



～今月の内容はこちらです～

1. +10（プラステン）から始めよう！
2. 令和4年度の協会けんぽ長野支部保険料率について
3. 資格の切れた保険証はご返却ください



3月になり、寒さの中にも少しずつ春らしい日差しが感じられるようになりました。年度末ということもあり、忙しい日々を過ごしている方も多くいらっしゃると思います。この時期は一日の寒暖差や、環境の変化により体調を崩しやすくなります。花粉症や感染症の対策とあわせて、規則正しい食生活や十分な睡眠、リフレッシュを意識しましょう！

---

#### ◆1.+10（プラステン）から始めよう！「自律神経を整えるストレッチ」

---

今回は自律神経を整えるストレッチを紹介します。自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが乱れると、倦怠感や頭痛、不安感など様々な症状を引き起こします。季節の変わり目は、緊張やストレスで自律神経が乱れやすくなるといわれています。簡単にできるストレッチですので、気分転換に実践してみてください。

##### 【ストレッチその1】

- ① 椅子に軽く足を開いて座ります。
- ② 肘を伸ばし、胸の前で手の甲を合わせます。
- ③ 腕の位置は変えず、おへそを覗き込むようにして背中を丸めます。

（この姿勢のまま10秒キープ）

- ④ ①の姿勢に戻り肩甲骨を寄せるように肘を引きます。（この姿勢のまま10秒キープ）

##### 【ストレッチその2】

- ① 椅子に浅めに座り、足を軽く開きます。
- ② 右足を外に開き、両手を右ももの横に置きます。
- ③ 左足を左側に伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ④ 息を吐きながら、体を右方向へ捻り10秒キープ。（右手は椅子の背中側、左手は右ももの横に添えます）
- ⑤ ゆっくりと①の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。

---

#### ◆2.令和4年度の協会けんぽ長野支部保険料率について

---

令和4年度の長野支部の健康保険料率は-0.04%、全国一律の介護保険料率は-0.16%令和3年度に比べ引下げとなりますので、お知らせします。

※令和4年3月分（4月納付分）からの適用となります。

※任意継続被保険者の方は、令和4年4月分の保険料から変更になります。

～令和 4 年度 協会けんぽ長野支部の保険料率～

健康保険率：9.71%（令和 3 年度）⇒9.67%（令和 4 年度）

介護保険率：1.80%（令和 3 年度）⇒1.64%（令和 4 年度）

◎協会けんぽ長野支部の令和 4 年度保険料率についてプレスリリースはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20180523/20180523/>

◎保険料について詳しく知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/LP/2022hokenryou/>

◎被保険者の方の保険料額表について知りたい方はこちら（PDF）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/shared/hokenryouritu/r4/ippan/r40220nagano.pdf>

◎任意継続被保険者の方の保険料額表について知りたい方はこちら（PDF）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/shared/hokenryouritu/r4/ninkei/20nagano.pdf>

---

### ◆3. 資格の切れた保険証はご返却ください

---

3 月・4 月は、退職や就職等で保険証の切り替えが必要になる方が多い時期です。在職時の保険証が使えるのは「退職日まで」となりますので、ご注意ください。

また、ご家族（被扶養者）が扶養から外れた場合は、扶養解除日から保険証が使用できなくなります。資格の切れた保険証は速やかに事業所へ返却してください。ご家族（被扶養者）の保険証も忘れずご返却ください。

※退職後に誤って在職時の保険証を使って医療機関を受診すると、協会けんぽへ医療費（総医療費の 7～8 割）を返還していただくことになります。

健康ニュースは、全国健康保険協会  
長野支部より毎月配信される  
メールマガジンを参考に発行して  
います。（企画本部）



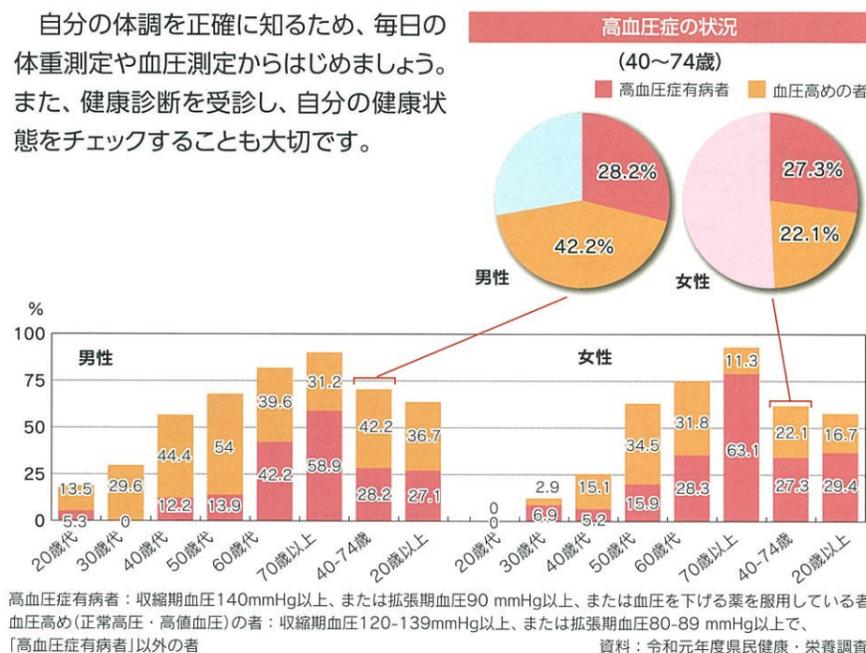
# 長野県民の約5割が高血圧であることを 知っていますか？

(血圧高めを含む)

