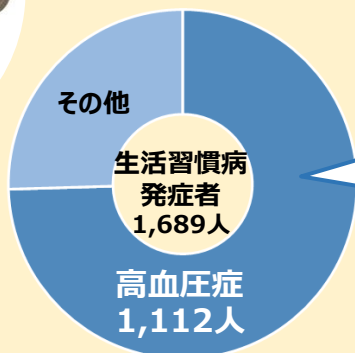


～健診結果を放置しないで！ 血圧の数値を、今一度チェック！～

ダスキン健保
医療職より

令和2年度ダスキン健康保健組合「生活習慣病リスク状況」※によると、**生活習慣病発症者1,689人**の内**1,112人**が**高血圧症を発症**しています。



高血圧症で
入院・通院している
1,112人
(1,012人)

男性616人 (561人)

女性496人 (451人)



※令和2年度 ダスキン健康保険組合 生活習慣病リスク状況 (sante171号より)
ダスキン健康保険組合全体の令和2年度在籍者 (n=5,964、男性：3,108、女性：2,856)
を対象として集計しています。() 内は前年度数値

ダスキン健保
顧問医より

朴 孝憲先生

高血圧とは

収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上になる病気です。日本人のうち約4000万人が該当し、脳卒中や心臓病のリスクを高めます。

高血圧を放置すると心臓・脳・腎臓などの血管を傷つけます。

心筋梗塞・心不全・脳出血・脳梗塞・腎不全・透析など全身に影響を及ぼしますので、今すぐ治療を始めましょう。

＜朴孝憲先生プロフィール＞

ダスキン健康保険組合 顧問医（受診勧奨の助言や指導をいただいております）／糖尿病の専門医

収縮期血 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	判定	あなたのアクション
130未満	85未満	異常なし	kencomのサービス「ひさやま元気予報」※を使って将来の発症リスクを確認しましょう
130以上140未満	85以上90未満	保健指導要	要注意！ 生活習慣(運動・食事など)を変えましょう
140以上	90以上	受診勧奨	高リスク！ 医療機関を受診しましょう

※kencomは、スマホやパソコンで健康管理ができる総合ヘルスケアWebサービスです。「ひさやま元気予報」については、サンティンフォメーションVOL.16をご覧ください。

ダスキン健保
医療職より

あなたは**高血圧を放置**していませんか！

自己判断で受診を見合わせた方、服薬を止めた方で今年「**脳内出血**」を発症された方がおられました。

内服が嫌で様子を見るのは危険です。

家庭でリラックスした状態での測定（家庭血圧測定）で記録をして

収縮期135以上拡張期85以上が続けば、**循環器内科**を受診してください。



◎ 健診結果で、
特に、「**要精検**」「**要治療**」判定の方

生活改善とあわせて、必ず医療機関を受診してください。

◎ 生活習慣病の治療、服薬中の方

自己判断での**治療中断**、**服薬中断**をしないでください。



ダスキンところとからだの健康相談



0120-860-647（携帯電話からも通話無料！）

＜からだの健康相談＞

- 病気や症状について
- 治療について
- 医療機関のご案内
- 育児の悩み
- 介護、福祉のご相談 など

受付時間 24時間・365日

＜こころの相談（メンタル相談）＞

受付時間 平日：9時～20時45分
土日祝日・年末年始：10時～16時45分



病院へ行った方がいいか判断に迷ったときに

医療でんわ相談

#7119

実施有無は、地域によって異なります。
医師・看護師などが相談や病院紹介を行います。

こども医療電話相談

#8000

小児科医の支援の下、看護師や保健師が相談に応じます。
365日
※受付時間は都道府県ごとに異なります。

併せて、かかりつけ病院の年末年始の診療時間や最寄りの休日急病診療所の電話番号などを控えておくことをおすすめいたします。