

## 目指すは世界最大の死因を撲滅すること

心血管疾患は世界最大の死因です。心臓発作、脳卒中、心不全など、心血管系に影響を与える疾患を合わせると、これらにより毎年 2050 万人の方が亡くなっています。このような死亡例の大多数が低・中所得国で生じています。この数字を大幅に下げたい—それが私たちの願いです。そこには希望の道筋もあります。というのも、心血管疾患による早死の 80% は予防できるものなのです。摂取する食べ物や飲み物の内容、運動量、ストレスの管理方法など、生活習慣を少し変えてみることで、心臓の健康をよりよく管理でき、それが CVD の克服につながるのです。

今年のワールド・ハート・デーに寄せて

## を知り ♥ を大切に ♥

ワールド・ハート・デーは、心臓をいたわることの重要性を世界中のすべての人に呼びかける日です。今年のキャンペーンは、まずは自分の心臓を知るという基本的なステップをテーマとしています。

### 知っていることしか大事にできないから。

心臓の健康に関する知識が乏しく、政策が十分に、あるいは全く取られていない地域では、障壁を取り除き、人々が自身の幸福を自身でコントロールできるようにすることを目指します。

### 知れば知るほど大事にできるから。



世界心臓連合は世界の心血管関連の組織を代表する機関であり、傘下の 200 を超える患者団体、学術団体、市民団体を束ねています。世界心臓連合は、加盟会員と力を合わせ、あらゆる人々の心臓の健康増進に向け、政策改革、知識共有、行動変容の推進に取り組んでいます。



**9月29日のワールド・ハート・デーは、さまざまな国の言葉で世界的に祝祭する日です。**

世界心臓連合に加盟している数百もの団体、数え切れないほど多くの学校、大学、スポーツクラブ、および活発な心臓病学関連のコミュニティは六大陸各地にあり、ワールド・ハート・デーをまさに世界的な祝祭日にしています。

worldheartday.org では、一人ひとりにできることをご紹介していますので、ソーシャルメディアでフォローしてください。9月29日までの期間中、さまざまなリソース、ヒント、情報を追加していく予定です。ぜひご覧ください。

ぜひフォローしてください

<b>f</b> Facebook @worldheart	<b>@</b> Instagram @worldheartfederation	<b>#</b> UseHeart #WorldHeartDay
<b>t</b> Twitter @worldheartfed	<b>in</b> LinkedIn @worldheartfederation	<b>WORLDHEARTDAY.ORG</b>

協賛企業



# を知り ♥ を大切に ♥





## しっかり食べて♥ を大切に

- ♥ 甘い飲み物やフルーツジュースを減らして、水や無糖ジュースを選びましょう
- ♥ 甘いお菓子やお菓子の代わりに、新鮮な果物を食べましょう
- ♥ 1日に5品目（それぞれ一握り）の野菜と果物を食べることを実践しましょう。生鮮・冷凍・缶詰・乾燥品のどれでもOK
- ♥ お酒を飲むときは推奨ガイドラインに従い適量を守りましょう
- ♥ 塩分・糖分・脂肪分を多く含む加工食品を減らし、新鮮な食材を自分で調理する機会を増やしましょう
- ♥ インターネットやアプリを活用して、心臓の健康に良いレシピを探してみましょう

### ご存知ですか？

血糖高値（高血糖）は糖尿病のサインです。糖尿病患者の死因の多くは心血管疾患であり、診断や治療を受けずに放置していると、心疾患や脳卒中のリスクが高まります。



## アクティブに生きるために♥ を大切に

- ♥ 1週間に5回、中強度の運動を30分以上行いましょう
- ♥ または、1週間に1回、高強度の運動を75分以上行いましょう
- ♥ スポーツ、ウォーキング、家事、ダンス – すべて運動に含まれます！
- ♥ 活動的な毎日を過ごしましょう – 階段を使い、車の代わりに徒歩や自転車移動しましょう
- ♥ アプリをダウンロードしたり、ウェアラブル端末を利用したりして、日々の活動を記録しましょう

### ご存知ですか？

高血圧は心血管疾患の主なリスク要因の一つです。高血圧は「サイレントキラー」といわれ、自覚症状がないことが多いため、発症していても多くの人は気が付きません。



## タバコにノーと言って♥ を大切に

- ♥ 禁煙は、心臓の健康にとって一番良いことです
- ♥ 禁煙後2年以内に、冠動脈疾患のリスクは大幅に低下します
- ♥ 禁煙後15年以内に、心血管疾患のリスクは非喫煙者と同じになります
- ♥ 非喫煙者でも副流煙を吸うと、心臓疾患の原因となります
- ♥ 禁煙すること・喫煙しないことは、自分自身と自分の周りにいる人を健康にします
- ♥ 禁煙することが難しいときは、禁煙外来に相談したり、職場の禁煙教室に参加できるか聞いてみましょう

### ご存知ですか？

コレステロールは年間約400万人の死因に関連しています。医師や看護師のもとでコレステロール値、体重、ボディマス指数(BMI)を測定してもらいましょう。心血管疾患のリスクについて説明を受け、心臓の健康向上に取り組みましょう。