

血圧・血糖値

高いまま放置していませんか？

青森県は、血圧・血糖のリスク保有割合が他県に比べて高い傾向にあります。

その中でも運輸業、建設業態の当該リスク保有割合は、他の業態に比べて高くなっています。

血圧・血糖の値が高いまま放置すると、大変危険です。

高血圧、高血糖の怖さについて知り、これからも元気でいられるよう、すぐに行動しましょう！

青森支部におけるリスク保有割合の業態別順位 (令和4年度)

血圧			血糖		
1位	その他運輸業	67.9%	1位	その他運輸業	31.0%
2位	総合工事業	66.1%	2位	職別工事業	28.4%
3位	道路貨物運送業	65.6%	3位	総合工事業	27.9%
4位	鉱業、採石業、砂利採取業	63.5%	4位	鉱業、採石業、砂利採取業	27.8%
5位	職別工事業	62.6%	5位	道路貨物運送業	27.5%

※ 青森支部のリスク保有割合は、血圧54.4%、血糖20.7%

高血圧の怖さについて知ろう

ある日突然からだが不自由に！

高血圧は脳卒中の最大の危険因子！

長期入院

失業

要介護状態

突然死の危険性

未治療・治療中断による
脳出血・脳梗塞

突然死の危険性

心筋梗塞・狭心症

月100万円以上の医療費も…

半身まひ

言語障害

人工透析の危険性

腎不全・腎臓病

「血圧が高いのは健診の時だけで、家では高くないし」と安易に考えていませんか？血圧は一定ではありません。

一時的な血圧上昇で、もろくなった血管が破裂すること（**脳出血**）もありますし、血栓がはがれ、血管を詰まらせてしまうこと（**脳梗塞・心筋梗塞**）も十分に予測されます。

若い元気な時の血管は、血圧が高い状態に耐えられたとしても、加齢とともに重篤な事態を招くことになりかねません。



高血糖の怖さについて知ろう

忍び寄る三大合併症！

失明の危険性

糖尿病性網膜症

糖尿病になって
10年前後で発症

人工透析の危険性

糖尿病性腎症

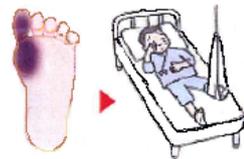
1回4時間の通院
を週に3回

足の切断の危険性

糖尿病性神経障害

足に壊疽(えそ)が
起こり切断

人工透析の医療費は
年間で500万円を超える場合も…



突然死の危険性

脳出血・脳梗塞
心筋梗塞・狭心症

失業

長期入院

要介護状態

高血糖の状態が続くと、血管の壁を傷つけ、内側が狭くなったり、血管が硬くなったりして、神経細胞を破壊し全身に様々な障害を起こすことにもなります。

症状がないからといって放置していると、血管の神経が徐々に蝕まれ、ボロボロの状態になり、合併症を引きおこします。

まずは医療機関へ！

すぐに
受診が必要な方

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診された方のうち、**血圧・血糖の値が右の基準に該当する方**には、協会けんぽより医療機関への受診をお勧めするお手紙をお送りしています。

令和4年10月からは**血圧・血糖値に加え、LDLコレステロール値**が高い方も対象となりました。

かかりつけ医や専門医を受診して**血圧・血糖値等をコントロール**することが、重症化の予防につながります。

10年後、20年後も元気であるため、重症化する前に医療機関を受診してください！

血圧

収縮期血圧 160mmHg以上

拡張期血圧 100mmHg以上

血糖

空腹時血糖 126mg/dl以上

HbA1c 6.5%以上
(NGSP値)

LDLコレステロール

180mg/dl以上



喫煙は動脈硬化を進めます。受診と併せて**禁煙**を！

上記に関するお問い合わせ先



全国健康保険協会 青森支部
協会けんぽ

〒030-8552
青森市長島2-25-3ニッセイ青森センタービル8階
保健グループ TEL 017-721-2723