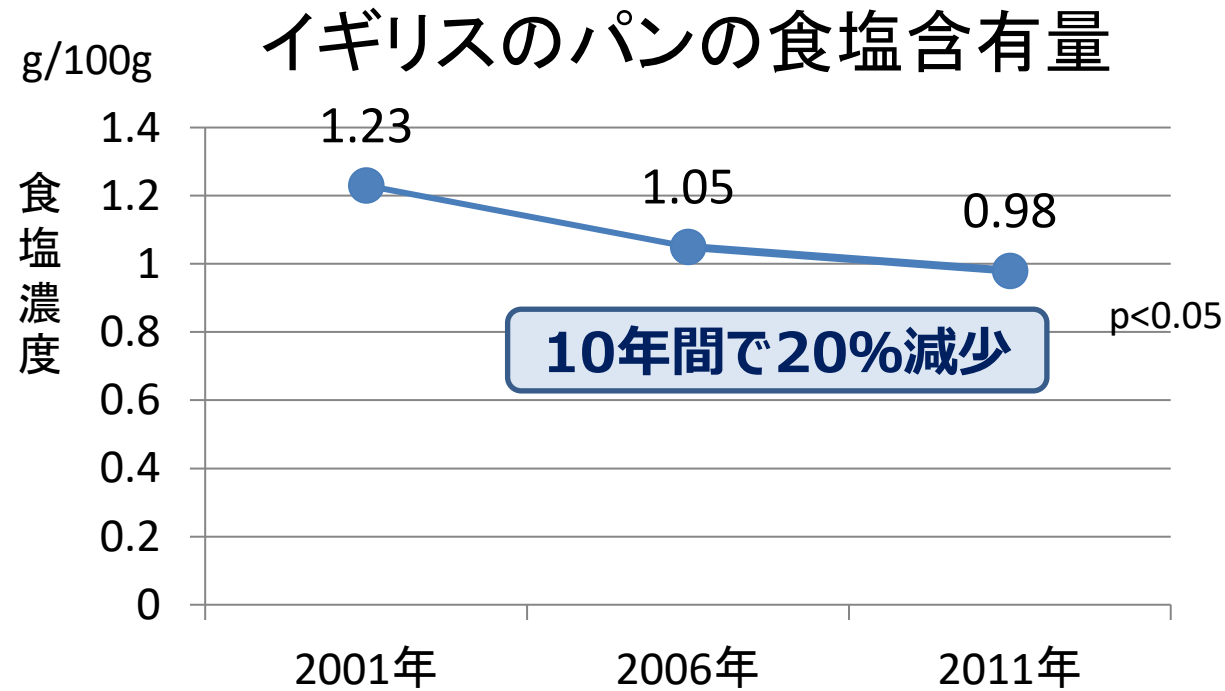
# 成功事例

## 食事(減塩)

### イギリスにおける減塩戦略

食塩摂取源として最も多い食パンの食塩量をこっそり減塩

10年かけて、7割のパンで、食塩を20%削減



目標(1g/100g以下)を

達成したパンの割合

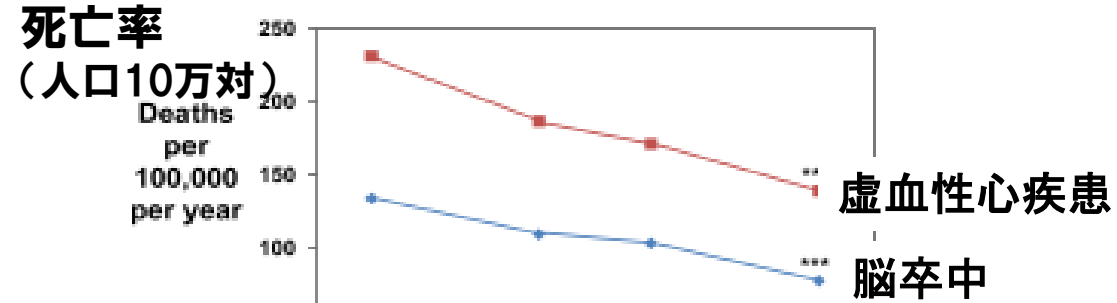
28%

52%

71%

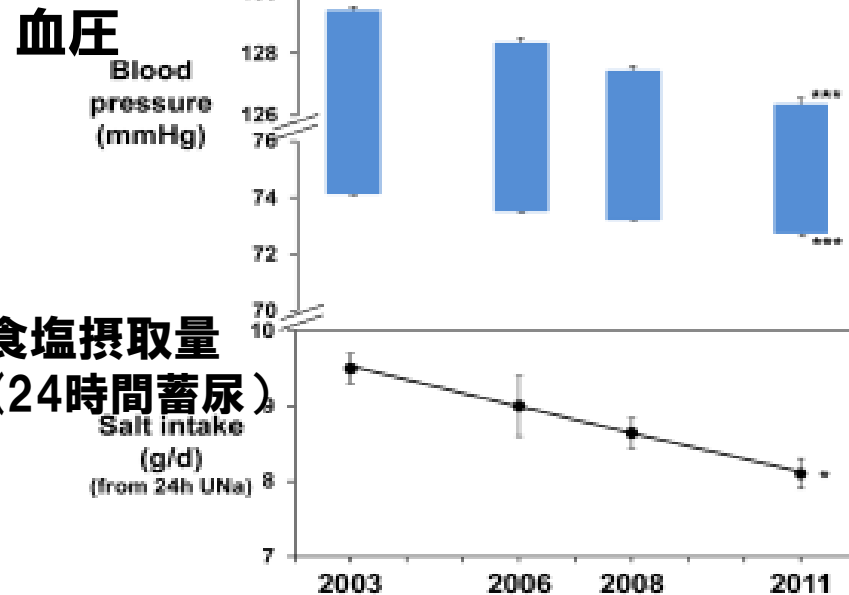
$p < 0.001$

# イギリスの減塩運動の成果



虚血性心疾患死亡率 40%減少

脳卒中死亡率 42%減少

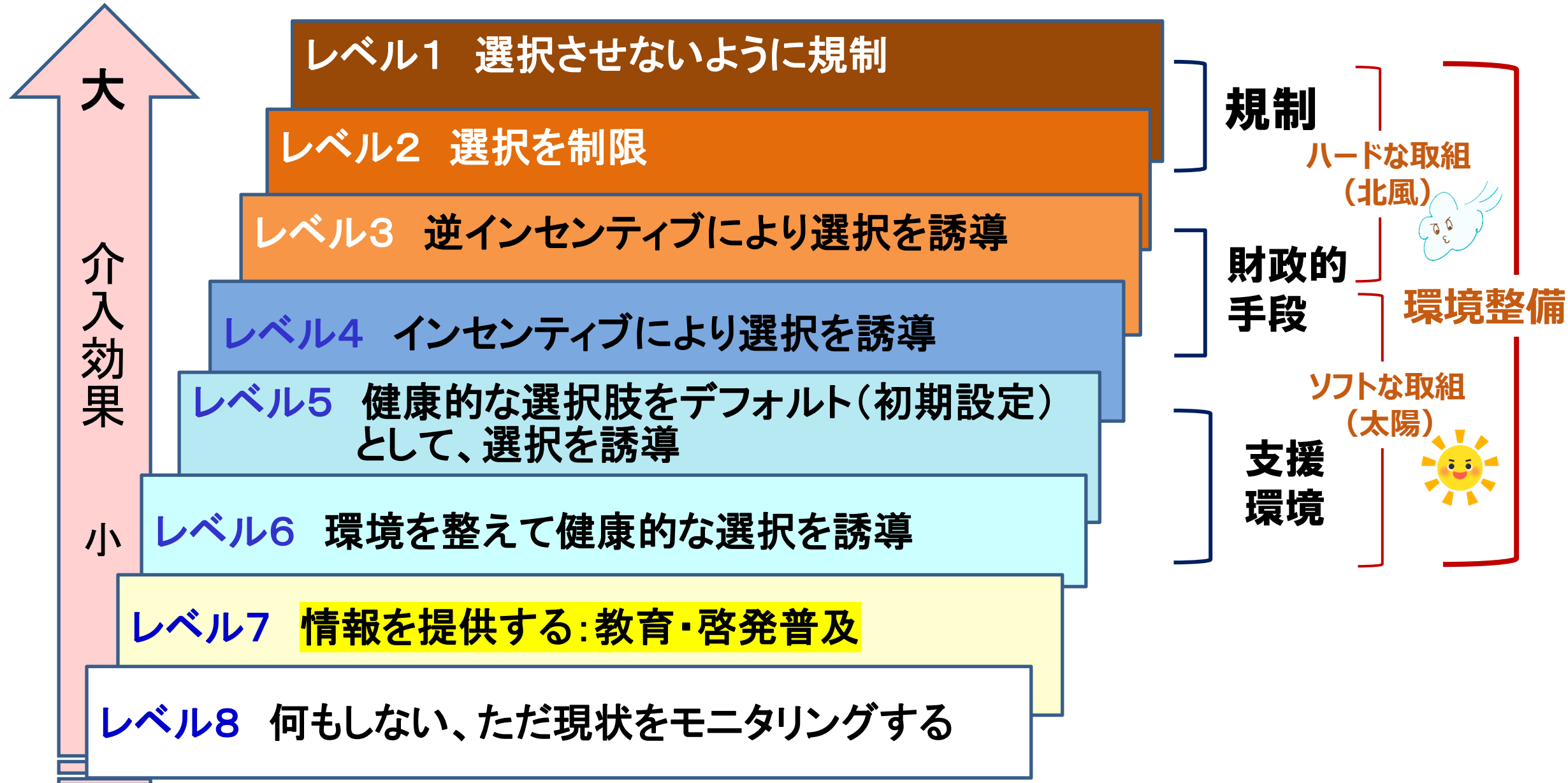


収縮期血圧は3mmHg減(2%)  
拡張期血圧は1.4mmHg減 (2%)



食塩摂取量は1.4g/日減(15%)

