

健康を守るために

特定健診・後期高齢者健診を受けましょう！

特定健診・後期高齢者健診は、高血圧、高血糖などの生活習慣病を早期に発見し、生活習慣の改善と治療などにより進行を抑え、みなさまが元気で長生きしていただくために実施しています

○健診対象者：今年度40歳以上の人

○実施者：医療保険者（保険証の発行者）



※加入している医療保険（保険証）を確認しましょう

※新型コロナウイルス感染症の流行において、受診を控えていないでしょうか？
健康が気になる今だからこそ、健診を受けましょう

○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方へ

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ります

※次のとおり実施期間が変更となります

期間：7月1日(木)～11月13日(土)

※大腸がん検診の実施期間は、令和3年7月1日から11月13日に変更します。

※詳しくは、6月中旬に個別で郵送される
「受診券」をご覧ください

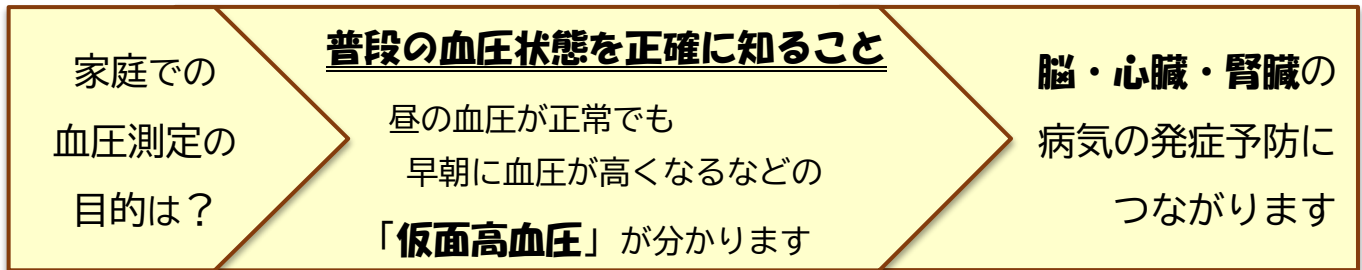
裏面もご覧ください

血圧は常に変動しています

血圧は… 1日を通して変動することで、体を守っています

血圧が高い状態が長時間続くと、脳心血管病を発症する危険が高まります

自身の血圧の状態を知るために、ぜひ家庭での血圧測定を始めてみましょう



測定のタイミング

○1日2回（朝・夜）の測定

朝 ・起きてから1時間以内
・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

血圧計は…
上腕測定
タイプを！



測定のポイント

- ①イスに座り、1～2分経ってから
- ②測定部位は、心臓と同じ高さ
- ③薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい

家庭血圧の基準値

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満
高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
病院で	140 以上	90 以上
家庭で測定	135 以上	85 以上
	降圧治療の対象	

高い値が続くようであれば、
記録を持ってかかりつけ医へ
ご相談ください

日本高血圧学会

高血圧治療ガイドライン 2019

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、
厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。