

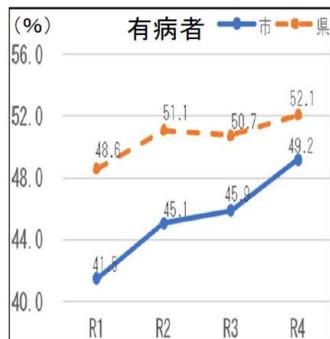
# ふくろい #2961健康UP通信 VOL.69

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～

## 高血圧注意報発令中！

【概要版】袋井市国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）第3期計画及び袋井市国民健康保険特定健診診査等実施計画第4期計画  
4P 医療費及び特定健診・特定保健指導の分析におけるグラフ等 表15 高血圧症有病者及び予備軍者の割合の推移

### ▼高血圧有病者の推移



### ▼高血圧の診断基準

	診察室血圧	家庭血圧	診断基準 (mmHg)	高値血圧 (mmHg)
上	140以上	135以上	140以上	130～139
下	90以上	85以上	85以上	80～89
上				125～134
下				75～84

袋井市では近年、国保特定健診受診者のうち、高血圧の有病者が増加しています。

## 高血圧が続くとどうなる？

血圧とは、血液が心臓から送り出されたときに血管の壁にかかる圧力のことです。

高血圧の状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進むことで**脳卒中**、**心臓病**などの合併症を引き起します。

### 家庭血圧測定のすすめ

高血圧予防の第一歩は、自分で血圧を測る習慣をつけることです。

高血圧がない人も血圧測定を習慣づけることが、健康を守ることにつながります。

家庭で毎朝血圧を測ることを習慣にしましょう。食事や運動などの生活習慣の改善を1か月続けても血圧が下がらず、直近5日間の上の血圧の平均値が135/85mmHg以上であれば、高血圧の可能性を考え、医療機関を受診してください。診察室（病院等）で測る血圧（診察室血圧）よりも、家庭で測る血圧（家庭血圧）の方が低く出やすいため、診断基準では家庭血圧の方が基準値が低く設定されています。

背もたれがある椅子に座って  
リラックスした状態で測定します



【血圧を測定するタイミング】  
起床してトイレに行ったあと、朝食前に測る

上腕タイプのものがおすすめ

### 【事業所保健師等意見交換会】のお知らせ

～保健師・看護師・管理栄養士・健康管理担当事務職の皆様へ～

社員様の健康課題への取組について意見交換しませんか（初の開催です！）

「どんな健康問題がある？」「他所の事業所はどんな取組をしているの？」

社員様の健康への思いは皆同じです。この会が取組のヒントになれば幸いです。

日 時：令和8年1月19日（月）午後1時30分から3時

場 所：袋井市総合健康センター（久能2515-1）2階

参加連絡：右のQRコードからご入力ください（担当：検診指導係）



【問い合わせ先】保健予防課 検診指導係

【電話】0538-42-7275（8:30～17:15）【E-mail】yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp