

# World Stroke Day 2024

10月29日は **世界脳卒中デー** in 三重

2006年、世界脳卒中機構(World Stroke Organization : WSO)が結成されたことを記念し、毎年10月29日を「世界脳卒中デー(World Stroke Day)」とすることが宣言されました。

世界脳卒中機構  
からのメッセージ

Let's get active everyday  
to Be #GreaterThan Stroke



World Stroke Day  
2024のWebsite

Get active!

体を動かして脳卒中予防!

日本語訳：日本脳卒中協会



10月29日は全国各地の代表的な建物や建造物などが**ブルー**に**ライトアップ**される予定です!

三重県では...

三重大学病院、伊勢大鳥居、  
伊賀上野城が

**ブルー**に**ライトアップ**されます



日本脳卒中協会  
からのメッセージ

日本脳卒中協会は、2021年から世界脳卒中デー（10月29日）と歩調を合わせ、毎年10月の1ヵ月間を **脳卒中月間** とし、より活発な活動を行っています。

**脳卒中 予防で伸ばす 健康寿命**

2024年  
脳卒中月間標語

日本脳卒中協会



脳卒中予防十か条



脳卒中の原因となる生活習慣を知って予防しましょう

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には たばこを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ **体力に 合った運動 続けよう**
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

● **ACT FAST** (アクトファスト) を是非覚えてください  
**FAST**は、**F**ace、**A**rm、**S**peech、**T**imeの頭文字

**顔** (Face) 片側が下がって動かない

**腕** (Arm) 片側の腕に力が入らない

**言葉** (Speech) 呂律が回らない・言葉がでない  
他人の言うことが理解できない



ひとつでもこのような  
症状が突然生じたら  
**脳卒中**の疑いがあります

**すぐに** (Time) 救急車を呼んでください

日本脳卒中協会三重県支部

2024年9月作成