

# 脳卒中を防ぎましょう



## ●脳卒中（脳血管疾患）とは

脳の血管が詰まったり破れたりして、その先の脳細胞に血液がいなくなり、脳の一部が死んでしまう病気の総称です。（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）

脳卒中は、発症すると後遺症が残る可能性の高い病気であるため、発症を予防することが大切です。

## ●日野町の女性の脳卒中による死亡は高い水準

全国平均100とする指標（\*）では、男性：93.6、女性：126.0と高い状況です。

\*滋賀県の死亡要因統計解析（市町村標準化死亡比2006年-2015年）

## ●若い年代（50、60歳代）での発症を防ぎましょう

日野町では脳卒中の中でも脳梗塞による発症・死亡が多い状況です。一般的には脳梗塞を発症する年齢は60歳以降が多いですが、それ以下の年齢で起こることもあります。若い年代での発症は、その後の生活や就労、家族への影響がより大きくなります。仕事や家庭生活で大変忙しい毎日だと思いますが、年1回は健康診断を受け身体のチェックをしましょう。

## ●どんなことに気をつけたらよいの？

脳卒中は、下記の要因により起こりやすくなります。特に高血圧、糖尿病、脂質異常があればその治療や生活習慣の改善が大切です。

### 四大危険因子

- ・高血圧 →
- ・喫煙 →
- ・糖尿病 →
- ・脂質異常症 →

### その他の危険因子

- ・肥満 →
- ・多量飲酒 →
- ・過労・ストレス →



## できそうなことから改善にチャレンジ

### ◆塩分を意識する

塩分のとり過ぎは高血圧の原因になります。家庭ではうす味を心がけましょう。

\*保健センターではみそ汁などの塩分測定ができます（毎月第2金曜日9時30分～11時に開催。随時受付もできます）。

### ◆野菜摂取

1日350g以上の野菜をとりましょう（350gの目安：生野菜なら両手3杯、加熱後なら小皿5皿分）

### ◆適量飲酒

1日あたり日本酒1合、またはビール500mlまたは焼酎100mlまで（必ず休肝日をつくりましょう）

### ◆禁煙

思い立った時がチャンス。禁煙サポートを受けてチャレンジしましょう

## 考えよう!! たばこの害 5/31は世界禁煙デーです



たばこの先から出る煙、喫煙者が吐き出した煙を室内などで吸わされることを「受動喫煙」といいます。また喫煙者の服・髪・吐く息、部屋の壁や床、カーテンにたばこの煙が吸着し、有害物質が室内に発散されます。煙は多くの有害物質

を含んでおり、周りの人の健康にも悪い影響を与えます。

町内に禁煙を応援してもらえる医療機関や薬局があります。

詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

# 住みよいまちづくりへの提案

## アイデア・メッセージをお待ちしています

あなたのアイデア・  
メッセージを  
お待ちしております



皆さんからのアイデアやメッセージをいただき、まちづくりに生かし誰もが住みやすいまちにしたいため、皆さんの「声」をお待ちしています。

これからも皆さんと行政との声のキャッチボールを大切にしていきます。

- 「住みよいまちづくりへの提案」をお寄せいただくための封書を「広報ひの」に掲載します。
- 広報に掲載している封書に限らず、電話・ハガキ・FAX・E-mailなどで受け付けていますので、ご意見をお寄せください。

### 提案・問い合わせ先

企画振興課秘書広報担当

☎0748-52-6550 Fax.0748-52-2043

E-mail kouhou@town.shiga-hino.lg.jp

### 【お願い】

- 提案に対する回答を郵送させていただきますので、氏名・住所（番地まで）を必ずお書きください。
- 名前や番地の掲載がない場合などは、匿名扱いとなり、お返事できませんので、ご了承ください。
- 広報記載の封書以外で提出いただく場合は、タイトルに『住みよいまちづくりへの提案』と記載してください。
- 寄せられた提案は、町長はじめ担当課職員が熟読させていただきます。出来る限り町政に生かせるよう、十分に検討したうえで回答させていただきますので、回答までに時間がかかることがあります。
- 特定の個人や団体を誹謗、中傷するもの等、内容によっては回答できないものがあります。
- お寄せいただいた提案は、「広報ひの」に掲載させていただきます。その際に氏名の掲載はいたしません。
- 担当課ですぐにお答えできるような質問については、電話でお答えする場合があります。

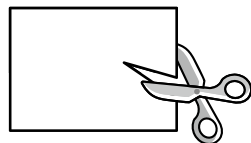
きりとり



ひびきあい「日野のたから」を  
未来につなぐ  
自治の力で輝くまち

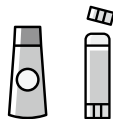
郵送の場合はこの用紙を切り離し、  
次の通り封書を作ってください。

- ①きりとり線（点線）に沿って切り、中央を山折りにします。



（山折り）

- ②のりしろにのりをつけて貼りあわせ、封書を作ります。



- ③切手を貼らずにそのままポストへ投函してください。



郵便はがき

5 2 9 1 6 9 0



料金受取人払郵便

近江日野郵便局  
承認

4

差出有効期限  
平成31年3月  
31日まで

（切手を貼らずに  
お出しください）

日野町役場

日野町河原一丁目1番地

「住みよいまちづくりへの提案」係行

