

安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。
今回は「健康増進」と「脳卒中」についてお届けします。



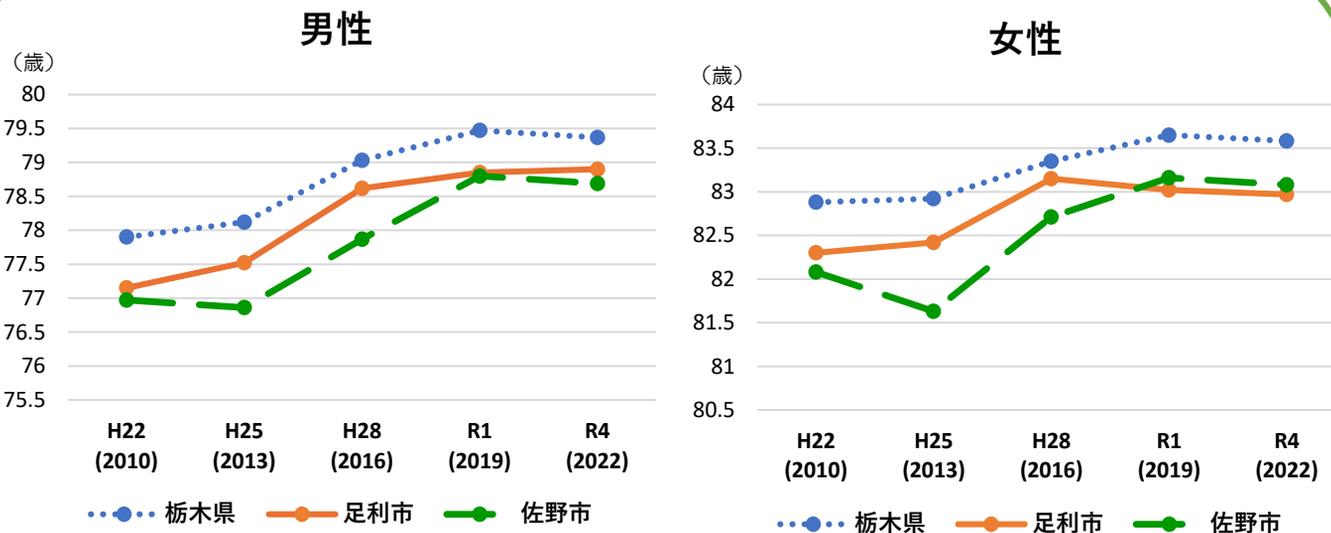
9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

安足地区の健康寿命は延びている傾向ですが、栃木県全体と比較すると男女ともに数値は低い状況です。

健康寿命の推移（栃木県および安足地区）



(出典：栃木県保健福祉部 市町健康寿命 (令和4(2022)年) について)

健康的な生活習慣により、生活習慣病の発症や重症化を予防して、健康寿命を延ばしましょう！



健康増進普及

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

生活習慣を見直しましょう

生活習慣を見直すことで、生活習慣病を予防、または悪化を防止することができ、健康寿命を延ばすことにつながります。



食事

バランスの良い食事を！
野菜：1日に350g以上
食塩：1日に
男性7.5g未満
女性6.5g未満

定期的に健康診断を受け、病気を早期に発見し、早期に治療を始めて悪化を防止することも大切です。

非喫煙者は、受動喫煙を受けないようにたばこの煙を避けましょう

運動

歩数の目安
成人：8,000歩
高齢者：6,000歩



“生活習慣病”とは、生活習慣が関係している病気のことです。例えば、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、肺がん、大腸がんなどがあります。

睡眠

睡眠時間の目安
小学生：9～12時間
中学・高校生：8～10時間
成人：6～8時間
高齢者：6時間以上
(寝床にいる時間が8時間を超えないように)



