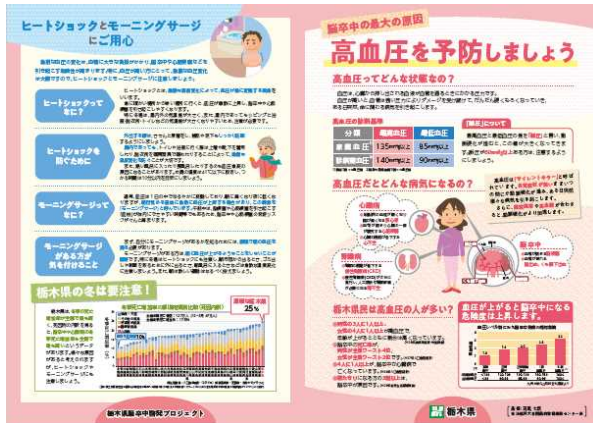




<高血圧を予防しましょう>※一般的な啓発用



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**

**継続は力なり**

現在の血圧  mmHg  
目標血圧  mmHg

以下の目標（血圧を下げるために取り組むこと）を思い出しましょう。

①   
②   
③

期間	記録		記録		今日のひとこと (頑張ったことなど)
	時間	最高血圧/最低血圧	時間	最高血圧/最低血圧	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

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・気密性の重要性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＞

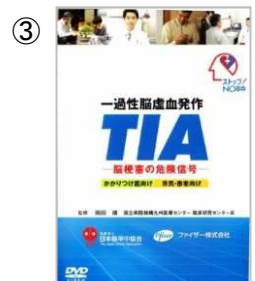


脳卒中の初期症状の早期発見と医療機関の早期受診の重要性を呼びかけるためのポスターです。（A3版）

## 啓発動画（DVD）

- ①発症時の症状と対応について（30秒）
  - ②知ってることで救われる（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。（※講演会などでの上映は可能。）



## 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。

