

回
覧

東 部 保 健 センターだより



第67号
2022年7月発行
長野市東部保健センター
長野市富竹 1570-1
Tel.295-3330

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 ・30歳代の国保健診が始まっています

- <期 間> 5月10日(火)～10月15日(土)
<対象者> 今年度30歳以上の長野市国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度に加入している長野市民
<会 場> 実施医療機関

今年度から、上記の健診を受ける方
全員が心電図検査を
受けられるようになりました！



- ※お申し込み先や詳細については、4月末に対象者に郵送された受診券や、
広報ながの5月号と同時配布の「各種検診のご案内」をご確認ください。
※受診券が届いた方でも健診を受けられない場合や、受診料が無料になる場合が
あります。
※社会保険等加入者本人及び被扶養者は、事業主・各医療保険者にご確認ください。

健診結果についてご相談ください（予約制）

健診結果の見方を知りたい、結果を改善したいなど、
管理栄養士・保健師がご相談に応じます。健診結果をご持参ください。

日程：7月27日(水)、8月22日(月)、9月28日(水)、10月26日(水)

時間：① 9:00～ ② 10:00～ ※事前のお申し込みが必要です。

東部保健センター（電話 026-295-3330）へお申し込みください。

自分の血圧値、知っていますか？

家庭で:135/85 以上

病院で:140/90 以上 は高血圧です

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2019

なぜこの数値？

高血圧

動脈硬化



脳卒中



心疾患



腎不全

高血圧の影響で
動脈が硬くなります。

動脈硬化が進行すると、血管が集まってできている臓器に影響を与え、大きな病気につながる恐れがあります。
脳・心臓・腎臓を守るために血圧コントロールは大切です！

～血圧の変動を知ることが、血管や臓器を守ることに繋がります～

正しい家庭血圧の測り方

測定のタイミング

◆1日2回(朝・夕)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・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



測定時のポイント

◆いすに座って1～2分たってから測定

測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

◆カフは心臓と同じ高さで測定

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る。

◆薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。

家庭で血圧を測定する場合には上にあげた条件のもとで行うことが大切。血圧は常に変動しているので、1回の測定値では判断できません。継続して測り、高血圧が続く場合は、主治医に相談しましょう。