

国保だより

問い合わせ

健康づくり推進課（健康管理センター内）

☎82-0105



脳卒中を予防して、元気に新しい年を迎えよう

脳卒中予防には、第一に高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病の予防が大切です。

でも…もし！脳卒中になってしまったら、前兆を見逃さず、一刻も早く病院へ行ってください！

脳梗塞になると、脳細胞はどんどん死滅していきます、1秒でも早く病院へ行き、治療を開始しましょう。症状が軽減しても放置しないで受診してください！

早く！

FAST

脳卒中の前兆！見逃さないで！

脳卒中の前兆として命の危機が迫っていることのサイン！

下記の症状が現れたら、一刻も早く受診しましょう！

顔

Face

- ・片方の目の視野が欠けるか、見えない
- ・左右の目がバラバラに動く
- ・顔の筋肉が左右対称に動かない
- ・笑うと顔の左側がゆがむ
- ・口が閉まらない。



腕

Arm

- ・両腕を水平にしようとするときどちらかの手が落ちてくる。



能力話す

Speech

- ・ろれつが回らない
- ・短い言葉でも、思うように言葉が出てこない。うまく話せない
- ・会話の言葉の意味が分からない
- ・話がまとまらず、意味が通じない



時間

Time

- ・発生からの経過時間でできる処置が変わります！
- ・症状の出た時刻を確認して救急車を呼んで、すぐ受診を！



茅野市国保加入の皆さん（40～74歳） 特定健診（集団）の申込みがまだ間に合います！

「特定健診（集団）のご案内」のハガキが届いている方、「令和6年度茅野市特定健診受診票」がお手元にある方
今年度ラストチャンスです！

定員になり次第締切りとなりますので早めに申込みをお願いします。

（人間ドックを受診された方は対象になりません）

日 程：1月9日（木）、1月18日（土）、1月26日（日）

申込み方法：健康づくり推進課にお電話ください。（8:30～17:15 土、日、祝日 12/28～1/5を除く）