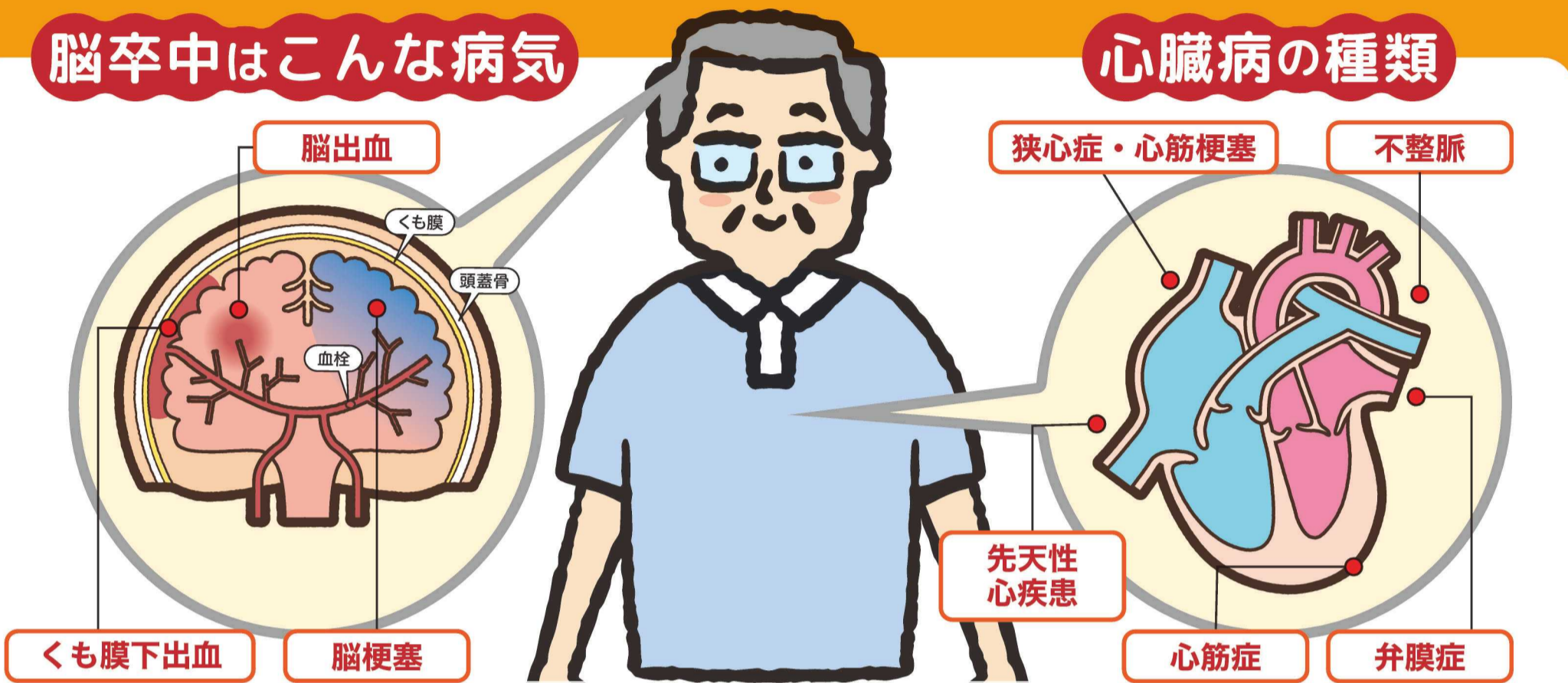


# 脳卒中・心臓病に 気をつけましょう!!

## 脳卒中はこんな病気

## 心臓病の種類



- 宮城県では死因の**第4位**※で、**10人に1人**が脳卒中で亡くなっている ※ 出典：令和3年度人口動態統計（厚労省）
- 65歳以上の寝たきりの主な原因となっている

- 宮城県では死因の**第2位**※で、**約6.5人に1人**が心臓病で亡くなっている ※ 出典：令和3年度人口動態統計（厚労省）

## 生活習慣の見直しが予防につながります

<b>減塩</b>	1日当たりの食塩摂取量は <b>男性9g以下、女性8g以下</b> ※を 目指して、調味料はかけすぎない、ラーメン のスープは残す等を心掛けましょう。 ※ 出典：みやぎ21健康プラン	<b>肥満 解消</b>	バランスの良い食事を心がけ、体重 は毎日測って管理しましょう。 ※ メタボリックシンドロームとは、 内臓脂肪型肥満に加えて、高 血糖、高血圧、脂質異常のうち いずれか2つ以上を併せ持っ た状態です	<b>宮城県は 全国ワースト 2位</b>	<b>メタボリックシンドローム 該当者・予備群割合 32.6%</b> ※ 出典：特定健康診査・特定保健指導等に関するデータ
-----------	---	------------------	--	---------------------------	---

<b>運動</b>	右記の歩数を目標に、外出時 はなるべく車やエレベーター を使わず歩く等、日頃から歩 きましょう。 ※ 出典：みやぎ21健康プラン	<b>男性</b>	<b>女性</b>	<b>宮城県は全国ワースト 7位</b> <b>成人男性歩数 6,803歩/日</b> ※ 出典：平成28年国民健康・栄養調査
	20~64歳	9,000歩	7,000歩	
	65歳以上	8,500歩	6,000歩	

<b>禁煙</b>	喫煙は血圧を上昇させるため、禁煙 しましょう。禁煙外来や禁煙支援薬 局などのサポートを受けることもお勧 めです。	<b>宮城県は 男女ともに全国ワースト 7位</b>	<b>喫煙率 男性33.2% 女性9.7%</b> ※ 出典：令和元年国民生活基礎調査	<b>節酒</b>	飲みすぎは血圧を上昇 させるため、 <b>適量</b> を心 掛け、週2日は休肝日に しましょう。
-----------	---	--------------------------------	--	-----------	--

## 脳卒中・心臓病相談窓口もご利用ください

療養やリハビリに関する情報提供や、治療に関する一般的な情報提供を行っています



窓口：東北大学病院 地域医療連携センター内  
TEL：022-717-8735（平日8:30~16:00受付）  
Email：scd-support@hosp.tohoku.ac.jp



◀ 詳細は脳卒中・  
心臓病等  
総合支援センター  
ホームページへ



宮城県



東北大学病院