

いわての脳卒中



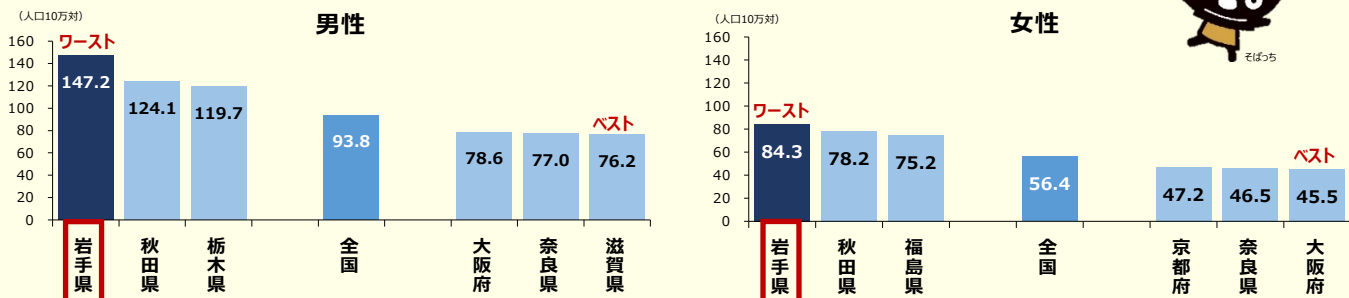
～ 脳卒中を予防しましょう ～

脳卒中（脳血管疾患）による死亡率が全国で最も高い岩手県では、その予防が課題となっています。最新のデータから岩手県の脳卒中の現状をご紹介します。

1 岩手県の脳卒中死亡率 男女ともに 全国ワースト

岩手県の脳卒中による年齢調整死亡率は男女ともに全国で最も高く、2番目に高い秋田県と比べてもその差が開いています。また、県内市町村と全国を比較してみると、男性は全ての市町村で、女性はほぼ全ての市町村（矢巾町を除く）で、全国よりも高くなっています。

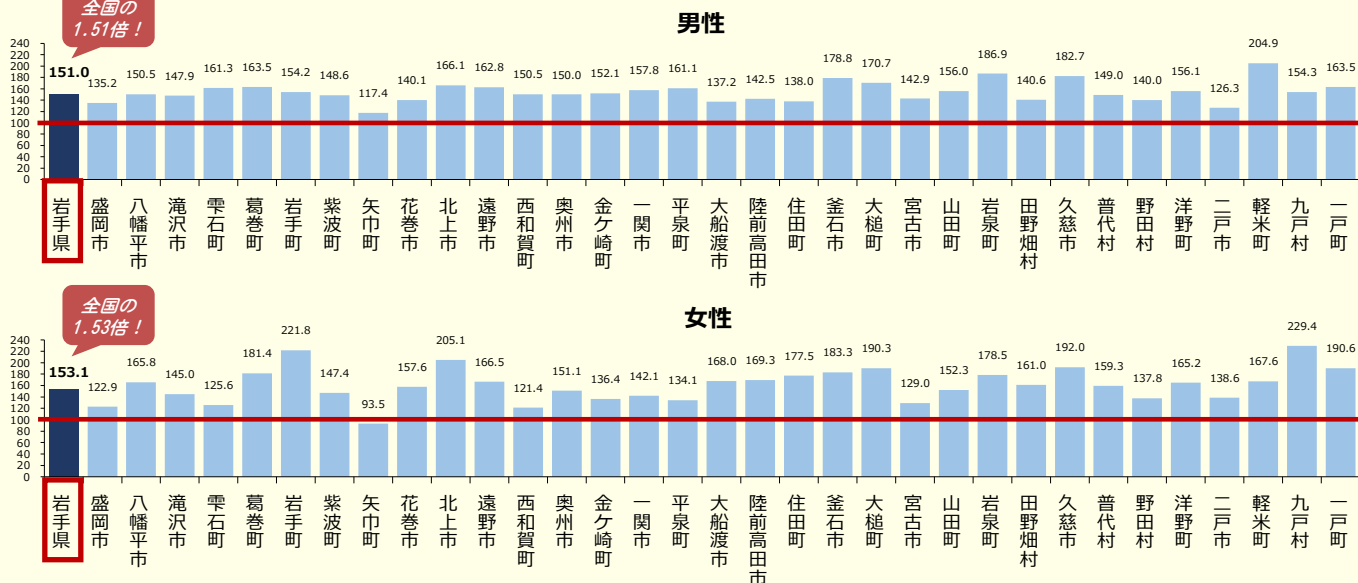
脳卒中の年齢調整死亡率（令和2年）※1



※1 [出典] 厚生労働省「令和5年度人口動態統計特殊報告（令和2年都道府県別年齢調整死亡率の概況）」
年齢調整死亡率：人口構成の異なる集団間の比較のため、死亡率を一定の基準人口に当てはめて算出した数値。

脳卒中による死亡の全国と岩手県・市町村の比較

[平成30年～令和4年 脳卒中の標準化死亡比（全国=100）※2]



