

ご家族のみなさまへ

本県では、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病による死亡率が高く、

脳血管疾患、心疾患による死亡者は全体の約4分の1

を占めています。



このような状況の下、本県では、脳卒中・心筋梗塞も含めた循環器病対策を推進するため、「循環器対策基本法」に基づく「第2期茨城県循環器病対策推進計画」を令和6年3月に策定し、「健康寿命の延伸」及び「循環器病の年齢調整死亡率の減少」の実現を目指しております。

9月は「循環器疾患予防月間」です！

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」をスローガンに、循環器疾患を主とした生活習慣病の予防に関する普及啓発を行っています。

脳卒中や心筋梗塞などの大きな原因は**食塩のとりすぎによる高血圧**とされており、将来の生活習慣病の発症を防ぐためには、**幼少期から健康な食習慣**を身に着けることが重要です。



つきましては、筑波大学附属病院（茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター）と連携して作成した生活習慣病予防をテーマとしたアニメーション教材、脳梗塞・心筋梗塞の予防リーフレットをご覧ください、**ご自身やご家族の健康づくりや、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防について考えていただくきっかけとしてご利用いただければ幸いです。**



○アニメーション「シオとエンミィ」

以下のURLもしくは右のQRコード から御覧下さい。

<https://xaan.md.tsukuba.ac.jp/Mediasite/Play/b05ed2103c0e45faaf026ec9f6b589e21d>



※ アンケートへのご協力をお願いいたします。

今後の事業の参考とするためアンケートを実施いたします。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

以下のURLもしくは右のQRコードからアンケートにお進みいただけます。

https://apply.e-tumo.jp/pref-ibaraki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=59825



いばらきの循環器病対策について

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/junkankikeikaku.html#R5gekkan>



筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター

<https://www.hosp.tsukuba.ac.jp/stroke-heart/>