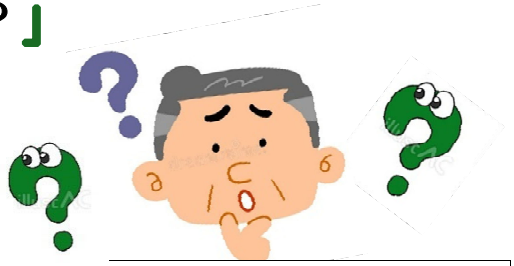
ほうかつ健康だより清寿苑 5月

令和７年５月１日

葉山町包括支援センター清寿苑
住所　葉山町上山口 1669
TEL　046-878-8905

「高血圧の診断基準が 140/90mmHg 以上から 160/100mmHg 以上に変更になったと聞いたけど本当？」

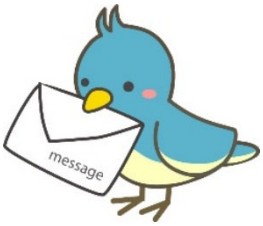
「血圧が 160/100mmHg 未満なら
　治療しなくてもいいの？」



このような疑問の声が、SNS を中心に多く挙げられて　います。混乱の原因は、全国健康保険協会（協会けんぽ）が送っている受診勧奨のメッセージ内容が、　2024 年４月に変更になったことがきっかけです。

A：高血圧の診断基準は変わっていない。（140/90↑）

全国健康保険協会では、健診での血圧が 160/100 mmHg 以上で要治療と判定されながら、医療機関を受診していない治療放置者に対して、受診勧奨の案内を送って　います。この「160/100 mmHg 以上」という数字は、あくまでも案内を送る基準となるものです。高血圧の診断基準は別にあります。



高血圧の治療方針についても、とくに変更はありません。

※降圧目標は、年齢やリスクで異なります。

例：75 歳以上、脳血管障害、慢性腎臓病（蛋白尿陰性）の既往がある方

診察室血圧
140/90 mmHg 未満

家庭血圧
135/85 mmHg 未満

脳や心臓、腎臓の血管は、太い血管から急に細い血管になる特徴があり、これが血圧の影響を受けやすいため、高血圧は、脳卒中、心臓病、慢性腎不全、認知症のリスクを高めると言われています。

高血圧は自覚症状がほとんどありません！

毎年健康診断を受けて体調チェックをしたり、
お薬を飲んでいる方は飲み忘れないよう
注意しましょう。

【出典】 高血圧ｲｰﾒﾃﾞｨｶﾙ　医師監修　高血圧の診断基準が
2024 年 4 月に変更になったのは本当？

葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺にご注意！！

葉山町内で、子供を装ってお金を用意させ、現金をだまし取る
オレオレ詐欺が発生しました。同居の親族からの
電話でも騙されてしまいます。大切な財産を守る
ためにも、高齢の親御様をお持ちの家族の皆様は、
高齢者が不審な電話に出ないように対策をお願いします。

孫かたり
優しい心を
利用する

海外からの着信が不要の方は、**国際電話不取扱い受付センター**
をご案内しています。詳しくは葉山警察署にご相談ください。

葉山警察署　046-876-0110