# 人々の健康を守る集団戦略の枠組み(「介入のはしご」)

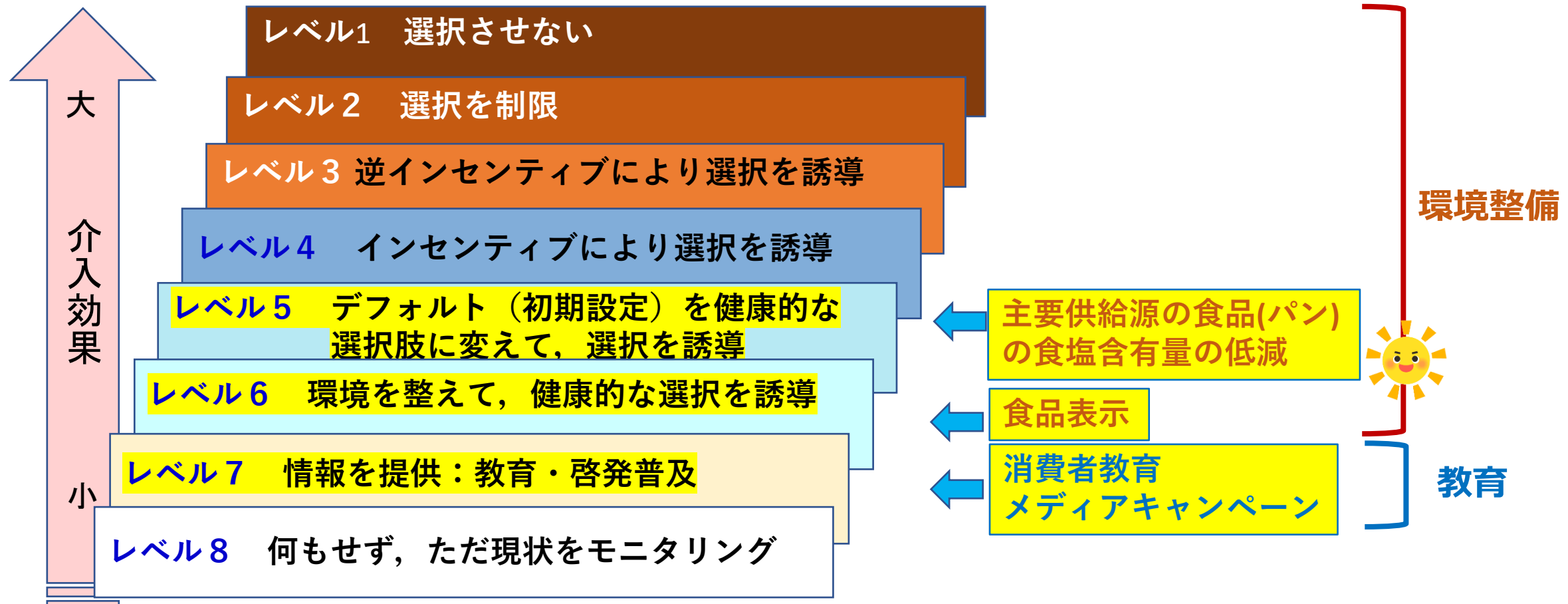


# イギリスの減塩戦略を介入のはしごに位置づけると

食塩の主要供給源の食品(パン)の食塩含有量の低減だけでなく、  
食品表示、消費者教育、メディアキャンペーンの施策を組合せて実施

エビデンス：複合型の政策により、1.6 g / 日の減塩効果（実際の効果：1.4g / 日減）

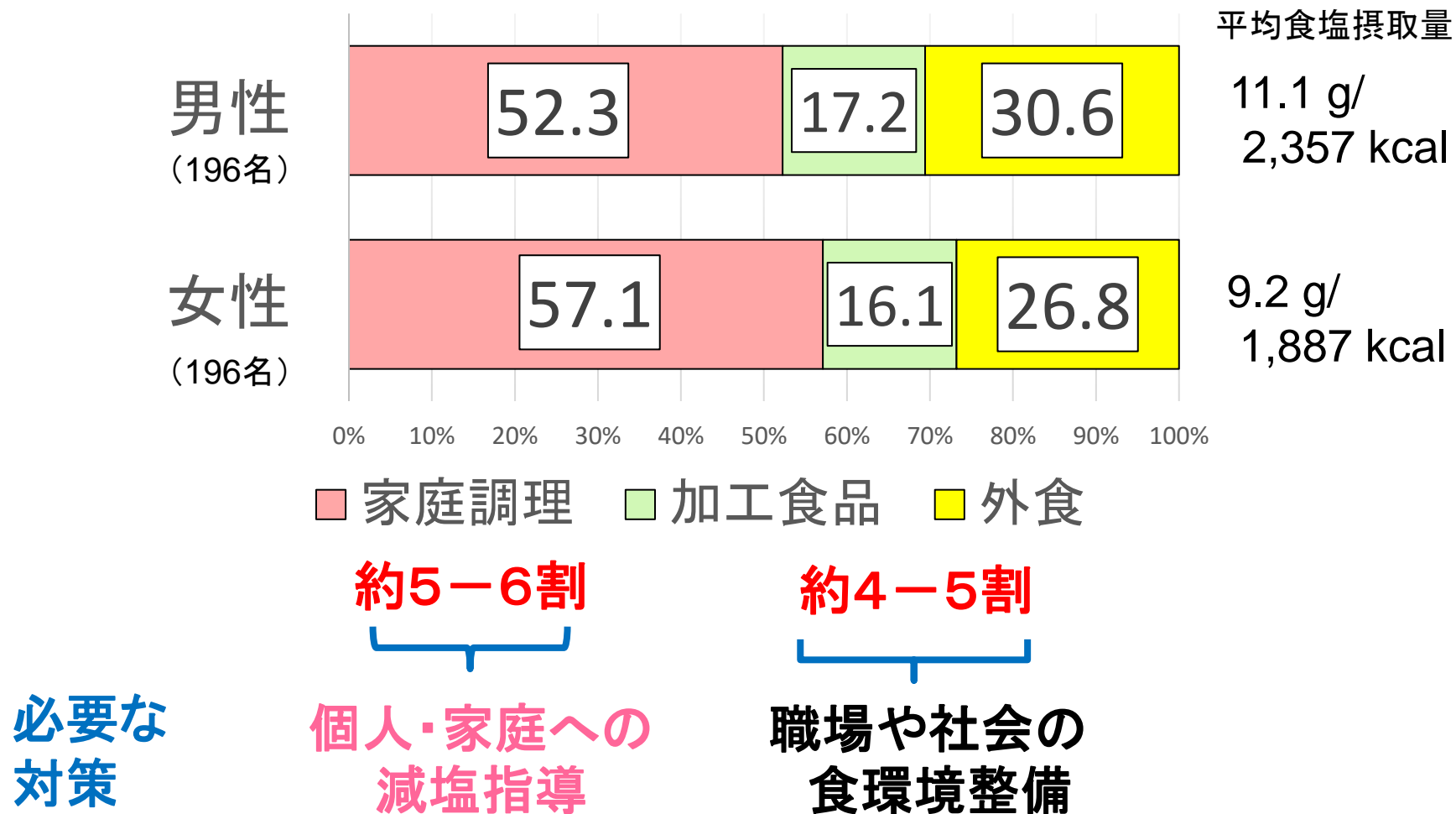
Hyseni L, et al. PLoS One, 2017; 12(5):e0177535.



