



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こく ほ

国保だより

にほんごばん
やさしい日本語版
こくほ だいごう
(国保だより第91号を もとに

だいごう
第29号
つく
作っています)

ねん がつはっこう
2024年9月発行

とく しゅう
特集

きょう
今日から

はじめる

こう けつ あつ たい さく
高血圧対策



もくじ

- P2 きょう こうけつあつたいさく
・今日から はじめる 高血圧対策
- P5 とくていけんしん けんしん う
・特定健診・がん検診を 受けてください
- P6 こくみんけんこうほけん か し
・国民健康保険課からの お知らせ
- ほけんせんたー し
・保健センターからの お知らせ

こくほ ぬまづ し
この 国保だよりは 沼津市
こくみんけんこうほけん か つく
国民健康保険課が 作りました。
わ
分からないことが あるときは
でんわ
電話して ください。
☎055-934-4725

とくしゅう きょう こうけつあつたいさく 特集 今日から はじめる 高血圧対策

けんしん う けつあつ はか いえ まいにち けつあつ はか
健診を 受けるときに、血圧を 測っていますか？ 家でも、毎日 血圧を 測っ
て、自分の 血圧の 値を 知り、血圧が 高くならないように、食事や 運動など
に 気をつけて 生活をして ください。

1 こうけつあつ じょうきょう 高血圧の 状況

せいかつしゅうかんびょう ひと なか かんじや にんずう いちばん おお こうけつあつ
生活習慣病に かかっている人の中で、患者の 人数が 一番 多いのは「高血圧」です。
日本では、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に 入っている人の 2022年度の 医療の 情報をみると、「高血
圧」の 治療をしている人が11,977人います。

2 こうけつあつ びょうき 高血圧は どんな病気？

けつあつ たか こうけつ
血圧が 高くなることを「高血
圧」と います。

① 収縮期血圧（最高血圧）
が140mmHg以上、または
② 拡張期血圧（最低血圧）が
90mmHg以上、または ①と②
の どちらにも あてはまるとき
に「高血圧症」と なります。

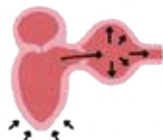
	しんさつしつけつあつ 診察室血圧 びょういん はか けつあつ (病院で 測る血圧)	か ていけつあつ 家庭血圧 いえ はか けつあつ (家で 測る血圧)
しゅうしゅくきけつあつ 収縮期血圧 さいこうけつあつ ・最高血圧	140mmHg いじょう 以上	135mmHg いじょう 以上
かくちょうきけつあつ 拡張期血圧 さいていけつあつ ・最低血圧	90mmHg いじょう 以上	85mmHg いじょう 以上

こうけつあつちりょう が い ど ら い ん にほんこうけつあつがつかい
高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会）

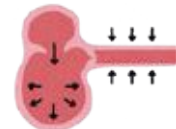
けつあつ 血圧とは？

● 心臓が ポンプの 働きをして、体の中に 血を 流すときに、血管の 壁を 押す
圧力のことです。

● 心臓が ちぢんだときの 圧力が
「収縮期血圧（最高血圧）」



● 心臓が ひろがったときの 圧力が
「拡張期血圧（最低血圧）」



こうけつあつ 「高血圧」だと どうなる？

「高血圧」になると、強い 圧力が かかり続けることで 血管
が 傷ついて、命に かかわる 心臓や 脳の 病気になりやす
なります。医師に 相談をして ください。



3 毎日 血圧を 測ってください

毎日、正しい方法で 血圧を 測ってください。
朝と 夜、1 日に 2 回、測ってください。
血圧の値は 記録に 残して、値が 高くなって いないか、自分でも 見
直しをして ください。医師にも 見せて、相談をして ください。



4 高血圧を 予防するために 生活の 見直しをして ください

高血圧の 原因は、親からの 遺伝の 場合と、塩を とり過ぎることや、肥満、運動をし
ていないこと、お酒の飲み過ぎ、たばこ、ストレスなど、生活習慣が 原因になる 場合が
あります。生活を見直すことで、高血圧を 予防してください。

食事：食べ方を工夫する

塩を とり過ぎないように してください。1 日あたりの 塩の 量（目標とする 量）は、
男性が 7.5g まで、女性が 6.5g までです。

塩が 入っていない スパイスや ハーブ、酢を使うことで、塩の 量を 増やさなくて
も、おいしく 食べることができます。

野菜や 果物に たくさん 入っている「カリウム」は、「ナトリウム（塩の 成分）」を
体の 外に 出す 効果があります。また、野菜や きのこなどを 肉や 魚などと 一緒に
料理することで、うま味を感じることができ、塩味を引き立ててくれます。

うま味で 減塩！

とり肉と 野菜の 蒸し焼きの 作り方

材料（2 人分）

- ・とり肉 1 枚
- ・こしょう 少々
- ・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. とり肉は、1cm くらいの大きさに切る。こしょうを かけ
て、臭みをとる。

