

今月のテーマ ● 海外旅行の前に「海外旅行保険」の確認を。

LPA
なかむら みさ
中村 美佐 さん



この数年間、コロナ禍で海外旅行に行く事が出来なかった
ので海外旅行保険とは関わりのない生活でした。しかし、いざ
海外への旅行計画を立て予約したところ、今までとは異なる
事が起きていました。

以前は持っているだけで保障対象になっていた私のクレ
ジットカードが、2023年10月1日以降から利用付帯に変更と
なり、旅行代金などをカードで決済しないと対象外になり保
障されなくなりました。また、別のカードも海外旅行保険付帯が
2024年1月31日をもって終了となります。

私のカードは海外旅行保険が付いているので安心していま
しが驚きました。そして保障内容にも確認が必要です。なぜ
なら旅行先によってかかる費用は違うからです。保障される金
額については、持っているクレジットカードで保障の可否を確
認してください。

海外旅行に出かける際は、海外旅行保険に加入される事をお
すすめします。私の場合は、持っているクレジットカードで保
障されない不足分を、コンビニ支払い出来る海外旅行保険が、

ネット保険で検討をしています。

海外旅行保険に加入していない場合でも、国民健康保険な
どの公的保険から海外での医療について一部払い戻しを受け
られることになっています。これを海外療養費制度といいます。

しかし、すべての医療が支給対象ではなく、あくまで急な病
気やケガでやむを得ず治療を受けた場合に発生した医療費
が対象となります。また日本で同じ治療をした場合の額より
も超過した部分は対象外となり、自己負担する額が増えます。

思いがけない「病気、ケガ」に伴う高額な医療費や「トラブ
ル」に備えて、海外旅行保険は欠かすことができないアイテム
となっています。保障内容をよく理解して、自分が納得する海
外旅行保険に加入して万全な準備をして出かけたいですね。



| お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

2023年度 | 第6回 理事会 だより (11 / 8)

1 10月期決算について承認しました

単位：百万円

10月度事業結果	10月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,313	-15	16,192	-76
総事業高	2,394	-16	16,743	-80
事業経費	532	-23	3,671	-180
経常剰余金	28	16	332	148
当期剰余金	19	11	232	103

組合員数 260,077名 計画比 99.3% (加入798名)
出資金 50億3,063万円 一人当り出資金 19,342円

2 書き損じハガキ回収キャンペーンの 第22回結果報告と第23回開催について

2022年12月～2023年5月で行った第22回のキャンペーンは、未使
用・書き損じハガキや未使用切手を主に提供いただき、協力件数は
2,520件(前回比▲1,029件)、合計金額は4,128,533円(前回比▲
1,430,883円)となりました。第23回も引き続き取り組みに参加しま
す。キャンペーン期間は、2023年12月18日～2024年5月末。週刊
コープぎふでご案内します。

3 岐阜新聞社提供の 「誕生日新聞」の取り組み開始について

赤ちゃんの誕生をお祝いする取り組みとして、岐阜新聞社提供の「誕
生日新聞」を行います。赤ちゃんの写真、産まれた病院や体重・身長、
メッセージ等が入ったものを表面とし、裏面には産まれた日の岐阜
新聞朝刊一面をラミネートしたものをお届けします。11月20日より、
ハピハピボックスに申込書を入れて案内しています。
ハピハピボックスは組合員でない方へもお届けしています。ぜひお声
がけください。



ハピハピボックス
申込フォーム



健康講座

今月のテーマ

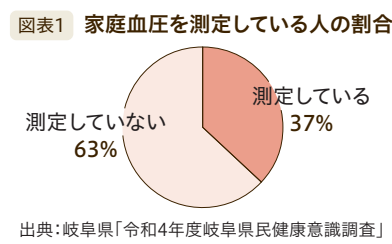
正しく測ろう!長く続けよう!
家庭血圧
～普段の血圧の状態を確認しましょう～

岐阜県
保健医療課
からのお知らせ

みなさんは、家庭血圧を測定していますか?

電気店等で手軽に購入できる自動血圧計が普及しています
が、令和4年度の岐阜県民健康意識調査によると、家庭血圧を
測定していると回答した20歳以上の県民は約4割と少ない状況
です。

家庭血圧は高
血圧の治療を考
えていくうえで、
なくてはならない
大事な情報に
なっています。



そもそも血圧とは?

