



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シートの(SEDWTMP8 Score)を
荻尾七臣氏改変



公益社団法人
日本脳卒中協会
The Japan Stroke Association



一般社団法人
日本脳卒中学会



ファイザー株式会社