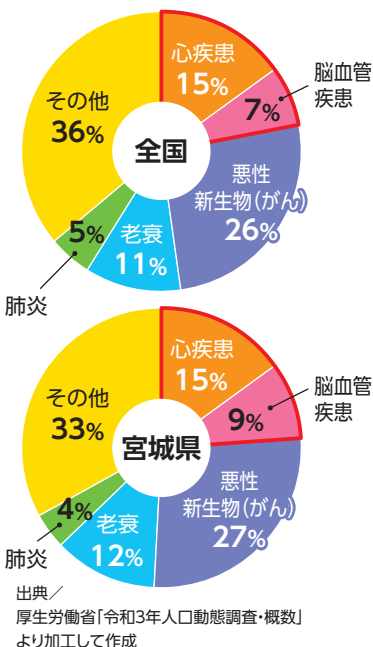


# 循環器病を予防しましょう

## 宮城県循環器病対策推進計画を策定しました

### 循環器病とは？

循環器病とは、心臓や血管などの循環器の病気です。脳卒中(脳梗塞・脳内出血など)、心筋梗塞、心不全、不整脈、大動脈瘤・解離など、多くの疾患が含まれ、主要な死亡原因となっています。厚生労働省が公表した統計データによると、全国、宮城県ともに、心疾患は死亡原因の第2位、脳血管疾患は第4位で、合わせて死亡原因の約4分の1を占めています。

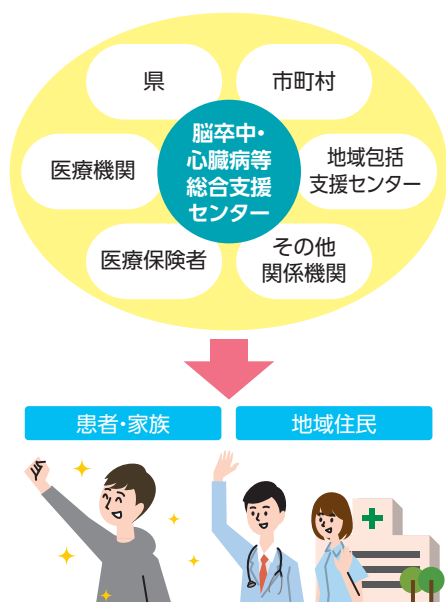


### 発症する要因は？

循環器病の多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙などの生活習慣や肥満などの健康状態に起因して発症します。

### 宮城県循環器病対策推進計画の推進

県は、循環器病対策基本法に基づき、令和4年3月に「宮城県循環器病対策推進計画」を策定しました。



※年齢調整死亡率：異なる地域や時点における年齢構成の差異を調整して算出された死亡率

などの取り組みを推進しています。

- 患者などへの情報提供や各種支援
- 医療・救急搬送体制の整備・構築
- 循環器病予防の正しい知識の普及啓発

計画に基づき、県は、市町村、医療機関、医療保険者などと、適切な役割分担の下、相互の連携を図りつつ、「健康寿命の延伸」「循環器病の年齢調整死亡率(※)の減少」を目指しており、

### 発症予防のポイント

- 運動** ～日常生活で歩いていますか?～  
 県の成人男性の歩数(1日当たり)は6803歩で全国ワースト7位です。通勤などの外出時には、なるべく車やエレベーターを使わず歩いたり、階段を利用したりして、できることから取り組み、歩く習慣をつけましょう。
- 食生活** ～塩分は控えていますか?～  
 県の成人男性の食塩摂取量(1日当たり)は11.9gで全国ワースト1位です。しょうゆやソースなどを使うときは、料理に直接かけるのではなく、つけて食べたり、麺類の汁は半分残したりすることで減塩できます。
- たばこ** ～そろそろ禁煙しませんか?～  
 県の喫煙習慣の割合は男性33.2%、女性9.7%で男女ともに全国ワースト7位です。禁煙を希望する人は、禁煙外来や禁煙支援薬局などのサポートを受けることもお勧めです。たばこの煙に気を付けていますか?たばこを吸う際には外ではもちろん、家庭内でも受動喫煙を防止するよう周囲に配慮しましょう。

### 相談窓口を開設

循環器病に関する相談窓口として、7月1日に「東北大病院脳卒中・心臓病等総合支援センター」が開設されました。

センターでは、循環器病の医療やリハビリ、介護などに関する情報提供と相談支援を実施しており、ただでもご利用いただけます。

☎022(7)17(8)735

開設時間/月曜日～金曜日午前8時30分～

午後5時15分(受付は午後4時まで)

※土日祝日・年末年始を除く

