



10月29日は「世界脳卒中デー」です。

# 脳卒中月間

## 2024年 10月 脳卒中 健康寿命 予防で伸ばす

千葉県  
堀卓氏作

### 脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかり次第 **すぐ受診**
- 4 予防には **たばこ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール** 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

突然、  
顔の片側や腕の麻痺、  
呂律が回らないなどの  
症状がでたら、  
一刻も早く**“救急車”**を  
呼んでください。



- 主催  
公益社団法人 日本脳卒中協会
- 後援  
厚生労働省 公益社団法人 国民健康保険中央会 公益社団法人 日本医師会  
公益社団法人 日本医療ソーシャルワーカー協会 公益社団法人 日本看護協会  
公益社団法人 日本薬剤師会 公益社団法人 日本理学療法士協会  
公益社団法人 日本リハビリテーション医学会 公益財団法人 循環器病研究振興財団  
一般社団法人 回復期リハビリテーション病棟協会 一般社団法人 日本言語聴覚士協会  
一般社団法人 日本作業療法士協会 一般社団法人 日本循環器学会  
一般社団法人 日本循環器病予防学会 一般社団法人 日本神経学会  
一般社団法人 日本脳神経看護学会 一般社団法人 日本脳神経外科学会  
一般社団法人 日本脳神経超音波学会 一般社団法人 日本脳卒中学会  
一般社団法人 日本脳卒中医療ケア従事者連合 一般社団法人 日本脳卒中の外科学会  
特定非営利活動法人 日本脳神経血管内治療学会 健康保険組合連合会 全国健康保険協会  
日本栓子検出と治療学会 日本ニューロサイエンス看護学会 NHK

- 協賛
- 日本脳卒中協会の活動

