資料４

自分の血圧を知らない高校生ZERO事業

資料４

事業の目的

・若年期から循環器病の予防や正しい知識を普及啓発することにより、循環器病の発症予防を行うことで、医療費の削減、健康寿命の延伸を図るもの。また、高血圧患者の早期発見・早期治療につなぐことも期待できる。

・講話を聞いて血圧を測るのは一つの手段であるが、実際に、その場で血圧を測定することで初めて自分の血圧を認識できることから、今後の生活の中で血圧を意識した生活が期待できる。

循環器病と高血圧との関係

・我が国の疫学研究では、血圧上昇と循環器疾患の死亡・罹患との関連が強いことが明らかとなっており、高血圧は循環器疾患の重要な危険因子であるといわれている。日本高血圧学会理事長の野出教授によると、高血圧が循環器病の最大の危険因子とのことである。

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力のことである。
高血圧の状態が続くと、血管は次第に厚く硬くなり「動脈硬化」といわれる状態になる。
動脈硬化が大動脈で起こると大動脈瘤、心臓（冠動脈）で起こると狭心症や心筋梗塞、脳（脳動脈）で起こると脳梗塞、脳出血など、
全身のあらゆる場所の病気につながる。
しかしこれらの血管の変化は自覚症状がないため、突然命に関わる病気になってしまうことがあることから高血圧は"サイレントキラー"とも呼ばれる。
【日本循環器協会HPより抜粋】

方法

・循環器病は、"高血圧の状態"×"経過年数"により、発症リスクが高くなることから若年期からの予防が必要である。
血圧の測定は、血圧計を用いるだけで簡便であり、痛みもなく、比較的費用がかからない手法と考える。

・佐賀大学医学部附属病院の脳卒中・心臓病等総合支援センターと連携し実施。

成果目標

・循環器病の講話及び血圧測定を行った高等学校数

他県の状況

・これまで同様の取り組みを行っているところはない。

資料４

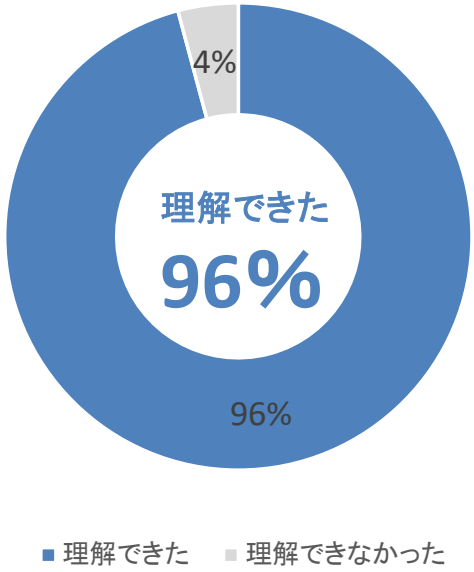
自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

No	実施日	学校名	参加者数				参加者計	実施者	
			児童生徒	教職員	保護者	その他		センター	県（本田主幹）
1	令和6年7月11日	高志館高校	230	30	0	0	260	○	
2	令和6年7月17日	金立特別支援学校	5	5	0	0	10		○
3	令和6年7月24日	有田工業高校（定時制）	6	5	0	2	13		○
4	令和6年7月22日	神埼清明高校	160	10	0	0	170		○
5	令和6年8月19日	唐津東高校	240	12	0	0	252	○	
6	令和6年9月6日	東明館高校	92	8	0	0	100	○	
7	令和6年9月9日	唐津特別支援学校	5	2	0	0	7		○
8	令和6年10月2日	盲学校	2	2	0	0	4		○
9	令和6年10月29日	鹿島高校赤門学舎	137	7	0	0	144	○	
10	令和6年11月19日	唐津青翔高校	－	－	－	－	－	－	－
11	令和6年11月25日	佐賀大学教育学部附属特別支援学校	17	5	0	0	22		○
12	令和6年12月13日	龍谷高校	227	12	0	0	239		○
13	令和6年12月16日	神埼高校	－	－	－	－	－	－	－
14	令和7年1月16日	有田工業高校	133	7	0	0	140	○	
15	令和7年1月27日	大和特別支援学校	34	10	0	0	44		○
16	令和7年2月6日	佐賀東高校	未確定					○	
17	令和7年2月7日	嬉野高校塩田校舎	未確定						○
		合計	1288	115	0	2	1405	6	9

