

脳血管疾患の予防は、

生活習慣の改善から。



✓ 栄養バランスのよい健康的な食事

✓ 適度な運動

✓ 禁煙



八戸市の脳血管疾患による死亡率が全国平均より高い状態が続いています！

市民のチャレンジ目標

- 循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
- 年に1回は進んで特定健康診査を受けます。
- 精密検査は必ず受けます。
- 循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）の人は治療を継続します。



八戸市健康増進計画
『第2次健康はちのへ21』

お問合せ先 八戸市保健所 健康づくり推進課

☎ 0178-38-0713 ✉ kenko@city.hachinohe.aomori.jp



八戸市
Hachinohe City