



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・脂質異常症の治療薬や抗凝固薬、抗血小板薬などの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 (SEDIWTMP8 Score) 4-7
刈尾七臣氏改変