# 日本人の食塩摂取源

加工食品や外食だけでなく、家庭の調理も主要な食塩摂取源となっている

全国20地域(23都道府県)の20~60歳代男女を対象、不連続4日間の半秤量式食事記録



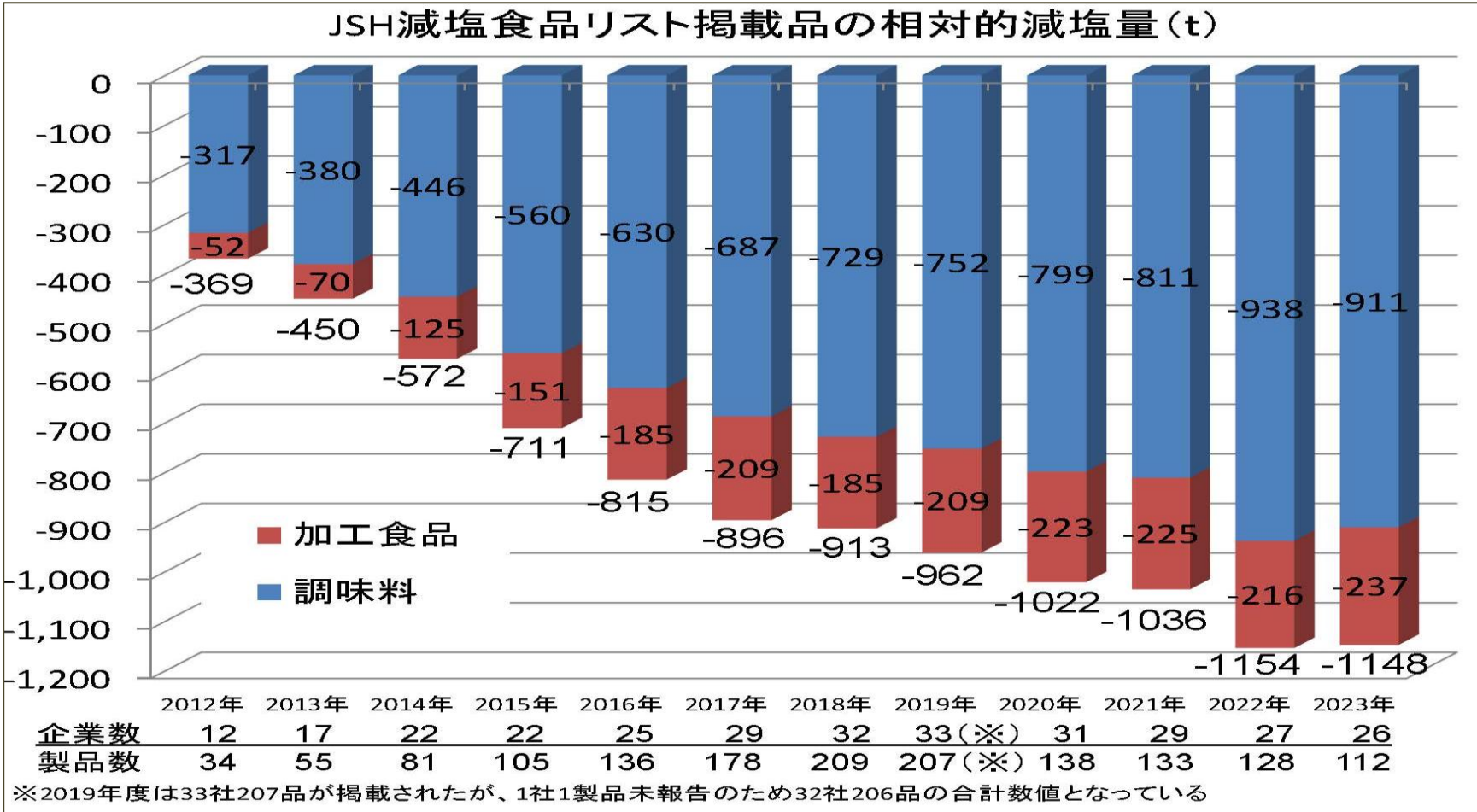
# 日本高血圧学会認定 JSH減塩食品リスト

2013年6月から、適正で美味しい減塩食品の普及を目的  
「減塩食品リスト」を作成して、ホームページで公開  
[https://www.jpnsn.jp/data/salt\\_foodlist.pdf](https://www.jpnsn.jp/data/salt_foodlist.pdf)

26社 112商品 (2023年4月現在)

減塩食品の種類

醤油, 味噌, だし, 漬物, 梅干,  
蒲鉾, 麺, 即席麺, ハム類,  
魚介乾製品, ふりかけ、など



創設は2013年、これまで  
リストに掲載された企業・  
製品は累計41社 283製品

相対的減塩量  
(2013-2022年)  
(累計) 8,530 t

減塩食品リスト掲載品の中  
でも特に減塩に貢献してい  
ると思われる製品に「減塩  
食品アワード」を授与

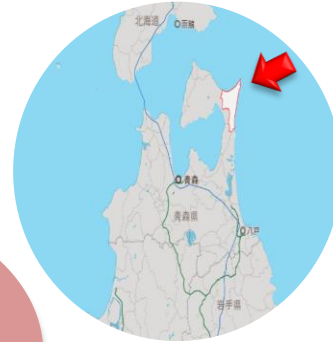
# 自然に減塩ができるまちづくりー青森県東通村

2021年度から厚生労働省による減塩対策の大規模実証事業への参加をきっかけとして事業をスタート

教育・保健指導  
食環境の情報提供



食環境整備



村役場  
広報紙、HP

村役場

健診受診者

医療センター  
文殊の森通信

医療センター

患者

職域

従業員

住民組織  
ボランティア  
団体

学校

利用促進

村内の  
スーパー

村外の  
スーパー

減塩商品の取り扱い、表示

地元商店

移動販売カー

3者包括連携協定

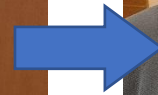
東 通 村

青森県立保健大学

地域医療振興協会



# 健診会場でのナトカリ比測定と結果説明ー東通村



**ナトカリ計** (尿中Na/K比測定器)



**ナトカリ比**

**4未満⇒望ましい**

**2未満⇒理想的**



# スーパーでの減塩食品の充実とPOP表示―東通村

醤油



梅干



スナック菓子



納豆



「お買い物バス」も活用

スーパーでの取組についての情報提供  
(減塩食品表示、減塩食品を使ったレシピなど)





