

おきなわ脳卒中地域連携パス

# 脳卒中ハンドブック



この一冊が  
あれば  
安心じゃよ。

氏名	
----	--

一般社団法人 沖縄県医師会

# 目次

## 1. 脳卒中ってなんだろう (脳卒中という病気について)

- (1) 脳卒中とは ..... P1 ~ P2
- (2) 脳卒中の危険度 CHECK! ..... P3 ~ P5
- (3) 脳卒中予防のポイント ..... P6 ~ P7

## 2. 脳卒中を発症したら

- (1) 脳卒中の症状や症状発生時の対応 ..... P8
- (2) 『脳卒中 になったらすぐに 119番』 ..... P9 ~ P10

## 3. 沖縄県における脳卒中の医療連携体制

- (1) おきなわ脳卒中地域連携について ..... P11 ~ P13
- (2) おきなわ津梁 (しんりょう) ネットワークについて ..... P14

## 4. より良い療養生活を過ごすために

- (1) 介護保険制度について .....
- (2) 身体障害者手帳について ..... P15
- (3) 精神障害者保健福祉手帳について .....
- (4) 限度額適用認定証の発行について .....
- (5) 傷病手当金制度について .....
- (6) 障害年金について ..... P16
- (7) その他 .....
- (8) 患者会について .....

## 5. 問合せ一覧

- (1) 役所・役場一覧 ..... P17
- (2) 年金事務所一覧 ..... P18
- (3) 各医療保険窓口 .....
- (4) 税務署一覧 .....
- (5) 福祉保健所一覧 ..... P19

# 01

## 脳卒中ってなんだろう (脳卒中という病気について)

ちゃんと  
知っておこう!!



### (1) 脳卒中とは?

脳の血管障害を原因とし、突然発症する病気のことです。具体的には、脳の血管が詰まることで発症する脳梗塞、脳の血管が破れることで発症する脳出血の2つに分かれます。

#### 脳梗塞

血管が詰まり発症します。

アテローム  
血栓性梗塞

アテローム  
血栓

ラクナ梗塞

栓子

心原性  
脳梗塞栓症

#### 頭蓋内出血

血管が破れることで  
発症します。

脳内出血

くも膜下出血

### 〔沖縄県の脳卒中の現状〕 死因順位の全国比較

順位	沖縄県 (平成 23 年)				全国 (平成 23 年)			
	死因	死亡数	率	割合	死因	死亡数	率	割合
1	悪性新生物	2,837	203.7	26.5	悪性新生物	357,305	283.2	28.5
2	心疾患	1,530	109.8	14.3	心疾患	194,926	154.5	15.6
3	肺炎	935	67.1	8.7	肺炎	124,749	98.9	10.0
4	脳血管疾患	917	65.8	8.6	脳血管疾患	123,867	98.2	9.9
5	自殺	379	27.2	3.5	不慮の事故	59,416	47.1	4.7

【平成23年沖縄県人口動態統計(確定数)の概況】

### 〔沖縄県の身体障害者の状況〕 身体障害者手帳交付件数 (障害別)

障害名	元号年 西暦年	平成 7 年度 1995 年	平成 12 年度 2000 年	平成 17 年度 2005 年	平成 19 年度 2007 年
視覚障害		4,150	4,409	4,197	4,330
聴覚障害		4,277	5,192	6,177	6,744
音声・言語機能障害		588	702	745	772
肢体不自由障害 (上肢・下肢・体幹)		21,634	25,846	27,252	28,973
内部機能障害 (心臓・肝臓・呼吸器・ぼうこう直腸・小腸・免疫)		7,830	12,492	17,416	20,643
合計		38,479	48,641	55,787	61,462
沖縄県人口				1,361,594	
人口に対する比率(沖縄)				4.10%	

【沖縄県(福祉保健部障害保健福祉課)HP「沖縄県の障害者福祉の取組み」より】

# 沖縄県の主要死因の年齢階級別 (30-74 歳) 全国順位

(平成 22 年人口動態特殊報告より)

## 男性

死因	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
全死因	11	5	3	2	3	2	17	14	30
悪性新生物	47	25	38	1	38	14	46	41	47
気管支・肺がん	47	27	34	18	47	42	36	44	46
心疾患	4	10	31	16	12	6	10	23	13
急性心筋梗塞	11	23	4	13	4	4	35	13	2
<b>脳血管疾患</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>16</b>
<b>脳内出血</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
肺炎	16	47	47	34	5	6	26	44	24
肝疾患	13	5	1	2	2	1	13	5	21
糖尿病	47	47	25	7	26	23	19	9	13
腎不全	47	47	47	47	26	43	11	1	12
不慮の事故	23	30	29	36	28	8	47	34	25
自殺	4	6	18	25	1	15	31	3	3

注目!!

