

自分の血圧を知らない高校生ZERO事業

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。

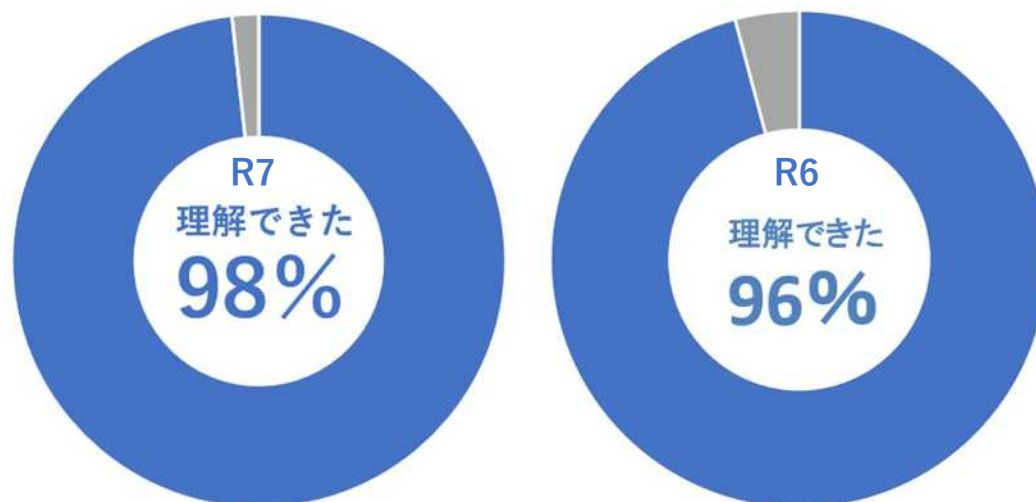
自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

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
1	令和7年4月25日	九州国際高等学園	56	5	0	0	61		○
2	令和7年5月16日	専門学校モードリゲル	13	4	0	0	17		○
3	令和7年7月8日	鹿島高 赤門学舎	95	2	0	0	97		○
4	令和7年7月15日	うれしの特別支援学校	18	6	0	0	24		○
5	令和7年7月16日	金立特別支援学校	1	5	0	0	6		○
6	令和7年7月25日	有田工業高等学校定時制	6	3	0	1	10		○
7	令和7年9月11日	白石高 商業科キャンパス	179	27	0	0	206		○
8	令和7年10月6日	佐賀星生学園	125	13	0	0	138		○
9	令和7年10月14日	鳥栖高	480	24	0	0	504	○	
10	令和7年10月20日	神埼高	118	9	0	0	127		○
11	令和7年11月1日	龍谷高	72	5	0	0	77		○
12	令和7年11月18日	唐津青翔高	133	20	0	0	153		○
13	令和7年12月11日	伊万里実業高 農林キャンパス	100	8	0	0	108		○
14	令和8年1月15日	白石高等学校 普通科キャンパス	109	5	0	0	114		○
15	令和8年1月28日	厳木高等学校	48	7	0	0	55		○
16	令和8年2月5日	佐賀東高等学校	未確定						
		合計	1553	143	0	1	1697	1	14

