



特集 今日からはじめる高血圧対策



お知らせ

- P6 10月31日まで！命を守る がん検診
- P7 今年の健診はもう受けましたか？
- P8 マイナ保険証を使いましょう
はじめよう！ぬまづ健康マイレージ

沼津市国民健康保険のメール配信サービス「ぬまづ国保メール」をご利用ください。登録は市ホームページまたはこちらから▶各種助成や夜間・休日窓口のお知らせなどをメールで配信しています。



特集 今日からはじめる高血圧対策

毎日の生活や特定健診などで、ご自身の血圧の値を気にしてチェックしていますか？高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と呼ばれ、自覚症状がほとんどありません。血圧の値を把握しないまま、血圧が高いことに気づかず放置してしまうと、より重大な病気につながります。高血圧の予防のため、日ごろから自分の血圧を確認することが重要です。

1 高血圧の状況

日本では、高血圧は生活習慣病の中で最も患者数が多く、日本人の約2人に1人が高血圧と言われています。沼津市国民健康保険被保険者の令和4年度のレセプトから、高血圧の治療中の被保険者は11,977人（47.9%）となっています。

市内各地区の高血圧患者の状況

高血圧の治療をしている人の割合を市内18地区別にみると、最も高いのが戸田地区で59.2%、最も低い地区が第一地区で42.6%と16.6ポイントの差があります。

高血圧の治療をしている人の割合（高い順） 令和4年度レセプトより

1位	2位	3位	4位	5位
戸田地区 59.2%	内浦地区 54.8%	大平地区 54.3%	浮島地区 52.9%	静浦地区 52.2%

その他、各地区の生活習慣病の医療費の状況について、第3期データヘルス計画(P.30)でご確認いただけます。



▶計画はこちら

2 高血圧とは

収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上の場合、または拡張期血圧（最低血圧）が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方をみたます場合に「高血圧症」と診断されます。

血圧には医療機関や健診で測る「診察室血圧」と、家庭で測る「家庭血圧」がありますが、いずれの場合も1回の測定値だけではなく、複数回の測定値をみて診断されます。

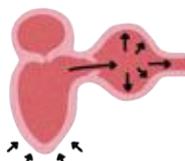
	診察室血圧	家庭血圧
収縮期血圧 ・最高血圧	140mmHg 以上	135mmHg 以上
拡張期血圧 ・最低血圧	90mmHg 以上	85mmHg 以上

高血圧治療ガイドライン
(日本高血圧学会)

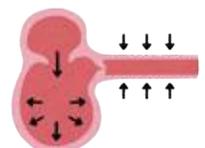
血圧って？

- 心臓から全身に血液を送り出すときに、血液が血管の壁を押し出す圧力のこと。
- 血圧の値は、心臓から押し出される血液の量（心拍出量）と血管の収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）により決まります。

- 心臓が縮んだときの圧力が「収縮期血圧（最高血圧）」



- 心臓が広がった時の圧力が「拡張期血圧（最低血圧）」



高血圧だとどうなる？

高血圧の状態が続くと、強い圧力により、血管がダメージを受け、硬くもろくなっていきます（動脈硬化）。高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と言われるように、ほとんどの人で自覚症状がありません。そのため、気づかずに高血圧状態を放置してしまうと、動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患などの、命にかかわる重大な病気になるほか、腎機能が低下して透析に至ることがあります。早めにかかりつけ医や近くの内科の医療機関に相談をしましょう。



心臓

- ・狭心症
- ・心筋梗塞
- ・心不全 など

脳

- ・脳卒中
(脳梗塞や脳出血)
- ・認知症のリスクが増す



3 正しい血圧の測り方

正しく血圧を測ることができていますか？血圧は継続して測定することが重要です。毎日、正しい方法で測定しましょう。

血圧測定のポイント

朝と夜、1日2回測定しましょう。測定した血圧の値は記録し、ご自身で確認するとともに、医療機関を受診する際に医師に見せてください。

測定前の喫煙、飲酒、カフェインの摂取は控えましょう。

測定中は会話をしないようにしてください。

力を入れたり動いたりしないようにしましょう。

測定する環境は、静かで適切な温度としてください。

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

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
座ってすぐだと、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。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでよい
カフは素肌に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツなら1枚ぐらいなら着たままで測定してもよい。
- 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「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

4 血圧コントロールのポイント

高血圧の原因には遺伝的な要因と環境的な要因があります。環境的要因としては、塩分のとり過ぎや肥満、運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレスなどが挙げられます。生活習慣が乱れることで誰でも発症する可能性がある一方で、生活習慣を整えることで、予防や改善につなげることができます。

血圧の値をコントロールし、健康に過ごすために、食事や運動など毎日の生活習慣を見直し、高血圧だけでなく、生活習慣病を予防して健康に過ごしましょう。

その1 食事でおいしく血圧改善！

お塩の適量摂取は、高血圧の予防・改善につながります。日本人の食事摂取基準では、1日当たりの目標値が、「男性:7.5g未満」「女性:6.5g未満」と設定されています。国民・健康栄養調査の結果と比較すると、男女共に1日あたり約2gの減塩が必要です。