## 女性

死因	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
全死因	16	8	11	4	21	16	18	2	42
悪性新生物	40	23	31	23	38	25	31	9	38
気管支・肺がん	47	11	23	33	2	47	36	16	29
心疾患	9	1	14	21	24	26	6	22	45
急性心筋梗塞	5	3	10	6	21	34	23	2	25
<b>脳血管疾患</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>11</b>	<b>41</b>
<b>脳内出血</b>	<b>4</b>	<b>47</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>23</b>
肺炎	47	47	11	14	47	7	42	46	27
肝疾患	47	10	47	1	12	1	9	3	12
糖尿病	47	47	47	9	47	29	2	2	2
腎不全	47	47	2	8	8	47	28	27	41
不慮の事故	32	37	41	11	25	23	45	20	44
自殺	3	24	6	6	1	9	43	46	47

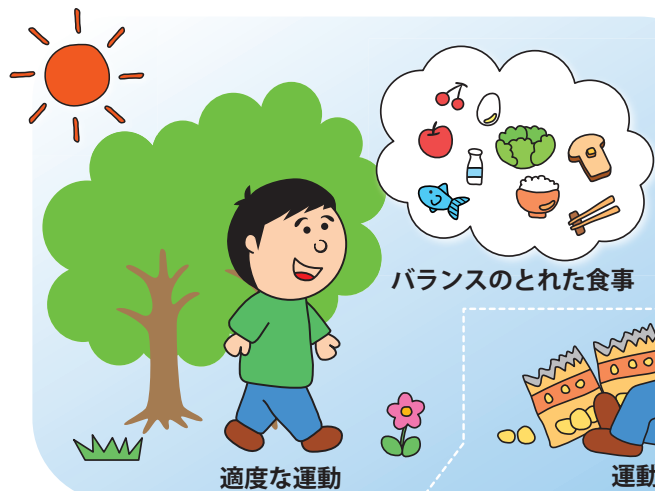
注目!!

※表内の数字は全国ワースト順位。  
※色は赤くなるほどワースト順位が高くなる。

## (2) 脳卒中の危険度CHECK!

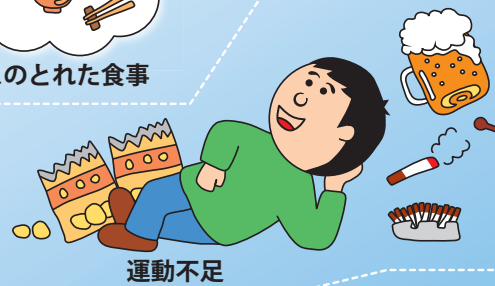
NO	☑ 欄	項目	危険度
1	<input type="checkbox"/>	家族や親せきに脳卒中にかかった人がいる	I
2	<input type="checkbox"/>	脈が乱れることがよくある	I
3	<input type="checkbox"/>	お酒をたくさん飲む(日本酒3合/ビール3本以上)	I
4	<input type="checkbox"/>	たばこを吸う	I
5	<input type="checkbox"/>	運動不足である	I
6	<input type="checkbox"/>	ストレスがたまっている	I
7	<input type="checkbox"/>	睡眠不足である	I
8	<input type="checkbox"/>	味付けの濃いものが好き	I
9	<input type="checkbox"/>	脂っこいものが好き	I
10	<input type="checkbox"/>	定期健診を受けていない	I
11	<input type="checkbox"/>	野菜をあまり食べない	I
12	<input type="checkbox"/>	太っている	II
13	<input type="checkbox"/>	血圧が高めである	II
14	<input type="checkbox"/>	糖が高いと言われたことがある	II
15	<input type="checkbox"/>	コレステロールが高いと言われたことがある	II
16	<input type="checkbox"/>	高血圧である	III
17	<input type="checkbox"/>	肥満である(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)	III
18	<input type="checkbox"/>	高脂血症である	III
19	<input type="checkbox"/>	糖尿病である	III

☑の数	結果	
☑が1つもない方 問題無し	今のところ安心です。 現時点で脳卒中の危険度は低いといえます。 このまま健康状態を維持できるよう生活習慣に気をつけてください。	
危険度 I に1つでも☑がある方 レベル1	健康診断を受けましょう! 生活習慣の改善を行ってください。	
危険度 II に1つでも☑がある方 レベル2 レベル3	まずは、かかりつけ医に相談しましょう。	
危険度 III に1つでも☑がある方 レベル4	このままでは脳卒中を発症しやすくなります。 直ぐに専門医に相談しましょう。また、 定期受診を忘れずに!!	



