

## 災害時循環器予防スコア (SEDWITMP8)

できているものに✓

- |              |   |                          |
|--------------|---|--------------------------|
| 1. 睡眠の改善 (S) | ・ 夜間は避難所の電気を消し, 6時間以上の睡眠をとりましょう                                 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 運動の維持 (E) | ・ 身体活動は積極的に (1日に20分以上は歩きましょう)                                   | <input type="checkbox"/> |
| 3. 良質な食事 (D) | ・ 食塩摂取を控え, カリウムの多い食事を心がけましょう<br>(緑色野菜, 果物, 海藻類を, 1日3種類以上とれば理想的) | <input type="checkbox"/> |
| 4. 体重の維持 (W) | ・ 震災前の体重からの増減を, $\pm 2$ kg 未満に保ちましょう                            | <input type="checkbox"/> |
| 5. 感染症予防 (I) | ・ マスク着用, 手洗いを励行しましょう  | <input type="checkbox"/> |
| 6. 血栓予防 (T)  | ・ 水分を十分に摂取しましょう   | <input type="checkbox"/> |
| 7. 薬の継続 (M)  | ・ 降圧薬, 循環器疾患の薬は, できるだけ継続しましょう                                   | <input type="checkbox"/> |
| 8. 血圧管理 (P)  | ・ 血圧を測定し, 140mmHg 以上なら医師の診察を受けましょう                              | <input type="checkbox"/> |

\*チェック項目が, 1つでも多くなるように, 心がけましょう。

合計

点