

大切なお知らせ

現在の保険証は廃止されますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

現行の保険証は令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証(※)を使っていただくことが基本となります。また、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」の交付(手続は不要)を予定しており、安心して医療を受けることができます。

※マイナ保険証とは・・・保険証利用登録を行ったマイナンバーカード

よくある質問

Q. 令和6年12月2日からは、マイナ保険証でないと受診できなくなるのですか？

A. 佐世保市国民健康保険では、現在お持ちの保険証は、保険証廃止日(令和6年12月2日)以降も経過措置により、保険証に記載されている有効期限(最長「令和7年7月31日」)までは引き続き利用できます。

有効期限が切れるまでは、捨てずに大切にしてください。

有効期限までは保険証とマイナ保険証のどちらも利用できます。

より詳しい内容は随時佐世保市ホームページに公開しています →



国民健康保険特定健康診査の申込受付中

「特定健康診査」では、血圧測定、血液検査、尿検査を受けることができます。さらに、健診時に血圧が高い人は、眼底検査、心電図検査を受けることで、血管の状態を調べることができますので、ぜひ受診してご自身の健康状態を確認しましょう。

対象者 佐世保市国民健康保険に加入する「年度末(R7.3月末)年齢が40歳以上の方」

特定健康診査日程(令和6年12月~令和7年3月)

場所	実施日	場所	実施日	
すこやかプラザ (市役所横)	12月 6日(金)	針尾地区コミュニティセンター	2月 28日(金)	
	12月 7日(土) ※10月31日予約開始	三川内地区コミュニティセンター	2月 8日(土)	
	1月 18日(土) ※12月5日予約開始	江上地区コミュニティセンター	2月 25日(火)	
	2月 22日(土)	早岐地区コミュニティセンター	12月 9日(月)	
	3月 1日(土) ※1月23日予約開始	2月 14日(金)	広田地区コミュニティセンター	1月 20日(月)
	3月 8日(土)	※12月16日予約開始	日宇地区コミュニティセンター	3月 4日(火)
相浦地区 コミュニティセンター	12月18日(水)	大野地区コミュニティセンター	2月 6日(木)	
	3月 15日(土)	3月 11日(火)	吉井地区コミュニティセンター	12月 2日(月)
総合グラウンド 陸上競技場	2月 5日(水) ※12月25日予約開始	2月 21日(金) ※1月16日予約開始	3月 12日(水)	
	九十九地区コミュニティセンター	12月19日(木)		

※印の実施日は予約開始日が決まっています。それ以外は予約受付中です。

【問い合わせ先】 佐世保市役所 ☎0956-24-1111(代表)

・特定健診・若年者健診・後期高齢者健康診査
・血圧について

医療保険課 特定保健係 内線2170~2172

・マイナ保険証

医療保険課 給付係 内線2135~2138

佐世保市国民健康保険

させぼの国保

令和6年

11月

特集号

高血圧特集

皆さんは普段からご自身の「血圧」を測っていますか？

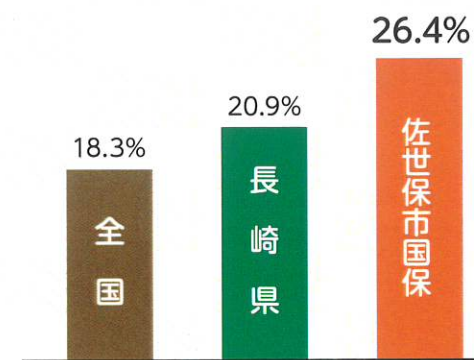
日本における高血圧に起因する死亡者数は、年間約10万人超と推定されています。高血圧が原因で起こる疾患のうち、急性心筋梗塞の死亡率を見てみると、佐世保市は全国と比較して約1.3倍多く亡くなっていました。



高血圧の人が全国平均の「約1.4倍」!

健康診断で、血圧の上の数値(収縮期血圧)が140mmHg以上の場合、一般的には「高血圧」が疑われます。佐世保市国民健康保険の被保険者においては、この高血圧の人の割合が、全国平均よりも約1.4倍多いという状況になっています(令和3年度特定健康診査受診者調べ)。高血圧になると、脳梗塞や心筋梗塞、認知症など様々な病気の要因となりますので、十分な注意が必要です。

