

### 3. 安心して暮らせるまちをめざして

## コラム⑤ 新琴似西地区から広げよう健康の輪！



北区保健福祉部保健師 松岡 加小里  
松下 果

皆さんお馴染みの、私達マツマツコンビ（松岡・松下）は、北区保健福祉部で新琴似西地区を担当している保健師です。今年で担当3年目になりました。いつもお世話になっています！

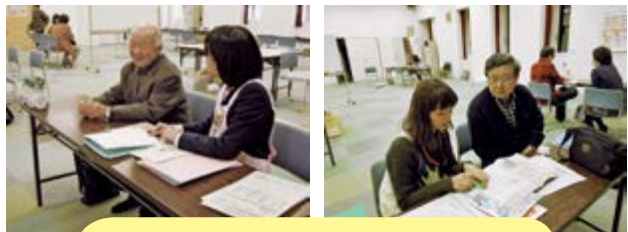
新琴似西地区には【血圧が高い人が区内で最も多い】という特徴があります。高血圧に自覚症状はありませんが、そのまま放置しておく、血管はボロボロ…脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし、最悪の場合は死に至ることも…と、決してあなどることはできません。新琴似西地区の皆さんの血管を守り、いつまでも住み慣れた地域で元気に生活してもらうため、私達が行っている様々な作戦を紹介します。

#### 【作戦① とくとか健診受診率アップ！作戦】

本当の健康状態は健診を受けてみないとわかりません。今までのとくとか健診は平日の昼間に実施しており、働き盛りの人が受診しづらいことが課題でした。そのため、夜間・休日に健診を実施したところ、「初めて受診しました」という働き盛りの人がたくさん来てくれました。

#### 【作戦② 結果説明会で自分の身体の状態を知ってもらう作戦】

健診結果をもらっても、「英語ばかりで意味がよくわからない…」ということはありませんか？実は検査データには、自分でも気付かない身体からの大切なメッセージがたくさん詰まっています。健診受診後に、保健師・栄養士から難しいデータの読み方をわかりやすく解説することで、自分の健康管理に役立ててもらっています。



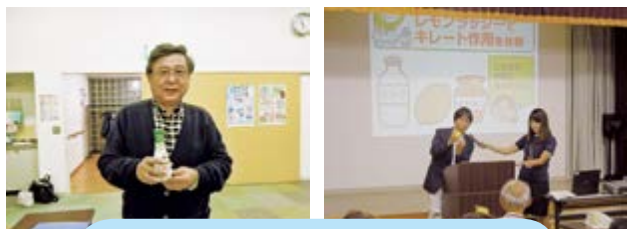
一人ひとりの健診結果を見ながら、わかりやすく説明していきます！

#### 【作戦③ 高血圧ハイリスクの方へ直接アプローチ作戦】

血圧160/100mmHg以上の重症高血圧の方は、重大な病気を引き起こす可能性が高いのです！少しでも早く病院で受診していただき、適切な治療を受けていただけるよう、対象の方お一人ずつに個別にお電話をしたり、家庭訪問をさせていただいています。

#### 【作戦④ 企業巻き込み作戦】

高血圧予防に最も効果的なのは減塩です。ポッカサッポロ北海道株式会社やキッコーマン食品株式会社といった企業に呼び掛けてご協賛をいただき、減塩教室の協力や減塩調味料の提供を受け、大変好評でした！



減塩調味料を上手に使って、おいしく簡単に減塩しましょう！

【お問い合わせ】 北区保健福祉部保健福祉課 TEL.011-757-2465  
北区保健福祉部健康・子ども課 TEL.011-757-1181