収縮期血圧とは

心臓が収縮して血液を送り
出した時の血管への圧

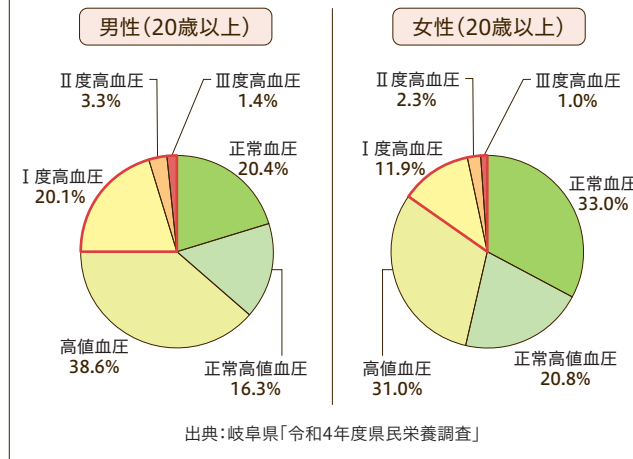
拡張期血圧とは

拡張した時、血管が元の
太さに戻りながらかかる圧

高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお
20歳以上の国民の2人に1人は高血圧です(平成30年国民健
康・栄養調査より)。

岐阜県民の血圧分布をみると、血圧を下げる薬を服用してい
る者を含む高血圧(Ⅰ度高血圧以上)の者は、男性は24.8%、女
性は15.2%と、女性より男性の割合が高くなっています。また、
この割合は年齢が上がるにつれて高くなる傾向があります(令
和4年度県民栄養調査より)。

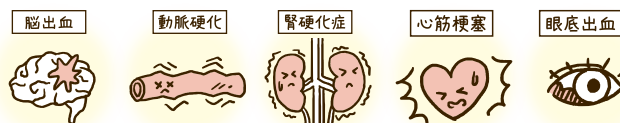
岐阜県民の血圧分布(血圧を下げる薬を服用している者含む)



血圧が高いと何が問題?

高血圧状態が続くと、血管は高い圧力に耐えようとして次第
に硬くなり、血管の弾力性が失われる動脈硬化や、心臓肥大に
つながります。動脈硬化は、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化
症、心筋梗塞、心不全、眼底出血などの原因となります。

高血圧の原因となる食塩を控えることで血圧を下げることで
できれば、循環器病の発症の予防にもつながります。



自分の血圧の段階を知っていますか?

高血圧は無自覚に動脈硬化を進行させます。まずは自分の段
階を確認してみましょう。家庭血圧は、朝・夜の家庭血圧平均値
のいずれか、または両方で診断します。どちらかでも高血圧に該
当している場合は、医療機関を受診しましょう。

【成人における血圧値の分類】

(単位:mmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
高血圧	Ⅰ度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	かつ/または 85-89
	Ⅱ度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	かつ/または 90-99
	Ⅲ度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	かつ/または ≥100

出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

正しい血圧の測り方

1日2回 朝と晩に測定

測定環境

- ① 静かで適切な室温
- ② 背もたれつきの椅子に足を組まずに座って1～2分の安静後
- ③ 会話を交わさない環境
- ④ 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取を行わない
- ⑤ カフの位置を心臓の高さに維持できる環境

1機会原則2回測定し平均を記録しましょう!
※1～2分の間隔をあけて測定

測定条件

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 朝の服薬前
- 座位1～2分安静後
- 就床前
- 座位1～2分安静後

使用する血圧計

上腕測定タイプ

手首血圧計は動脈の圧迫が原因で誤差が生じることが多い

※カフ…腕帯

©2019日本高血圧学会



わたしの
ひとこと

寒くなって暖房費がかさみますが、日当たりが良い時は暖房なしでも車の中が快適です。
車の中で読書するのが好きです。
(70代/羽島市 かんたろうさん)



わたしの
ひとこと

今、この1年を振り返り思うより、また来年に思いを馳せるより、
「今を生きている事に感謝」の積み重ねの日々でした。
(60代/土岐市 おかめちゃんさん)