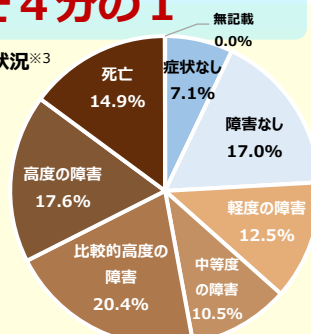
※2 [出典] 厚生労働省「人口動態統計特殊報告（平成30年～令和4年人口動態保健所・市区町村別統計の概況）」
標準化死亡比：年齢構成が異なることによる影響を除いて、死亡率を全国と比較した数値。標準化死亡比が100より大きい（小さい）場合は、死亡率が全国より高い（低い）ことを表します。

2 脳卒中から 症状や障がいがなく回復する方は およそ4分の1

脳卒中にかかった方のうち、症状や障がいがなく回復する方はわずか24.1%。およそ15%の方が亡くなり、61%の方は障がいが残る状態です。

脳卒中は要介護者になった原因の第4位※4となっています。

脳卒中患者の退院時の状況※3（令和4年）



[出典] ※3 岩手県、一般社団法人岩手県医師会「2022年（令和4年）岩手県地域脳卒中登録事業報告書」
年齢階級別性別転帰（臨床診断別）

※4 厚生労働省「2025（令和7）年国民生活基礎調査」

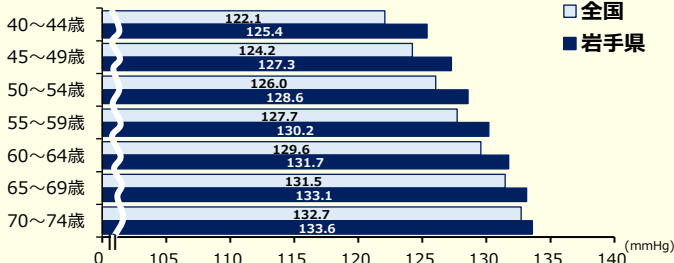
3 全国より 高い 岩手県民の 血圧

高血圧は脳卒中の発症リスクを高めます。岩手県民の収縮期血圧（最高血圧）の平均値は、男女ともに全ての年代で全国よりも高く、特に若い年代ほど全国との差が開いています。

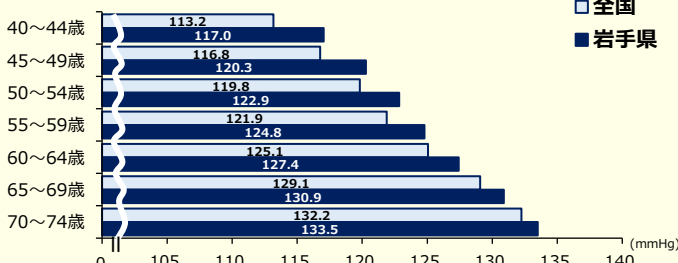
収縮期血圧の平均値（令和5年度）

〔出典〕厚生労働省「第11回NDBオープンデータ（特定健診情報）」

男性



女性



脳卒中・高血圧の予防 は 毎日の生活習慣から

〔食生活〕 減塩 + 野菜摂取量アップ※5

- ☐ 麺類のスープはできるだけ残す
- ☐ 野菜を入れて具だくさんの汁物にする
- ☐ 調味料は「かける」より「つける」
- ☐ 栄養成分表示を参考にする

※5 疾患の治療中で食事指導を受けている方は主治医の指示に従いましょう。

〔禁煙〕

- ☐ 周囲の人に禁煙の決心を伝える
- ☐ まずは「今日一日」からやってみる
- ☐ 禁煙外来を利用する
(かかりつけ医に相談してみる)

〔運動・身体活動〕 活動量アップ

- ☐ 駐車場ではいつもより少し遠い所に停める
- ☐ いつものエレベーターを階段に
- ☐ ながら運動を取り入れる
(歯磨きしながらスクワットなど)

毎日の生活に
プラス+

〔健康診断〕 + 〔血圧・体重管理〕

- ☐ 自宅で毎日血圧を測る
- ☐ 週に一回は体重を測る
- ☐ 年に一度は健康診断を受ける
- ☐ 高血圧治療中の方は、生活習慣の見直しや正しい服薬で血圧コントロールを

こんな症状が出たら 迷わず すぐに119番

- 言葉が出てこない
ろれつが回らない

- 急な激しい頭痛

- 顔半分や左右どちらかの
手足の感覚が
おかしい・動かない

脳卒中は一刻も早く治療を始めることが大切です

- グルグルまわるようなめまい
フラフラして立てない
・歩けない

- 片方の目が見えなくなる
視野の半分が見えなくなる
物が二つに見える

- 意識がもうろうとする
反応がない

※すぐに症状が消失しても、脳卒中の前触れ(一過性脳虚血発作)である可能性があります。

みんなで健康になろう！

いつまでも わらって健康 てを取り合って

健康で心豊かに暮らすためには、毎日の望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。

生活習慣の見直しと適正な血圧管理で脳卒中を予防しましょう。できることから始めてみませんか。

岩手県では、県民のみなさまの健康づくりの取り組みに役立てていただくため、健康に関する様々な情報を発信しています。ぜひ、ご活用ください。



岩手県ホームページ
「いわて健康情報ポータルサイト」



岩手県ホームページ
「保健情報の広場」



岩手県健康国保課
「X」



いわて健康幸福宣言

<作成> 岩手県保健福祉部健康国保課 (令和8年9月)