

栃木県脳卒中啓発プロジェクト 県提供可能資材一覧

栃木県脳卒中啓発プロジェクト参加団体の啓発活動を支援するために、パンフレット等の資材や、講師の紹介などを行っていますので、**希望する場合は「栃木県脳卒中啓発プロジェクト取組計画書」に必要事項を記入して、事務局へ提出して下さい。**

パンフレット・リーフレット（脳卒中の発症予防・重症化予防）

＜脳卒中を予防しよう＞

このブロックには、脳卒中の初期症状の見逃し防止、予防可能な行動のリスト、および脳卒中の予防に関する詳細なパンフレットが掲載されています。

脳卒中を予防するための生活習慣のポイントや、脳卒中発症時の初期症状の特徴などを掲載したパンフレットです。
（A4版、6面3つ折り）

このブロックには、脳卒中の発症を予防するための具体的な生活習慣の改善方法と、脳卒中の初期症状に関するパンフレットが掲載されています。

＜目標チェックシート＞

目標チェックシート

◆わたしの目標◆

目標達成のための具体的な取組（行動目標）

- ①
- ②
- ③

＜ご存じですか？脳卒中の初期症状＞

このブロックには、脳卒中の初期症状の兆候と、その予防につながる生活習慣の改善に関するパンフレットが掲載されています。

日	脳卒中の発症予防			脳卒中の重症化予防		
	達成率 (%)	達成率 (%)	達成率 (%)	達成率 (%)	達成率 (%)	達成率 (%)
1	①	②	③	①	②	③
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

脳卒中の予防に係る取組を自己管理するための目標チェックシートです。
3ヶ月分×両面、合計半年間使用できます。（A4両面）

脳卒中の初期症状の特徴と、脳卒中予防のポイントをまとめたリーフレットです。（A4両面）

パンフレット・リーフレット（高血圧予防・高血圧者への注意喚起）

<高血圧を予防しましょう>※一般的な啓発用

ヒートショックとモーニングサージにご用心

高血圧を予防しましょう

高血圧のリスク、生活習慣の改善、正しい血圧の測り方、ヒートショック等に関するパンフレットです。
（A3両面、2つ折り）

<血圧チェックシート>

高血圧にならないための生活習慣

家庭でも血圧を測りましょう!

血圧チェックシート

継続は力なり

日	時間	収縮血圧	拡張血圧	時間	収縮血圧	拡張血圧	体重 (kg)	今日のひとこと
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

家庭
す
1
使

<あなたは脳卒中・心筋梗塞予備群です!!>※高血圧者への注意喚起用

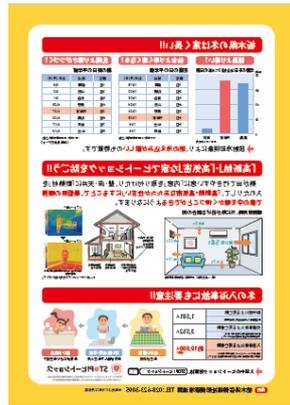
あなたは脳卒中・心筋梗塞予備群です!!

脳卒中・心筋梗塞予備群のあなたに

高血圧の方に向けて、高血圧のリスクや生活習慣の改善などを呼びかけるためのリーフレットです。
高血圧の方に健診結果等を送付する際にも活用できます。（A4 両面）

パンフレット・リーフレット（ヒートショック対策）

＜栃木の寒さに負けない！ヒートショック撲滅大作戦！＞



冬の寒さ・気温差によるヒートショックの危険性や、住宅の断熱性・気密性の重要さを啓発するためのリーフレットです。（A4両面）

ポスター

＜見逃さないで！脳卒中の初期症状＞



脳卒中の初期症状の早期発見と医療機関の早期受診の重要性を呼びかけるためのポスターです。（A3版）

ウェットティッシュ

＜栃木県脳卒中啓発プロジェクト 気づいたらすぐに119番!!それって脳卒中かも?＞



脳卒中の初期症状と医療機関緊急受診を呼びかけるためのウェットティッシュです。

（アルコール入り除菌ウェットティッシュ 10枚入り）



Q 拡大

啓発動画（DVD）

- ①発症時の症状と対応について（30秒）
 - ②知ってることで救われる（10分50秒）
 - ③前触れ発作（一過性脳虚血発作）（6分30秒）
- の3種類の動画を1枚のDVDにまとめました。

なお、①はAC Japanとの取り決めで、テレビやラジオでの放送、ホームページへの掲載はできません。（※講演会などでの上映は可能。）

①



②



③



頸動脈超音波（エコー）検査

獨協医科大学病院超音波センター等の協力のもと行います。

頸動脈超音波（エコー）検査は、頸の血管の壁の厚さを超音波を当てて測ることにより、心筋梗塞や脳卒中の原因となる動脈硬化の進み具合を評価するものです。

検査は数分で終了し、痛みもありません。血管の壁が厚くなっている方は、専門医師による相談も受けられます。

日時、場所、対象人数、企画の内容などを計画書に記載してください。



実際は座って
行います

※日程や対象人数に限りがあります。
御希望に添えないこともあります
ので、予め御了承ください。

講演・講座等の講師の紹介

脳卒中に関する講演・講座等の講師を紹介します。

団体主催のイベント等の中での講演・講座等の御依頼でも対応可能です。

日時、場所、企画の内容などを計画書に記載してください。

日程によっては御希望に添えないこともありますので御了承ください。