- レベル1**
- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
  - 身体活動・運動不足
  - 喫煙
  - 過度の飲酒
  - 過度のストレス

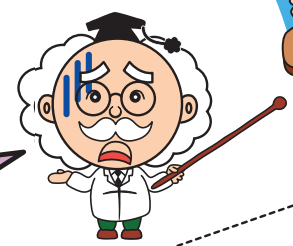
- レベル2**
- 肥満
  - 高血糖
  - 高血圧
  - 高脂血



メタボリックシンドローム

- レベル3**
- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
  - 糖尿病
  - 高血圧症
  - 高脂血症

- レベル4**
- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
  - 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
  - 糖尿病の合併症 (失明・人口透析等)



ラク スキタロウ  
 仮名：楽 好太郎  
 年齢：35歳  
 趣味：暴飲暴食  
 補足：ヘビースモーカー (一日二箱)

- レベル5**
- 半身の麻痺
  - 日常生活における支障
  - 認知症



### (3) 脳卒中予防のポイント

脳卒中は誰にでも起こる病気ではありません。脳卒中を発症する方は、原因となる生活習慣、または病気をすでに持っておられる場合がほとんどです。脳卒中の原因となる生活習慣は**喫煙**、**肥満**、病気では**高血圧症**、**糖尿病**、**脂質異常症（高コレステロール血症など）**、そして**不整脈（心房細動）**があげられます。この2つの生活習慣、4つの病気をうまくコントロールすることが、脳卒中の予防で最も大切なこととなります。

すなわち、喫煙の習慣がある場合は禁煙を、肥満の方は適度な運動と食事改善を行うこと、これら4つの病気のいずれかを持っておられる方はその治療をきちんと受けること、持っておられない方でも年1回の健康診断（特定健診など）でその発症に絶えず気を配ること、これが第1の脳卒中予防法です。

#### 【脳卒中危険因子是正の目標値・わたしの結果値】

危険因子		検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値
		年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
脂質管理	LDL(悪玉)コレステロール 目標値：100mg/dl未満	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	HDL(善玉)コレステロール 目標値：40mg/dl以上	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
	中性脂肪(TG) 目標値：150mg/dl未満	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
糖尿病管理	HbA1c(NGSP値) 目標値：6.5%未満	%	%	%	%	%
体重管理	BMI(肥満指標) 目標値：18.5～24.9					
腹囲	男性 目標値：85cm未満	cm	cm	cm	cm	cm
	女性 目標値：90cm未満	cm	cm	cm	cm	cm

【二つの生活習慣】

(例：喫煙、肥満)



禁煙すること。

肥満改善すること。

【四つの病気】



治療すること。

検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値	検査日／結果値
年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl	mg/dl
%	%	%	%	%	%	%
cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

## 脳卒中を発症したら

### (1) 脳卒中の症状や症状発生時の対応

#### 【脳卒中になったと分かるには?】

脳卒中は特徴的な症状が3つあります。3つの症状のうち1つでもあれば脳卒中です。すぐに救急隊を要請して下さい。  
(※ CPSS シンシナティ病院前脳卒中スケールより)

#### ① 顔面の動きをみる (左右差がある)

正常時



異常時



「イ～」と言わせる、あるいは開閉眼させてみて下さい。

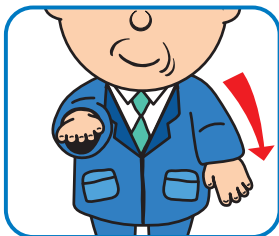
顔の動きの左右差をみるのがポイントです。左右差があれば異常です。

#### ② 上肢の動きをみる (左右差がある)

正常時



異常時



両上肢を、手のひらを下に向け前方に伸ばし、10秒間そこで保持するように指示して下さい。

左右差をみるのがポイントです。前方に伸ばせない、または伸ばせるが10秒間保持できない(下がってくる)という症状が異常です。

#### ③ 「しゃべり」をきく

正常時



異常時



「名前を聞く」など、簡単な質問をする。

返事がない、返事の内容がおかしい、あるいは呂律が回っていないという症状が異常です。

### (2) 『脳卒中 になったらすぐに 119番』

脳卒中の治療はスピードが命です。また、すべての医療機関で脳卒中の初期治療を提供できるわけではありません。地域内の医療機関の状況をよく知っている救急隊に連絡することが1番です。