# 成功事例

## 身体活動・運動

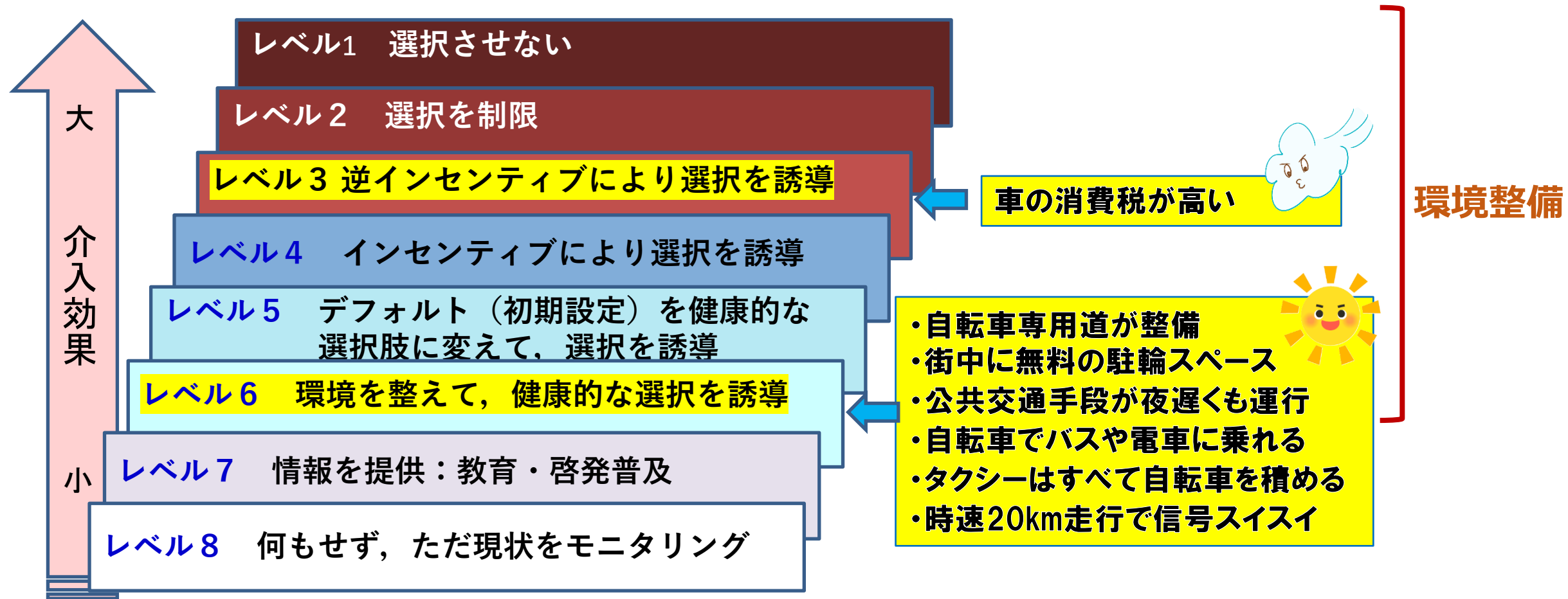
### デンマークにおける身体活動の促進－自転車利用

- ・自転車専用道が整備
- ・街中あちこちに無料の駐輪スペース
- ・公共交通手段が夜遅くも運行
- ・自転車を持ってバスや電車に乗れる
- ・タクシーはすべて自転車を積める
- ・時速20kmで走ると信号を止まらずに走れる
- ・車の消費税が高い  
車の消費税が200%(通常25%)  