自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

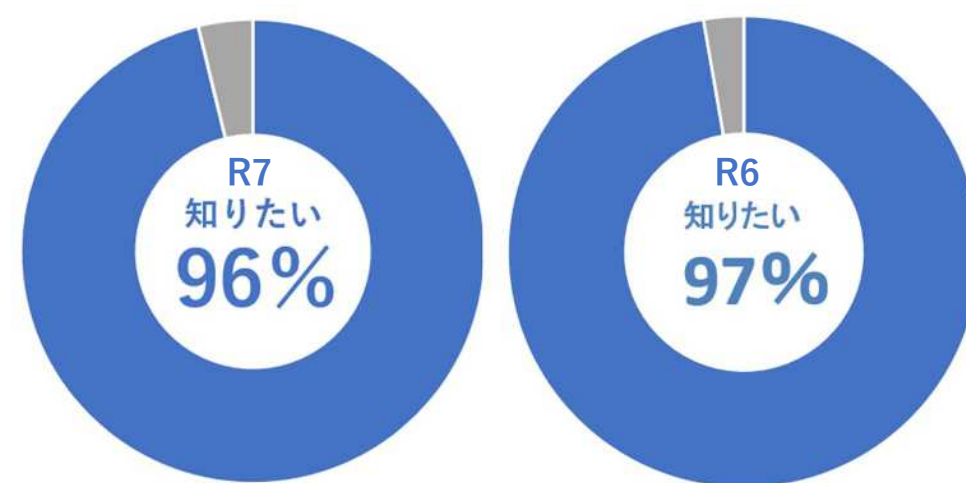
(1) 血圧講話直後のアンケート回答結果①

Q.血圧について理解できたか？



■ 理解できた ■ 理解できなかった

Q.自分の血圧を知りたくなったか？



■ 知りたい ■ 知らなくてよい

※回答数: 1265人

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

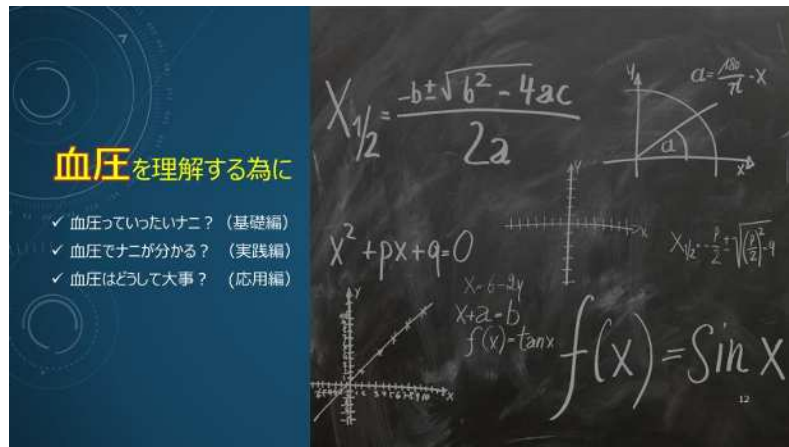
減塩、カリウムや食物繊維の多い食品（野菜、くだもの、いも類）を摂るなど、食生活に気をつけること

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>

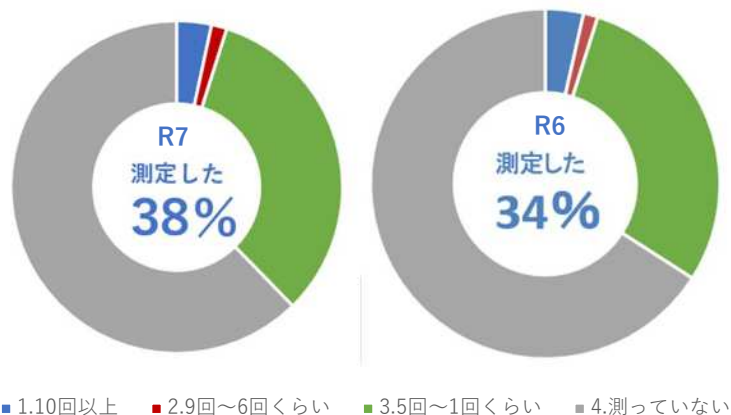


※佐賀大学医学部循環器内科 作成

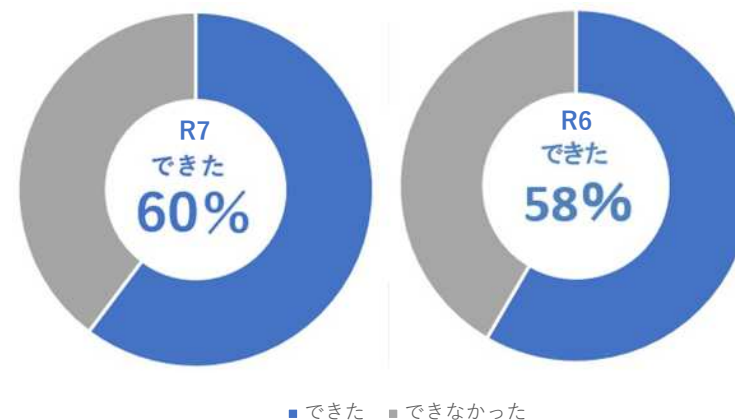
自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