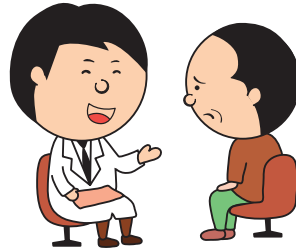
#### 発病したら、どうするか

＜発症後、速やかに初期治療を受けること＞これが鉄則です!!

初期治療によって、その後の悪化を防ぎ、劇的な効果も望めるようになってきたからです。反対に、診療の機会が遅れると、みすみす治療による回復のチャンスを失うことになり、症状がさらに悪化したり、複雑な合併症が生じたりします。脳卒中が起こったら、「一刻も早く、専門医療機関を受診すること」に尽きるといってよいでしょう。自宅で安静にして様子を見るのは、過去の話となりました。



兆候が出たら、すぐ専門の医療機関へ行くじゃよ！



### ①救急隊を待つ間、まず すべきこと…… (意識がある時)

とにかく周囲の人に助けを求めること、できるだけその場で横になることが原則です。横向きに寝る場所が近くない場合は、静かに座って救急隊の到着を待ちましょう。自分で立って歩かない方が無難です。周囲の人は、マットや毛布などに患者さんに乗せて動かし、安全で快適な場所に移動させてあげてください。



マットや毛布に乗せて動かす

落ち着いて冷静に。



### ②救急隊を待つ間、まず すべきこと…… (意識がない時)

呼びかけたり、体をゆすったりしても反応がない時、いったん目を開けてもすぐに閉じて眠り込む場合、さらに目は開いていても応答がとんちんかんの時は、周囲の人は慎重にかつ機敏に下記3点を実行してください。

- ① 救急隊が応急処置をしやすく、しかも救急車に運びやすい場所にマットや毛布などを使って患者を移す。
- ② 横向きに寝かせる。
- ③ 楽に呼吸できるようにし、吐いたものがのどに詰まらないようにする。

## 03

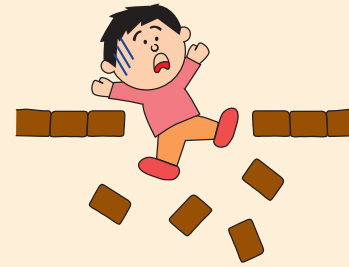
# 沖縄県における脳卒中の医療連携体制

## (1) おきなわ脳卒中地域連携について

おきなわ脳卒中地域連携は、脳卒中を発症した患者様に対して、標準化された良質で切れ目のない医療を提供することを目的とした医療連携です。急性期、回復期、維持期の各病院・クリニックで構成されており、患者様のいち早い社会復帰、再発予防をお手伝いします。

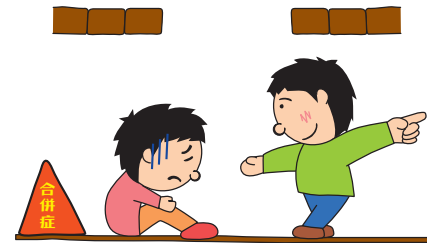
### ①脳卒中

ある日突然、襲いかかります。まるで落とし穴に落とされたような気分になります。



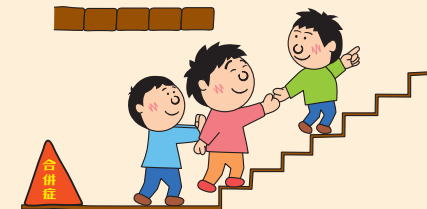
### ②急性期病院の役割

脳卒中の進行を食い止め、合併症に気をつけてさらに悪くならないようにします。



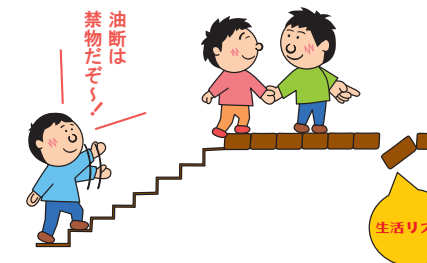
### ③回復期病院の役割

日常生活に戻るためのお手伝いをします。早期の能力回復のお手伝いをします。



### ④維持期かかりつけ医の役割

取り戻した健康を維持し、再発予防のため、ともに歩んで参ります。生活の中の危険を一緒に探します。



患者がどのステージに行くかというパターンは以下の3つとなるぞ。



急性期医療機関  
(急性期治療が必要な時期)

