

とても大切な**特定健診**のお知らせ

人生100年 健康第一 受けよう **特定健診!**

1

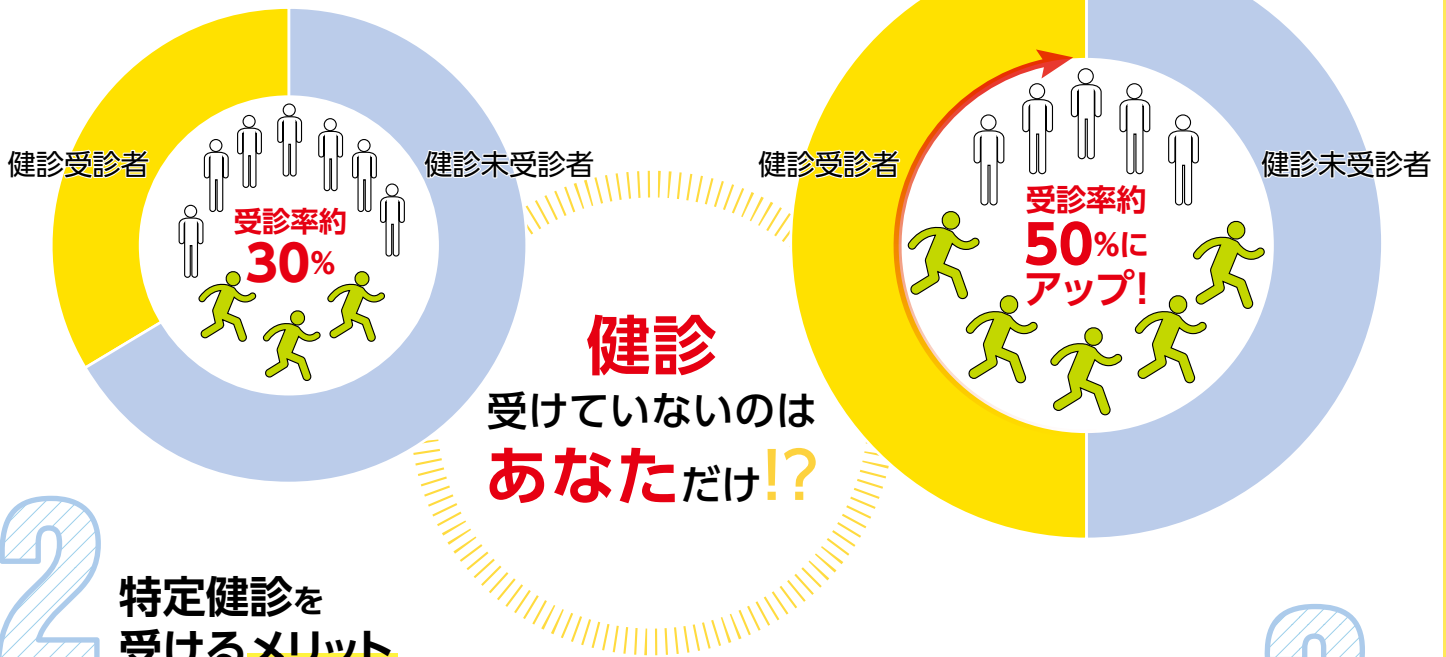
神奈川県では、**特定健診を3人に1人が受けています!**

*1 平成30年度受診率：29.1%

*1 法定報告速報値

特定健診とは・・・?

特定健診は、将来重篤な病気に繋がるおそれのある、糖尿病・高血圧・脂質異常症等の**基礎疾患**の発症予防及び重症化予防を目的とした健康診査です!



2

特定健診を受けるメリット

約10,000円かかる検査が格安でできるからお得!

「健康管理」ができて「病気」の予防につながるから安心!

受けないともったいないな...



「通院中」のあなたも受けられます。(かかりつけ医にご相談ください)

健診結果に応じて、「保健指導」が受けられます。



加入している市町村・国保組合(健康保険証の発行元)に問い合わせをして、特定健診を申込みましょう!