どれくらいお塩をとっているか知る

自分が普段どれくらいお塩をとっているか知っていますか？
「お塩のとり方チェック」で確認してみてください。
結果と一緒に、要注意ポイントがわかります。



静岡県
「お塩のとり方チェック」

味にメリハリをつける

「もう少し味をつけたい」という時に、お塩の含まれていないスパイスやハーブ、酢などを使うことで、味にメリハリがつき、塩味を足さなくても美味しく食べられます。

カリウムで排出を促す

野菜や果物に多い「カリウム」という栄養素が、お塩の成分で高血圧の原因になる「ナトリウム」を排出する効果があります。また、野菜やきのこなどを動物性の食品（肉・魚介類など）と組み合わせることで、食材の旨味が塩味を引き立ててくれます。

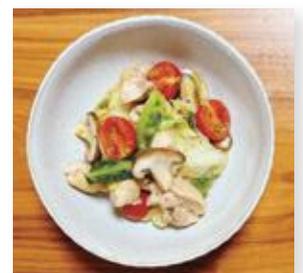
食材の旨味を引き立てて減塩！レシピ

鶏もも肉と野菜の蒸し焼き

材料(2人分)

● 鶏もも肉	1枚
● こしょう	適量
● キャベツ	2枚
● しいたけ	2枚
● ミニトマト	4個
● 水	50ml
● みそ	大さじ1

1. 鶏もも肉は1cm幅に切ってこしょうをふって臭みをとる。
2. キャベツは食べやすい大きさにちぎり、しいたけは薄切りに、ミニトマトは半分に切っておく。
3. フライパンの底から、しいたけ→キャベツ→鶏もも肉の順に重ねて並べ、上から水で溶いたみそをかけて蓋をし、中火で8分蒸し焼きにする。
4. 鶏肉に火がとおったら、ミニトマトを加えて全体を混ぜる。



その2 体を動かして血圧改善!

運動不足が続くと、余分な塩分(ナトリウム)をためこみやすくなります。適度の運動は、血圧をコントロールするのに役立つほか、肥満の予防や解消の効果もありますので毎日の生活に運動を取り入れてみましょう。おすすめは有酸素運動です。血圧の高い方は、負荷をかけすぎない運動を、かかりつけ医に相談しながら取り組みましょう。

運動は継続が大事です。忙しくて運動のための時間が取れない人も、普段から意識して動くことで活動量を上げるなど、自分に合った方法で無理なく楽しく続けて習慣化しましょう。

Q どんな運動が良い?

A 有酸素運動がおすすめです。

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・ランニング
- ・サイクリング
- ・ラジオ体操
- ・テレビ体操 など

おすすめ!

Q どのくらい運動するの?

A 1日30分、週180分が目標です

毎日30分以上または週に180分以上が目安ですが、運動に慣れるまでは短めの時間から始めましょう。

Q 運動する時間がとれないときは?

A 毎日の生活の中で体を動かすようにしましょう。

- ・エレベーターから階段に切替え
- ・いつもより早歩きや大股歩き
- ・歯磨きしながらかかとの上げ下げ など



継続は力なり!

運動は続けることで効果が出てきます。「続けるコツ」を保健センターの保健師がお伝えします!



その3 体重コントロールで血圧改善!

体重を毎日チェック

肥満は血圧の値だけでなく、糖尿病、脂質異常症などの多くの病気の原因となります。体重を2kg減らすと血圧値を3~4mmHg下げることができるという研究結果もあります。体重のコントロールのために、まずは毎日の体重測定を習慣にしましょう。

その4 禁煙チャレンジ

たばこを吸うと、血管が収縮し、血圧が高くなり、動脈硬化も進行します。ぜひ今日から禁煙宣言をして、禁煙をスタートしましょう。



その5 アルコールは適量に

アルコールの飲み過ぎが続くと高血圧の原因となるほか脳卒中や心疾患のリスクを高めます。「純アルコール量」を意識してみましょう。

厚生労働省リーフレット▶
「みんなに知ってほしい
飲酒のこと」



10月31日まで！命を守る がん検診

乳がん

女性がかかるがんの第1位で、年々増加しています。マンモグラフィ検査では、ごく小さなしこり等も映し出すことができます。

肺がん

がんによる死亡数の第1位で、進行すると治療が難しくなります。しかし、早期のうちに治療すれば約8割が治ります。

子宮頸がん

子宮頸がんは20～30代の若年層に多いがんです。検診では、がんになる前の正常でない細胞も発見でき、早期治療につながります。

胃がん

がんによる死亡数は男性3位、女性5位ですが、早期発見・早期治療で治る可能性の高いがんです。50歳以上は内視鏡検査をお勧めします（隔年、有料）。

出典：全国がん登録罹患データ（2019）
人口動態統計がん死亡データ（2022）

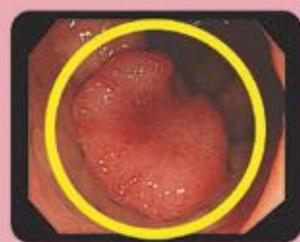
注目！

大腸がん

今、最も注意すべきがんです！大腸がんは、**日本人がなるがん**で**最も多いがん**です。死亡数は**女性の第1位**、男性は肺がんに次いで第2位です。検査方法は、**ワンコイン（500円）**の便潜血検査で痛みはありません。



