



家庭血圧の重要性について

「自宅での血圧はいくらですか」とよく言われませんか？

今回は家庭血圧の重要性について簡単にお話したいと思います。

血圧が高い（高血圧）状態のまましていると脳内出血やクモ膜下出血が合併する可能性があり、後遺症を発症した場合には後々の生活にまで影響することから血圧管理は非常に重要です。それ以外にも高血圧症は心臓・腎臓・眼などといった全身に悪影響を及ぼす可能性もあります。

診断のみならず降圧目標でも診察室血圧と家庭血圧で異なります。早朝高血圧（脳卒中や心筋梗塞になるリスクが高い）の有無を把握でき、毎日決まった時間に同じ条件で安定した状態で測定できることにより正確で詳細な血圧

情報も把握できる、などといった目的もあり、私たち医師は「自宅での血圧（家庭血圧）はいくらですか」と質問しています。外来で質問しても病院に来て測った血圧を言う方もおり、まだまだ家庭血圧は浸透していないと考えています。

病院で測った血圧ではなく自宅で測った血圧にこそ大きな意義がありますので、面倒くさがらずにしっかりと測ってみてください。次第に測ることが面白くなり、自分の身体にもっと興味が湧いてくるかもしれません…。

生活習慣病は生活に改善のヒントが隠されているものです。合併症を発症させないように、生活を振り返りながら適切に血圧を管理していきましょう。



お知らせ

国民年金だより

むつ年金事務所 ☎22-2278

離婚時の年金分割制度のお知らせ

離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。サラリーマンなどが加入する厚生年金は、給与などの報酬の額に応じて保険料を納付し、報酬額の記録に応じて厚生年金が支払われます。

離婚時の年金分割が行われると、婚姻期間中について、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割されることになり、年金額をお二人で分割できます。

【年金分割の方法】（2種類）

①合意分割

- ・お二人からの請求により、年金を分割できます。
- ・年金分割の割合は、お二人の合意または、裁判手続きによって決定されます。

②3号分割

- ・サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者であった方からの請求により年金を分割できます。
- ・年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。
- ・平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象となります。

※第3号被保険者……厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方

離婚後2年以内に手続きを行なっていただく必要がありますので、お早めにお近くの年金事務所までご相談ください。

【お問合せ】 住民生活課 住民係 担当：宮澤