令和3年度特定健診受診者の中で収縮期血圧が140mmHg以上の割合



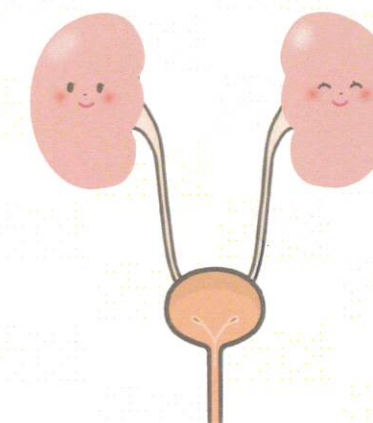
出典: NDBオープンデータ、KDB

知っていますか? 血圧と腎臓の関係

腎臓は1つ120~150g程度の小さな臓器ですが、体の中で最も血流が多く、1日約1,500ℓの血液が流れ、血液中の老廃物をろ過し、約1.5ℓの尿を作っています。

腎臓は血圧の変化を感知し、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調整しています。血圧が高いときは尿の塩分と水分の量を増加させることで血圧を下げ、血圧が低いときには尿の塩分と水分の量を減らすことで血圧を上げます。

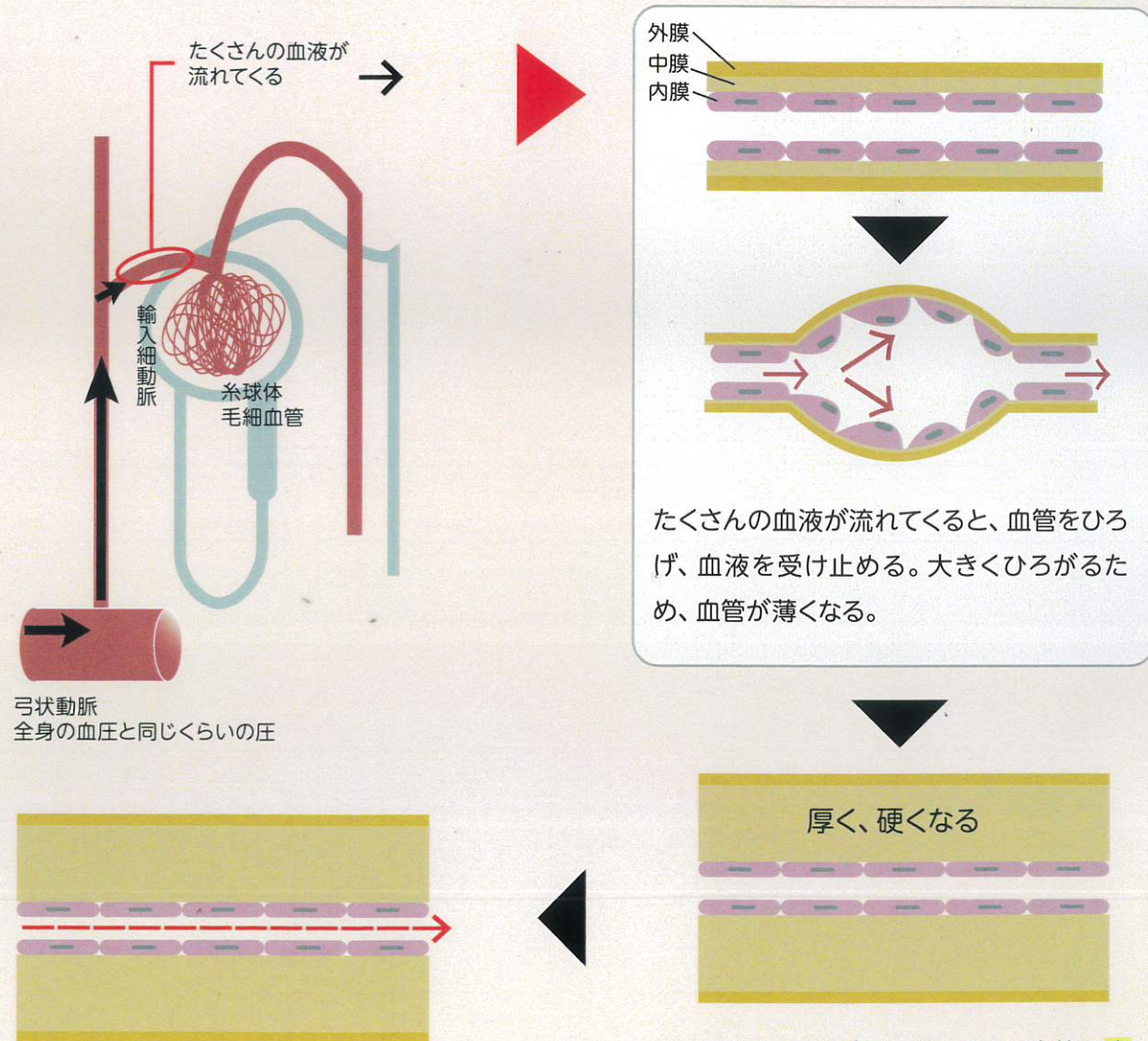
このように血圧と腎臓は密接に関係しており、血圧が高い状態が続くと腎臓に負担をかけ、腎臓の機能を悪化させることもあります。



