

健康
だより

冬場の高血圧にご用心!

健康推進課 国民健康保険係
☎0967-62-2910

冬場の病気というとインフルエンザなど感染症が目立ちますが、それと同時に身近な病気が悪化しやすい時期と言われています。それは【高血圧】です。

そこで今回はなぜ冬場に血圧が上がるのかについて一緒に考えてみましょう。

そもそも血圧とは心臓が血液を押し出す力です。普段血圧計で測定する場合わかりやすいよう水銀を押し上げる力で測定していますが、水銀は水の13.6倍の重さがあるため、血圧測定で100mmHgと測定された場合、水を地面から136cm押し上げる力と同じ力が血管の中にかかっています。それほど力をかけることで体の隅々まで血液を送り、体の細胞に必要な栄養や酸素をめぐらせることができるのです。しかし一方で高血圧の診断がつく140mmHgは水を190cm、血圧180mmHgでは水を245cmも押し上げるほどの力が血管にかかっており傷つく原因にもなります。

血圧は様々な要因で変化しますが、大きく分けると

- ①血管の状態（硬さや太さ）
- ②血管内を流れる血液量

の二つで決まります。

次に冬場が血圧に及ぼす影響を見ていきましょう。

○外気温（寒さ）

寒いと血圧が上がるということはお存じの方も多いですが、なぜ血圧が上がるのでしょうか？

これは先ほどの理由①血管の状態（硬さや太さ）に関係します。

寒いと血管は体の熱が奪われないよう収縮します。すると血液の流れる道が狭くなり血液が流れにくくなります。そのためより強い力で血液を送り出す必要があり、結果血圧が高くなります。

○年末年始の生活習慣の影響（体重増加と血液量）

年末年始はクリスマスや忘年会・お正月など豪華な飲食をする機会が多い時期です。一方で寒さから運動機会を確保しにくく体重増加しやすい時期でもあります。

一見血圧とは関係ないように見えますが、実は体重増加は②血管内を流れる血液量に関係します。

血液は体重の1/13の量があるといわれており、体重増加に比例して血液量も増加します。血液量が増えると、適切な血液量が流れているよりも血管にかかる圧が強くなり、結果血圧が高くなります。また、飲酒（アルコール）は塩分と同じように水分を引き寄せる性質があるため、過度な飲酒は血液量を増やす原因にもなります。

このような理由が重なり合うことで冬場の高血圧は引き起こされます。特に寒さに伴う急激な血圧上昇は血管が破れる（脳出血など）、血管内のコブ（プラーク）を破り、できた血栓が脳や心臓に送り出されて血管を塞ぐ（脳梗塞、心筋梗塞）等を引き起こします。

そのため、部屋の温度差をなくす環境の調整・工夫を行っていくとともに、上がりやすい冬場の血圧がどの程度高くなっているのかきちんと自身で測定・把握することが重要です。

また生活習慣を整えるとともに、日頃に比べて明らかに高い数値が続く場合は早めにかかりつけ医などに相談するようにしましょう。

所得税確定申告・町県民税申告の対象者

税務課 税務係
☎0967-62-1123

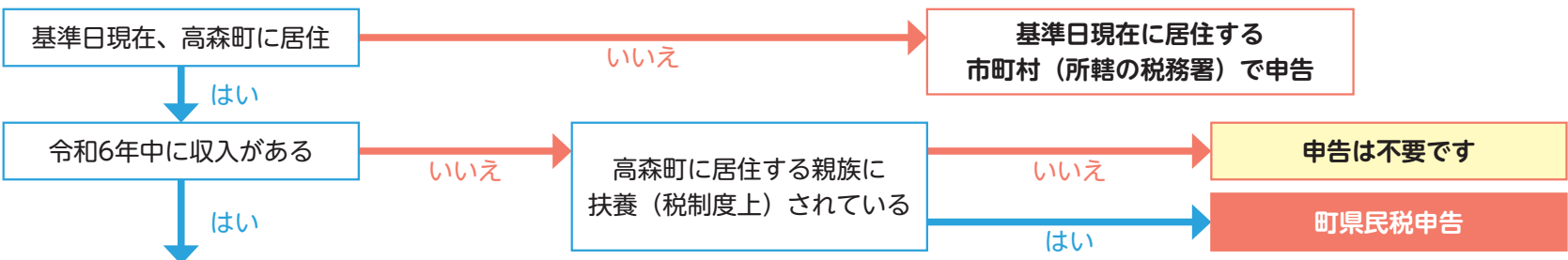
所得税の確定申告や町県民税申告は、令和7年度の町県民税や国民健康保険税などの算定の基準となります。

申告がない場合、国民健康保険税の軽減や所得証明の発行などができません。次のフロー図を参考に申告の対象者かどうかを判定し、申告の対象者は3月17日（月）までに申告を行ってください。

確定申告は、スマートフォンやパソコンで申告できる電子申告「eTax（イータックス）」がおすすめです。

確定申告の様式は税務課・申告会場の窓口や、国税庁のホームページからダウンロードして取得できます。

1. 町県民税の課税基準日（令和7年1月1日）による判定



2. 収入の種類による判定

(1) 給与収入がある

- ・ほかに収入がなく、年末調整済み → 申告は不要です
- ・給与以外の所得（年金など）が20万円以下 → 町県民税申告
- ・次のいずれかに該当する → 確定申告
 - 給与以外の所得（年金など）が20万円を超える、
 - 給与収入額が2,000万円を超える、
 - 2か所以上から給与収入がある、
 - 退職して年末調整を行っていない、
 - 医療費控除など年末調整の内容から追加・変更がある

(2) 年金収入がある

- ・ほかに収入がなく、申告する控除がない → 申告は不要です
- ・年金以外の所得（給与など）が20万円以下 → 町県民税申告
- ・次のいずれかに該当する → 確定申告
 - 年金以外の所得（給与など）が20万円を超える、
 - 年金収入額が400万円を超える、
 - 医療費控除などを追加する

(3) 遺族年金や障害者年金など非課税の収入があり、高森町に居住する親族に扶養（税制度上）されていない場合は町県民税申告が必要です。

スポーツ安全保険に加入しましょう

スポーツ安全協会コネクトセンター
☎0570-087109（固定）
☎03-5510-0033（携帯）

スポーツ安全保険の令和7年度加入受付が3月から始まります。

「小さな掛け金・大きな補償」を合言葉に、活動中の万一のケガや賠償責任に備え、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動など、4名以上のアマチュア団体・グループがご加入いただけます。

手続きはインターネット（スポあんネット）で簡単、便利にご加入いただけます。保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。
<https://www.sportsanzen.org>

