

2024年10月15日

報道関係者 各位

**10月29日は世界脳卒中デー（World Stroke Day：WSD）  
全国各地のモニュメント・建造物がブルーにライトアップ**

公益社団法人日本脳卒中協会

世界脳卒中機構（World Stroke Organization：WSO）では、10月29日を「世界脳卒中デー（World Stroke Day：WSD）」と定め、世界中で脳卒中の予防啓発を進めています。

今年の世界脳卒中デーのテーマは「**Let's get active everyday to Be #GreaterThan Stroke**」です。日本脳卒中協会ではこれを「**Get active! 体を動かして脳卒中予防!**」と和訳しました。

日本においては、日本脳卒中協会の呼びかけで、全国各地のモニュメント・建造物のライトアップをすることで、脳卒中の予防啓発を盛り上げる予定です。

東京都庁舎、伊勢大鳥居、太陽の塔、大阪城天守閣、明石海峡大橋、熊本城など、日本国内50以上の建造物がシンボルカラーのインディゴ・ブルーにライトアップされる予定です。

➤ 世界脳卒中デー2024 <https://www.jsa-web.org/citizen/4855.html>

（※一部の施設では、インディゴ・ブルーに近い色やその他の色が使用されます。）

Get active! 体を動かして脳卒中予防!

脳卒中は、原因となる生活習慣や病気を知って予防することが大切です。脳卒中を起こす「危険因子」のうち、運動不足や喫煙、高血圧など、約9割は是正可能なものです。

脳卒中の発症を予防して、後遺症による寝たきり、さらには死亡者数を減らすことは、社会的負担、医療費の増額などを抑えます。

多くの方に「脳卒中予防」の重要性を知っていただきたいと願っています。

是非ともメディアで、世界脳卒中デーや脳卒中の予防について取り上げていただければ幸いです。

**「脳卒中予防十か条」で  
脳卒中を予防しましょう!!**

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 見つかり次第 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

（日本脳卒中協会 作成）

### 公益社団法人日本脳卒中協会について

脳卒中に関する正しい知識の普及及び社会啓発による予防の推進ならびに脳卒中患者の自立と社会参加の促進を図り、国民の保健、福祉の向上に寄与することを目的とし、平成9年3月に任意団体として設立され、平成17年3月に社団法人として認可後、平成24年10月1日に公益社団法人に移行しました。令和6年10月現在、46都道府県に48の支部があり、脳卒中を発症した患者さんやご家族を始め、医療従事者、行政・福祉関係者、一般の方々への情報提供や調査研究活動などを行っています。日本脳卒中協会に関する詳細は、ホームページ (<http://jsa-web.org>) をご参照ください。

### 世界脳卒中機構 (World Stroke Organization : WSO) について

世界脳卒中機構 ([www.world-stroke.org](http://www.world-stroke.org)) は脳卒中との闘いを先導する世界的な組織です。2006年10月に、国際脳卒中学会 (International Stroke Society) と世界脳卒中連盟 (World Stroke Federation) が発展的に合併して設立されました。その使命は予防、治療、長期的ケアを通じて脳卒中の世界的な重荷を軽減することです。世界中の個人および支援団体を含む脳卒中関連団体が加盟する世界的な団体で、世界保健機構 (WHO) と公式な関係のある唯一の脳卒中に関する国際的非営利団体です。

以上

#### **本件に関するお問い合わせ先：**

(公社) 日本脳卒中協会事務局

担当：新山一秀 (Tel:06 - 6629 - 7378, Fax: 06 - 6629 - 7377, Email : [info@jsa-web.org](mailto:info@jsa-web.org))