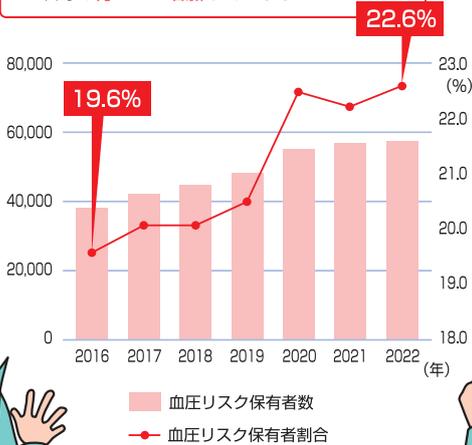


高血圧を 放置しないで!



■ 長野支部における 血圧リスク保有者の推移

協会けんぽ長野支部加入者は、血圧リスク保有者の割合が2016～2022年度の6年間で約**3.0%増加**しています！



分かってはいたつもりだったけど
自分のこととなると怖いなー

うーんっ

どうだい？
実は協会けんぽ長野支部の
加入者の血圧リスクに関する
傾向はこうなっているんだ

■ 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

■ 高血圧による悪影響

症状

自覚症状がないことが多いものの、血圧がかなり高いときには頭痛、めまい等の症状が現れます。

合併症

脳梗塞、心筋梗塞、心不全、腎不全



■ まずは、生活習慣の見直しから！

食生活

調味料は少なめにする、インスタント食品は控える、麺類のスープを飲み干さない等、減塩がポイントです。

運動

ウォーキングや早歩き等の毎日気軽にできる運動をしましょう。

ストレス管理

趣味や社会活動などの気分転換の時間を作りましょう。睡眠は十分にとりましょう。

