

# 特定健康診査・後期高齢者健康診査を受けましょう

**【特定健診】** 国保医療課 ☎(235)4594  
**【後期高齢者健診】** 国保医療課 ☎(235)4595  
**【特定保健指導】** 健康推進課 ☎(235)7880

平成30年度の受診期限は、3月31日(日)までです。自身の健康管理のため、受診しましょう。

健康診査の書類一式は、平成30年4月1日時点の国民健康保険の加入者と、6月1日時点の後期高齢者医療保険の加入者を対象に、5月下旬に送付しています。書類を紛失した方や年度途中で加入した方などは国保医療課へ連絡してください。

**【特定健診】** 40歳～74歳の国民健康保険の加入者(今年度、人間ドック助成を利用した方を除く)

**【後期高齢者健診】** 後期高齢者医療保険の加入者

**他** 今年度すでにどちらかの健診を受けた方は受診できません



次に該当する方は、無料で健診が受診できます。

- 70歳以上の方
- 後期高齢者医療保険の加入者
- 市・県民税非課税世帯の方(国保医療課で無料受診券の申請手続きをしてください)

## 特定保健指導の活用を

特定健診の結果で生活習慣病の兆候がみられる方に、特定保健指導のご案内をしています。保健師や管理栄養士が3か月間、生活習慣改善のためのアドバイスなどを行います。健診と合わせて活用してください。

# 「血圧を下げて脳卒中を防ごう」



えびな脳神経外科  
 尾崎 聡

脳卒中とは、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳血管が切れる「脳出血」「くも膜下出血」の総称です。いずれもいったん発症すると運動機能や認知機能に障がいを残すことがあり、回復が困難な疾患として知られています。しかし、生活習慣病の予防を心掛けていけば、かなりの確率で防げる疾患であることも分かっています。

生活習慣病の中でも、特に脳卒中と関わりが深いのが「高血圧」です。血圧が高い状態が続くと血管や心臓の壁に負担がかかり、動脈硬化が進行します。動脈硬化が進むと、血管が

狭くなったり、脆くなったりすることで脳卒中につながります。脳卒中は、血圧が低いほど生じにくくなり、収縮期血圧(最高血圧)を120mmHg未満、かつ拡張期血圧(最低血圧)を70mmHg未満にすることが、最もリスクを下げるといわれています。血圧を低く保つことで、動脈硬化の進行が遅くなり、脳卒中を防ぐことが期待できます。ただし、年齢や他の疾患により目標設定は異なり、主治医とよく相談することが大切です。



このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は4月15日号に掲載予定。