300万の車なら900万円の値段になる



# デンマークにおける身体活動の促進－自転車利用

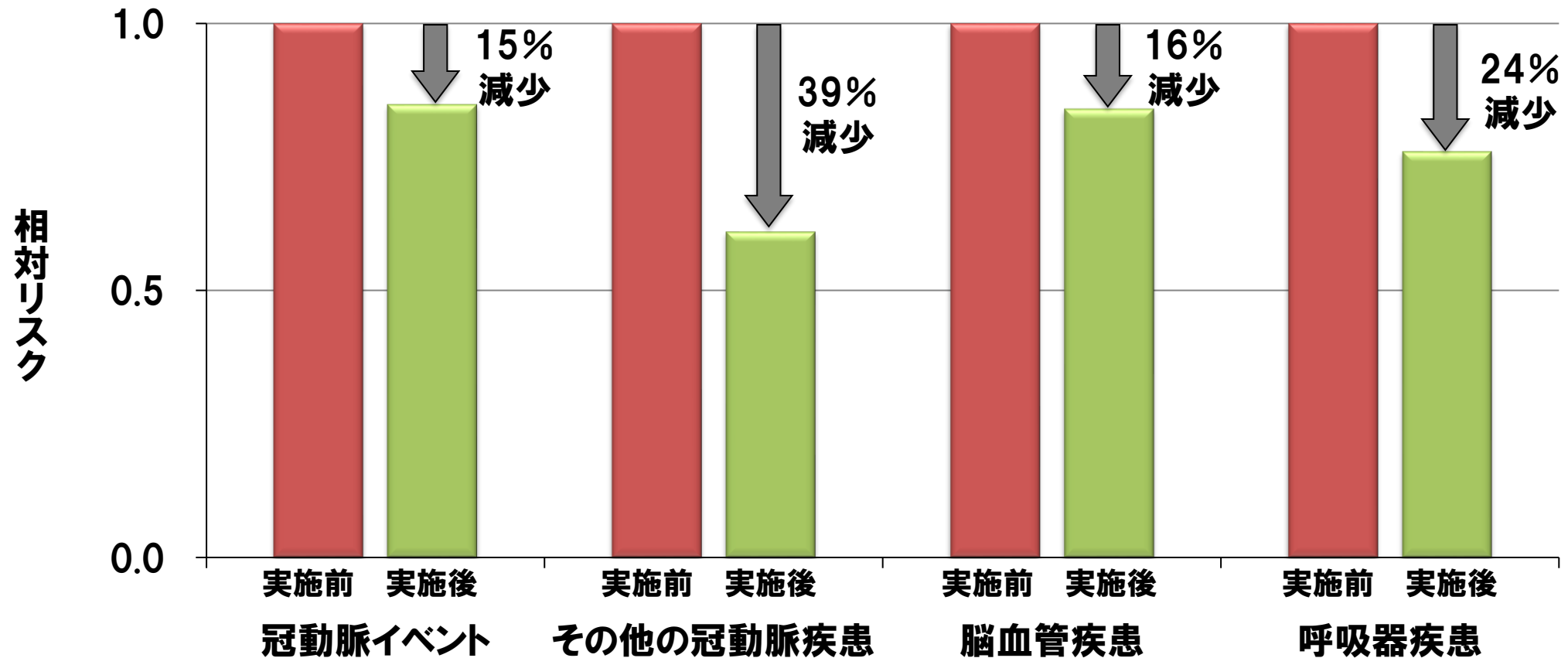
## 介入のはしごで整理すると



## 成功事例

# 受動喫煙防止のため罰則付きの法的規制

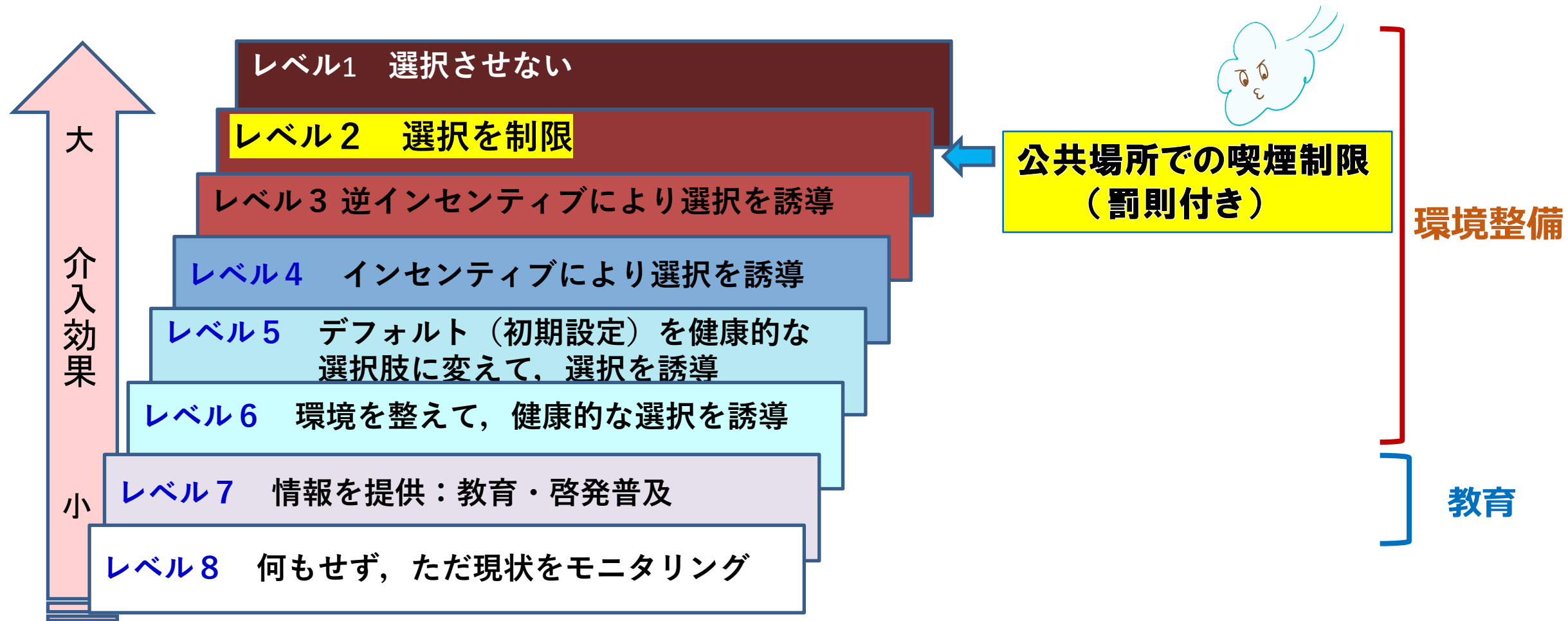
法律や条例によって、公共施設や職場、飲食店などの施設の禁煙化が進むと、病気が減る