回復期医療機関  
(機能訓練を必要とする時期)

維持期

期間と医療を受ける流れ

入院から約2週間 (標準)

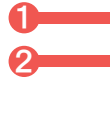
- 急性期の治療が終了。
- 症状が安定し、リハビリにより障害の改善が見込める状態。

医療機関名

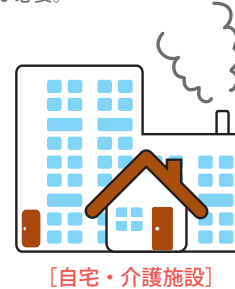
診療内容等



① ② ③ 転院



① ② ③ 転院 退院



発症日から約1～6ヶ月の期間 (標準)

- 在宅療養が可能な状態。
- サービス調整と退院の準備が整う。

医療機関名

診療内容等

在宅での生活

- 獲得した機能を低下させないように生活しましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。

療養型病院等

- 急性期治療が終わり医療機関での療養が必要。

医療機関名  
(かかりつけ医)

診療内容等



ご本人・家族

担当窓口

安心して過ごすための在宅生活の準備

介護保険の申請

介護認定の調査

介護度認定

市・町・村 介護保険担当

市・町・村の職員が本人の状況を確認に訪問します。

ケアマネージャーの決定・契約  
ケアプランの相談

- 住宅改修
- 通所リハビリ
- 通所介護
- 福祉用具
- 訪問リハビリ(作業、理学、摂食・嚥下)
- ヘルパー利用
- 生活環境整備
- ショートステイ
- 訪問看護

障害者手帳の申請

約6ヶ月を過ぎて、障害が固定してから申請します。

障害者手帳取得

市・町・村 障害者福祉担当

障害年金の申請  
(65歳未満)

発症から1年6ヶ月以上経過し、該当される方。

厚生年金の方  
年金事務所へ  
国民年金の方  
市・町・村の  
国民年金担当へ

再就労準備

若年者の生活訓練や  
職業訓練等の相談  
(障害者手帳が必要)

市・町・村の  
障害福祉担当へ

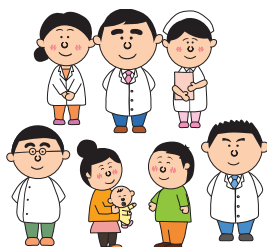


## (2) おきなわ津梁ネットワークについて

### おきなわ津梁ネットワークとは？

患者様のプライバシー保護を厳重に図りながら、診療に必要な情報をおきなわ津梁ネットワークに参加する医療機関及び各保険者等で共有致します。

これにより、診療・検査等から得られたデータを基に、患者様に適した治療法や予防対策を検討する等、質の高い安全な医療の提供を可能にすることを目的としています。



これからの医療は、ムダな時間とムダな出費を無くし、信頼のおける医療機関で正しい治療を目指すんじゃ。



### 参加メリット

ネットワークに参加する医療機関で受けた検査内容や治療の経過、その効果等の情報が共有されますので、ネットワークに参加する医療機関であれば、一貫した治療や相談を受けることができます。

### 地域連携パス等

おきなわ津梁ネットワークでは、以下の地域連携パスシステム等により、患者様の個人情報等を厳重に保護した上で、治療に必要な健康情報等を専門医やかかりつけ医で共有し、適切な医療連携を行うことで、より効果的な治療を行います。

- 脳卒中地域連携パスシステム
- 糖尿病地域連携パスシステム
- 急性心筋梗塞地域連携パスシステム
- 特定保健指導支援システム
- 特定健診・検査結果共有システム



# 04

## より良い療養生活を過ごすために

### (1) 介護保険制度について

65歳以上で日常生活動作に介護を要する状態にある場合、または40歳以上65歳未満で16の特定疾病に該当し介護を必要とする状態にある場合、介護保険制度を利用することがあります。介護保険サービス利用を希望される場合、各市町村介護保険担当窓口にご相談下さい。

