

高血圧はサイレントキラー

高血圧はほとんどの場合、自覚症状がありません。しかし、高血圧は長期間続くと、脳卒中や心筋梗塞など死に至る重大な病気(合併症)を起こす危険性が高くなります。だから、高血圧はサイレントキラー(静かなる殺人者)と呼ばれる恐ろしい病気なのです。

あなたの健康状態を知るために血圧を測りましょう。

朝の血圧が重要!

血圧は目覚める少し前から徐々に高くなっていきます。それに合わせるかのように、心臓病や脳卒中が起こりやすくなることが分かっています。朝の血圧を知ることがとても大事で、家庭血圧の測定が重要です。

動き盛りに多い脳卒中!

香南市では、脳卒中による死亡割合が全国平均と比べて高く、年齢別では40~50歳代の働き盛りの脳卒中死亡が特になっっています。

また、介護保険利用者の3割が脳卒中が原因で何らかの介護が必要な状態で、その内男性の割合は5割となっています。



脳卒中
血管が破れて脳内に出血する脳出血、血管に血栓が詰まる脳梗塞などがあります。いずれも命にかかわる病気。体に障害が残る場合もあります。

朝レシピ... オクラとトマトのさっぱりあえ



<1人分の栄養価>エネルギー 46kcal
たんぱく質 2.8g 脂質 2.5g
カルシウム 30.0mg 塩分 0.6g

- 材料**
- トマト 小1個
 - オクラ 10本
 - ツナ 1/2缶
 - 砂糖 小さじ1
 - A しょうゆ 小さじ2
 - レモン汁 小さじ1
 - すりゴマ 適量

キュウリで作ってもおいしい♪

こうなんげんき21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

家庭で血圧を測る(家庭血圧)習慣が大事!



健診や診察室で血圧を測ると正常なのに家庭や職場で測定すると高血圧であるという場合があります。これは仮面高血圧といって「正常血圧という仮面をつけた高血圧」のことです。近年、仮面高血圧は脳卒中や心筋梗塞などになる危険性が高いとの報告もあり、非常に注目されています。

家庭血圧のポイント



1 朝の血圧を測る(起床後1時間以内に起床排尿後、朝食前、服薬前に測ります。)

2 寝る前も測る(入浴直後、食事や晩酌の直後はさげます。)

3 記録を取る(時刻、心拍数ともに記録しましょう。)

あなたの本家の血圧を知るために、家庭で血圧を測る習慣を!

血圧を測る場合は上腕で測るタイプの血圧計で、最低1~2分間座ったまま安静にしてから測ってください。帯を巻くところがだいたい心臓と同じ高さになるよう枕などを使って調整してください。

★家庭血圧の目安

家庭血圧はリラックスして測定できるため低めの135/85以上が高血圧の基準になっています。

作り方

- 1) オクラは塩もみし、ゆでて小口切りにする。
- 2) トマトは角切りにする。ツナは汁を切っておく。
- 3) Aの調味料を合わせて、①②とゴマをあえる。

◎コツ・ポイント

- ※時間がない時はぽん酢であえてもおいしいです。
- ※オクラは前日の夜ゆでて冷蔵庫に入れておくと朝が楽チン!

65歳以上の第1号被保険者の介護保険料が確定します

介護保険は40歳以上の方が納める保険料と国や自治体などの負担金などを財源に運営されています。65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は、住民税の課税状況に応じて8段階に分かれています。今月は、65歳以上の方の22年度介護保険料についてお知らせします。

保険料の決まり方

65歳以上の方の介護保険料は3年ごとに見直しが行われ、昨年度から下記の保険料となっています。介護保険料は、22年度住民税課税状況と所得に応じて決まります。

22年度介護保険料一覧表

所得段階	対象者	保険料率	保険料(年額) 21~23年度
第1段階	◆生活保護を受けている人 ◆世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人	基準額×0.45	22,680円
第2段階	◆世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の人	基準額×0.50	25,200円
第3段階	◆世帯全員が住民税非課税で、第2段階以外の人	基準額×0.75	37,800円
第4段階	世帯の誰かが住民税課税者で、本人は住民税非課税の人	◆本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の人	基準額×0.80
		◆上記の合計が80万円を超過する人	基準額
第5段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が125万円未満の人	基準額×1.10	55,440円
第6段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が200万円未満の人	基準額×1.25	63,000円
第7段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が300万円未満の人	基準額×1.50	75,600円
第8段階	◆本人が住民税課税者で、合計所得額が300万円以上の人	基準額×1.75	88,200円

22年度介護保険料額決定・納入通知書は7月中旬に発送します

保険料の納め方

年金からの特別徴収(天引き)が基本となっていますが、年金額や65歳に到達された時期等により普通徴収となる方には、決定通知と一緒に納付書を添付していますので納期限までに納付をお願いします。

21~23年度の介護保険料の上昇分のうち、介護報酬改定(プラス3%)に伴う増加分については、交付金(国費)により3年間軽減されています。