“睡眠で休養がとれている感覚”がポイント！

禁煙

紙巻たばこも
加熱式たばこも
禁煙しましょう



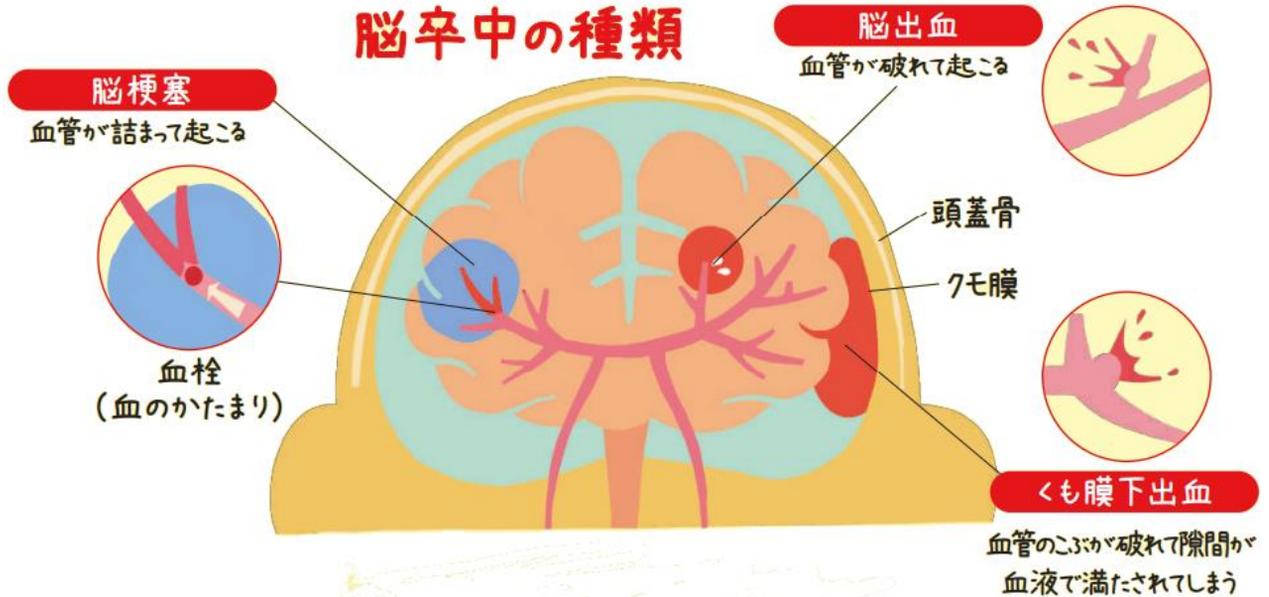
10月は脳卒中月間、 10月29日は世界脳卒中デーです！

健診で
知ろう守ろう
自分の体

健診受診率向上のための健康意識啓発
佐野市 泉田実業さんの作品

「脳卒中」は、脳の血管が詰まったり、破れて出血したりすることで、急激に麻痺やしびれなどの症状が現れる病気です。

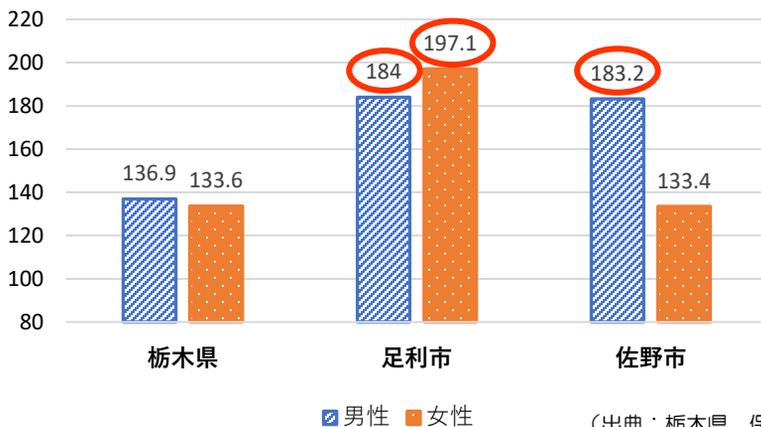
「脳卒中」は大きく分けて、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3つがあります。



栃木県では、令和5年には脳卒中（脳血管疾患）により約2,100人が亡くなりました。脳卒中は、全国及び栃木県において、がん、心疾患、老衰に次ぐ、死因の第4位です。

安足地区は、脳卒中で亡くなる方が多い！

令和5年 脳血管疾患の標準化死亡比



左のグラフは、令和5年の栃木県、足利市、佐野市の脳血管疾患の死亡の状況を示しています。100を超える地域は脳血管疾患の死亡が多い地域だと言えます。

栃木県は脳血管疾患の死亡が多い県ですが、その中でも足利市と佐野市は高い数値を示しています。

(出典：栃木県 保健環境センター算出)

脳卒中の初期症状

脳卒中の症状は、**突然**現れます！

初期症状に気づいたら、すぐに救急車を呼び、診察を受けましょう。
迅速な受診が死亡や重い後遺症（麻痺、言語障害、認知機能低下など）を防ぎます。

顔

あれ、顔の動きが変だなあ



顔の片側が下がり
ゆがみがある。

腕

腕が上からないし、力が入らない



片腕に力が入らない。

言葉

言葉が出てこない。
ろれつかまわらない。



歩行

力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。



頭痛



経験したことのない
激しい頭痛がする。

こんなに痛いのは初めてだ!

視野

2つに見えるのは気のせいかしら
片方の目が見えない。
物が2つに見える。
視野の半分が欠ける。



脳卒中の予防

- ◎ 生活習慣の改善（本稿2ページ目を参考に）
- ◎ 基礎疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動など）の重症化予防

（出典：栃木県 令和5(2023)年版 栃木県保健統計年報、～死亡や寝たきりなどの大きな原因～脳卒中を予防しよう）

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問い合わせ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
Tel 0284-41-5895
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>