※16の特定疾病には「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」も含まれます。

#### 【申請からサービス利用までの流れ】



手続きは大変だが、頑張るんじゃぞ！！



### (2) 身体障害者手帳について

脳卒中後に麻痺などの後遺障害が残った場合（通常、発症から6ヶ月経過後）身体障害者手帳の交付を受けられることがあります。身体障害者手帳を持つことで、様々な福祉サービスを受けることができます。手帳は障害の種類や程度などにより1～6級に区分され、等級により受けられるサービスの内容が異なります。

診断書は県から指定を受けた医師のみ記載できますので、先に確認が必要となります。身体障害者手帳の申請を希望される場合、通院先病院の医療ソーシャルワーカー若しくは各市町村障害者手帳担当窓口にご相談下さい。

### (3) 精神障害者保健福祉手帳について

脳卒中後に高次脳機能障害が残った場合、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けられることがあります。身体障害者手帳と同様に精神障害者保健福祉手帳を持つことで、様々な福祉サービスを受けることができます。

手帳は障害の程度などにより1～3級に区分され、等級により受けられるサービスの内容が異なります。精神障害者保健福祉手帳の申請を希望される場合、通院先病院の医療ソーシャルワーカー若しくは各市町村障害者手帳担当窓口にご相談下さい。

#### (4) 限度額適用認定証の発行について

病気やけがにより、入院を余儀なくされた場合、限度額適用認定証の発行を行うことで、医療費を自己負担上限額以上に支払する必要がなくなります。この認定証は、「高額療養費」として一旦支払いをした領収書で還付を受ける制度が一般的には知られていますが、窓口で支払いの負担を軽減させるために出来た制度です。窓口で申請した月の初めにさかのぼり認定されますが、月をまたぐとさかのぼり出来なくなりますので、注意が必要です。自己負担額については、世帯の所得に応じ、3段階の区分に分けられます。加入保険の種類により、下記の窓口にて手続きを行ってください。

- ① 組保管掌健康保険・・・各組保管掌健康保険担当
- ② 協会けんぽ・・・・・・・・全国健康保険協会沖縄県支部（那覇市旭町 114-4）
- ③ 国民健康保険・・・・・・・・各市町村国民健康保険担当窓口
- ④ 共済組合・・・・・・・・各共済組合担当窓口

#### (5) 傷病手当金制度について

病気やけがにより、すぐの復職が困難で、給料が受け取れない場合、一定条件を満たしていれば、最大1年6か月、基本給の6割を傷病手当金として受け取ることができます。協会けんぽ加入もしくは共済組合、組保管掌健康保険加入の方が対象となります。詳細については、職場の総務担当もしくは、各保険の担当窓口にご確認ください。

#### (6) 障害年金について

脳卒中など病気やけがにより、日常生活や就労の面で困難が多くなった場合、一定条件を満たせば障害年金を受け取れることがあります。加入している年金によって、相談窓口と年金を受け取るための条件が異なります。さらに、保険料の納付条件があり、条件を満たしていなければ障害年金を受け取ることはできません。障害年金の申請を希望される場合、発症日（病気にかかった日）を確認の上、加入年金により下記の窓口にご相談ください。

- ① 国民年金・・・・・・・・各市町村国民年金担当窓口
- ② 厚生年金・・・・・・・・管轄の年金事務所

#### (7) その他

医療費の年間自己負担額が高額になった場合や身体障害者手帳や精神保健福祉手帳取得後、一定条件を満たしていれば、税の控除（医療費控除・障害者控除）が受けられることがあります。また、各種手帳取得後には補装具の給付など等級や条件により受けられるサービスもあります。詳細については、通院先医療ソーシャルワーカー若しくは税務署、市町村役場担当窓口にてご相談下さい。

#### (8) 患者会について

【沖縄県失語症友の会】

事務局長：大城貴代子  
〒 903-0804 那覇市首里石嶺町 4-434-2  
TEL/FAX：098-886-2434  
E-mail：osir.e.k@eagle.ocn.ne.jp

