

健康応援グッズを 無料で貸し出します！

高血圧を
予防する

まずは
試して!!

血圧が高いなど健康診断の結果をそのまま放置していませんか？

私たちの働く地域では男女ともに脳卒中の死亡が多く、それを防ぐためには高血圧の予防が重要です。高血圧そのものは自覚症状がほとんどないため、日ごろから「血圧をはかる」「うす味に気をつける」「身体を動かす」「禁煙」など、血管に負担をかけない生活習慣を続けることが大切です。しかし、個人では三日坊主になることも…

まずは、『はかる習慣を身につける』ことが健康づくりの第一歩。職場の仲間と一緒に楽しみながら健康づくりを始めてみませんか。

【対象】 事業所、職域団体等

【貸出品】 血圧計・塩分濃度計・歩数計・体組成計・肺機能測定器・一酸化炭素濃度測定器（1種類だけでも可）



血圧計



塩分濃度計



歩数計



体組成計



肺機能測定器



一酸化炭素
濃度測定器

【貸出期間】 原則1か月（相談に応じます）

【費用】 無料

【申込方法】 裏面の申込み用紙にご記入いただき、FAXしてください

【返却方法】 当所へ返却してください（返却報告書を提出）

*** 貸出し数および貸出し期間についてはご相談ください**

■ 申込み・問い合わせ先

高知県中央西福祉保健所 健康障害課（健康増進担当）

TEL：0889-22-1247 / FAX：0889-22-9031

お気軽に
ご利用ください！

