平川市 -Press Release-

令和８年１１月９日
青 森 県 平 川 市

平川市公開健康講座

「高血圧ゼロのまちを目指して」

～健康寿命をのばす血圧管理と減塩～　を開催します。

本市では、脳血管疾患による死亡率が高いことなどを健康課題としてとらえ、「高血圧ゼロのまちを目指すモデルタウン事業」に取り組んでいます。

この度、本事業の一環として、高血圧や減塩に関する正しい知識の普及を図るため、株式会社バイタルネット及び一般社団法人南黒医師会との共催により、下記のとおり平川市公開健康講座を開催します。

つきましては、本講座の周知並びに当日の取材及び報道について、御協力くださるようお願いいたします。

記

１ 日時　令和８年１１月２９日（日曜日）　午後１時２５分～
２ 場所　平川市図書交流施設よみまる２階「多目的ホール」　（青森県平川市猿賀南田１５番地１）
３ 内容
（１） 第一講演 あなたの血圧は大丈夫？　～今日からできる！脳卒中と認知症をふせぐ血圧管理～
講師：弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座 教授 富田泰史氏
（２） 第二講演「おいしく！かしこく！減塩」　減塩アドバイザーが教える減塩のコツ！
講師：日本高血圧学会減塩・栄養委員会 顧問 野村善博氏
（３） 健康に関する展示及び健康チェックコーナーの設置

４ 共催　平川市・一般社団法人南黒医師会・株式会社バイタルネット
５ 添付資料
（１） 平川市公開健康講座チラシ
（２） 事業概要説明資料：目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト

この件に関する問合せ先

青森県平川市健康福祉部子育て健康課
担当：課長補佐　田澤
電話：0172-44-1111(内線 1272)
FAX：0172-44-0068
E-mail：kenkousuishin@city.hirakawa.lg.jp

平川市公開健康講座

高血圧ゼロのまちを目指して

～健康寿命をのばす血圧管理と減塩～



©2019日本高血圧学会

2026年 **11月29日(日)** 13:25～15:20(12:30受付)

平川市図書交流施設よみまる 2階多目的ホール
平川市猿賀南田15番地1

市内外問わず参加できます

参加無料
事前申込不要

先着**100名**に日本高血圧学会減塩･栄養委員会が認証した減塩食品**プレゼント！**

13:25　株式会社バイタルネットからのお知らせ

13:30 開会　**市長あいさつ**　平川市長　工藤 貴弘

13:35 第一講演

あなたの血圧は大丈夫？
～今日からできる！脳卒中と認知症をふせぐ血圧管理～

講師　弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座 教授　富田泰史 氏



14:20 第二講演

「おいしく！かしこく！減塩」
減塩アドバイザーが教える減塩のコツ！

講師　日本高血圧学会減塩・栄養委員会 顧問　野村 善博 氏



15:00 抽選会　**抽選会**　デジタル血圧計**5名様**プレゼント！



15:15 閉会　**閉会のあいさつ**　株式会社バイタルネット　青森営業部長　細川 直純

展示コーナー

からだチェック

- AGEｓセンサ
  体の老化物質チェック
- **血管**年齢測定
  年齢相応かチェック
- ベジメータ
  野菜摂取量チェック

減塩コーナー

- **減塩食品**の展示
- **減塩レシピ**の配布

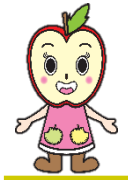
健康食品サンプル

トイメディカル
- デルソル
- 零シリーズ
- 気にせんべい

ヤマモリ
- 睡活ビネガー

共催　平川市・一般社団法人 南黒医師会・株式会社バイタルネット

問い合わせ先　株式会社バイタルネット　弘前支店（土谷）　080-5730-6601



高血圧ゼロのまちを目指すモデルタウン事業

目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト



平川市の健康課題

＜死亡＞

平均寿命が短い
　男性　79.8歳（全国ワースト 73位）
　女性　86.0歳（全国ワースト 18位）

脳血管疾患の死亡率が高い
特に男性の脳出血は国の約1.5倍高い

＜医療・介護＞

脳血管疾患の高額医療費によると、倒れてから治療を開始する人が多い

国保40～64歳では、脳血管疾患治療中の方の介護認定者率が高い

＜健診＞

脳血管疾患の高額医療費によると、倒れる前は健診を受けていない人が多い

特定健診受診者の約3割が高血圧（140/90以上）の値で、その半数は未治療である

治療中でもコントロール不良者が多い

課題解決に向けた取組

3つのゼロを目指す！

その1：自分の血圧を知る

毎年の健診、保健指導　　毎日の家庭血圧測定

自分の血圧を知らない人ゼロ！



その2：自分の血圧をコントロールできる

病院受診・通院

減量、栄養、運動、禁煙

食の環境整備：減塩商品、減塩レシピ活用



Ⅲ度高血圧ゼロ！
Ⅱ度以上高血圧者の割合の減少

その3：高血圧について学ぶ

高血圧講座（減塩講座含む）

乳幼児健診での減塩指導



広報やホームページでの定期的な情報発信

高血圧と塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ！

＜具体的な内容＞

- 健診受診勧奨
- 尿中塩分検査の実施（特定と後期の集団健診、3歳児健診）
- 健診結果で保健指導実施(集団は結果説明会の開催)
- 血圧記録手帳の配布
- 血圧計・塩分計の貸出
- 地区での高血圧講座の開催
- 高血圧Ⅱ度以上で医療未受診者の再度の保健指導

平均寿命・健康寿命の延伸につながる

医療費や介護給付費の伸びの抑制効果が得られ