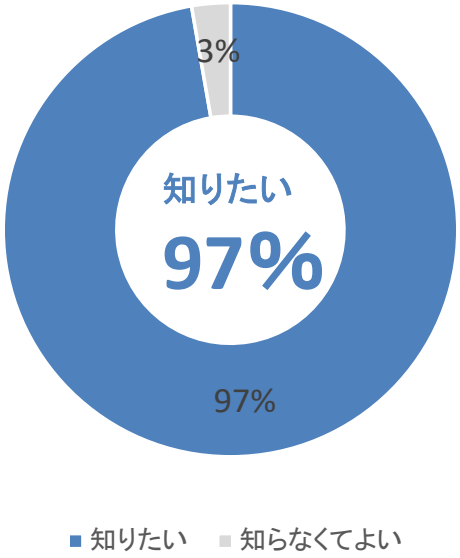
自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

（１）血圧講話直後のアンケート回答結果①

Q.血圧について理解できたか？



Q.自分の血圧を知りたくなったか？



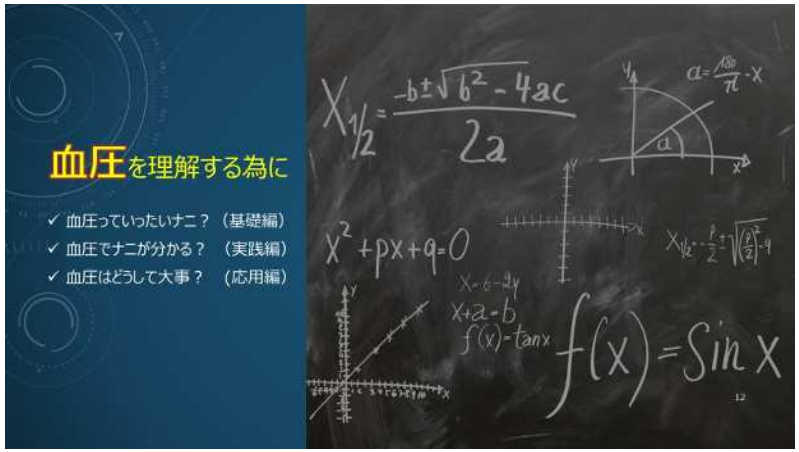
※いずれも有効回答数：986人

自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

（2）血圧講話直後のアンケート回答結果②

Q.講話の中でとくに印象に残ったことはありますか？
日本人の中で三人に一人が高血圧になる可能性があること
減塩、カリウムや食物繊維の多い食品（野菜、くだもの、いも類）を摂るなど、食生活に気をつけること
１日３０分～６０分の適度な運動など運動習慣を継続することが大切
血管は一度傷ついたら元に戻らないこと
若い人でも高血圧になる人が一定数いること

↓ ＜血圧講和資料の例＞



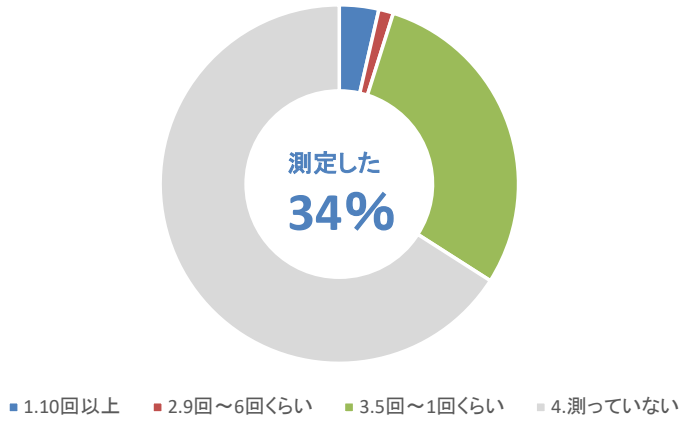
※佐賀大学医学部循環器内科 作成

資料４

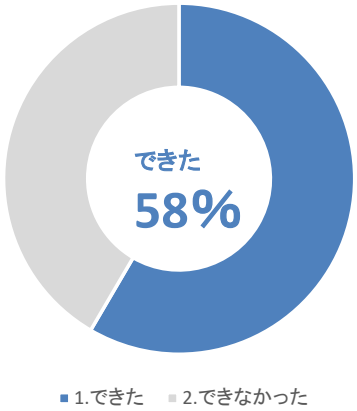
自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

（2）その後の行動変化アンケート回答結果

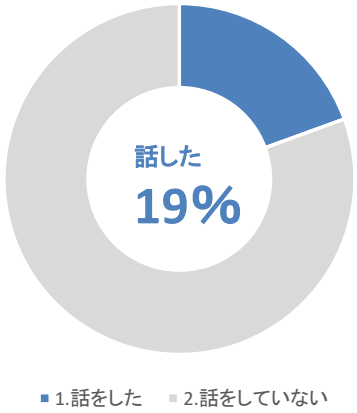
Q.講話後から現在まで、血圧を何回測りましたか？



Q.講話後から血圧や生活習慣の改善を意識した生活ができたか？



Q.講話後に家族、友人などに血圧の話をしたか？



※いずれも有効回答数：452人
※講話から1か月以上経過後に改めてアンケートをとったもの