

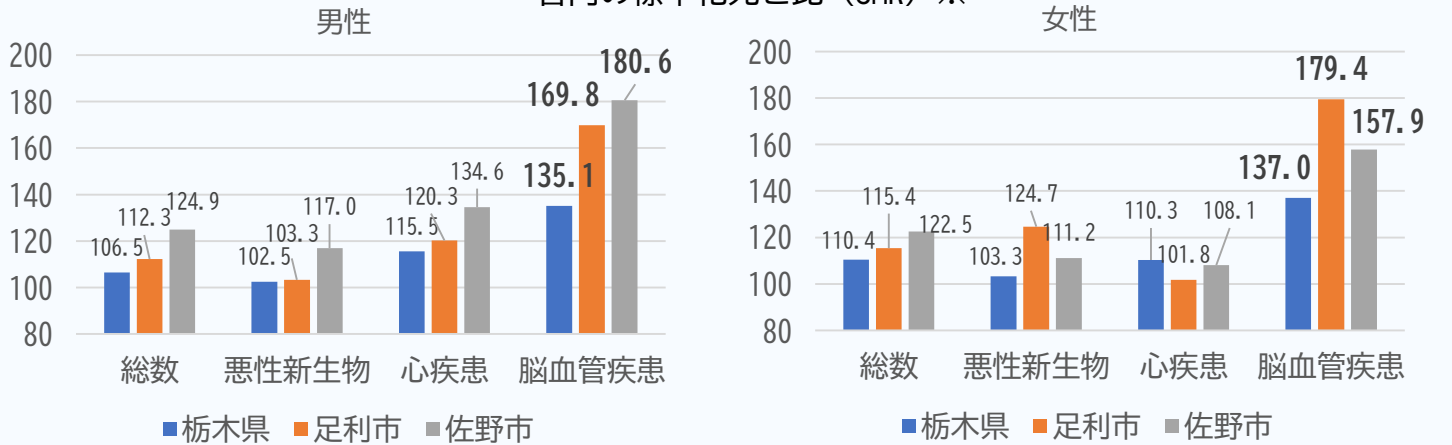
その症状、脳卒中かも？FASTで早期対応を

脳卒中は突然起こります。発症すると命に関わるだけでなく、仕事や日常生活に大きな影響を及ぼすことがあります。しかし、早期治療により後遺症を軽減できる可能性があります。10月の脳卒中月間を機会に、自分や家族、同僚を守るためにFASTにある初期症状を確認しましょう。

脳血管疾患の死亡率が高い

足利市・佐野市では、脳卒中を含む脳血管疾患の死亡率が全国や栃木県と比較して高く、より脳卒中の予防や早期発見が大切です。

管内の標準化死亡比（SMR）※



※標準化死亡比（SMR）：人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標

栃木県保健環境センター算出 令和6（2024）年 単年法

FASTで早期発見・早期治療

下記のうち1つでも症状に気付いたら一刻も早く救急車を呼びましょう！

F

Face



顔の片側が下がり
ゆがみがある。

A

Arms



片腕に力が入らない。

S

Speech



言葉が出てこない。
ろれつがまわらない。

T

Time



時刻を確認して
すぐに119番を！

救急車を待つ間にできること

- ・患者を安全な場所へ移し、頭を水平にして安静に寝かせる（頭を高くしない）。
- ・嘔吐がある場合は横向きに、麻痺がある場合は麻痺側を上にして横向きに寝かせる。
- ・「いつから」「どんな症状が」「どの部位に」「どの程度あるか」をメモしておき、救急隊に伝えられるようにする。



迅速な対応が命を救い、後遺症を軽減します。職場での対応について取決めや周知を行いましょう。

脳卒中は高齢者だけでなく働く世代にも起こる病気です。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙習慣がある方は注意が必要です。生活習慣の改善で脳卒中を予防しましょう。

食生活を整えよう

バランスの取れた食事を心がけよう



食塩は控えめに!

◎食塩摂取量の目標
男性7.5g未満/日※
女性6.5g未満/日※



栃木県民の食塩摂取量は、
7.8g (※28年度国民健康・栄養調査)
塩だけでなく、マヨネーズやソースなどの調味料にも塩分は含まれるので注意!

野菜をたっぷり食べよう!
1日350g以上



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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。

栃木県の喫煙者**22.5%** (20才以上男女)
全国の**18.3%**を上回っています。

※28年度国民健康・栄養調査 ※28年度国民健康・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)

肥満者(BMI 25以上)の割合は、
20才~60才の男性35.5%、40才~60才の女性26.1%
男女とも全国平均より高い値です。

※28年度国民健康・栄養調査



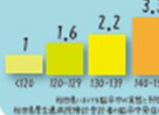
健診を受けましょう

異常の指摘があったら医療機関を受診しましょう



家庭でも定期的に血圧を測りましょう。

最高血圧が上がり、
脳卒中の**危険度**が
増します。



家庭での血圧上昇の
原因です。原因を
忘れずに!



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??



健診結果はよく読みましょう。
去年と変化はなかった??

※栃木県健康増進課・健康づくり推進課・健康づくり推進班

～市や県の事業もご活用ください～ 運動

【佐野市：さのまる健康アプリ】
ウォーキングや健診受診でポイントを
獲得し「さのまるペイ」と交換できる
健康づくりキャンペーンです。



期間：令和8年6月1日～
令和9年1月31日

対象：18歳以上の佐野市民
(先着5,000名)

参加費：無料

※アプリは年間利用可

問合せ先：佐野市健康増進課
0284-24-5770



健康づくりに関するセミナー・教室

【栃木県：健康長寿とちぎ応援企業登録制度】
県が実施する健康長寿とちぎづくり推進県民会議
の会員に登録すると、『応援企業』による幅広い
応援メニューを原則無償で御利用いただけます。

例：熱中症対策セミナー

(大塚製薬株式会社)

理学療法士による職場の腰痛予防セミナー
(Voice)

申請先：栃木県保健福祉部健康長寿推進課健康づくり推進班
電話番号：028-623-3094/

Email: kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp



※その他、市でも様々な健康教室を開催しています。
詳細は、市ホームページをご確認ください。

健(検)診

市町からの健診(検診)の受診券は既に対象者に配布
されています。受診券には有効期限があります。

また、がん検診等の種類に ※詳細はこちら

よっては、対象となる年齢
が限られている場合もあり
ますので、受診できる機
会を逃さないようにしま
しょう。

足利市	佐野市

～佐野市から～

歯周病は気づかない「沈黙の病気」です。若い方
にも歯周病の早期発見ができるよう、20歳から歯
周疾患検診の対象としています。

実施期間：6月1日～2月28日

対象：佐野市民で20歳、30歳、40歳、50歳、
60歳、70歳の方(R8年4月1日現在)

費用：800円(70歳の方は無料)

検診内容：問診、歯・歯肉の状態確認、
口腔清掃状況の確認 など

