

栃木県脳卒中啓発プロジェクト 県提供可能資材一覧

栃木県脳卒中啓発プロジェクト参加団体の啓発活動を支援するために、パンフレット等の資材や、講師の紹介などを行っていますので、希望する場合は「栃木県脳卒中啓発プロジェクト取組計画書」に必要事項を記入して、事務局へ提出して下さい。

パンフレット・リーフレット（脳卒中の発症予防・重症化予防）

<脳卒中を予防しよう>



<ご存じですか？脳卒中の初期症状>



脳卒中の初期症状の特徴と、脳卒中予防のポイントをまとめたリーフレットです。（A4両面）

脳卒中を予防するための生活習慣のポイントや、脳卒中発症時の初期症状の特徴などを掲載したパンフレットです。

(A4版、6面3つ折り)

<目標チェックシート>

目標チェックシート

◆わたしの目標◆

目標達成のための具体的な取組（行動目標）

①

②

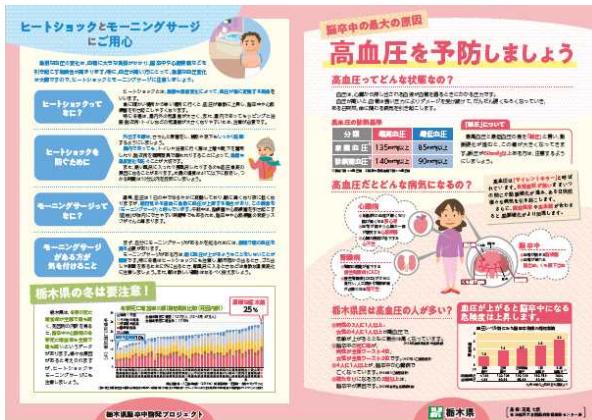
③

日	実施後、行動の有無 (○・×)			実施前、行動の有無 (○・×)			実施後、行動の有無 (○・×)		
	①	②	③	①	②	③	①	②	③
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

脳卒中の予防に係る取組を自己管理するための目標チェックシートです。
3ヶ月分×両面、合計半年間使用できます。（A4両面）

パンフレット・リーフレット（高血圧予防・高血圧者への注意喚起）

＜高血圧を予防しましよう＞※一般的な啓発用



高血圧のリスク、生活習慣の改善、正しい血圧の測り方、ヒートショック等に関するパンフレットです。
(A3両面、2つ折り)

＜血圧チェックシート＞



血圧チェックシート

氏名	
最高血圧 mmHg	最低血圧 mmHg
わたしの目標（血圧を下げるために取り組むことを書いてみましょう。）	
①	
②	
③	
期間	
日	起床時 脈拍 最高血圧 最低血圧 脈拍 最高血圧 最低血圧 体重 (kg) 今日のひとこと (感傷したことなど)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

家庭で測定した血圧を自己管理するためのチェックシートです。
1ヶ月分×両面、合計2ヶ月間使用できます。(A4両面)

＜あなたは脳卒中・心筋梗塞予備群です！！＞※高血圧者への注意喚起用



高血圧の方に向けて、高血圧のリスクや生活習慣の改善などを呼びかけるためのリーフレットです。

高血圧の方に健診結果等を送付する際にも活用できます。(A4両面)

パンフレット・リーフレット（ヒートショック対策）

＜栃木の寒さに負けない！ヒートショック撲滅大作戦！＞



冬の寒さ・気温差によるヒートショックの危険性や、住宅の断熱性・気密性の重要さを啓発するためのリーフレットです。（A4両面）

ポスター

＜見逃さないで！脳卒中の初期症状＞



脳卒中の初期症状の早期発見と医療機関の早期受診の重要性を呼びかけるためのポスターです。（A3版）

啓発動画（DVD）

- ①発症時の症状と対応について（30秒）
 - ②知ることで救われる（10分50秒）
 - ③前触れ発作（一過性脳虚血発作）（6分30秒）
- の3種類の動画を1枚のDVDにまとめました。
なお、①はAC Japanとの取り決めで、テレビやラジオでの放送、ホームページへの掲載はできません。（※講演会などの上映は可能。）



頸動脈超音波（エコー）検査

獨協医科大学病院超音波センター等の協力のもと行います。

頸動脈超音波（エコー）検査は、頸の血管の壁の厚さを超音波を当てて測ることにより、心筋梗塞や脳卒中の原因となる動脈硬化の進み具合を評価するものです。

検査は数分で終了し、痛みもありません。血管の壁が厚くなっている方は、専門医師による相談も受けられます。

日時、場所、対象人数、企画の内容などを計画書に記載してください。



実際は座って
行います

※日程や対象人数に限りがあります。
御希望に添えないこともあります
ので、予め御了承ください。

講演・講座等の講師の紹介

脳卒中に関する講演・講座等の講師を紹介します。

団体主催のイベント等の中での講演・講座等の御依頼でも対応可能です。

日時、場所、企画の内容などを計画書に記載してください。

日程によっては御希望に添えないこともありますので御了承ください。