(2) その後の行動変化アンケート回答結果

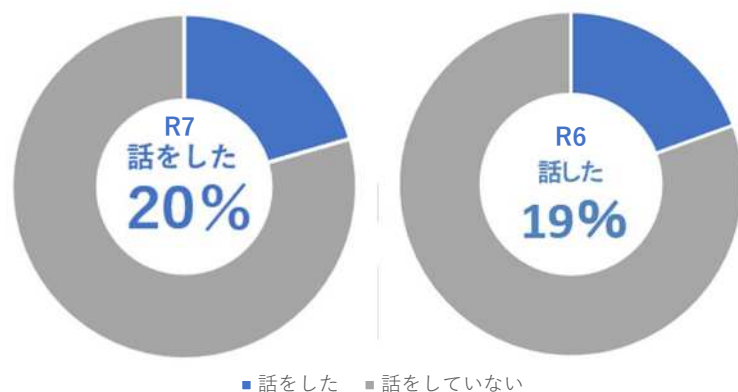
Q.講話後から現在まで、血圧を何回測りましたか？



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ましたか？



Q.講話後に家族、友人などに血圧の話をしましたか？



※回答者531人

※講話から一定期間経過後に改めてアンケートをとったもの

自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

(3) 血圧測定会

佐賀県脳卒中・心臓病等総合支援センターと連携し、県内で初めて高等学校の文化祭にて血圧測定会を実施

日時：令和7年9月2日（火）11:30～13:30

場所：白石高等学校 普通科キャンパス

内容：血圧測定、身長・体重の測定、県公衆衛生医師による健康相談

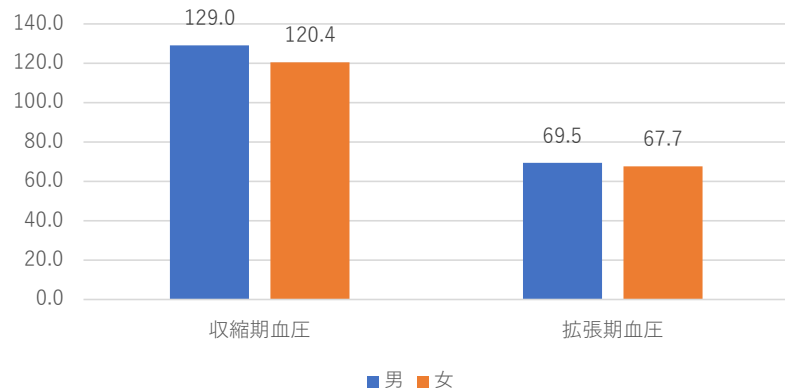
参加者：約150名（生徒・保護者・教諭等含む）



自分の血圧を知らない高校生「ZERO」プロジェクト事業

(3) 血圧測定・アンケート結果

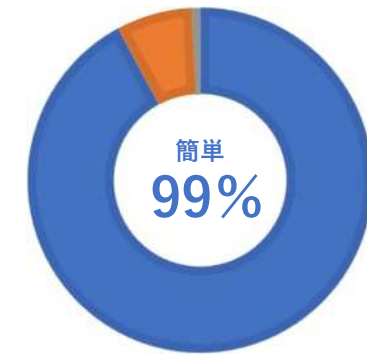
平均血圧



高血圧（140～/90～mmHg）の生徒の数

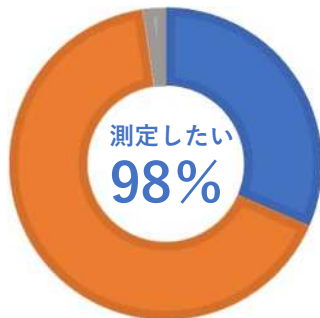
男	67人中16人	24%
女	60人中 4人	7%
全体	127人中20人	16%

Q.血圧計を使用してみて



■ とても簡単 ■ 比較的簡単 ■ 比較的難しい ■ とても難しい

Q.今後も血圧を測定したいか



■ 測定したい ■ 機会があれば ■ そのつもりはない

※回答者127人



English

[▽ 新着キャンペーン](#) [▽ 新着キャンペーン](#) [▽ 新着キャンペーン](#) [▽ 新着キャンペーン](#) [▽ サイトマップ](#)
[▽ 大学案内](#) [▽ 学部・学院・大学案内](#) [▽ 附属・研究開発機構](#) [▽ 教育・研究](#) [▽ 学生生活・通学](#) [▽ 社会貢献・国際交流](#) [▽ 入試案内](#) [▽ 危機管理](#)

HOME > 佐賀大学広報室 > 会見 > 佐賀県内高校生と佐賀大学がコラボ！高校生の血圧高値と関連する生活習慣を解明

2025年12月15日

会見

佐賀県内高校生と佐賀大学がコラボ！高校生の血圧高値と関連する生活習慣を解明



佐賀大学 SAGA UNIVERSITY

〒840-8502 佐賀市本庄町1

Tel: 0952-28-8153 Fax: 0952-28-8921

PRESS RELEASE

【研究者】

代表者：佐賀大学医学部 循環器内科 特任教授/しらきクリニック 理事長 白木 綾

分担者や協力者

佐賀大学医学部 循環器内科 特定教授/准教授 田中 敦史

佐賀大学学長 野出 孝一

弘学館高校2年生5名：坂本 遥香/嶋田 理沙/岩永 夏峰/照屋 琴美/中村 朔

弘学館教員：服部 英基

日本高血圧学会ダイバーシティ委員会：広島修道大学 石田 万里

九州医療センター 荒川 仁香

久留米大学 深水 亜子

国際医療福祉大学 岸 拓弥

【研究成果の概要】

若年からの高血圧は成人での高血圧症につながりやすく、将来の脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めることが分かっています。高校生のうちに自分の血圧を知り、血圧高値となる要因を明らかにすることで、将来の健康につなげることができます。

