

# HAI!

Healthy and Active through Information

ご家庭にお持ち帰りになって  
ご家族の健康増進にお役立てください

2026 Winter

No. **335**

40歳以上のご家族でパート・アルバイト先で健診を受けたみなさん

## 健診結果を提出して 2,000円をGETしよう!!



Or



サンヨー連合健保では、法律に基づいて40歳以上の健保加入者の健診結果（特定健診の該当項目）を国に報告しており、パート・アルバイト先で健診を受診した方の健診結果を回収しています。

健診結果をご提出いただいた方には「情報提供料」として現金2,000円またはQUOカード（2,000円分）を支給します。（※）

※下記の支給要件を満たしていることが必要です

- ☐ 年齢が令和8年3月31日時点で40歳以上  
75歳未満の被扶養者
- ☐ サンヨー連合健保の健診制度（イーウェルけんぽ共同健診  
・特定健診受診券・人間ドック補助金）を利用しない
- ☐ 令和7年4月1日以降に受けた健診
- ☐ 「問診票」を提出できる
- ☐ 健診結果に右表のすべての項目が記載されている

### 必要な検査項目

健診日・診察等	・健診日・健診機関名・医師の診察所見
身体測定	・身長・体重・腹囲(*) BMI
血圧	・血圧(最高/最低)
生化学検査	・中性脂肪・HDLコレステロール ・LDLコレステロール・AST(GOT) ・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	・空腹時血糖またはHbA1c
尿検査	・尿糖・尿蛋白

(\*) 健診結果に腹囲の記載がない場合は数値をご記入ください。  
(自己測定で可)

### 提出いただくもの

- ① 情報提供料支給申請書 \*
- ② 健診結果のコピー
- ③ 問診票（質問票） \*

\* ①③は当健保組合ホームページ  
からダウンロードできます

### 提出先

サンヨー連合健康保険組合



まずは支給要件を満たして  
いるかチェック!!

詳細はコチラ



## お知らせ

### ◆任意継続被保険者の標準報酬月額

令和8年度の標準報酬月額の上限は、340千円です。

### ◆年間医療費のお知らせ

令和8年1月下旬に事業所へ送付します（任意継続被保険者の方は自宅に直送します）。令和7年1月～10月の医療費および健康保険組合の給付金を記載しています。確定申告（医療費控除）の際、医療費の明細書として使用できますので、大切に保管してください。

### ◆現況調査

令和7年度の調査にご協力いただきありがとうございました。就職や収入の増加などにより被扶養者の認定要件を満たさない方につきましては、扶養をはずす手続きが必要となりますのでよろしくお願いいたします。



冬  
寒くなると  
危険が増える...

監修：齋藤 幹  
さいとう内科・循環器クリニック 院長

# 覚えておこう 冬の「血压」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

自覚症状はないのに...

## 血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**



### 健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

#### 収縮期血圧(最高血圧)

**130(140)mmHg以上**

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

#### 拡張期血圧(最低血圧)

**85(90)mmHg以上**

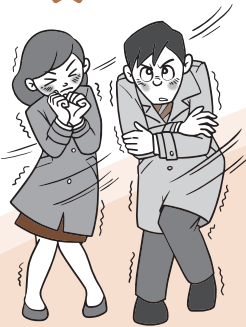
いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

※数値は特定保健指導判定値で、( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

### 血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいかというとそうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなって、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。



冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。



汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。



少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。



42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

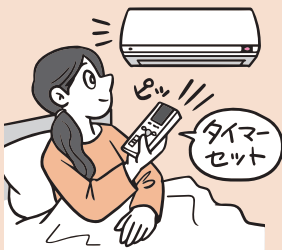
危険を減らす！

## 寒い季節の血圧管理

### 温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。

また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。



### 塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。汁はなるべく残すようにしましょう。また、宴会が多くなる季節のため、飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。

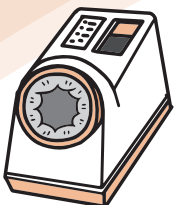
冬でも体を動かして、汗をかくことも重要です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

## 健診以外でも、血圧を測っておくと安心です



健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。

眠りを整え、元気な毎日を



# すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

寝相

編

睡眠時の体勢は快眠のための必須条件のひとつで、とくに寝具内の温度・湿度と体勢は密接な関係にあります。保温性と吸湿性・放湿性に優れた素材で、**体への負担が少なく、よい寝相を保てる寝具**を選びましょう。

## 実践のコツ

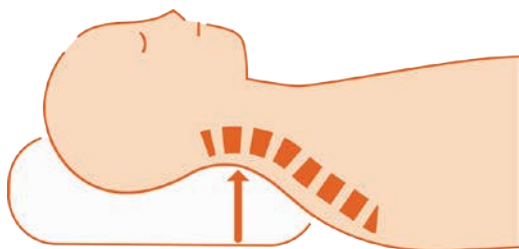
### 深い眠りに導くには 寝具の中の温度が重要

寝具の中が冷えていると、人間の体は熱を生み出すために筋肉が縮みます。すると、体が硬くなり、寝相が不自然になることがあります。寒さが厳しい冬場は、湯たんぽなどを使って事前に寝具の中を温めておくことで、体からの放熱がスムーズになり、寝つきがよくなります。

よい寝具選びは  
よい眠りへの第一歩!

## 自分の体型に合った 安定感のある枕を選んで

後頭部と首の下のすき間を埋め、頭と首を安定させるのが枕の役割です。**自分自身の首のうしろのすき間（一般的に1〜6cm）に合った高さの枕を使うと**、首や肩への負担が少なくなり、眠りやすくなるといわれています。



## 掛け布団は保温性と フィット感が重要

体から熱が奪われやすい睡眠中には、**保温性**が高く、汗を吸収して放出させる**吸湿性・放湿性**がある掛け布団がおすすめです。また、寝返りを妨げないように**軽くて体にフィットしやすいもの**を選ぶようにしましょう。

