

見逃さないで !!

脳卒中の初期症状

一刻も早い受診が
いのちを守り、重い後遺症を防ぎます

「ファスト」と
覚えてください!

F . A . S . T

Face



顔の片側が下がり
ゆがみがある

Arm



片腕(手)に
力が入らない

Speech



言葉が出ない
ろれつが回らない

これらの症状は
突然あらわれる
ことが特徴です

Time



気づいたら**すぐに**救急車 (119番)
を呼びましょう!

脳卒中の治療は時間が勝負です!

脳卒中を予防して、

健康寿命をのばそう！



滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ&クミ」



毎日プラス
一皿の野菜



一日一度は
体重計にのろう

おいしく減塩
一日マイナス2g

まめに動こう！
あと10分

よい趣味と
素敵な出会いで
健康いきいき

健康いきいき10か条

もう30分
早く寝よう

お酒を飲むなら
ほどほどに

かかりつけ歯科医院と
めざせ8020



たばこの影響
知ってわかって
禁煙・分煙

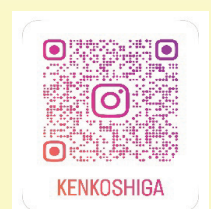
毎年 健診に行こう！

高血圧症などを指摘されたら
きちんと治療・管理しよう！



「健康しが」Instagram

最新の健康情報・お役立ち情報・イベント情報などを
お届けしています



フォローしてね♪