(注) 法規制の対象範囲の程度と入院リスクの低下との間に有意な負の量反応関係がみられた

(Tan C.E., et al: Circulation 126: 2177-2183, 2012.)

# 受動喫煙防止のため罰則付きの法的規制 介入のはしごで整理すると



WHO「たばこ規制枠組み条約」(FCTC) 2005年2月27日発効

“MPOWER”

日本は締約国(2004年に批准)



## たばこ流行制圧のための6政策

**Monitor** (たばこ使用と政策のモニタリング、20条)



**Protect** (受動喫煙からの保護、8条) ★受動喫煙防止 + 禁煙



**Offer** (禁煙支援・治療、14条) ★禁煙



**Warn** (危険性の警告、11条) ★喫煙防止 + 禁煙



**Enforce** (広告・販促・後援の禁止、13条) ★喫煙防止 + 禁煙

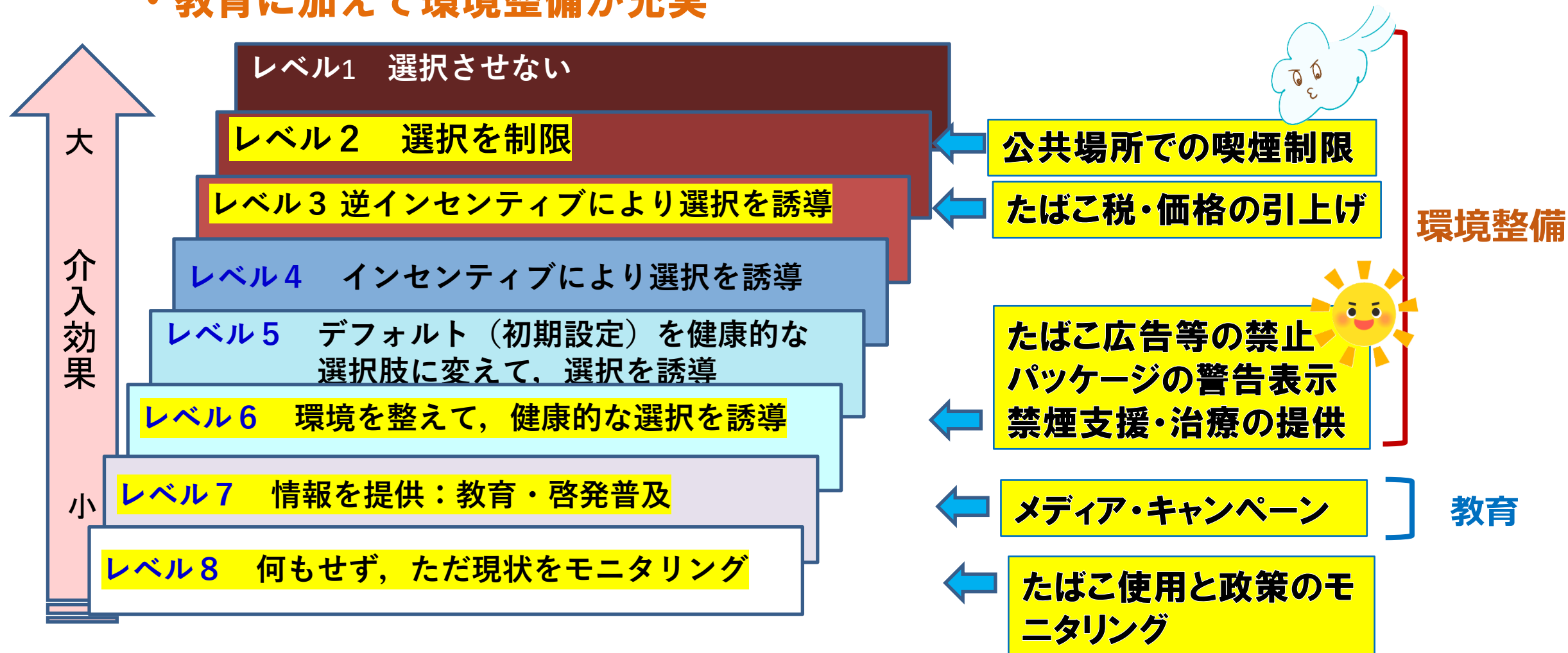


**Raise** (税の引き上げ、6条) ★喫煙防止 + 禁煙

( 出典 WHO REPORT ON THE GLOBAL TOBACCO EPIDEMIC, 2008)

