

循環器病は 予防できる!

循環器病って?

循環器病による死亡は、県内の死因の約1/4を占めています。要介護や寝たきりの原因の一つにもなります。

代表的な循環器病

脳卒中

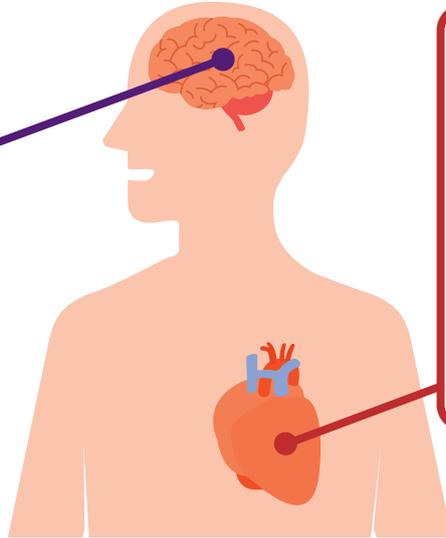
脳出血、くも膜下出血、脳梗塞

脳の血管が詰まったり、脳の血管が破れる病気の総称です。高血圧が最大の原因です。介護が必要になる原因の1位です。

心血管疾患

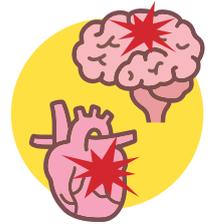
狭心症、心筋梗塞など

心臓の血管が狭くなったり、詰まったりして、心臓に血液がまわらなくなります。がんと並んで主な死因の一つです。



どんな人が なりやすい?

生活習慣病（高血圧、糖尿病、コレステロール）、喫煙習慣のある方がなりやすいです。ある日突然、症状が現れ、命に関わることもあります。



循環器病の予防のカギは 生活習慣

食事 の工夫

[減塩]

- 塩分は控えめにする



減塩のコツ

[バランスの とれた食事]

- 野菜を1皿プラス



いしかわヘルシー&デリシャス
メニュー レシピ

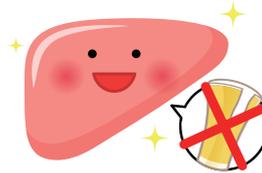


運動 の 習慣化



- いつもより10分長く歩く
- エレベーターではなく、階段を使う

節酒



- 休肝日を設ける
- 適度な飲酒
(ビール中瓶1本か
日本酒1合にとどめる)

禁煙



- 禁煙外来で、健康保険適応の禁煙治療を受けることができます



石川県内の
禁煙外来

今年も受けましたか? 健康診断!

- 循環器病は、初期の頃は無症状なので、気づかいうちに進行します
- 健康診断を毎年受診して、自分の身体の状態をチェックすることがまずは大事です
- 受診方法はご加入の健康保険の保険者にお問い合わせください
- 健診を受けたら、健診データしっとくナビで循環器病の発症リスクをチェックしてみましょう

石川県・石川県循環器病対策推進協議会

健診データ
しっとくナビ

