

そのサイン...

狭心症・心筋梗塞かもしれません

突然



腕・肩・
歯・あごの痛み

激しい



胸が
焼ける症状



突然起こった胸の痛み
胸が押さえつけられ
締め付けられるような症状

※我慢すぎるとショックや意識障害に
つながるおそれがあります。

早めの受診を！

すぐに治まらないようなら

救急車！



早い治療が 重要です



119番



埼玉県マスコット
コバトン
さいたまっち

循環器病対策に関する
情報を掲載しています

予防のために実践できる



血圧管理

～高血圧症やその他の
基礎疾患はきちんと
治療・管理～

家庭での測定
上の血圧 135
下の血圧 85 を超えないように



塩分の適正量の 摂取

1日6g未満を目指しましょう



禁煙



お酒はほどほどに

1日平均純アルコールの
約20gを目標に

ビール(5%)
なら500ml



日本酒なら
1合(180ml)

適度な運動



十分な休養・睡眠



健診も 有効な予防策

毎年、特定健康診査(※)を受けましょう。
血液検査、血圧、尿検査などから
危険信号を察知します。

もし、**健診で生活習慣病を指摘されたら、
放置しないで早めに医療機関を受診しましょう。**

※40歳以上の方はお持ちの健康保険証の発行元で年に1回健診を受けられます



早期発見・早期治療が大切