



# 復興には、まず健康

## 脳卒中にならないために

**禁煙** タバコは脳卒中、心臓病、感染症の主な原因。健康のため、受動喫煙防止のためにも今こそ禁煙を。

**減塩** 食塩のとりすぎで血圧が上がります。カップ麺の汁は飲むのを減らす、醤油はかけすぎない等の工夫を。

**適度な水分補給** 脱水は禁物です。のどが渇く前に水を飲みましょう。

**適度な運動** みんなで声をかけ合って、適度に体を動かしましょう。

**障害のある方々への支援** 住み慣れない環境では、周りの方の支援が必要です。正しい情報提供と移動の援助をお願いします。

**薬の継続** 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの薬や、抗血栓薬は、しっかり服用しましょう。

## 体調管理に気をつけましょう

災害時の  
循環器病予防  
チェックシート

- 夜はなるべく消灯し、6時間以上眠る
  - 1日20分以上歩く
  - 塩分を減らし、野菜や果物、海藻類を食べる
  - 震災前と体重があまり変わらないように注意(増減2kg以内)
  - マスク・手洗いをする
  - 十分な水分をとる(具体的には1リットル以上)
  - 降圧薬など薬は続ける
  - 自分で血圧を測定し、140mmHg未満を維持
- 6つ以上を  
目指しましょう!**

災害時の循環器予防スコア  
(SEWITMP8 Score)より  
河尾七臣氏改変

