

健康セミナーのご案内

高血圧の怖さを知っていますか？



血圧の高い状態が続くと、血管に強い圧力がかかると血管が傷つき、動脈硬化が進みます。もう一度、血圧の基本から学び、正しい知識と日々の生活習慣で気をつける事など、このセミナーで学びましょう!! ※この健康セミナーは集団で行います。

平成 28 年度は、「血圧」の数値に注目します。

健康診断の結果で「最高血圧・最低血圧」の数値が検査値を上回る方は是非参加して下さい。

日時 平成 29 年 2 月 23 日 (木)

時間 17 時 45 分～19 時 00 分

場所 みの健康管理センター 2 階 みの健康ホール

持ち物 健診結果報告書、筆記用具

健康診断の結果から「血圧」の数値をご覧ください。



保健師・管理栄養士による健康セミナーを開催

項目	判定	検査値	
最高血圧	B	130～139mmHg	是非ご参加下さい!!
	D2	140mmHg～	
最低血圧	B	85～ 89mmHg	是非ご参加下さい!!
	D2	90mmHg～	

高血圧の症状は、無症状であることがほとんどです。そのため、気づかないうちに動脈硬化が進行し、深刻な合併症につながる事が多々あります。正しい知識を身につけ、日々の職場環境・生活習慣・食生活等で気をつける事など、美濃市立美濃病院の保健師・管理栄養士の方から指導を頂きます。



健康セミナーに参加するには…

裏面の申込書にご記入頂き、FAXにてお申込み下さい。上記の検査値に含まれない方で、話を聞いてみたい方も申込書にご記入の上、是非ご参加下さい。

問い合わせ先 美濃商工会議所 社員健康プロジェクト 都築 ☎(0575)33-2168

社員健康プロジェクトホームページ <http://syain-kenko-pro.jimdo.com/>