長期間高血圧が続くと腎臓にどう影響するの？

腎臓のろ過機能の働きを担っているのが糸球体という毛細血管の塊です。糸球体は大体0.1~0.2ミリほどの大きさですが、1つの腎臓に約100万個あるといわれています。糸球体の血圧は血液をろ過するために一定に保たれています。

高血圧が長く続くと血液量が多くなり、糸球体の毛細血管の動脈硬化が起こり腎臓のろ過機能が損なわれ、腎不全に至ると人工透析になる可能性もあります。



弓状動脈
全身の血圧と同じくらいの圧

糸球体へ流れてくる血液量が少なくなり（虚血）、徐々に糸球体自身も自分を守るため、厚く硬い構造になる。

糸球体硬化



**血圧をコントロールすることは
腎臓を守ることにつながります！！**

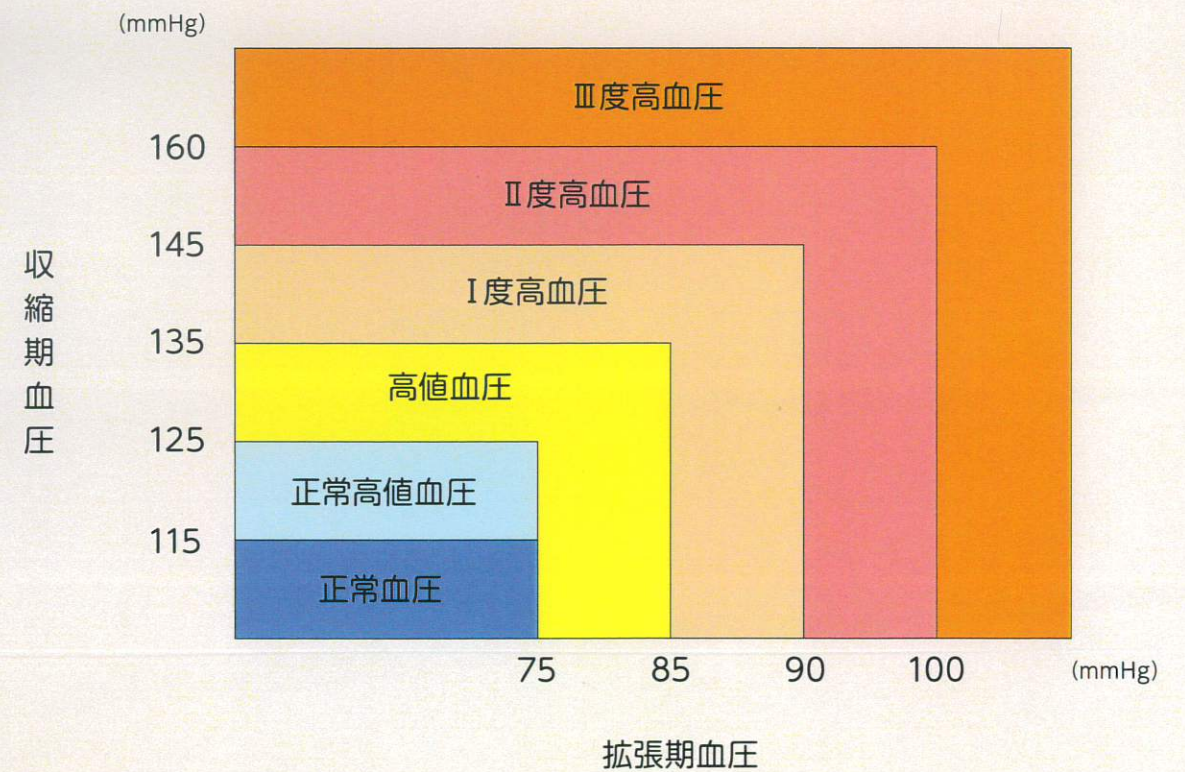
家庭血圧の正しいはかり方



- ①決まった時間にはかる
※おすすめは起床後1時間以内の排尿を済ませた後と、寝る直前の1日2回
- ②椅子に座って1~2分経ってからをはかる
- ③測定する腕は心臓と同じ高さに合わせて
- ④毎日測定して記録する

あなたの家庭での血圧は？

朝晩のそれぞれの測定値を7日間の平均で見ます。



特定健康診査で腎機能もチェックを！！

特定健康診査には、将来の見通しを知るために、血圧や体重、尿検査等の測定が含まれています。佐世保市国民健康保険特定健康診査対象者は、腎機能を調べるeGFRに加え、令和5年からは尿蛋白定量検査を追加導入し腎機能低下のリスクを確認することができるようになりました。今とこれからの健康のために、健診を上手に利用し、腎機能が低下していないか毎年の変化をチェックしてみましょう。