

回覧	ま 真 しま 島	第50号 令和6年6月発行 真島保健センター 真島町真島 1361-22 TEL 286-1010
	保健センターだより	

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診



生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行していきます。予防や早期発見には健診が欠かせません。忙しい毎日だからこそ、年に1回は自分の身体とじっくり向き合ってみましょう！

<対象者>	長野市国民健康保険加入者で今年度30歳以上の方 後期高齢者医療制度に加入している長野市民 *健診は、病気のある方・通院中の方もすべて対象となります。
<内容>	問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、 尿検査、心電図検査（全員に実施） 眼底検査（30歳から74歳で、医師が必要と認めた場合に実施）
<実施期間>	5月10日(金)～10月15日(火)
<会場>	実施医療機関 ※詳細は4月下旬に個別にお送りしました受診券をご確認ください。
<受診料>	1,000円（受診料が無料になる場合があります） *後期高齢者健診は無料 *詳しくは4月に対象者に郵送された受診券または5月に配布された「各種検診のご案内」35ページをご覧ください。 *3月2日以降に国民健康保険に加入された方は受診券の交付申請の手続きを行ってください。

市保健師・管理栄養士が家庭訪問しています！

長野市国保特定健診、後期高齢者健診等を受けた方で、高血糖や高血圧などがある方へ訪問やお電話をさせていただくことがあります。健診の結果から身体におこっている変化を推測して、血管や脳・心臓・腎臓を守るためにできることを一緒に考えます。

～お問い合わせ先～

【健診について】

長野市 国保・高齢者医療課 健診担当

☎026-224-7241

【健診結果の見方について】

真島保健センター

☎026-286-1010

家庭血圧を測いましょう！



高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
	収縮期	拡張期
家庭で	135以上	85以上
病院で	140以上	90以上

正常血圧
 家庭で：115/75 未満
 病院で：120/80 未満

40～74 歳の特定健診受診者のうち
 高血圧に該当する人の割合（令和4年度）

長野市	更北地区	川中島地区
25.6%	27.2%	26.6%

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019

これが続くとどうなるの？



高血圧の影響で動脈が硬くなり・・・

動脈硬化が進行すると、血管が集まってできている3つの臓器に影響を与え、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！

★家庭で血圧測定し記録する目的★ 測定値を記録して主治医に見てもらいましょう

- ・昼の血圧が正常でも早朝に血圧が高くなるなど、高血圧のタイプを知ることができます。
- ・主治医は、家庭血圧を参考にして治療方針や薬の効果を確認します。

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
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

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、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って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る。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る。
 ★血圧計は左図のように、上腕にカフ（腕帯）を巻くタイプがおすすめ

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

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、着たままで測定してもよい。