

協会けんぽNEWS

2025年
10月号

全国健康保険協会長野支部

職場内での回覧をお願いします

長野支部LINE公式アカウント
始めました！
毎月2回、協会けんぽの事業案内や
健康情報をお届けします！
友だち追加はこちらから▶▶▶▶▶▶▶▶



高血圧を放置しないで

高血圧はサイレントキラーとも呼ばれるように、知らず知らずに血管にダメージを与え、脳や心臓などの重大な病気につながります。

自覚症状がなくても油断禁物！基準値を超えたら要注意

【血圧値の分類】

	正常血圧	高値血圧	高血圧
	基準値	保健指導 判定値	血圧リスク保有者
収縮期血圧※ (mmHg)	130 未満	130 以上	140 以上
拡張期血圧※ (mmHg)	85 未満	85 以上	90 以上

※収縮期血圧（最高血圧）・・・全身に血液を送り出すために心臓が収縮した時の血圧
※拡張期血圧（最低血圧）・・・血液が戻ってきて心臓が拡張した時の血圧

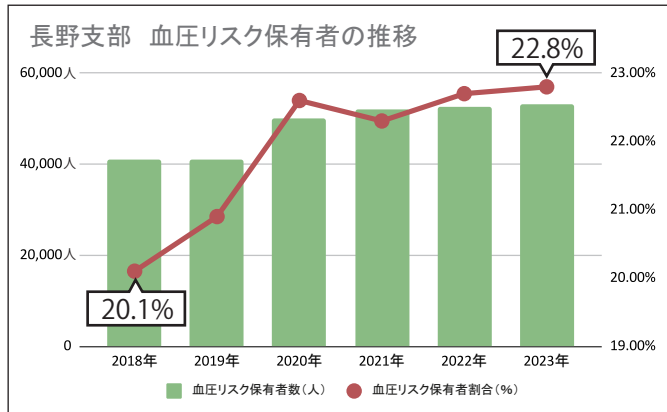
年に1回の健診だけでなく、

**日々血圧を測定する
ことが大切です。**

血圧を見える化することで、
高血圧の早期発見や、
生活習慣を見直す
きっかけにもなります。



右グラフのとおり、
長野支部加入者の血圧
リスク保有者の割合が
2018年から2023年
にかけて**2.7%増加**
しています。



高血圧の予防・改善は簡単で身近なことから！

減塩

- ✓ 味噌汁やスープは野菜などの具をたくさん入れて汁を減らす
- ✓ 醤油はかけるのではなく、つけることで醤油の量を減らす

運動

- ✓ 通勤方法を徒歩にする、エレベーターではなく階段を使うなど

醤油はスプレータイプの
容器を使用すると量を抑え
られるのでおススメ！



「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆様に医療費に対する関心を高めていただくことを目的として、従業員（被保険者）様とご家族（被扶養者）様の「医療費のお知らせ」を事業所宛てにお送りします。

送付時期

令和**8**年**1**月中旬より順次発送

対象期間

令和**6**年**9**月～令和**7**年**8**月診療分

事業主様へ

「医療費のお知らせ」は個人情報が含まれるため、**開封せず速やかに**従業員様へお渡しください。
退職された方の「医療費のお知らせ」が届いた場合は、お知らせに同封する返信用封筒にてご返却ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>