# 05

## 問合せ一覧

### (1) 役所・役場一覧

地域	施設名	〒	住所	電話番号
北部医療圏	国頭村役場	905-1495	国頭村字辺土名 121	0980-41-2101
	大宜味村役場	905-1392	大宜味村字大兼久 157	0980-44-3001
	東村役場	905-1292	東村字平良 804	0980-43-2201
	今帰仁村役場	905-0492	今帰仁村字仲宗根 219	0980-56-2101
	本部町役場	905-0292	本部町字東 5	0980-47-2101
	名護市役所	905-8540	名護市港 1-1-1	0980-53-1212
	伊江村役場	905-0592	伊江村字東江前 38	0980-49-2001
	伊平屋村役場	905-0793	伊平屋村字我喜屋 251	0980-46-2001
	伊是名村役場	905-0695	伊是名村字仲田 1203	0980-45-2001
	恩納村役場	904-0492	恩納村字恩納 2451	098-966-1200
中部医療圏	宜野座村役場	904-1392	宜野座村字宜野座 296	098-968-5111
	金武町役場	904-1292	金武町字金武 1	098-968-2111
	うるま市役所	904-2292	うるま市みどり町 1-1-1	098-974-3111
	読谷村役場	904-0392	読谷村字座喜味 2901	098-982-9200
	沖繩市役所	904-8501	沖繩市仲宗根町 26-1	098-939-1212
	嘉手納町役場	904-0293	嘉手納町字嘉手納 588	098-956-1111
	北谷町役場	904-0192	北谷町字桑江 226	098-936-1234
	北中城村役場	901-2392	北中城村字喜舎場 426-2	098-935-2233
	中城村役場	901-2493	中城村字当間 176	098-895-2131
	宜野湾市役所	901-2710	宜野湾市野嵩 1-1-1	098-893-4411
南部医療圏	西原町役場	903-0220	西原町字嘉手苧 112	098-945-5011
	浦添市役所	901-2501	浦添市安波茶 1-1-1	098-876-1234
	那覇市役所	900-8585	那覇市泉崎 1-1-1	098-867-0111
	豊見城市役所	901-0292	豊見城市字翁長 854-1	098-850-0024
	南風原町役場	901-1195	南風原町字兼城 686	098-889-4415
	与那原町役場	901-1392	与那原町字上与那原 16	098-945-2201
	南城市役所	901-0695	南城市玉城字富里 143	098-948-7111
	八重瀬町役場	901-0592	八重瀬町字具志頭 659	098-998-2200
	糸満市役所	901-0392	糸満市潮崎町 1-1	098-840-8111
	渡嘉敷村役場	901-3592	渡嘉敷村字渡嘉敷 183	098-987-2321
座間味村役場	901-3496	座間味村字座間味 109	098-987-2311	
粟国村役場	901-3792	粟国村字東 367	098-988-2016	
渡名喜村役場	901-3692	渡名喜村字渡名喜 1917-3	098-989-2002	
南大東村役場	901-3895	南大東村字南 144-1	0980-22-2001	
北大東村役場	901-3992	北大東村字中野 218	0980-23-4001	
久米島町役場	901-3193	久米島町字比嘉 2870	098-985-7121	

地域	施設名	〒	住所	電話番号
宮古医療圏	宮古島市役所	906-8501	宮古島市平良字西里 186	0980-72-3751
	多良間村役場	906-0692	多良間村字仲筋 99-2	0980-79-2011
八重山医療圏	与那国町役場	907-1801	与那国町字与那国 129	0980-87-2241
	石垣市役所	907-8501	石垣市美崎町 14	0980-82-9911
	竹富町役場	907-8503	石垣市美崎町 11-1	0980-82-6191

## (2) 年金事務所一覧

地域	施設名	〒	住所	電話番号
北 部	名護年金事務所☆	905-0021	名護市東江 1-9-19	0980-52-2522
中 部	コザ年金事務所☆	904-0021	沖縄市胡屋 2-2-52	098-933-2267
浦 添	浦添年金事務所☆	901-2121	浦添市内間 3-3-25	098-877-0343
那 覇	那覇年金事務所	900-0025	那覇市壺川 2-3-9	098-855-1118
宮 古	平良年金事務所	906-0013	宮古島市平良字下里 791	0980-72-3650
八 重 山	石垣年金事務所☆	907-0004	石垣市登野城 55-3	0980-82-9211

※所轄区域は、健康保険・厚生年金保険、国民年金、船員保険のそれぞれで分かれていますので自身の加入する保険の所轄をお問い合わせください。  
 ※傷病手当金などの申請受付や相談は、全国健康保険協会沖縄県支部で行っていますが、☆印の年金事務所でも、申請の受付等の窓口を開設しています。  
 (☆印年金事務所の窓口では申請書の内容確認等は行わずにお預かりのみをする場合もありますので、十分ご確認ください。)