3

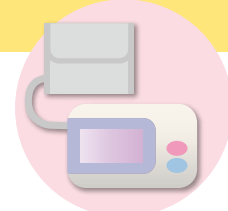
- 毎年決まった時期に受けるなど、予定を組んでおきましょう。
- 健診は1時間~半日程度で終わります。
- 健診の費用は、市町村・国保組合の補助で安く受けられます。
- 補助はあなたの支払った保険料等で、まかなわれています。



〇〇市国保課
☎〇〇〇-〇〇〇〇

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 神奈川県国民健康保険被保険者証 | 有効期限 令和〇年〇月〇日 記号 〇〇-△△ 番号 〇〇〇〇 |
| 氏名 | 性別 |
| 住所 | |
| 生年月日 | 昭和〇年〇月〇日 |
| 適用開始年月日 | 平成〇年〇月〇日 |
| 交付年月日 | 令和元年〇月〇日 |
| 世帯主氏名 | |
| 保険者番号 | 14〇〇〇〇 |
| 交付番号 | 印 |

定期的にチェック! あなたの血圧

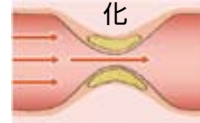


1

血圧が高いとなぜ良くないの?

血管に絶えず強い圧力が加わると血管が傷つき、弾力がなくなってしまいます。そうすると、内壁が狭くなったりする「**動脈硬化**」が進行し、血管がつまったり（**梗塞**）、破れたり（**出血**）するからです。

動脈硬化



2

血圧の基準が変わりました（新基準）

(単位mmHg)

| 分類 | 診察室血圧*1 | | | 家庭血圧*2 | | |
|--------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|
| | 収縮期血圧 | かつ | 拡張期血圧 | 収縮期血圧 | かつ | 拡張期血圧 |
| 正常血圧 | <120 | かつ | <80 | <115 | かつ | <75 |
| 正常高値血圧 | 120-129 | かつ | <80 | 115-124 | かつ | <75 |
| 高値血圧 | 130-139 | かつ/または | 80-89 | 125-134 | かつ/または | 75-84 |
| 高血圧 | 140以上 | かつ/または | 90以上 | 135以上 | かつ/または | 85以上 |

注目1: **高値血圧**の方は、食塩のとり過ぎなど生活習慣の見直しを!

注目2: **高血圧**の方は、かかりつけ医にご相談ください!

*1 診察室血圧の高血圧は、I度高血圧: 140-159かつ/または90-99、II度高血圧: 160-179かつ/または100-109、III度高血圧: 180以上かつ/または110以上、(孤立性)収縮期高血圧: 140以上かつ90未満

*2 家庭血圧は、普段の血圧値を知ることができ、気温や日々の生活による変化がわかります。

高血圧治療ガイドライン2019
表2-5参照

3

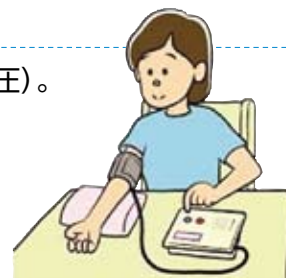
あなたの血圧値を知ってますか?

血圧値を知る方法

- 1 健診、医療機関で血圧値を知る（診察室血圧）。
- 2 家庭で血圧を測る（家庭血圧）。

測定のポイント

- 🔦 起床後1時間以内と寝る前に測る。
- 🔦 座った姿勢で測り、測る前に数分間安静にする。
- 🔦 測る回数は2回でその平均をとる。
- 🔦 測った後は記録をする。



高血圧治療ガイドライン2019
表2-3参照

4

高血圧を予防するには?

- 日本人の血圧を上げる主な要因は、食塩（塩分）のとり過ぎです。
- カリウムを含む食品は血圧を下げる効果があります。（カリウム制限のある方は、かかりつけ医にご相談ください）

食べる時の工夫

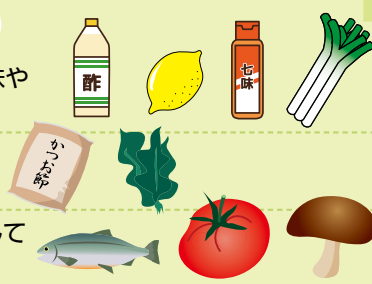
- 1 しょう油などの調味料は、かけずにつける
- 2 麺類のスープは飲み干さない
- 3 外食や加工食品は控える
- 4 野菜・果物を適量にとる



例えば、果物は1日にどれか1つ

作る時の工夫

- 1 お酢・ゆずなどの酸味や薬味を利用する
- 2 かつお節や昆布など天然のだしを使う
- 3 素材の持ち味を活かしてうす味で調理する



国民健康保険

神奈川県各市町村・各国民健康保険組合・神奈川県・神奈川県国民健康保険団体連合会
企画・発行/神奈川県国民健康保険団体連合会 横浜市西区楠町27番地1 ☎045-329-3462 (保健事業課 保健事業係)