

8月10日
は
ハートの日

循環器疾患を 予防しよう!



生活習慣の改善と健診がカギ!
できることから、今日から始めましょう。

心臓を思いやり、
未来の健康へ!

1 循環器疾患とは (代表的な疾患)

脳卒中 (脳出血・脳梗塞など)

脳の血管が詰まったり
破れたりする病気の
総称です。



心血管疾患 (狭心症・心筋梗塞など)

心臓の血管が狭くなったり
詰まったりして、心臓に
十分な血液が届かなくなる
病気です。



2 循環器疾患予防のための行動 (今日からできること)

食事の工夫

塩分を控えめにし、
野菜を一皿プラス!



運動の習慣化

いつもより10分多く歩く、
階段を使うなど!



節酒・禁煙

休肝日を設ける、
飲酒は適量に!



血圧・脈の測定

日頃から自分の血圧や脈を
知っておくことが大切です。



3 健診を受けていますか?



年に1回の
健診を
忘れずに!

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、
自覚症状がないまま進行することがあります。
健診を受けて、自分の体を知り、
生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



その他の お知らせ

糖尿病のこと学んでみませんか

令和8年度 第1回 市民糖尿病教室

開催日: 令和8年8月29日(土)

時間: 13:00~

場所: 佐賀市医師会立
看護専門学校



佐賀市で受けられる 健(検)診についてはこちら



佐賀市ホームページ

日常生活の中で無理なく実践

座りっぱなしなどの、じっとしている時間を定期的にブレイク(中断)!
「30分」おきにこまめに動いて、カラダとココロをリフレッシュ

佐賀市 健康づくり課
Tel:0952-40-7283

