

# 血压管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

## 第2回

## ～血压の正常値ってどのくらい？～

病院や健診などで血压を測った時に、「この血压なら大丈夫ですよ」と言われることはありませんか。どのくらいの血压だったら「大丈夫」なのでしょう。

### あなたはどれに当てはまりますか？

血压は測定する環境で変化しやすく、自宅でのリラックスした状態に比べて、病院では緊張し血压が上がります。そのため、病院や健診などで測る血压を「診察室血压」、自宅で測る血压を「家庭血压」と、測定する場所で分類しています。

高血压治療ガイドラインによると、血压は次のとおり分類されます。

※特定健診では、高血压に当てはまる場合は、医療機関への受診を勧めています。

分類	診察室血压		家庭血压 (自宅で測定する血压)	
	収縮期血压	拡張期血压	収縮期血压	拡張期血压
正常血压	～119	かつ ～79	～114	かつ ～74
正常高値血压	120～129	かつ <80	115～124	かつ <75
高値血压	130～139	かつ/または 80～89	125～134	かつ/または 75～84
高血压	140～	かつ/または 90～	135～	かつ/または 85～

※単位: mmHg

正常値は  
このくらい!  
この値なら大丈夫!



## 教えて！吉田副院長



Q 年齢や持病の種類は人それぞれですが、高血压の治療ではみんな正常血压を目指すのでしょうか？



▲遠賀中間医師会おんが病院  
吉田副院長

「どこまで血压を下げるのか？」という目標値は人によって違います。例えば、一般的な治療では、75歳未満の人は診察室血压で130/80mmHg未満、75歳以上の人は140/90mmHg未満を目指します。75歳未満の方が目標値が低い理由は、より若いうちにしっかり血压を下げた方が、将来心血管病になるリスクが低くなるためです。また、糖尿病や腎臓病の人なども診察室血压を130/80mmHgまで下げることを目標にします。つまり高血压の治療は、個人の状況に合わせた“オーダーメイド治療”なのです。

## ヘルシー クッキング

No. 387 ～カルシウムを取ろう～

### 大根のチーズステーキ

#### 2人分の材料

- 大根 400g ●スライスチーズ2枚 ●水 300cc ●鶏ガラスープの素小さじ1 ●しょうゆ小さじ1/2 ●オリーブオイル 大さじ1/2 ●パセリのみじん切り適量



#### 1人分の主な栄養価

エネルギー126kcal、カルシウム180mg、食塩相当量1.1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

#### 作り方

- ①大根を1.5cmくらいの厚さに切り、チーズ1枚を4等分にする。
  - ②鍋に水と鶏ガラスープの素、大根を入れて火にかけ、水分が1/3くらいになったら火を止める。
  - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、大根を汁ごとフライパンに移してしょうゆを加える。
  - ④③の汁気が少なくなってきたら火を止め、大根の上にチーズを乗せ、パセリを散らす。
- ※大根には、ナトリウムを排出し、血压の上昇を抑えるカリウムが多く含まれています。



10月1日～

高齢者対象

# インフルエンザ、 新型コロナウイルス感染症定期予防接種

**対象** 65歳以上の人または60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人(身体障害者手帳1級に相当する人)

**接種できる期間** 10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

**接種回数** 各1回

**費用**

●インフルエンザ 1,500円

●新型コロナウイルス感染症 3,300円

※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。

●生活保護証明書類(診療依頼書)

●後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

●介護保険負担限度額認定証

●介護保険特定負担限度額認定証

●介護保険料額決定通知書(所得段階1～3のみ該当)

※書類がない人は事前に健康づくり課に来てください。

**問い合わせ** 健康づくり課

接種できる町内の医療機関※要予約

■インフルエンザ

医療機関名	電話番号
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099
いわくまハートクリニック	701-6037
占部胃腸科内科医院	282-0127
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
加藤医院	282-0003
公園通りクリニック	282-0224
柴山クリニック	282-0091
白石龍クリニック	283-0101
田中ひろし小児内科医院	283-1640
ひぐち耳鼻咽喉科	281-3341
ふじた医院	283-3211
やまがたクリニック	281-5152
吉村整形外科クリニック	282-2500

■新型コロナウイルス感染症

決まり次第、町公式ホームページでお知らせします。

子どものインフルエンザ

## 予防接種の費用を助成します



問い合わせ こども家庭センター

インフルエンザの発症や重症化、感染拡大を防ぐため、予防接種費用の一部を助成します。対象者には、9月末までに助成券を送ります。

**対象** 町内に住み、予防接種を受けるときに1歳～15歳の人※15歳の方は中学生に限る

**助成券の使用期間** 10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

**助成回数**

●12歳以下=2回まで

●13歳以上=1回まで

※12歳で1回接種し、2回目があるときは13歳のときは助成の対象になります。

※12歳の人には助成券を2枚送ります。1回目を接種するときの年齢に注意してください。

**助成金額** 1回あたり上限2千円

**指定医療機関で予防接種を受けるときは**

医療機関に助成券を提出し、不足分の費用を支払ってください。

**指定医療機関外で予防接種を受けるときは**

医療機関に全額支払った後、こども家庭センターで助成金の請求手続きをしてください。

**注意事項**

●医療機関によっては予約が必要です。各医療機関に問い合わせてください。

●助成券を紛失したときは、再発行の手続きが必要になりますので問い合わせてください。

●町外に転出したときは、助成券は使えません。

●1歳の誕生日を迎える人には誕生月の前月末に助成券を送ります。