

10月29日は「世界脳卒中デー」



脳卒中は予防可能な病気です！ 予防のために今すぐできることがあります！

脳卒中予防十か条2025

第1条 手始めに 高血圧 から 治しましょう

第6条 高すぎる コレステロール も 見逃すな

第2条 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

第7条 お食事の 塩分・脂肪 控えめに

第3条 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診

第8条 体力に 合った 運動 続けよう

第4条 予防には たばこを止める 意志を持て

第9条 万病の 引き金になる 太りすぎ

第5条 飲むならば なるべく 少なく アルコール

第10条 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

出典：公益社団法人 日本脳卒中協会

問い合わせ先：健康増進課保健係 ☎23-3902

