

知りましょう！高血圧について

高血圧には自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。高血圧の状態が長く続くと動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞等の心疾患、脳出血や脳梗塞等の脳血管疾患のリスクが高まります。

あなたの血圧は大丈夫ですか？

高血圧の基準値は**140/90mmHg以上**となります。この血圧値が高いほど、心疾患や脳血管疾患等の合併症の危険が高くなります（右図参照）。

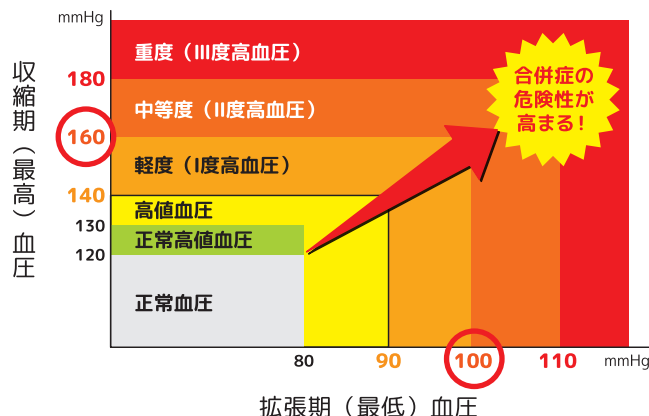


特に…
160/100mmHg
以上の方は医師にご相談を！

※協会けんぽからも、対象の方に医療機関への受診を勧奨しています。

Check

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2025」をもとに作成



血圧測定が高血圧対策の第一歩です。毎日の習慣で血圧コントロール！

すぐできる！ ＼血圧測定のやり方／

正しく測ることが
血圧管理の第一歩！

どうやって測る？

- 背もたれのある椅子に足を組まずに座る
- 腕帯は心臓の高さでしっかり巻く



いつ測る？

- 朝は起床後すぐ（排尿後、食事・服薬の前）
- 夜は寝る前
- 朝、夜2回の測定値を週5日以上測る

＼血圧を下げる5つのポイント／

1 体重を減らす

1kg体重が減ると、血圧が約1mmHg程度低下！

2 減塩習慣をつける

1日あたりの食塩摂取量を男性7.5g、女性6.5g未満に！
※高血圧、慢性腎臓病の方は6g未満推奨

3 余分な塩分を流すため、カリウムをしっかり摂る

一日あたりのカリウム摂取量は男性で3,000mg以上、女性で2,600mg以上が目標です。
（例）バナナ1本（約100g）でカリウムを360mg摂取可
※腎機能障害等、持病がある方は主治医にご相談ください

4 運動を1日30分する

ウォーキングなど、軽い運動から始めましょう！

5 飲酒は適量を守る

ビールは500ml、焼酎では100mlが目安です。

詳しくは
こちら▼



（協会けんぽHP）

無料
講座

職場での出前講座のご案内【メンタルヘルス対策】【治療と仕事の両立支援】

～協会けんぽ山口支部と山口産業保健総合支援センターの連携事業～

こんなお悩みは
ありませんか？

- ・ 従業員の心の不調のサインに気付いているか不安
- ・ 病気になり治療が必要な従業員に、どのように対応したらいいかわからない

このようなお悩みへの対策を支援するため、メンタルヘルス対策や「治療」と「仕事」の両立支援の講座をご提案させていただきます。受講料は無料です。ぜひ職場研修の一環としてご活用ください！

お申し込み方法等
詳細はこちら▶

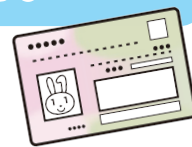


（協会けんぽHP）

医療機関等の窓口ではマイナ保険証をご提示ください

現在、医療機関等の窓口ではマイナ保険証（※1）または資格確認書を提示すると保険診療を受けられます。マイナ保険証を使うと受診や各種手続きが便利になるため、ぜひご利用ください。

（※1）マイナ保険証とは、健康保険証として登録したマイナンバーカード（スマホ搭載を含む）のこと



マイナ保険証のメリット

1 よりよい医療を受けられる

医師や薬剤師に過去に処方された薬や健診結果の情報を共有できるため、薬の重複等を防ぐことができます（※2）

2 高額な医療費の自己負担や事前の手続きが不要になる

自己負担限度額を確認できるため、限度額を超える医療費の立替払や限度額適用認定証の作成が不要です（※2）

（※2）本人が同意した場合のみ、医療機関等に情報が共有されます

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください

電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限が切れて3か月を過ぎるとマイナ保険証が使用できなくなります。有効期限の2～3か月前に「有効期限通知書」が届くため、お住まいの市町の窓口で更新手続きをお願いします。



マイナ保険証についてはこちら▼



（協会けんぽHP）

令和8年度 山口県健康保険委員功労者表彰 及び 研修会のご案内

協会けんぽでは、長きに渡り健康保険委員として健康保険事業の推進にご協力いただいた皆さまに感謝の意を込めて、年に1回健康保険委員功労者表彰を行っています。また、表彰後には、健康保険委員の皆さまを対象とした研修会を開催いたします。



日 時 令和8年11月26日(木) 13:30-16:00

※研修会の内容については、確定次第山口支部HPに掲載いたします

場 所 山口県健康づくりセンター
（山口市吉敷下東3丁目1番1号）

健康保険委員のご登録はお済みですか？

協会けんぽでは、健康保険の事務や従業員の健康づくりを担当されている方に、健康保険委員としてご登録いただいております。ご登録後、協会けんぽから健康保険業務をサポートさせていただくための資料や情報を提供いたします。

登録料・会費は一切不要！
ご登録をお待ちしております！



健康保険委員の
詳細・ご登録は
こちら ▶



（協会けんぽHP）

コミュニケーションサイト開設のお知らせ

令和8年8月から健康保険委員様向けの専用WEBサイト「コミュニケーションサイト」を開設いたしました。このサイトでは、協会けんぽの最新情報の閲覧、研修会等のお知らせの確認が可能です。

コミュニケーション
サイトに関する詳細は
こちら ▶



（協会けんぽHP）

令和8年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

令和8年10月下旬から11月中旬にかけて、被扶養者状況リストを送付します。送付対象は、健康保険の被扶養者の要件に該当しない可能性が高い方がいる事業所様です。被扶養者の要件を満たしているかご確認いただき、必要事項を記載したリスト等を令和8年12月11日（金）までに協会けんぽにご提出いただきますようお願いいたします。



（協会けんぽHP）