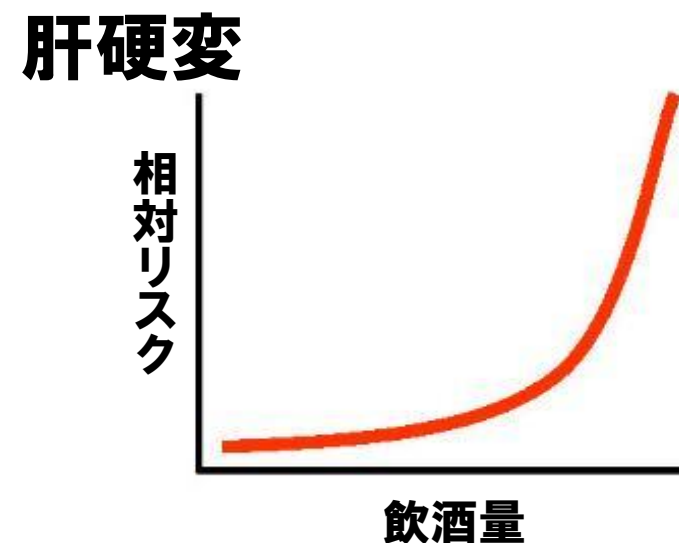
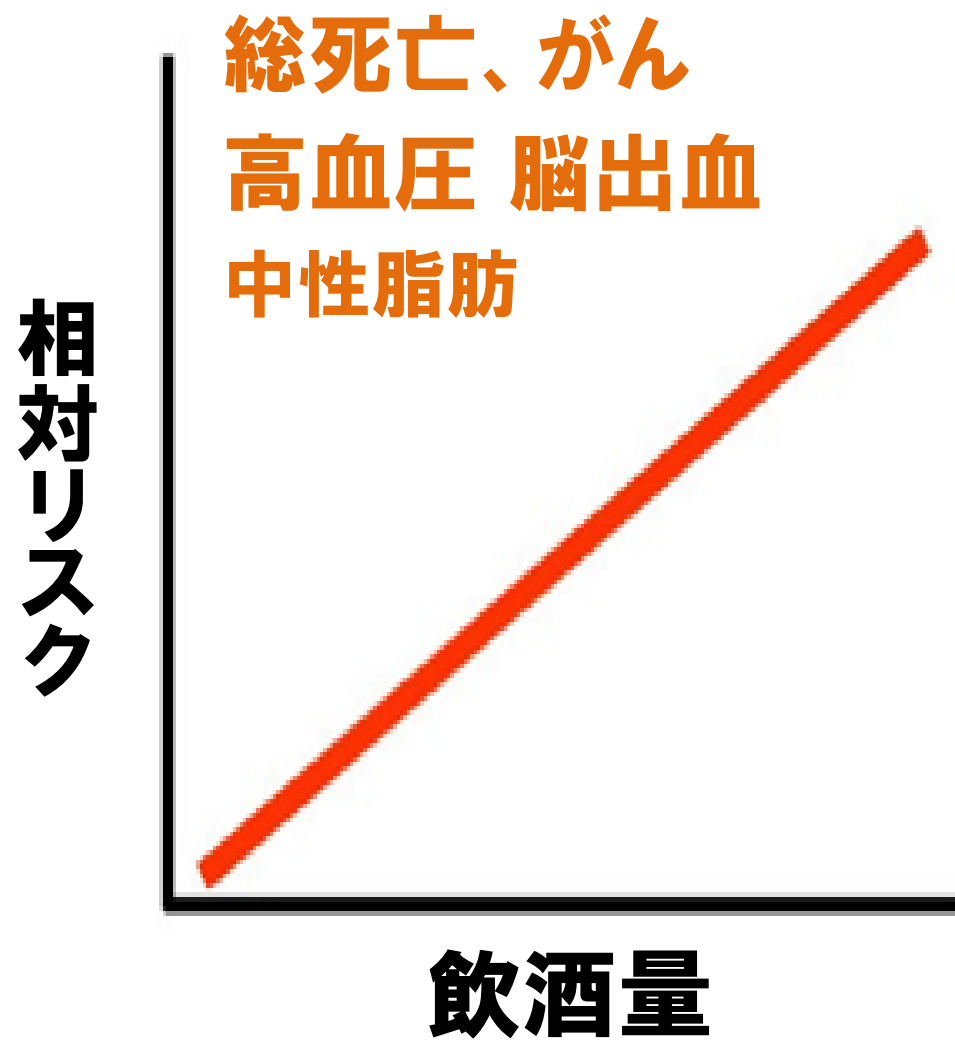
# たばこ規制枠組条約の主要政策(MPOWER)を 介入のはしごで整理すると

