

# 大事な血管を守るために、自分の血圧を知りましょう!

～自覚症状なく忍び寄る動脈硬化にご用心!～



問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

## 高血圧とは?

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担が掛かります。そのため、血管の壁が傷つき柔軟性がなくなることで動脈硬化を起しやすくなります。血管には神経がなく痛みを感じないため、動脈硬化は自覚症状がないまま進みます。動脈硬化が進むことにより、脳卒中や心臓病などの大きな病気を発症しやすくなります。また、腎機能が低下して人工透析の原因になることもあります。

## 高血圧が長く続くと?



脳の血管は複雑に曲がっています。太い血管から直角に枝分かれし、細い血管になるため、血圧が高いと傷みやすい構造になっています。



心臓の血管は、血液を心臓から全身に送り出すため、常に強力な圧にさらされています。高血圧が続くと、全身に血液を送り出す「左室」が肥大し、血液を十分に送り出せなくなります。



腎臓は毛細血管が集まっており、体内で最も血流が豊富な臓器です。高血圧が原因で腎臓の血管に動脈硬化を起し、腎臓の障がいをもたらすことがあります。

## 家庭血圧を測りましょう!

家庭血圧の測定は、同じ時間や条件で測ることができ、正確な血圧の状態を知ることができます。そのため、家庭血圧の結果は高血圧の診断でも重要視されます。家庭血圧の値が収縮期血圧135mmHg<sup>ミメートル・エイチ・ジー</sup>、拡張期血圧85mmHgを超えることが1週間ほど続くときは、医療機関への受診を検討しましょう。

## 家で血圧測定する場合のチェックポイント

### 測定のタイミング

● 1日2回(朝・夜)行う

**朝** ・起床後1時間以内  
・トイレに行った後  
・朝食の前  
・薬を飲む前

**夜** ・寝る直前  
・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた**朝・夜**の条件のもとで行うことが大切です。

### 測定するときのポイント

椅子に座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがあります。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切です。

カフ(腕帯)は心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など不正確になる場合があります。

薄手のシャツ1枚なら着たまっても良い

カフは素肌 directly 巻きつけた方が良いですが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまも測定しても大丈夫です。



## 家庭血圧の基準値

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115mmHg未満	75mmHg未満
高血圧の診断基準		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140mmHg以上	90mmHg以上
家庭で測定	135mmHg以上	85mmHg以上
	降圧治療の対象	

40～74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

毎年特定健診を受けて、生活習慣病の発症や重症化を防ぎましょう! 特定健診では、高血圧をはじめとした生活習慣病に関する項目を無料で調べることができます。

※今年度の受診券の有効期限は22(令和4)年3月末までです。

受診券が見当たらない方は再交付しますので、市役所国民健康保険課特定健診担当(☎31-4570)までご連絡ください。



# 「マイナンバーカードの保険証利用」本格運用開始!

～保険証として利用可能となりました～

問合せ 市役所国民健康保険課 保険担当 (☎31-4528)

特定健診担当 (☎31-4570)

市役所医療年金課 医療給付担当 (☎31-4526)

10月20日から、顔認証付きカードリーダーが設置された医療機関や薬局では、保険証に加え、保険証利用登録をしたマイナンバーカードを保険証として利用できるようになりました(受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけです)。

※カードリーダーが未設置の医療機関・薬局、訪問看護や整骨院等では、引き続き保険証の提示が必要です。

マイナポータルによる特定健診・後期高齢者健診情報、薬剤情報の閲覧ができます!

保険証の利用登録をされた方は、マイナポータルで、特定健診・後期高齢者健診情報や薬剤情報の閲覧ができます。

医療機関・薬局に特定健診・後期高齢者健診情報の提供ができます!

本人の同意があれば、20(令和2)年度以降に受診した特定健診・後期高齢者健診情報について、マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関等と共有することができます(あらかじめマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です)。



↑  
詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。



利用できる医療機関には、「マイナ受付」のポスターやステッカーを掲示しています。