

脳卒中予防十か条2025



- 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 見つかれば 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



「脳卒中予防十か条」は、日本脳卒中協会が脳卒中予防の知識を普及するため、平成15年2月21日に作成しました。なお、第5条（飲酒に関する内容）を2025年6月から修正しました。

<https://www.jsa-web.org/citizen/85.html>