今回は特に高校生という若年者の血圧が高値となる原因を調べるため、弘学館高校生5名が弘学館高校の健康診断データと賛同を得られた弘学館高校全生徒にアンケート調査を行い、食塩摂取量、糖・炭水化物摂取量、有酸素運動量、カフェイン摂取量、睡眠時間等の中から血圧に影響する要因を調べた、世界で初の研究です。

研究データは第46回日本高血圧学会で高校生が発表しました。その後、そのデータを元に佐賀大学循環器内科特任教授 白木 綾らが多変量解析等に再度解析し、高校生の血圧高値に寄与する因子として、BMI高値、運動量を凌駕する多量の糖摂取、短い睡眠時間が関連していることを突き止め、成果論文はHypertension Research誌に採択されました。

【研究成果の公表媒体（論文や学会など）】

日本高血圧学会雑誌 Hypertension Research

<https://www.nature.com/articles/s41440-025-02381-y>

【今後の展開】

高校生における高血圧予防に睡眠不足解消、適切な体重の維持、運動量に即した糖類量の接種が望ましい可能性があるため、健康を将来にわたって守るため、的を絞った教育活動が可能となる。

【その他PRしたい特記事項】

- ・佐賀県の取り組み「自分の血圧を知らない高校生ZERO事業」の先行事業であった弘学館高校での発展的取り組みである。
- ・佐賀県内で高校と大学が協力して研究し国際的な成果を挙げた新規性のある取り組みである。

【researchmapのリンク先】

<https://researchmap.jp/ShirakiAya>※会見発表資料は[こちら](#)からご確認ください。

【本件に関する問い合わせ先】
 佐賀大学医学部循環器内科
 佐賀市鍋島5丁目1-1 0952-34-2364
 白木 綾：nakajiy@cc.saga-u.ac.jp

◀ 戻る

佐賀大学広報室からのお知らせ



大学案内	教育・研究	学生生活・進路	社会貢献・国際交流	入試関係
- 佐賀大学憲章 - 沿革・歴史 - 組織図 - 教育情報 - 法定情報公開 - 公募情報 - 大学の広報	- 佐賀大学学生力 - 学位授与の方針、教育課程編成・実施の方針、入学者受入れの方針 - インターフェース科目（実施結果） - 教員活動データベース	- 相談窓口一覧 - 学生相談・支援 - 学生便覧 - 時間割 - 課外活動 - 学生寄宿舎 - 学生生活 - キャリアセンター	- リージョナル・イノベーションセンター - 国際交流推進センター - 交換留学制度 - 短期海外研修（SUSAP） - 留学サポート - 短期交換留学プログラム（SPACE） - 日本語・日本文化研修留学生プログラム	- 学部入試 - 大学院入試 3年次編入学 - 入試科目・過去問 - オープンキャンパス・進学説明会 - 資料請求 - 大学パンフレット・受験生応援情報誌 - 入学手続（Web入学手続システム）



〒840-8502 佐賀市本町10

国立大学法人佐賀大学

E-mail:sagakoto@mailadmin.saga-u.ac.jp

Copyright© Saga University

| 問合せ先リンク | このサイトについて |

概要

本研究は、佐賀県の弘学館高等学校の高校生244名を対象とした横断的観察研究であり、生活習慣と血圧との関連を検討しました。平均血圧値は $119.5 \pm 11.3 / 71.3 \pm 9.5$ mmHgで、9%の学生が高血圧基準(140/85 mmHg以上)に該当しました。高血圧の学生は、正常血圧の学生に比べて睡眠時間が短い傾向が認められました($P = 0.050$)。多変量解析の結果、収縮期血圧値は男性であること($\beta = -0.274, P < 0.001$)高いBMI($\beta = 0.261, P < 0.001$)が有意に関連していました。一方、拡張期血圧値は女性であること($\beta = 0.166, P < 0.001$)糖分摂取量($\beta = 0.152, P = 0.028$)が有意に関連していました。一方で、食塩摂取スコア、カフェイン摂取量、有酸素運動量とは有意な関連は認められませんでした。結論として、本研究は、性別、BMI、糖分摂取、睡眠時間が思春期の血圧値に重要な役割を果たすことを示しました。思春期からの生活習慣改善が高血圧予防に重要である可能性があります。具体的には高校生においては、十分な睡眠時間を確保し、運動量に応じた適切な量の糖質を摂取し、BMIを18.5-22程度に保つことがよさそうです。

出典: Hypertension Research (2025), DOI: 10.1038/s41440-025-02381-y (日本語に翻訳)

若年層へのさらなる普及・啓発について