

**クイズ**でおさらい

# 脳卒中予防十か条2025

**太りすぎ**



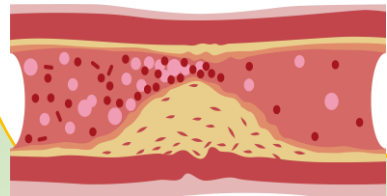
**たばこ**



**塩分・脂肪**



**コレステロール**



**高血圧**



**糖尿病**



**アルコール**



**不整脈**



**運動**



**起きたら  
すぐに**



# 脳卒中予防十か条2025

脳卒中予防に大切なことを十か条にまとめています

第1条 手始めに **高血圧**から 治しましょう

第2条 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る

第3条 **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診

第4条 予防には **たばこ**を止める 意志を持って

第5条 飲むならば なるべく少なく **アルコール**

第6条 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな

第7条 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに

第8条 体力に 合った**運動** 続けよう

第9条 万病の 引き金になる **太りすぎ**

第10条 脳卒中 **起きたらすぐに** 病院へ

家庭血圧がいくつを越えると治療が必要ですか？

脳梗塞になりやすい不整脈とは何ですか？

お酒の適量は、どれくらいですか？

## クイズ形式で、脳卒中予防のポイントを解説しています



第1条



治療が必要な血圧の値は？



第4条



節煙、分煙、禁煙のどれが大事？



第7条



塩分を取り過ぎると？



第2条



糖尿病の人がなりやすい脳卒中は？



第5条



お酒の適量はどれくらい？



第8条



運動で防げる病気は？



第3条



脳梗塞になりやすい不整脈は？



第6条



コレステロールが高いと？



第9条



BMIがいくつだと肥満？

第10条



「脳卒中 起きたらすぐに 病院へ」の意味は？



第1条～10条まで全部まとめて視聴できます。