- ・エビデンスに基づいた複数の政策が組合わせて実施
- ・教育に加えて環境整備が充実





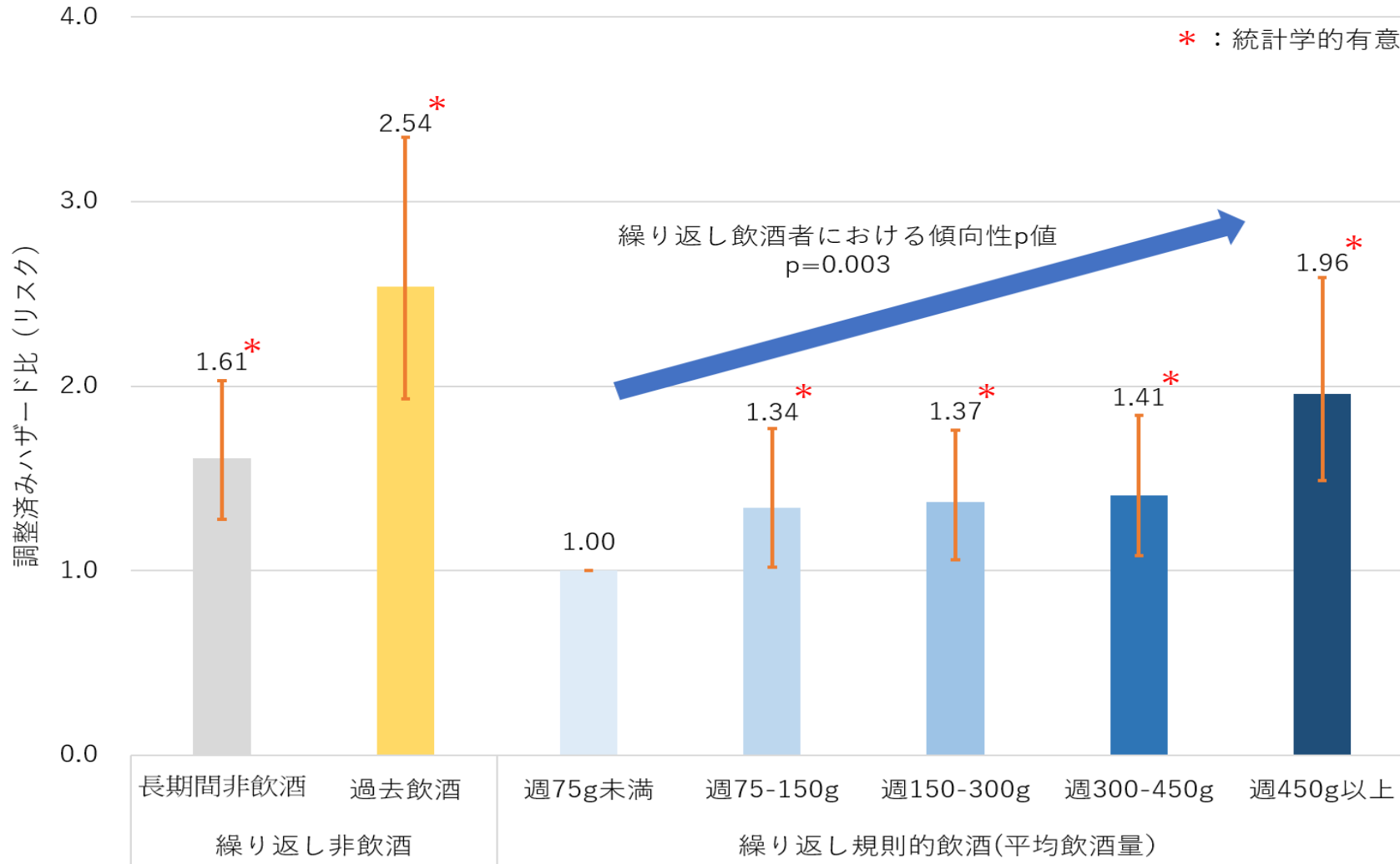
# 飲酒量と生活習慣病、総死亡のリスクとの関係










# 飲酒と認知症のリスク

## 追跡調査5年後と10年後の飲酒状況の組合せによる分析



# WHOから提案されたアルコール政策パッケージ (2019年)

## “SAFER”

-  **Strengthen** (アルコール飲料の入手可能性の制限の強化)
-  **Advance** (飲酒運転対策の推進と強化)
-  **Facilitate** (使用状況の把握、短時間介入と治療の促進)
-  **Enforce** (アルコール飲料の広告、スポンサーシップ、販売促進の規制)
-  **Raise** (アルコールへの課税政策)

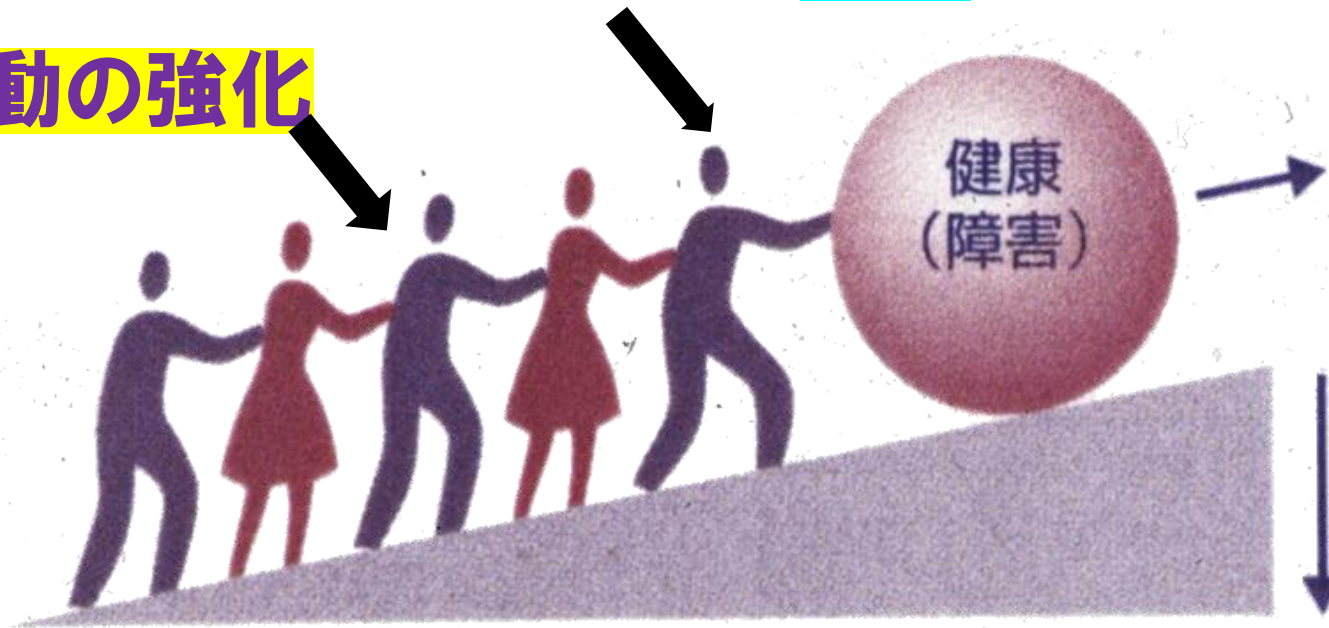
<b>国内の取組</b>	アルコール健康障害対策基本法施行(2014年) アルコール健康障害対策推進基本計画策定(2016年) 健康日本21(第三次)計画開始(2024年)
--------------	---

# まとめ

血管の老いを防ぐための生活習慣改善には、教育に加えて、  
社会の環境やしぐみの整備が大切

個人や集団への教育

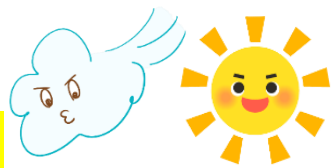
地域活動の強化



豊かな人生  
(ウェルビーイング、幸せ)

環境整備

喫煙、飲酒



食生活、  
身体活動



# ご静聴ありがとうございました

## 「みんなの健康を、みんなで守る」

# Look Think Act

(みんなで見て) (みんなで考えて) (みんなで行動する)



ヘルスプロモーション研究センター

★活動の詳細は、ヘルプロのホームページをご覧ください



### 医療や地域の場で ヘルスプロモーションを推進する

ヘルスプロモーション研究センターは、保健と医療の連携を目指して2015年度から新しい体制で活動しています。ヘルスプロモーションの推進を目指して、医療施設ならびに自治体等と協働して、生活習慣病や介護・認知症の予防活動に先進的に取り組み、効果検証を実施しながら、効果が確認された取り組みを指導者研修や情報発信、政策提言を通して普及する活動を行っています。



### 最新情報

- 2021.11.08  
バス事業を活用したフレイル予防の取組がBS-TBSの番組で紹介されました
- 2021.10.22  
全公連の学術集会「全国公衆衛生の重要課題を考える」で講演しました
- 2021.07.26

### 活動レポ

- バス事業を活用したフレイル予防の取組がBS-TBSの番組で紹介されました
- 全公連の学術集会「全国公衆衛生の重要課題を考える」で講演しました
- 社会の健康課題を解決するためのアクションリサーチ・アドボカシー
- ・アクションリサーチ・アドボカシーの必要性
- ・日本健康教育学会や医学生、理学療法士などの取組み
- ・今後に向けた提言 関係者共々