## 「沈黙の殺し屋(サイレント・キラー)」にご用心!

高血圧をそのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、慢性腎臓病(CKD)など重大な病気になる危険性が高まります。そのため、「沈黙の殺し屋(サイレント・キラー)」とも呼ばれています。しかし、高血圧を指摘されても、自覚症状がないために放置している人が少なくありません。

長野県内の調査では、男性・女性ともに年齢が上がると高血圧の者(血圧高めを含む)が増加しています。また、自分の血圧を正常または低血圧と認識している人のうち、実際には男性の約6割、女性の約4割は血圧高めというデータが出ています。



## 高血圧事例紹介

### 事例①

70歳男性。56歳で退職後、国保に加入。会社の健康診断では40歳頃から肥満と高血圧を指摘されていたが、自覚症状もなく日常生活で困ることがなかったため、治療はしていなかった。退職後数年間は市の健診を受診。そこでも肥満、高血圧、高血糖が見られ、治療を勧められていたが受診しなかった。最近市の健診も受けず、時々頭痛がすることがあっても市販薬で対処していた。70歳になり突然自宅で倒れて救急搬送される。脳梗塞と診断され、一命は取り留めたものの、ろれつが回らない、右半身の麻痺等の後遺症があり、入院とリハビリが続いている。(入院期間9か月、年間医療費1,061万円、要介護認定3)

健診結果で高血圧が見られても治療していなかったケース。早く治療を受けていれば、脳梗塞を防ぐことができたかも。健診結果をしっかりと理解して、結果によっては保健指導や再検査を受け、健康管理に活かしましょう。

### 事例②

64歳女性。50歳の時、健診で血圧が170mmHgだったため病院受診を勧められる。受診後、高血圧の薬の内服を始め130mmHg台に下がったが、このくらいなら薬はいらないのではないかと思いついて1年で通院を中止した。1か月程前から2階に上がるのが億劫になり、少しの動作でも胸苦しさを感ずるため受診すると、長年の高血圧の放置により全身の動脈硬化が進んだことによる心不全が見つかり、手術となる。糖尿病や脂質異常もあったため今後は脳卒中が起きる可能性も高く、管理栄養士との食事調整を行い、退院後は家庭血圧を測定しながらかかりつけ医で血圧のコントロールと再発予防の治療を続けている。(年間医療費248万円、要介護認定1)

通院や服薬は自分で判断せず、医師のアドバイスを受けましょう。疑問がある時は医師に相談し高血圧を放置することだけは絶対にしないでください。

(この事例は、N市国保700事例の分析結果をもとに作成しています)

## 知らないとコワイ! 高血圧こんな人はハイリスク

▶ 血圧の高い状態が続くと……



自覚症状はほとんどありません!

▶ 脳卒中 ▶ 腎不全  
▶ 心臓病 など

### 太っている (または以前より太った)

肥満は血管に負担をかけ、血圧を上昇させます。また、内臓脂肪がたまっている場合、血圧のみならず血糖や脂質の異常を招くメタボリックシンドロームにも注意が必要です。動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心臓病などの発症の危険が飛躍的に高まるからです。

### たばこを吸っている

高血圧と喫煙は、日本人が命を落とす二大原因です。高血圧が喫煙と重なっている場合、脳卒中や心臓病で命を落とす危険性は、いずれも該当しない人と比べて約4倍です。

### 痩せ型で高血圧

高血圧は、肥満やメタボではない人にとっても、脳卒中や心臓病などを招く深刻なリスクです。たとえ「ちょっと高め」程度でも、そこに高血糖や脂質異常などが重なっていたらそのリスクはさらに高まります。

### 高血圧で治療・服薬中 (または中断した)

すでに高血圧の治療をしている場合は、なにより続けることが大切です。通院や服薬を勝手にやめると、血圧コントロールを乱す危険があります。また、一度高血圧になると、高くなりやすく、安定したと思っても油断は禁物。

## あなたの血圧診断

血圧は、「診察室血圧」と「家庭血圧」の主に2つに分かれています。診察室血圧が140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHgを超えたら、高血圧と言われます。今回は**家庭血圧**の数値であなたの血圧状況をチェック!

### 家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計(上腕にカフを巻くタイプ)を使用
- 朝と夜に測定  
朝: 起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前  
夜: 就寝直前
- 椅子に座って1~2分の安静後
- 原則として2回測って、すべてを記録
- 週に5日以上測定した結果を医師にお見せください



- ① **高血圧 135以上/85以上**  
脳卒中や心筋梗塞の発症が2~3倍も高い状態。すぐに医療機関を受診し、医師に相談してください。
- ② **高値血圧 125~134/75~84**  
血圧はいろいろな条件で変動しますので、要注意です。将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行いましょう! また、生活習慣に気をつけて正常血圧を目指しましょう!
- ③ **正常高値血圧 115~124/75未満**
- ④ **正常血圧 115未満/75未満**  
血圧は今のところ安定しています。この調子で健康が維持できるように頑張りましょう!

毎日の健康管理に血圧・体重を測定しましょう。

