

ちいと

待ちんさい！

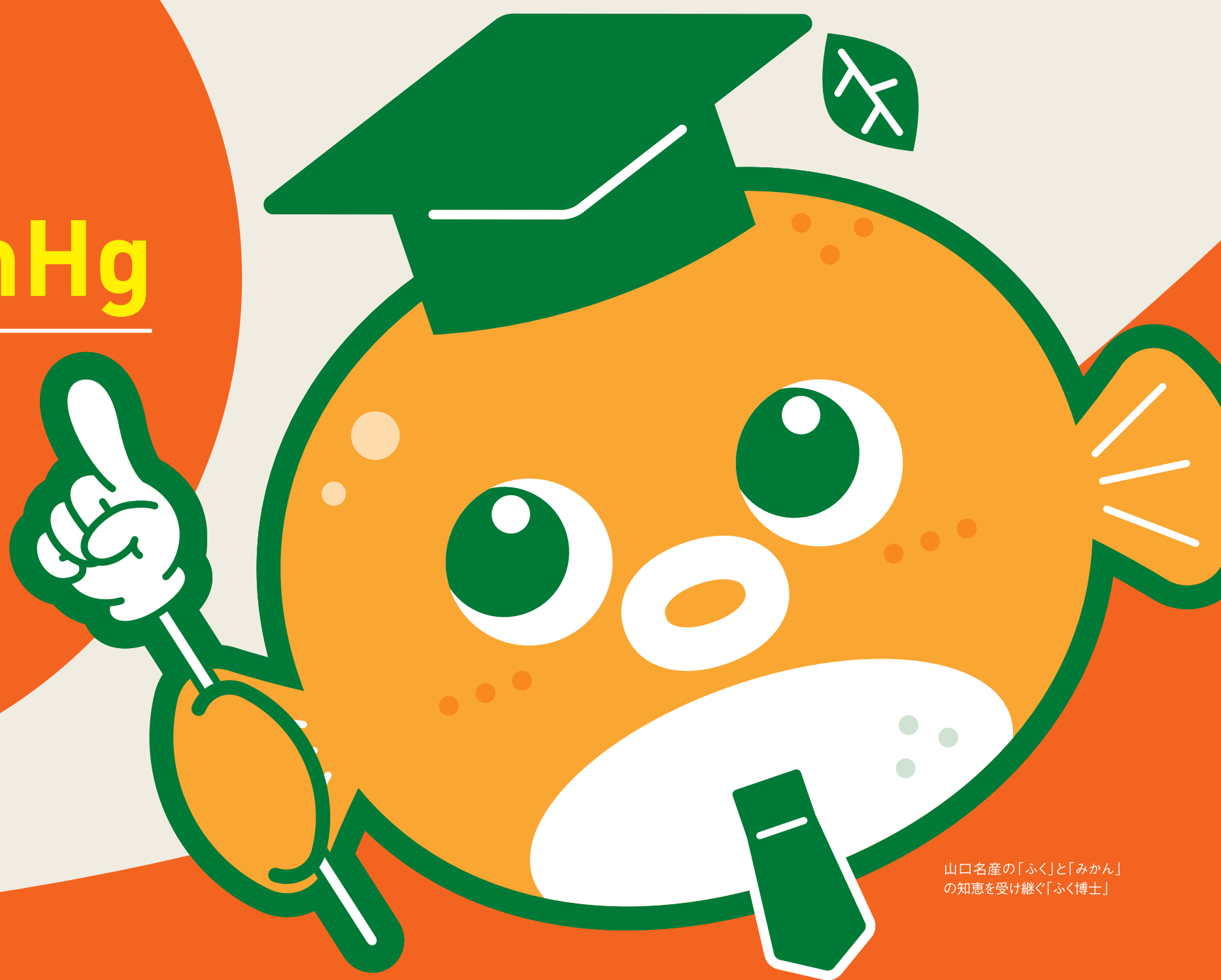
あなたの 「血圧」 大丈夫？

血圧
要チェック！

140/90mmHg

以上は
医師にご相談を！

血圧の正常値
120/80mmHg 未満



山口名産の「ふく」と「みかん」
の知恵を受け継ぐ「ふく博士」

血圧測定が第一歩！毎日の習慣で血圧コントロール！

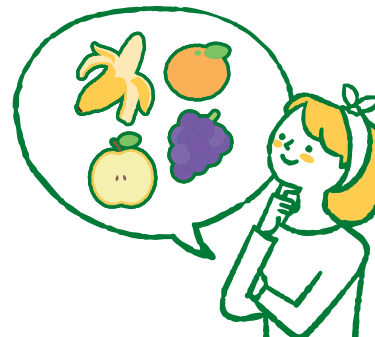
血圧を測ろう！



減塩しよう！



カリウムを摂ろう！



有酸素運動をしよう！



まずは、
習慣をつける
ことが大切！



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

詳しくはこちら▶

