

高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は、特に注意が必要です！

何かへん？..おかしいな..？まさか！それって脳卒中かも...？！



フ

F

F ace

顔の麻痺



顔の片側が下がる

ゆがみがある

ア

A

A rm

腕の麻痺



片腕に力が入らない

ス

S

S peech

ことばの障害



ことばが出てこない

ろれつが回らない

F

A

S

1 つでも症状が出ていれば脳卒中の可能性大！

脳卒中は治療の遅れが命にかかわる病気です。症状(FAS)を覚え、症状に気づいたら 発症時刻(T)を確認してすぐに救急車を呼びましょう！

T

Time

発症時刻



症状の発症時刻を確認して

すぐに **119番!**

1時35分!

健康づくりの主役は自分です。サポーターは家族、仲間、そして地域です。
あなたらしい人生のために、健康づくりを実践しましょう！

逗子市福祉部国保健康課健康係 TEL : 046-873-1111 FAX : 046-873-4520

E-mail : kenkou@city.zushi.kanagawa.jp

裏面あります

高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患(不整脈など)をお持ちの方へ

① 自分の最近の値を知りましょう。

② 内服中の方は薬の飲み忘れに注意!

自己中止、飲みきり中止により脳卒中になった方は複数いらっしゃいます。

③ 高血圧は脳卒中の最大の危険因子です。^{かんたんさ}寒暖差、便秘など、
血圧の上昇する状況を減らしましょう。

④ 食生活に工夫をしましょう。

排便時のいきみは、血圧が一時的にぐっと上がります。

⑤ 運動をしましょう。

⑥ 適性体重に近づけましょう

皆 様 へ

血圧は? 血糖値は?
コレステロールは?
心電図は? 体重は? ..

☆自分の最近の値を知りましょう!

(1年に1度、健診を受けましょう)

☆日頃から自分の健康に興味を持ち、健康づくりをしましょう!

食生活、運動、体重、タバコ、
睡眠、ストレスなどの確認を〜♪
あっ、健診結果もよく見て
みましょ〜♪



逗子市食育推進キャラクターしらわかちゃん

肥満、運動不足、喫煙、多量飲酒(1日1合以上)、
過労・ストレスの蓄積といった生活習慣は、高血圧、
糖尿病、高コレステロール血症などを引き起こし、高
血圧、糖尿病、高コレステロール血症は、脳卒中や心
疾患の発症率を高めます。

食生活の工夫、健康づくりについてのご相談等は、
健康係をご活用ください。