



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

