

国保だより

問い合わせ

健康づくり推進課(健康管理センター内)

☎82-0105



今年度の特定健診お済ですか？

指定医療機関での特定健診は10月31日(月)までです

特定健診の対象者

40～74歳で茅野市国民健康保険に加入している方

※対象の方には受診票をお送りしてあります。紛失された方は、再発行しますので健康づくり推進課(健康管理センター)へご連絡ください。

生活習慣病は、知らないうちに(自覚症状がない)血管を傷める怖い病気です！年1回特定健診を受けましょう！

高血圧、早めに対応、血管守ろう

血圧は、高くても自覚症状はありません。「たまたま、高かっただけだ」、と思い長く放置してしまうことで、動脈硬化がすすみ、臓器障害がおきてしまいます。

脳・心・腎、血圧高いとつらいんです

脳

脳の血管は直角にできていたり、複雑にまがっています。また、太い血管から細い血管に急になるため血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。

心臓

心臓に血液を送る、冠動脈は常に心臓からの強力な圧にさらされています。

腎臓

腎臓は、体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。そのため、血管の壁も薄く、圧がかかりやすく血管が傷みやすいです。

自宅で
血圧を
測定しよう



高血圧の 診断基準

	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上