# 脳卒中の発症を予防するためには

脳卒中を発症する多くの方は「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」「心房細動」などの基礎疾患に罹患しています。
規則正しい生活習慣や定期的な健診受診により、基礎疾患の予防に努めましょう。

## 食生活を整えよう

### バランスの取れた食事を心がけよう

### 塩分は控えめに!

◎食塩摂取量の目標
男性8g未満／日
女性7g未満／日

栃木県民の食塩摂取量は、
**男性11.9g、女性9.9g**（H24年国民健康・栄養調査）
その多くは醤油、塩などの調味料!

野菜をたっぷり食べましょう!
**1日350g以上**

## 禁煙、適量の飲酒

### 喫煙者は禁煙者に

たばこを吸うと血圧が上昇し、脳卒中の発作を起こすリスクが高まります。

栃木県の男性の喫煙者**35.8%**、全国平均**33.2%を上回っています。**
（H24年国民健康・栄養調査）

### アルコールは適量

適量:ビール500ml、ワイングラス2杯、焼酎1/2合、日本酒1合

たばことアルコールは様々な**生活習慣病の原因**になります。

## 肥満・運動不足の解消

身体活動を増やそう
あと10分多く歩こう!

毎日体重を測ろう

BMI= 体重(kg)÷身長(m)の2乗
(BMI:体格指数)

普通体重:18.5-25未満
(日本肥満学会の判定基準)

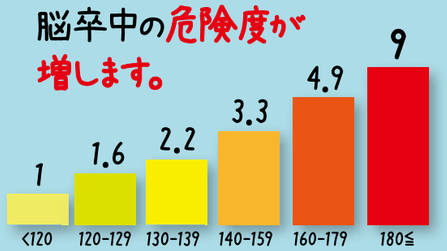
県民のBMI平均値は、**男性23.7、女性22.5**
(H24年国民健康・栄養調査)
**男女とも全国平均より高い値です。**

## 健診を受けましょう

### 異常の指摘があったら医療機関を受診しましょう

健診で**130/85mmhg以上**の方は、血圧を自己チェックしましょう。

最高血圧が上がると脳卒中の**危険度が増します。**




秋田県における脳卒中の実態と予防に関する疫学研究
秋田県厚生連病院検診受診者の脳卒中発症と発症予測因子の定量的解析より

自分で脈拍を測ってみましょう。
脈の乱れはありませんか??

この数値があがってるわ

健診結果はよく読みましょう。
去年と変化はなかった??