

## 養老町の皆さまの健康状態をお伝えします！～未来の健康を守るために～

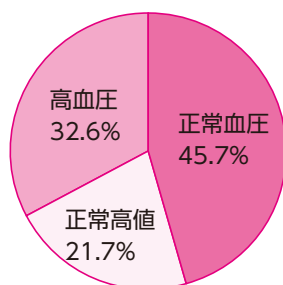
40歳から74歳までの人を対象として、生活習慣病予防のために特定健康診査を実施しています。

皆さまの健康状態について養老町国保特定健診結果をもとにお知らせします。

年に一度は健診を受けて自分の身体の状態を知り、重症化する前に生活習慣の改善や治療を受けましょう。

### 早めの健診が命を守ります！

#### 養老町特定健康診査の結果(血圧)



約3人に1人が  
高血圧です

出典：令和5年度岐阜県(市町村国保)における  
医療費・疾病・特定健診の状況

養老町の死因の第1位は「がん」、第2位は「心疾患」です。脳血管疾患を合わせると死因の5割を占めています。

特定健診の結果では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪の蓄積により高血圧、高血糖、脂質異常を合併した状態)の人の割合や高血圧に該当する人の割合が県内でも上位です。約3人に1人が高血圧に該当しています。高血圧は、自覚症状がなく進行し、心臓病や脳血管疾患などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。

#### (血圧の分類)

正常血圧：収縮期血圧130mmHg未満 かつ 拡張期血圧85mmHg未満

正常高値：収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満  
または拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満

高血圧：収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上

### 家庭血圧を測ってみましょう！

健診などで測定する血圧は診察室血圧と呼ばれます。「診察室血圧」と自宅で測定する「家庭血圧」の基準値は異なります。高血圧の診断や治療では、家庭血圧の値も参考にされます。

健診の結果で血圧が高めの人は、1週間程、朝と寝る前に家庭血圧を測定し、かかりつけ医に相談しましょう。

#### 高血圧の診断基準

| 分類    | 収縮期血圧     | 拡張期血圧    |
|-------|-----------|----------|
| 家庭血圧  | 135mmHg以上 | 85mmHg以上 |
| 診察室血圧 | 140mmHg以上 | 90mmHg以上 |

出典：日本高血圧学会：高血圧管理・治療ガイドライン2025

### 特定健診、まだ間に合います！

養老町国民健康保険特定健診の受診期間は、**12月27日(土)まで**です。まだ受診されていない人は、早めに受診しましょう。

◆持ち物：マイナ保険証または資格確認書、受診票

※受診票は再発行できます。住民環境課または町保健センターへお問い合わせください。

■町保健センターには、保健師、管理栄養士がいます。

地域の健康を守るため、地域の皆さまと一緒に考え、取り組みのサポートをしています。

高血圧予防、食生活を見直すときのポイントや生活に取り入れやすい手軽な運動を提案します。

■町保健センターでは、毎月第1月曜日(10時～11時30分)に健康相談を実施しています。健診後の結果の見方や健康に関する相談など、お気軽にご利用ください。(予約不要です)



問 住民環境課 32-1104  
町保健センター 32-9025