

ひじゃばしだより

沖縄県介護保険広域連合

コレ、知ってる？

5月17日は『高血圧の日』です。
高血圧の基準は家庭血圧で135/85mmHg以上、診察室血圧では140/90mmHg以上と定義されています。
定期的な血圧測定で健康を維持しましょう！

地域担当の徴収員が訪問をしています

沖縄県介護保険広域連合では、制度の説明、保険料の徴収、口座振替の手続き等を行うため、一部地域を除き、地域担当の徴収員が訪問をしています。徴収員訪問をぜひご活用ください。

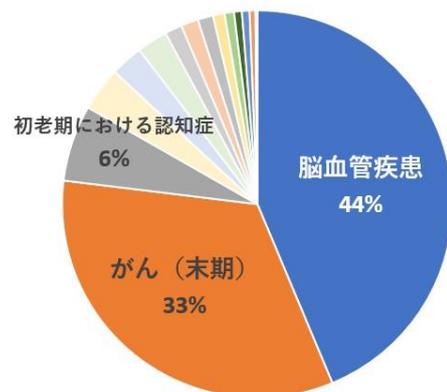
地域	名前	電話番号
国頭村、大宜味村、東村	安里 長信	090-6863-2900
今帰仁村、本部町、伊江村	仲宗根 明美	090-6863-2901
恩納村、宜野座村、金武町	當山 喜美子	090-6863-2902
読谷村	稲嶺 博子	090-6863-2905
嘉手納町、北谷町（下記以外）	漢那 春美	090-6863-2903
北谷町（砂辺・宮城・浜川・港・美浜・北谷・北前） 北中城村、中城村	喜納 英和	090-6863-2904
西原町	照屋 聖	080-9851-7197
豊見城市（下記以外）	知念 律子	090-6863-2908
豊見城市（金良・長堂・嘉数・真玉橋・根差部・豊崎） 八重瀬町	宮城 寛志	090-6863-2907
与那原町、南風原町	中島 泉	090-6863-2906
南城市	岸本 祥江	090-6863-2910
久米島町	佐久本 なり子	090-6863-2909

若くして介護状態になる要因

介護保険の被保険者は、65歳以上の者（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護（要支援）認定を受けることができますが、第2号被保険者は、介護状態となった原因が加齢に伴う疾病（特定疾病）によるものである必要があります。

新規認定された第2号被保険者の特定疾病
（令和2～4年度）

- 1位 脳血管疾患 275件（44%）
- 2位 がん（末期） 209件（33%）
- 3位 初老期における認知症 40件（6%）



脳血管疾患の危険因子には、高血圧症や脂質異常症、動脈硬化などがあり、その他にも運動不足や喫煙、ストレスなどの生活習慣も発症のリスクを高めることが分かっています。そのため、生活習慣を改善することで予防できる可能性がとても高い病気です。まずは、自身の生活習慣や健診の結果を見直すことから始めてみましょう。