



第2次改訂版はちのへり

## 脳卒中を予防しましょう

脳卒中は、高血圧や動脈硬化などにより脳の血管が詰まったり、破れたりすることで起こる病気です。がん・心臓病とならび、3大生活習慣病のひとつで、寝たきりや認知症の原因ともなります。

八戸市の脳卒中による死亡率は全国平均より高く、男性が女性に比べ、40～50歳代の働き盛りの年代で多く死亡しているのが特徴です。

### ★ 脳卒中を予防する生活改善のポイント ★

1 血圧をコントロールする

2 減塩につとめる

3 野菜や果物を積極的にとる

4 水分を意識的に補給する

5 運動習慣をつける

6 禁煙する

7 寒さに注意する

8 ※特定健診を受ける

※詳しくはホームページ内の「特定健診について」をご覧ください。

### 危険度チェック！

(水上式チェック)

80点未満：危険度は低い。

80～120点未満：注意が必要。

120点以上：警戒が必要。

- ① 年齢は60歳以上である。(50点)
- ② 血圧が高い。(40点)
- ③ 糖尿病を患っている。(30点)
- ④ 両親が脳卒中あるいは高血圧である。(20点)
- ⑤ 過度な飲酒をしたり、動物性脂肪や食塩を多くとる方である。(20点)
- ⑥ ヘビースモーカーである。(10点)
- ⑦ 肥満体である。(10点)
- ⑧ 心臓疾患がある。(10点)
- ⑨ 運動不足である。(5点)
- ⑩ ストレスが多い。(5点)