

狭心症 心筋梗塞

心臓の筋肉に酸素や
栄養が届かなくなる

弁膜症

血液の逆流を防いで
いる弁が機能しない

心筋症

心臓の筋肉そのもの
に異常をきたす

不整脈

脈が乱れる

先天性心疾患

生まれつき心臓や
大きな血管に異常がある

あなたの 心臓は 大丈夫ですか？

大田圏域(大田市、邑智郡)では
死因の第**2**位で、約**5**人に**1**人が
心臓病で亡くなっています

(2022年 島根県健康指標データベースシステム(SHIDS)より)

心臓病を、放っておくと**命に関わる**ことがあります。

ひとつでも当てはまる症状があれば、早めにお近くのかかりつけ医へ相談しましょう

- 階段や坂道を上がった時、急いで歩いたりした時、**胸の圧迫感やしめつけ感**がある。
- 胸の圧迫感やしめつけ感が**10分以上**続き、胸以外の場所に症状が広がり、**冷や汗や吐き気**を感じた。
- 足の甲やすねのあたりが**むくむ**、**体重が1週間で2~3キロ**増加した。
- 横になると**呼吸が苦しくなる**。
- 動悸・脈が**不規則に打つ**。

(参考：厚生労働省作成「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」より)

生活習慣の見直しが 心臓病の予防につながります

減塩しよう!

大田圏域 20-79 歳
塩分に気を付けていない

男性約 **39** % 女性約 **13** % ※1



- めん類のスープは **飲み干さない!**
- 醤油は「かける」より **「つける」!**



リーフレット「島根県民は
塩分を摂り過ぎている?」→

禁煙しよう!

大田圏域 40-74 歳
喫煙習慣ありの

男性約 **36** % 女性約 **8** % ※2

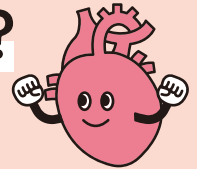
- たばこは **1本も**
吸わない!
- 禁煙にチャレンジしたい
人は**医療機関**に相談!



(島根県 HP)
島根県で禁煙治療ができる
医療機関はこちらから→



心臓の“**もしも**”に、備えはできていますか?
早めにかかりつけ医へ相談しましょう



運動しよう!

大田圏域 40-74 歳
運動習慣なしの

男性約 **62** % 女性約 **67** % ※2

- 今より毎日**10分**
多く歩く!
- 仕事の合間に
ストレッチをする!



大田圏域運動キャラクター
「ちょびモン」※3



かんたん筋トレ&ストレッチや3週間チャレンジシート
←もついたリーフレットはこちらから

節酒しよう!

大田圏域 40-74 歳
毎日飲酒ありの

男性約 **42** % 女性約 **15** % ※2

- 飲みすぎ**に注意!
- 週に**2日**、休肝日
をつくる!



(厚生労働省 HP)
アルコール量と分解時間のチェックができる
←「アルコールウォッチ」はこちらから

現在治療中の方や持病がある方は必ず主治医にご相談ください。

※1 2022年度 島根県県民健康・栄養調査より

※2 2022年度 特定健康診査・事業所健康診断結果集計(市町村国民健康保険・全国健康保険協会島根支部)より

※3 令和5年度に制作したキャラクターで、ちょっと運動不足のポコポコボディが特徴