## (3) 各医療保険窓口

### 健康保険

#### 組合管掌健康保険

〔対象者〕健康保険組合に加入した会社に所属する社員、およびその扶養家族  
 〔問合せ先〕各健康保険組合の担当窓口

#### 協会けんぽ（全国健康保険協会管掌健康保険）

〔対象者〕健康保険組合に加入していない会社に所属する社員、一定基準以上の客船、貨物船の船員、およびその扶養家族  
 〔問合せ先〕全国健康保険協会沖縄県支部（TEL：098-951-2211/FAX：098-951-2295）

### 国民健康保険

〔対象者〕農業、自営業者、自由業者、会社を退職して健康保険等を脱会した人  
 〔問合せ先〕市町村の担当窓口

### 共済組合

〔対象者〕公務員、一部の独立行政法人職員、日本郵政株式会社等職員、私立学校職員、およびその扶養家族  
 〔問合せ先〕各共済組合の担当窓口

## 後期高齢者医療制度（長寿医療制度）

〔対象者〕原則として75歳以上の方全員（65歳で寝たきり等、一定の障害があると認定を受けている方）  
 〔問合せ先〕沖縄県後期高齢者医療広域連合（TEL：098-963-8012/FAX：098-964-7785）

## (4) 福祉保健所一覧

税務署	〒	住所	電話番号	所轄地域
北 部 福 祉 保 健 所	905-0017	名護市大中 2-13-1	0980-52-2714	名護市、国頭村、大宜味村、東村、今帰仁村、本部町、伊江村、伊平屋村、伊是名村
中 部 福 祉 保 健 所	904-2155	沖縄市美原 1-6-28	098-938-9886	うるま市、沖縄市、宜野湾市、宜野座村、金武町、恩納村、読谷村、嘉手納町、北谷町、北中城村、中城村
那覇市保健所	902-0076	那覇市与儀 1-3-21	098-853-7961	那覇市（運営主体は那覇市保健所は那覇市、それ以外は県庁）
南 部 福 祉 保 健 所	901-1104	南風原町宮平 212	098-889-6351	浦添市、久米島町、渡嘉敷村、座間味村、粟国村、波名喜村、北大東村、南大東村、豊見城市、糸満市、南城市、西原町、与那原町、南風原町、八重瀬町
宮古福祉保健所	906-0007	宮古島市平良東仲宗根 476	0980-72-2420	宮古島市、多良間村
八重山福祉保健所	907-0002	石垣市真栄里 438	0980-82-3240	石垣市、竹富町、与那国町

## (5) 税務署一覧

税務署	〒	住所	電話番号	所轄地域
名護税務署	905-8668	名護市東江 4-10-1	0980-52-2920	名護市、国頭村、大宜味村、東村、今帰仁村、本部町、恩納村、宜野座村、金武町、伊江村、伊平屋村、伊是名村
沖縄税務署	904-2193	沖縄市東 2-1-1	098-938-0031	宜野湾市、沖縄市、うるま市、中城村、北中城村、嘉手納町、北谷町、読谷村
北那覇税務署	901-2550	浦添市宮城 5-6-12	098-877-1324	那覇市の一部、浦添市、西原町、久米島町、渡嘉敷村、座間味村、粟国村、波名喜村、南大東村、北大東村
那覇税務署	900-8543	那覇市旭町9 沖縄国税総合庁舎	098-867-3101	那覇市の一部、糸満市、豊見城市、南城市、八重瀬町、与那原町、南風原町
宮古税務署	906-8601	宮古島市平良字東仲宗根 807-7	0980-72-4874	宮古島市、多良間村
石垣税務署	907-8502	石垣市字登野城 8	0980-82-3074	石垣市、竹富町、与那国町

# メモ

## 脳卒中予防十か条

- 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 タバコを止める 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 太り過ぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

(公益社団法人 日本脳卒中協会)

おきなわ脳卒中地域連携パス

## 脳卒中ハンドブック

2013年9月

初版第1刷発行

発行

一般社団法人 沖縄県医師会  
〒901-1105 沖縄県島尻郡南風原町字新川 218-9  
Tel : 098-888-0087 Fax : 098-888-0089

編集

おきなわ脳卒中地域連携委員会

発行メンバー

豊見山直樹 (那覇市立病院)  
鏡波 正博 (沖縄赤十字病院)  
下地 辰典 (沖縄赤十字病院)  
平良由利子 (中頭病院)  
當銘 由香 (大浜第一病院)  
仲程ひろみ (県立南部医療センター・こども医療センター)  
徳村 潤哉 (沖縄県医師会事務局)

企画・印刷

株式会社国際印刷

大切な事を  
メモするのじゃよ。





脳卒中の事が  
わかったかな？