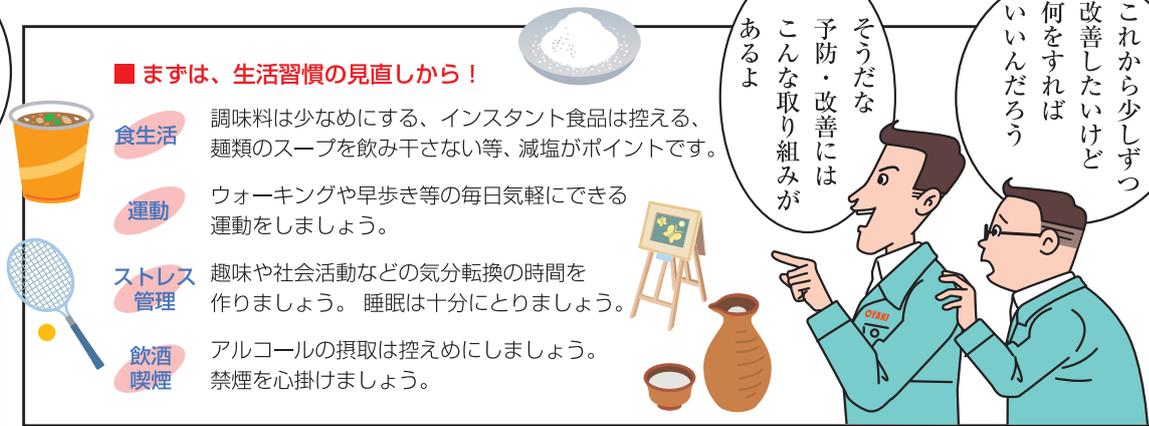
飲酒喫煙

アルコールの摂取は控えめにしましょう。禁煙を心掛けましょう。

そうだな
予防・改善には
こんな取り組みが
あるよ

これから少しずつ
改善したいけど
何をすれば
いいんだろう

うーん…
このままじゃ
いけないよね



実は我が社と
業務提携している
新潟県の越後信濃川建設と
共同プロジェクトが
立ち上がっているな

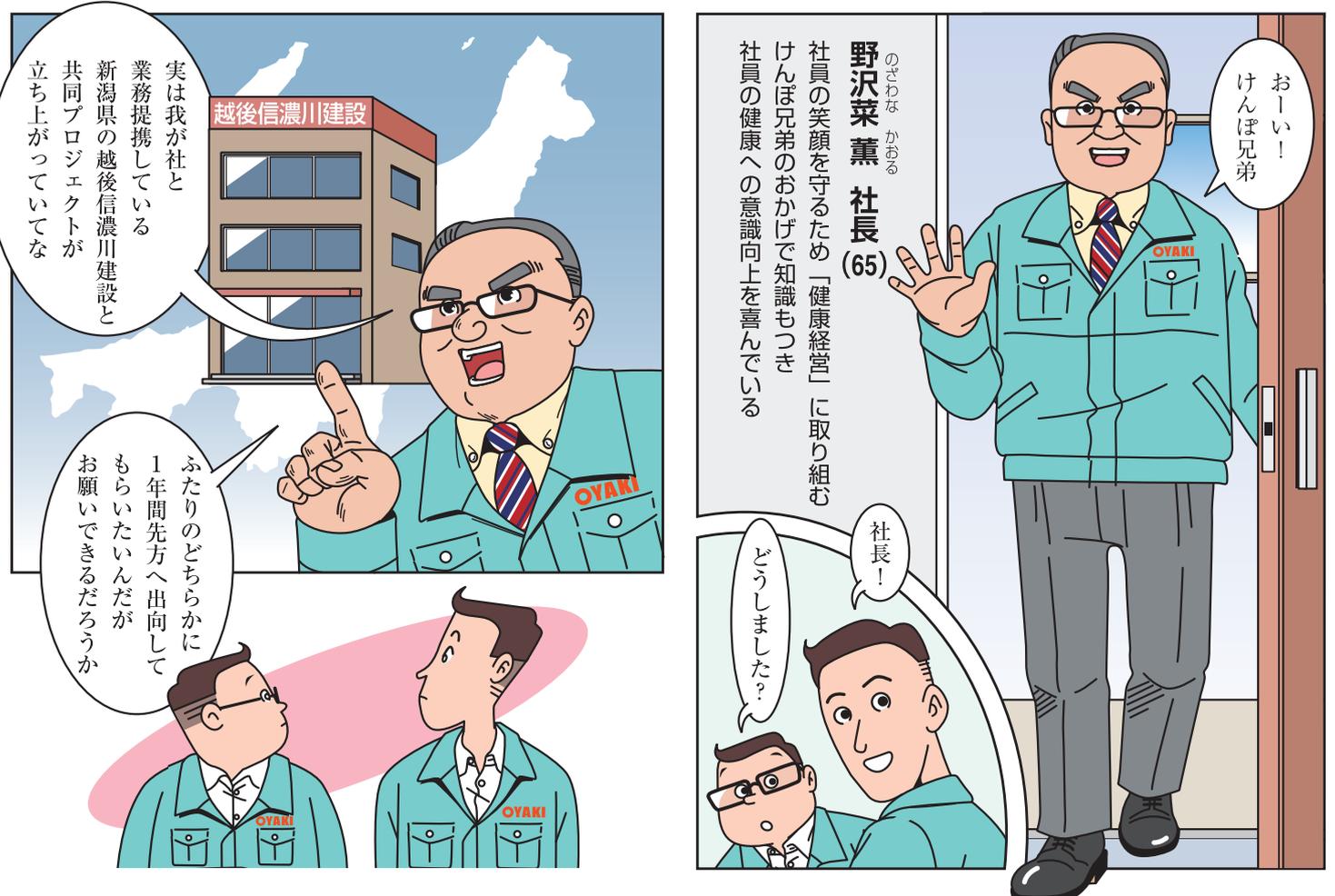
越後信濃川建設

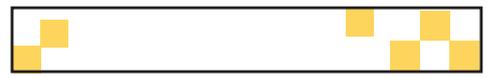
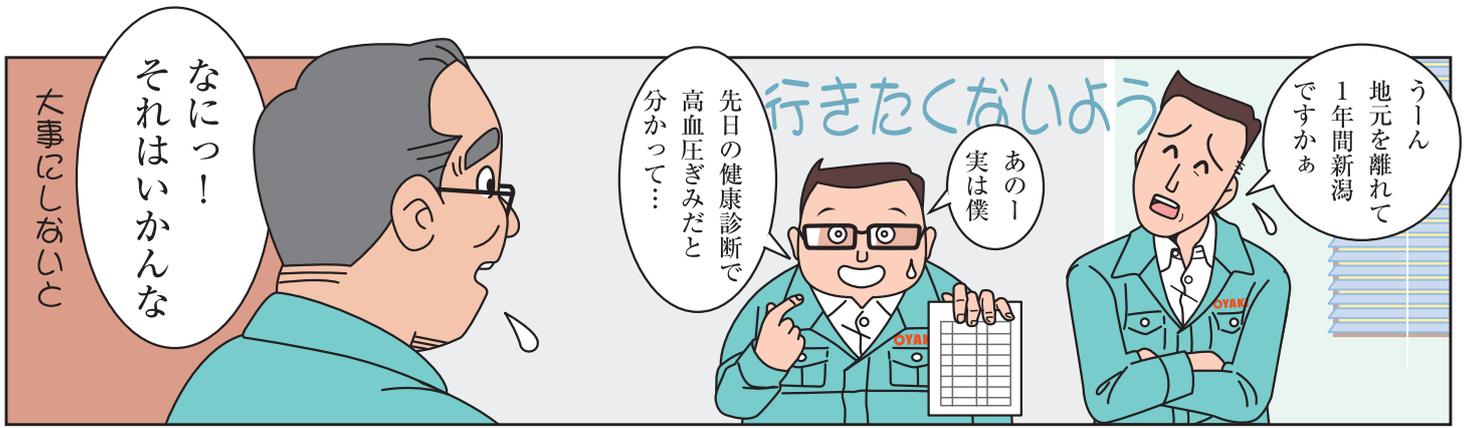
ふたりのどちらかに
1年間先方へ出向して
もらいたいんだが
お願いできるだろうか

のざわな がある
野沢菜薫 社長 (65)
社員の笑顔を守るため「健康経営」に取り組む
けんぽ兄弟のおかげで知識もつき
社員の健康への意識向上を喜んでいる

おーい！
けんぽ兄弟

社長！
どうしました？







おかげでこの前の
健診結果では
血圧値がかなり
改善されていたよ



1年間食生活の改善と
運動をメインに
しっかり頑張ったからね

ありがとう

