

厚生連診療所だより



コレステロール・中性脂肪 が高めの方へ

コレステロールや中性脂肪が増えすぎると『**脂質異常症**』と診断される場合があります。



そのまま
放置すると…



動脈硬化が進み、
『**脳梗塞**・**心筋梗塞**』など深刻な病気を引き起こします。

動脈硬化は自覚症状がありません！病気の危険性を理解して、**放置せずに対処することが重要です。**

日常生活でコレステロールを上げないコツ



今よりプラス10分！
適度な運動



禁煙

**ストレス
発散！**

野菜・大豆・きのこ・海藻類など
食物繊維をとりましょう。



毎年の健康診断も
お忘れなく！



まずは、健康診断の結果をご確認ください。
なお、厚生連診療所でも、検査・治療を行っておりますので
お気軽にお問い合わせください。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は

[くまもとこうせいれん](#) をクリック！

お問い合わせ
熊本県厚生連診療所
096-328-1055
内線 (2800)

JA熊本厚生連は職場の健康・家庭の健康・社会の健康を目指します