早期がん



進行がん

がん検診の内容・料金等は「特定健診・がん検診のご案内」をご覧ください。

早期は自覚症状がありません。
命を守るために、毎年受けてください。

検診の受け方はこちら



今年の健診はもう受けましたか？

高血圧を含め、生活習慣病などの病気は早期には自覚症状がなく進行してしまいます。病気のリスクを早期に発見するために、症状がなくても定期的に健診を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。健診で行う心電図や眼底検査では高血圧による血管の変化がわかることがあります。

現在実施中の健診等

年齢等に合わせて受けられる健診を確認しましょう。



詳細は広報ぬまづ6/1号と同時配布の『沼津市特定健診・がん検診のご案内』または市ホームページでご確認ください。

健診等の種類	対象	料金等	実施期間等	内容
スマホ de ドック	20～39歳	800円	10月～3月 申込みは12月末まで	血液検査 (脂質・血糖・肝機能等)
特定健診	40歳以上	800円	6/10～10/31	問診・身体計測・ 血圧測定・尿検査・ 血液検査・心電図・ 眼底検査等
健康診査	後期高齢者医療制度加入者等	無料		
人間ドック	今年度40・45・ 50・55・60・65 歳になる人(※1)	25,000円の助成	8/1～3/31	身体計測・血圧測定・ 心電図・眼底検査・ 胸部X線・ 上部消化管X線・ 腹部超音波・血液 検査・尿検査等
	30歳以上で昨年度 一年間病院にかかっ ていない人(※1)	30,000円の助成		
脳ドック	40歳以上(※1)	40,000円の助成	7/1～3/31 申込みは2月末まで	身体計測・血圧測定・ 心電図・眼底検査・ 血液検査・尿検査・ MRI・MRA等

※1 助成を受けるにはその他にも条件があります。

健診は受けた後が大切

健診の結果、異常があった場合は再検査・精密検査を早めに受けましょう。また、異常がなかった場合も結果をよく確認し、数値が年々悪化している場合など、生活習慣を改善して自分の体をより健康な状態にコントロールしましょう。

マイナ保険証を使いましょう

令和6年12月2日以降、現行の保険証は発行されなくなり、原則、マイナンバーカードを保険証として利用登録し（マイナ保険証）、ご利用いただくこととなります。これから登録をする方は、下記の登録方法を確認の上、ぜひ登録をお願いします。

【マイナ保険証の登録方法】

	方法	必要なもの
①	医療機関・薬局の受付で行う	マイナンバーカード、4桁の暗証番号（または顔認証）
②	「マイナポータル」から行う	マイナンバーカード、4桁の暗証番号、マイナンバーカードの読み取り対応スマートフォン（または、パソコン+カードリーダー）
③	セブン銀行ATMから行う	マイナンバーカード、4桁の暗証番号

○12月2日以降の保険証の利用について

現在お持ちの保険証に記載の有効期限まで使うことができます。ただし、沼津市外へ転出・社保加入した場合など、保険者が変わる場合はその時点で使えなくなります。

「マイナ受付」で・・・

○いつもの診療・薬剤処方が変わります

過去に処方された薬や特定健診などのデータを医師や薬剤師と共有することで、自分で説明しなくてもデータに基づく最適な医療が受けられます。

○支払いが変わります

支払いが高額になった場合、限度額適用認定証の発行・医療機関への提示なしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

※保険料に滞納がある場合は使えません。

お知らせ

9月下旬に、国保加入者のみなさまあてに、個人番号（マイナンバー）の下4桁を記載した「加入者情報のお知らせ」を特定記録郵便で送付します。

※みなさまがマイナンバーカードを保険証として安心して利用いただけることをお知らせすることを目的とするもので、窓口でのお手続きは特に必要ありません。

はじめよう！ぬまづ健康マイレージ

参加者募集!!



●チャレンジ期間

令和7年 **2/21** まで

ぬまづ健康マイレージは、健康づくりを応援するポイント制度です。運動や食事、健診、健康講座受講など、自分に合った健康づくりに取り組んでポイントを自己申告でため、『ふじのくに健康いきいきカード』をもらおう！さらに抽選で景品が当たる！！

対象は、お子さまから大人まで、市内に在住、在勤、在学の方どなたでもOKです（年齢制限なし）。

さあ、今日からチャレンジ！！