

けんぽかわら版

高血圧は様々な病気の原因に！

健康スコアリングレポート※によると、当健保組合の組合員全体では、「血圧」の平均値が小売業界健保組合の平均値と比べてとても高く、改善の必要性が示されています。血圧が高い状態が続くと全身の血管に負担がかかり、やがて脳卒中や心臓病などを引き起こす原因となりますので、早めの対策が重要です。※みなさまの健康状況や生活習慣を、全国の健保組合平均と比較したデータで、毎年国が集計して健保組合に通知されます。

健康スコアリングレポートは当健保組合のホームページをご確認ください。

高血圧が及ぼす体への影響

*一般的に高血圧の診断基準は収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の場合です。



心臓への影響

狭心症	動脈硬化により心臓の血管が狭くなると、血流が不足して胸の痛みや圧迫感が生じる。
心筋梗塞	血管が詰まり、血液の流れが止まって心筋が壊死する。
心不全	血液を送り出すポンプ機能が低下して、息切れやむくみなどの症状が現れる。



脳への影響

脳梗塞	血管が狭くなり血流が途絶え、手足の麻痺や言語障害などが生じる。
脳出血	血圧が高い状態が続くと血管が破れ、意識障害や重篤な後遺症が残ることがある。

高血圧症対策 予防・改善をはじめよう！

減塩をこころがける 1日6gまでが目安。加工食品はできるだけ控えるようにしましょう。

禁煙・節酒 喫煙や飲酒を習慣にしない。

適正体重を維持 BMIが適正な値(18.5~24.9)になるよう体重管理を。
BMI=体重(kg)÷(身長(m))²

適度な運動 ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にしましょう。

ストレスをためない 日々のストレスは、しっかり休養をとって解消しましょう。

無理をせず
できることから
はじめよう！



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。
(120mmHg未満が適正)



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。
(80mmHg未満が適正)



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、高血圧患者全体の約90%を占める。

重要！

定期健康診断で「要精密検査」の通知をもらったら、症状が出ていなくても必ず医療機関等で受診してください。自覚症状が出るころには、病気がかなり進行している場合がありますので、早期発見・早期治療のために早めの受診をお願いします。受診が確認できないときは、会社や健保組合等から受診勧奨の通知をすることがあります。また、治療中の方の自己判断による治療・通院の中断は危険を伴います。主治医と相談のうえで決めてください。

迫る！
健康保険証の廃止

マイナ保険証一本化まであと約2か月！

2025年12月2日から、従来の健康保険証は完全に廃止となり、マイナ保険証での受診が原則になります。保険証利用が未登録の方は、いまずぐ手続きをお願いいたします。

電子証明書の更新もお忘れなく！

マイナンバーカードの取得

1 2 3
いずれかで申請

保険証利用の登録

1 2 3
いずれかで登録

1 PC・スマホ
オンライン申請
2 郵便
3 まちなかの
証明写真機
→ハガキが届いたら指定の窓口で受取り

1 医療機関等の
受付の
カードリーダー
2 PC・スマホ
(マイナポータル)
3 セブン銀行
ATM

NEW! WEBウォーキング
キャンペーン

10月31日まで
エントリー受付中！

当健保組合のWEBウォーキングが、
今年の秋からリニューアルします！

実施時期 2025年10月1日～11月30日

詳細は、「けんぽかわら版 号外」をご覧ください！

参加には「MY HEALTH WEB」の登録が必要です。



「MY HEALTH WEB」新規登録・ログインキャンペーン
11月30日まで開催！

この機会に
ぜひご登録
ください。

ログイン・初回登録はこちら……
PCからは
当健保組合のホームページ内
「MY HEALTH WEB」バナーをクリック



健保組合のホームページをご覧ください。
<https://www.unygkenpo.or.jp/>

ユニグループ健保

検索

2025.10.1発行

ユニグループ健康保険組合

編集発行責任者：荒居昭治