



放置しないで！高血圧!!

問合先 市役所国民健康保険課特定健診担当（☎31-4570）

高血圧は、日本で最も患者数の多い生活習慣病で、国内で4,300万人が高血圧症と言われています。

その中で、高血圧だと認識していない人が1,400万人。認識していても治療をしていない人が450万人。治療はしていても、適正値になっていない人は1,250万人と推計されています。

なぜ放置してはいけないの？

日本でがんに次いで死亡率が高い心血管病の死亡リスクは、血圧が高くなればなるほど高まります。

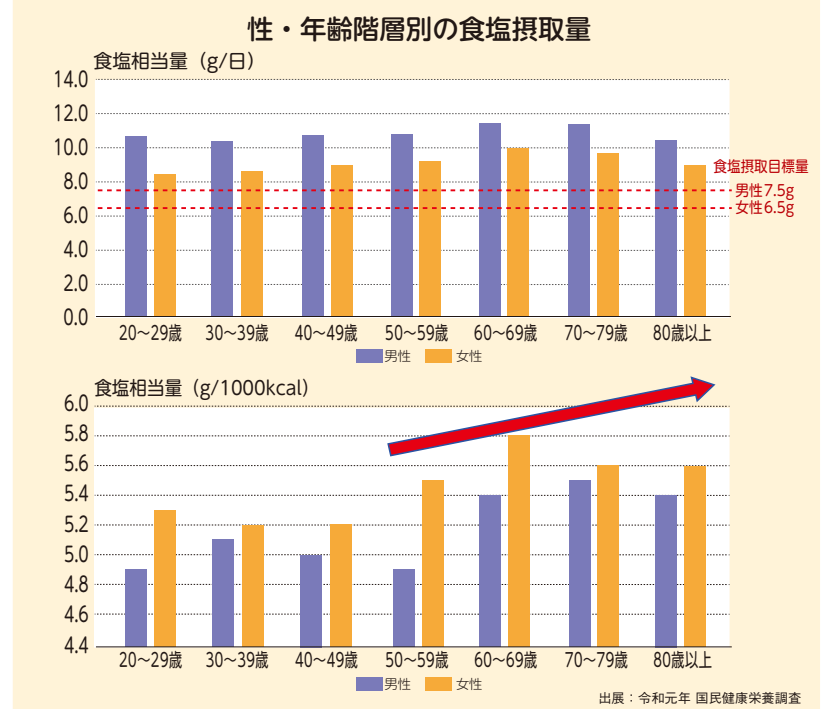
血圧が120/80mmHg未満の人に比べて、Ⅰ度高血圧（140-159/90-99mmHg）の人は約3倍、Ⅱ度高血圧（160-179/100-109mmHg）の人は約6倍、Ⅲ度高血圧（180/110mmHg以上）の人は約9倍も心血管病になる確率が上がります。

血圧を下げるためには？

塩をたくさんとってナトリウム濃度が上がると、人間の体は水分を増やして薄め、濃度を一定に保ちます。水分が増えることで血液量も増え、血管の壁にかかる圧力が増加して血圧が高くなります。血圧を上げないための生活習慣で大切なのは、減塩です。

1日あたりの食塩摂取量を年代別（右記上のグラフ）でみると、どの年代もほぼ同じですが、摂取エネルギー1,000kcalあたり（右記下のグラフ）でみると50歳代以上の食塩摂取量が多くなります。これは、徐々に味付けが濃くなっていることを示しています。

日本の食塩摂取量の目標は、1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満。高血圧の人は6g未満です。重大な心血管病にならないよう、若いうちから減塩習慣を身に付けましょう。



減塩のために大切なこと

減塩で大切なのは、毎日の食事で自分がどのくらいの塩をとっているかを知ることです。

せっかく減塩のレシピで作っても、たくさん調味料を使ってしまうと、減塩レシピではなくなります。

購入した食品の成分表示を確認し、計量スプーンやばかりを使って、自分の塩分摂取量を知りましょう。



栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	●●●kcal
たんぱく質	△△g
脂質	■●g
炭水化物	○○g
食塩相当量	★★g

食品成分表

直接かけずに



調味料は計量

少ない量の時は指でも量れます



3本指ひとつまみ約0.8g
2本指ひとつまみ約0.6g

40～74 歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

今年度の特定健診受診券の有効期限は23（令和5）年3月31日金です。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。

※受診券がお手元ない方は再交付が可能です。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。



特定健診等とがん検診を受け忘れていませんか？

3月28日(火)・29日(水)に臨時の「くしろ市民健診」を実施します！

問合先 市役所健康推進課（☎31-4524・4525）

臨時の「くしろ市民健診」を2日間実施します。この機会にぜひ健診を受診して、病気の予防と早期発見に努めましょう。当日は、特定健診等の健康診査とがん検診をセットで受診することができます。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、中止となる場合があります。

申し込みの際には、はじめに「くしろ市民健診の申し込み」とお伝えください。

●日程・会場

日程	健診会場	実施機関
3月28日(火)	午前9時～11時 市役所 防災庁舎	若者健診・特定健診・健康診査 釧路市医師会健診センター（☎25-4774）
3月29日(水)		がん検診 釧路がん検診センター（☎37-3370）

●申込先

受付期間	申込先
予約受付中 3月14日(火)までに お申し込みください。	釧路市医師会健診センター (☎25-4774) ●受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

●健診（検診）の種類、内容など 各種健診は釧路市に住民票がある方が対象です。それぞれ年度内1回のみの受診となります。

託児はありません

種類	定員	対象者	健診（検診）料金	内容
若者健診	各日 計120人	18～39歳で健診（血液検査）の機会が無い方 ※18歳は年度内に19歳になる方が対象です。	無料	身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査・診察 ※市国保のオプション検査は受診できません。
特定健診		市国保加入の40～74歳の方		
健康診査		医療保険加入者の被扶養者で40～74歳の方	ご加入の医療保険者にお問い合わせください。	
		後期高齢者医療保険に加入の方	無料	身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査・診察
		生活保護受給者で40歳以上の方	※生活保護受給者の方は事前に担当ケースワーカーに連絡してください。	※生活保護受給者で75歳以上の方、後期高齢者医療保険に加入の方は腹囲を除きます。
がん検診 （胃・肺・大腸）	各日 胃30人 肺60人 大腸60人	40歳以上の市民	胃…1,160円 肺…470円（ かくたん 喀痰+610円） 大腸…550円 3種同時…1,530円 （かくたん喀痰+430円）	胃：胃部X線検査（バリウム検査） 肺：胸部X線検査（問診結果により喀痰検査実施） 大腸：便潜血検査 胃・肺・大腸がんの検診を同時に受診すると通常2,180円の検診料金が1,530円で受けられます！

胃・肺・大腸がんの検診を同時に受診すると通常2,180円の検診料金が1,530円で受けられます！