2. キャベツは、食べやすい大きさに ちぎる。しいたけは、薄
く切る。ミニトマトは、半分に 切る。

3. フライパンに、しいたけ→キャベツ→とり肉の 順に、重
ねる。

とり肉の 上から、水で
溶かした みそを かけて、
蓋をする。中火で 8 分間
蒸し焼きにする。

4. とり肉に 火がとおったら、
ミニトマトを 入れて、混ぜる。



運動：体を動かす習慣をつける

運動をすると、余分なナトリウム（塩の成分）が体にたまるのを防ぎます。体を動かす習慣をつけてください。血圧が高い人は、医師に相談してください。

Q どんな運動がいいですか？

A ウォーキングや、ジョギング、ランニング、サイクリングなど自分に合う運動を続けてください。



Q 1日の運動の時間はどのくらい？

A 1日30～60分、1週間であわせて180分以上運動をしてください。運動に慣れるまでの間は、短い時間から始めてください。

Q 運動ができないときはどうしたらいいですか？

A 生活の中で、少しでも多く体を動かしてください。

たとえば、

- ・エレベーターをやめて、階段で上がる
- ・いつもより、早く歩く
- ・歯を磨くときにかかとを上げたり下げたりする など



体重：体重が増えすぎないようにする

体重を2kg減らすことで、血圧の値が3～4mmHg下がるという研究の結果があります。体重が増えすぎないようにするために、まずは毎日、体重を測ってください。

たばこ：たばこをやめる

たばこを吸うことで、血圧が高くなります。たばこを吸わないように過ごしてください。



お酒：お酒を飲み過ぎない

お酒の飲み過ぎは、高血圧の原因になります。飲み過ぎないようにしてください。

とくていけんしん 特定健診・がん検診を う 受けて ください

けつあつ あたい いえ はか ねん かい
血圧の値は 家でも 測ることができますが、1年に1回は
けん さ う こくみんけんこう ほ けん はい ひと とく
検査を 受けて ください。国民健康保険に 入っている人は、特
ていけんしん う じぶん からだ しら
定健診を 受けることで 自分の 体を 調べることができます。



とくていけんしん ● 特定健診

とくていけんしん びょうき ならないための、または はや み けん さ
特定健診は、病気に ならないための、または 早く 見つけるための 検査です。

う けん さ ひと
受けることができる人 : 40歳から 74歳の 沼津市の 国民健康保険に 入っている人

りよう きん えん
料 金 : 800円

う き かん
受けることができる期間 : 2024年 10月 31日まで

けんしん ● がん検診

いのち まも けんしん う
命を 守るために、がん検診を 受けてください。受けることができる人には、
じゅしんけん おく けんしん ないよう りようきん とくていけんしん けんしん
受診券を 送りました。がん検診の 内容や 料金は、「特定健診・がん検診の ご
あんない み ほけんせんたー でんわ
案内」を見るか、保健センターに 電話をして ください。



う がつ はじ おく ぬまづ し けんこうしん さ じゅしんけん ひつよう
受けるためには、6月の 初めごろに 送った「沼津市 健康診査 受診券」が必要です。
わ ほけんせんたー でんわ
分からないことがあるときは 保健センターに 電話をして ください。

055-951-3480

す ま ほ で ど っ く ● スマホ de ドック

けん さ きつ と つか じぶん すこ ち ゆうびん おく
検査キットを使って、自分で 少しでも 血をとって、郵便で 送
ると、血液検査の 結果を インターネットで 見るすることができます。



う けん さ ひと
受けることができる人 : 20歳から 39歳の 沼津市の 国民健康保険に 入っている人

りよう きん えん
料 金 : 800円

う き かん
受けることができる期間 : 2024年 10月 1日から 12月 31日まで



う けん さ ひと がつ あんない おく
受けることができる 人には、10月に 案内を 送ります。
わ こくみんけんこう ほ けん か きゅうふがかり でんわ
分からないことがあるときは 国民健康保険課 給付係に 電話をして ください。

055-934-4725

こくみんけんこう ほけん か 国民健康保険課からの お知らせ

まい な ほけんしょう つか
マイナ保険証を 使ってください

ことし がつ にち あたら ほけんしょう はつこう
今年の12月2日から 新しい保険証を 発行しなくなります。

これからは まい な ん ば ー か ー ど ほけんしょう つか
マイナンバーカードを 保険証として 使ってください。

※ がつ おく あたら ほけんしょう らいねん ねん がつ にち つか
7月に 送った 新しい保険証は、来年(2025年)7月31日 まで 使うことができます。

まい な ん ば ー か ー ど ほけんしょう つか どうろく ひつよう
マイナンバーカードを 保険証として 使うためには、登録が 必要です。

どうろく ほうほう みつ
登録する 方法は 3つあります。

① びょういん やつきよく どうろく ほうほう 病院・薬局で 登録する 方法

も もの まい な ん ば ー か ー ど あんしょうばんごう すうじ けた
持ち物：マイナンバーカード・暗証番号(数字4桁)

② セブン銀行の ATM で 登録する 方法

も もの まい な ん ば ー か ー ど あんしょうばんごう すうじ けた
持ち物：マイナンバーカード・暗証番号(数字4桁)

③ まい な ぽ ー た る (※) で 登録する 方法

ひつよう まい な ん ば ー か ー ど す ま ー と ふ お ん ぱ そ こ ん と
必要なもの：マイナンバーカード・スマートフォン(または パソコンと
カードリーダー)・暗証番号(数字4桁)



※ まい な ぽ ー た る … まい な ん ば ー か ー ど について いろいろな お知らせ を 見る こと が できる 自
分だけの インターネットサイト です。

わ きゆうふがかり でんわ
分からないことがあるときは 給付係に 電話してください。055-934-4725



ほけんせんたー 保健センターからの お知らせ

けんこう まい れ ー じ はじ
「ぬまづ健康マイレージ」を 始めて ください

さん か しやばしゆう
参加者募集!!

ち や れ ん じ き かん
チャレンジ期間
ねん がつ にち
2025年2月21日まで



うんどう しょくじ けんしん けんこう と く
運動・食事・健診などの 健康づくりに 取り組
んで ください。ポイントが たまると『ふじのく
に健康いきいきカード』を もらう こと が できま
す。カードを 見せると 静岡県内の 一部の お店
で サービスを 受ける こと が できます。ポイント
を ためる 紙は 市役所・保健センター・市の
ホームページでもらって ください。



わ ほけんせんたー でんわ
分からないことがあるときは 保健センターに 電話してください。055-951-3480