

# 厚生連診療所だより



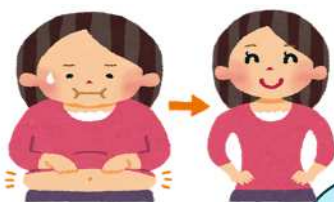
高血圧症は脳卒中や心筋梗塞  
のリスクを高めます！

## 高血圧症の診断基準

血圧が**140/90mmHg以上**

日本高血圧学会による基準値

適正体重



減塩



禁煙



### 高血圧症の予防と対策



ストレス緩和



節酒



適度な運動

今年は日曜日ですが...

毎年5月17日は「高血圧の日」です！  
厚生連診療所で血圧を測ってみませんか？

厚生連診療所では高血圧症の診断・治療を行っています。  
血圧測定のための利用でも大丈夫です！  
お気軽にお問合せ下さい。



診療日・診療時間の詳しい問い合わせ内容は [くまもこうせいれん](#) をクリック！

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

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