

国保通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

新聞やテレビ等でも報道されていますが、佐賀県内で「医療費還付がある」といった不審電話による振り込み詐欺事件が発生しています。

**医療費還付に関する
不審電話にご注意く
ださい！**

県内では佐賀市、鳥栖市、伊万里市、吉野ヶ里町と身近なところで不審電話が発生しています。

(事例1)

不審電話の内容は、市役所職員や社会保険事務所の職員と名乗って、「医療費の還付がある。今から電話番号を言うのでそこにかけて手続きをしてほしい」と電話をし、口座番号や預金残高を聞き出すといったことが起こっています。

(事例2)

携帯電話で指示されATM（現金自動預金支払機）に行き、指示された口座にお金を振り込みしてしまった事例も起こっています。

(対策・ポイント)
国民健康保険担当者が電話で預金残高を聞いたり、ATMの操作で指示を出したりすることは絶対にありません。

新聞やテレビで報道されていても被害は起こっています。自分は大丈夫と思っても起こってしまうのが振り込み詐欺です。

もし、そういった電話が少しでも「不安だな、おかしいな？」と思ったら、家族の方へ相談するか市民生活課保険年金係へ電話してください。



高血圧にもタイプがあります。自分のタイプを知るために家庭血圧測定は重要です。



血圧は、1回の測定で判断できません。

血圧は、睡眠中は低く、起床後高くなるリズムがあり、食事や入浴、ストレスなどによって変動し、測るたびに数値が違います。そのため家庭血圧測定をして、自分のタイプを知ることが大切です。

下の図のように、家庭値と、外来値から、4つのタイプになります。

【①正常血圧】

家庭・外来血圧ともに正常です。でも、高血圧の遺伝がある方は血圧測定を続ける必要があります。

【②白衣高血圧】

家庭血圧は正常なのに、健診や医療機関で測ると高血圧になるタイプ。

すぐに治療する必要はありません。白衣高血圧の約1/3は、将来本当の高血圧に移行しやすいと言われています。日常生活で血圧変動をよく把握し、高血圧か否か見極める必要があります。

【③仮面高血圧】

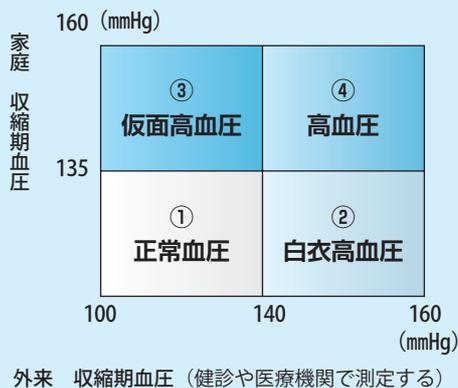
健診や医療機関で測る外来血圧は正常で、朝や夜自宅で測ると高血圧になるタイプです。

内服等の治療が必要となります。40歳以上では、10人に1人が仮面高血圧と言われています。

【④高血圧】

健診や医療機関で測る外来血圧、家庭血圧ともに高い値となります。内服等の治療が必要となります。

自分のタイプを知り、その結果に合わせて生活習慣の改善や、必要があれば内服による治療を開始することが重要です。



■問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎ 75-33355