ニーグループ健康保険組合













普段の食事でどのくらい塩分をとっているか、把握していますか?**塩分のとりすぎは高血圧の大きな要因**となり、血圧が高い状態が続くと **血管が硬くもろくなる動脈硬化**を招きます。動脈硬化がさらに進行すると血管が詰まったり破れたりして、心筋梗塞や脳卒中といった重大な 病気のリスクを高めます。健診結果を確認して血圧が高めだった方は、日常生活を見直して早めの対策を心がけましょう。



高血圧予防のキホンは「減塩」!

- みそ汁やスープは具を多めにして汁を減らす
- 食塩を含まない出汁や、しそ、ねぎなどの香味野菜を使う
- 調味料は小皿にとってつけて食べる
- 柑橘類の「酸味」や、香辛料などの「香り」を使う





塩分を多く含む 食品を知ろう!

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

高血圧の人は男女とも6g未満 ※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」 (2020年版)より

薄口しょうゆ みそ(赤色辛口) ウスターソース (小さじ1)1.0g (小さじ1)0.8g (小さじ1)0.5g













他にも…

- 運動を習慣にする
- 適正体重を維持する
- バランスのよい食事をとる ● お酒を控える・**禁煙**する
- 1日2回、自宅で血圧を



終了!





タバコに含まれるニコチンには強い血管収縮作用があります。 - 高血圧予防のためにも禁煙しましょう! まもなく

卒煙を お手伝い

【ascure卒煙プログラム 2024年2月29日(木)まで先着順にて受付中!

参加資格 当健保組合の加入者 ※スマホでアブリを利用できる方 参加費用 通常54,000円のところ… **0**円

当健保組合が費用を全額負担します ※通信等にかかる費用は除く

詳しくは**健保組合のホームページ・ポスター**をご確認くださし

あなたの血圧値はいくつ? 診結果を確認しましょう

血圧平均値は全国の年代別 血圧平均値と比べて高い傾向に あります。いま一度、ご自身の健診 結果と比較してみてください。

血圧が高めだった方は、上記の予防 法を参考に取り組みましょう。受診 勧奨判定値*に該当した方は、早め に医療機関を受診するなど、生活 習慣の改善に努めてください。 ※収縮期血圧140mmHg以上 または 拡張期血圧90mmHg以上

■当健保組合 被保険者数

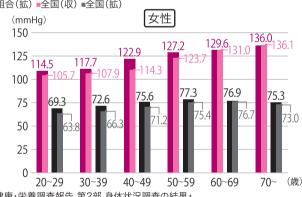
	노 뉴스	総人数(16,023名)		
	年齢	男性	女性	
20	~29	518	746	
30	~39	604	1,002	
40	~49	1,188	1,995	
50	~59	1,433	4,445	
60	~69	887	3,184	
7	′0~	3	18	
î	今計	4,633	11,390	
※2024年1月9日時点				

全身に血液を送り出すために 心臓が収縮したときの血圧

血液が戻ってきて 心臓が拡張したときの血圧

当健保組合と全国※の血圧平均値の比較(収縮期血圧/拡張期血圧)

■当健保組合(収) ■当健保組合(拡) ■全国(収) ■全国(拡) 男性 (mmHg) 150 135.1 129.7 125 100 75 50 25 70~ (歳) 20~29 30~39 50~59 60~69 ※出典:厚生労働省『令和元(2019)年国民健康・栄養調査報告 第2部 身体状況調査の結果』



あなたの健康あれこれ

今回は高血圧について特集しました。そこで教えて!

- () 高血圧にならないために取り組んでいること (または取り組もうと思っていること)は何ですか?
 - 1 塩分をとりすぎないようにする 4 適正体重を維持する
 - 2 運動を習慣にする
 - 3 お酒を控える・禁煙する

5 今は取り組もうと



回答者の中から抽選で10名の方に、「ヤクルトヘルスフーズ朝のフルーツ青汁」をプレゼント! ※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます

回答資格 当健保組合に加入する被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)(2月29日時点で資格を有する方)

下記A~Dの必要事項を紙(応募用紙(健保組合のホームページよりダウンロード)

または裏紙・損紙でもOK!)にご記入のうえ、メール便またはFAX(0587-24-8270)で、 「ユニーグループ健保組合 けんぽかわら版係」までご送付ください。

A 回答番号 B 氏名 C 所属・拠点(ブレゼント送付先となります) D 保険証の記号・番号

回答期限 2月29日 必着

TMY HEALTH WEB.

初回登録&ログインキャンペーン



ポイント**UP!**

期間中は キャンペーン期間 2024年3月31日(日)まで

来年度(2024年度)分から「医療費のお知らせ」の 紙媒体での発行は行いません

医療費の確認や医療費通知データが必要な 場合は、MY HEALTH WEBをご利用ください。 ※閲覧には「セキュリティコード」が必要です。

詳しくはリーフレットをご確認ください



公 示

2024年度 任意継続被保険者の平均標準報酬月額の上限は240,000円(変更なし)です。

選定議員変更のお知らせ

当健保組合の選定議員が変更となりましたのでご報告します。



		(敬省略)
氏名	所属	適用日
米津 竜一郎	ユニー株式会社	2024年1月4日
石井 貴志	株式会社PPIH	2024年1万4日