

## 私たちの目標は、世界最大の死因を阻止することです

心血管疾患 (CVD) は、世界で最も多い死亡原因です。心臓発作、脳卒中、心不全など、心臓や血管に影響を及ぼす疾患により、毎年2,050万人以上が命を落としています。こうした死亡の大半は低・中所得国で発生しています。

私たちはこの数を大幅に減らしたいと思っています。希望があることに、CVDによる早期死亡の80%は予防可能です。食事や飲み物、運動量、ストレス管理方法など、生活習慣を少しずつ変えることで、心臓の健康をより適切に管理し、CVDに打ち勝つことができます。



世界心臓連合 (WHF) は、200を超える患者団体、科学団体、市民団体をまとめ、世界の心血管コミュニティーを代表する統括組織です。WHFは会員とともに、すべての人の心臓の健康を実現するために、政策に影響を与え、知識を共有し、行動変容を促します。



# アクションのために ♡ を使う

## 命を救うための 行動を。

今年の世界心臓の日



**どんな日なのでしょう?** 世界心臓の日は、世界中のすべての人に自分の心臓を大切にするように呼びかける日です。今年のキャンペーンは、すべての国に対し心血管疾患に対する国家行動計画を策定するように促すことに重点を置いています。

**なぜかという?** あまりにも多くの国で心臓の健康が優先されていないことが分かっているからです。心血管疾患に関する国家的な政策は、欠如していたり、不十分であったり、まったく存在しなかったりすることがよくあります。

**誰が行うのでしょうか?** 私たちは、世界的な行動プラットフォームを提供することで、リーダー達に心血管の健康を真剣に受け止めるように促すために、個人をサポートしています。

**どのようにして?** 私たちは、心臓の健康を優先して考える初の全世界的な請願書に署名するようすべての人に呼びかけ、世界中のリーダーに力強いメッセージを送ります。



9月29日の世界心臓の日は世界的な 多言語の祭典です。

6大陸にまたがる数百の世界心臓連合 (WHF) の加盟団体、数え切れないほどの学校、大学、スポーツクラブ、そして心臓病学における活気あるコミュニティーが、世界心臓の日 (WHD) をまさに世界的な祭典にしています。

worldheartday.org にアクセスし、ソーシャルメディアでフォローし、参加方法を確認してください。9月29日に向けて、たくさんのリソース、ヒント、情報を追加していきます。

フォローしてください

f Facebook @worldheart Instagram @worldheartfederation Tik Tok @worldheartfederation

X @worldheartfed in LinkedIn @worldheartfederation #UseHeart #WorldHeartDay #HeartYes

協賛



WORLDHEARTDAY.ORG





## よく食べるために ♥ を使う

- ♥ 甘い飲み物やフルーツジュースを控え、代わりに水か無糖のジュースを選びましょう。
- ♥ 甘くて糖分の多いお菓子の代わりに、ヘルシーで新鮮なフルーツを摂りましょう。
- ♥ 果物と野菜を1日5回（それぞれ一掴み程度）食べるようにしてください。新鮮なものでも、冷凍したものでも、缶詰でも、乾燥したものでも構いません。
- ♥ 飲酒量は、推奨されるガイドラインの範囲内に抑えましょう。
- ♥ 塩分、糖分、脂肪分を多く含む加工食品を控えましょう。パックや包装されているものではなく、皮をむいて調理する回数を増やしましょう。
- ♥ ネットで検索するかアプリをダウンロードして、心臓に良いレシピのヒントをたくさん手に入れましょう。

### 知っていましたか？

高血糖は糖尿病の兆候である可能性があります。CVDは糖尿病患者の死亡原因の大半を占めています。糖尿病を、診断も治療もせずに放置すると、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。



## タバコを断つために ♥ を使う

- ♥ 禁煙後1年以内に、冠動脈性心疾患のリスクは大幅に減少します。
- ♥ 15年以内にCVDのリスクは非喫煙者と同じレベルに戻ります。
- ♥ 副流煙にさらされることも、非喫煙者の心臓病の原因になります。
- ♥ 禁煙または、喫煙しないことで、自分の健康だけでなく周囲の人の健康も改善されます。
- ♥ 禁煙が難しい場合は、専門家の助言を求めたり、勤務先に禁煙サービスがあるかどうかを尋ねたりしましょう。
- ♥ 電子タバコやその他の電子ニコチン送達システムは、タバコに代わる無害なものではありません。ペイピングは心血管疾患のリスク上昇と関連しています。

### 知っていましたか？

高血圧はCVDの主な危険因子の一つです。高血圧は、通常、警告の兆候や症状がなく、多くの人が自分が高血圧であることに気付かないため、「サイレントキラー」と呼ばれています。



## もっとアクティブになるために ♥ を使う

- ♥ 1週間を通じて、中強度の身体活動を150～300分、または強度の身体活動を75～150分行うことを目標にしてください。
- ♥ より可能であれば、ぜひ挑戦してください！より活動的になれば、健康上のメリットがさらに増え、座りっぱなしの生活による悪影響を埋め合わせるのに役立ちます。
- ♥ 日々、より活動的になりましょう。階段を使ったり、車に乗る代わりに歩いたり、自転車に乗ったりしましょう。運動、散歩、家事、ダンスなど、すべてが重要です！
- ♥ 週に2日以上、すべての主要な筋肉群を使った筋力強化運動も行うべきです。
- ♥ アプリをダウンロードする、またはウェアラブルデバイスを使って、歩数や進捗状況を記録します。

### 知っていましたか？

コレステロールは年間360万人の死亡に関係しています。医療機関を受診し、自分のコレステロール値、体重、肥満度（BMI）を測定してもらってください。そうすれば、あなたのCVDリスクについてアドバイスを受けることができ、心臓の健康を改善する計画を立てることができます。