

40～74歳の釧路市国民健康保険（市国保）にご加入の皆さんへ

# 3月26日(火)・27日(水)に「特定健診(集団健診)」を実施します!

問合せ 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

## 「特定健診(集団健診)」を2日間実施します。

令和5年度の無料受診券の有効期限は **2024(令和6)年3月末まで**。

ご自身の体の状況を知るために、今年度最後の機会に受診し、健康管理に努めましょう。

受診券が見当たらない方は再発行できますので、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。



### ●日程・会場

日程	健診会場
3月26日(火)	釧路フィッシャーマンズワーフ MOO 5階 特設会場
3月27日(水)	

### ●申込先

受付期間	申込先
予約受付中 <b>3月12日(火)</b> までに お申し込みください。	<b>釧路市医師会健診センター(☎25-4774)</b> ●受付時間 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時

### ●健診の種類・内容

種類	定員	対象者	健診料金	内容
特定健診	各日50人	市国保加入の40～74歳の方	<b>無料</b>	診察・身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査 ※オプション検査は受診できません。

## わたしの血圧はどのタイプ? ~高血圧について~



### 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かかります。そのため、血管の壁が傷つき柔軟性がなくなることによって動脈硬化を起こしやすくなります。**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、腎臓の働きが低下して**人工透析**が必要になることもあります。

### 血圧の基準値は? ~家庭血圧測定をおすすめします~

家庭血圧の測定は、同じ時間や条件で測ることができ、普段の血圧の状態を知ることができます。そのため、**家庭血圧の値は高血圧の診断で重要視**されます。

**家庭血圧の値が収縮期血圧(上の血圧) 135mmHg 以上または拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg 以上が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。

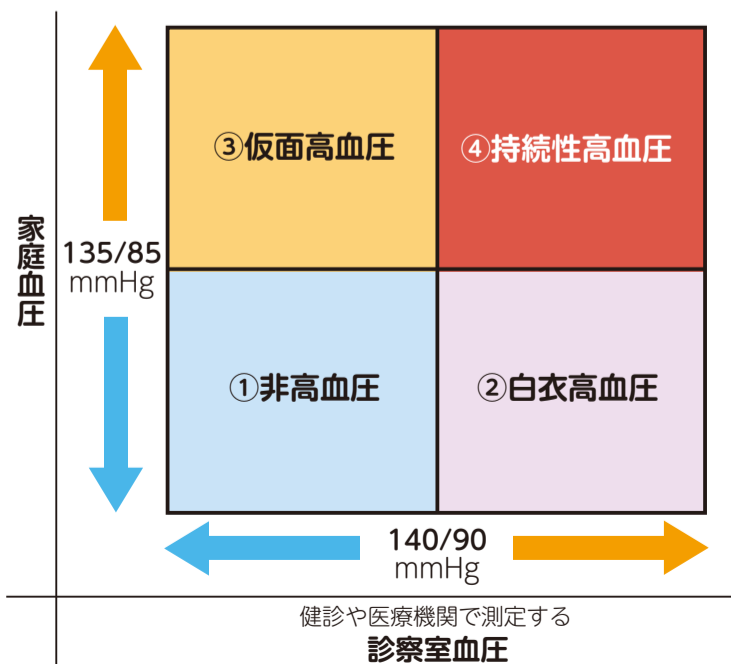
また、高血圧治療中の方は、薬を処方する際の大事な判断材料となりますので家庭血圧を記録して医療機関へ持参しましょう。



正常血圧の基準値		高血圧の診断基準		
	上の血圧	下の血圧	上の血圧	下の血圧
家庭血圧	<b>115</b> mmHg 未満	<b>75</b> mmHg 未満	<b>135</b> mmHg 以上	<b>85</b> mmHg 以上
診察室血圧	<b>120</b> mmHg 未満	<b>80</b> mmHg 未満	<b>140</b> mmHg 以上	<b>90</b> mmHg 以上

参考: 高血圧治療ガイドライン 2019

### わたしの血圧はどのタイプ?



①非高血圧	家庭、診察室血圧ともに正常のタイプ 適切な生活習慣を継続すること、特定健診等で経年的に血圧を把握することをおすすめします
②白衣高血圧	家庭血圧は正常だが、診察室血圧は高血圧になるタイプ <b>将来、持続性高血圧になりやすいです</b> 家庭血圧測定と記録をし、特定健診等で経年的に血圧を把握することを強くおすすめします
③仮面高血圧	診察室血圧は正常だが、家庭血圧は高血圧になるタイプ *40歳以上では、10人に1人が仮面高血圧といわれています <b>治療が必要です</b>
④持続性高血圧	診察室血圧、家庭血圧ともに高いタイプ <b>治療が必要です</b>

参考: 高血圧治療ガイドライン 2019