おおかえり保
なんだか
スリムに
なったね
顔つきまで
変わって...



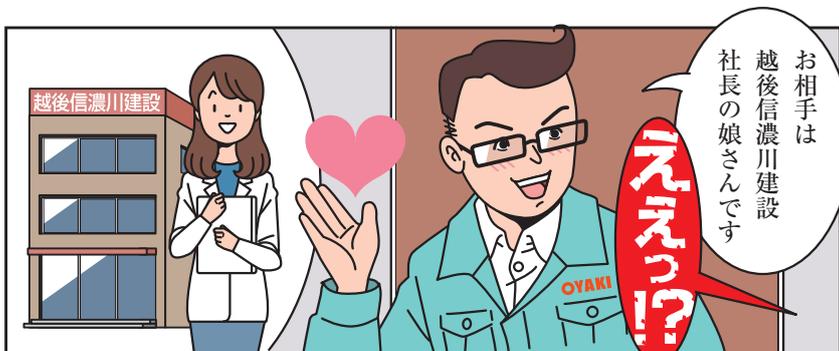
頑張れたのは彼女がささえて
くれたからなんです



仕事はもちろんですが
生活習慣の改善は管理栄養士
でもある先方の社長の娘さん
に協力してもらった
結果です！

はい！

越後信濃川建設の
社長さんからも
仕事も生活習慣の
改善もどちらも
よく頑張っていると
聞いたとったぞ



お相手は
越後信濃川建設
社長の娘さんです

ええっ!?



なんか話し方まで
変わってないか？
フオントが違おうぞ...

出向前にお口添えをいただき
本当にありがとうございます



千曲川保 → 信濃川保

ふたりで話し合って
姓は「信濃川」にするけど
「けんぼ兄弟」はこれからも
変わらないからね 健！



会社の「健康経営」と同じく
生活習慣の改善もできることから
少しずつ始めたのが
良かったんだと思います！
大きなことじゃなくても
一步一步の積み重ねで
結果を出すことができました



おめでとう！
そしてこれからもよろしく！



そして...
この場で言うのも
なんなんですが
近々結婚しようと思
っています

ええっ!?