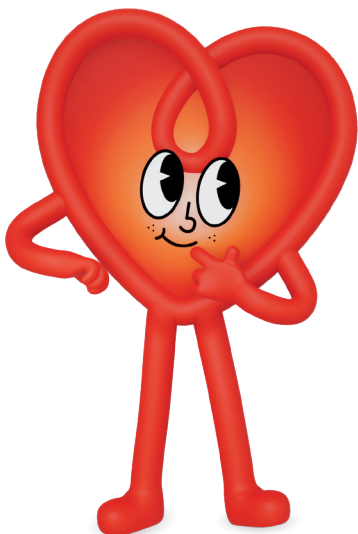




**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



「一拍」の
隙も見逃さ
ない。



世界心臓連合は、毎年9月29日の「世界ハートの日」に、世界中の加盟団体を結集し、心血管疾患（CVD）に対する意識向上を呼びかけます。

私たちの目標は、心血管疾患（CVD）による数百万もの早期死亡を防ぎ、政府に公平な心臓の健康を優先事項とするよう呼びかけることです。

2026年も、「『一拍』の隙も見逃さない」の勢いを継続し、世界の死因第一位の心臓病に対する意識を高め、心血管疾患（CVD）の兆候と症状を認識することの重要性を強調していきます。

世界最大の死因は、ありふれた日常に潜んでいます。

心臓病は、私たちの約3人に1人の死因となっており、他のどの疾患よりも高い割合です。しかし、あまりにも多くの症状が見過ごされ、進展も不十分です。命を救うために、私たちは今すぐ行動しなければなりません。

♥ 症状

兆候を見逃すな：心血管疾患（CVD）の兆候の多くは、手遅れになるまで気づかれません。年齢、体力、生活習慣に関わらず、誰でもCVDにかかる可能性があります。若者の先天性心疾患から、女性や管理されていない高血圧の方に見過ごされがちな症状に至るまで、警告の兆候が認識されないために、あまりにも多くの命が失われています。

♥ 解決策

行動を求める：ほとんどの心臓病は予防可能です。心血管疾患（CVD）による死亡の大半は、予防または管理が可能な危険因子が原因です。小さな変化を継続的に行うことで、時間をかけて心臓の健康を大幅に改善することができます。

♥ システム

行動を求める：心血管疾患（CVD）は、意思決定者に軽視されがちです。CVDは、世界の死因の第1位であるにもかかわらず、CVD対策として単独の国家計画を策定している国は20か国未満です。

世界ハートの日。「一拍」の隙も見逃さない。兆候を見逃さず、心臓を守り、行動を求めましょう。

力を合わせれば、変化を起こすことができます。一つひとつの鼓動を活かす、私たちの使命にご参加ください。

参加して、命を救いましょう：

01 ハートストーリー：

当社のアプリ、ウェブサイト、またはソーシャルメディアで、あなたのハートストーリーをぜひ共有してください。ご自身の体験であれ、愛する人の体験であれ、こうしたストーリーはポジティブな変化を促し、心血管疾患（CVD）の影響についての認識を高める一助となります。「世界ハートの日」のビジュアルアセットを活用して、ハッシュタグ#DontMissABeatを付けて、ソーシャルメディアで共有してください。

02 ハートスマート知識クイズ：

世界ハートの日のアプリまたはウェブサイト、「ハートスマート知識クイズ」に挑戦し、心臓の健康に関する知識を試してみましょう。結果をシェアするのを忘れなく！

03 ビートを刻み続けよう：

ウォーキング、サイクリング、ダンス、心臓に良い食事への切り替えなど、心臓の健康を改善するための小さな一歩を踏み出し、ビートを刻み続けましょう。一歩一歩が結果につながります。「世界ハートの日」アプリで、進捗を管理してください。

04 もっと歩き、もっと生きよう：

当団体のシンプルなポスターを掲示して、人々が一日を通して活動的な選択をするよう促し、日常的な運動を奨励しましょう。これは、企業、学校団体、コミュニティクラブ、オフィスなどが「世界ハートの日」に参加できる絶好の機会です。

05 変化を求める：

すべての国で、政府が心臓の健康を優先し、国や市を基盤とした心臓病対策計画を策定・始動するよう、働きかけましょう。

アプリをダウンロード

「世界ハートの日」アプリをダウンロードして、世界ハートの日へのあらゆる参加方法をご覧ください。「ビートを刻み続けようチャレンジ」の進捗の追跡、心臓の健康に良いライフスタイルのヒントへのアクセス、そして心臓の健康に関する最新ニュースなど、すべてが1か所に集約されています。



この成功には、あなたの力が不可欠です。2026年の「世界ハートの日」を、これまで以上に盛り上げましょう。ハンドルネームやハッシュタグを使って、写真や動画をシェアしましょう。

📷 🎵 📺 @worldheartfederation

📱 @worldheart

✂ @worldheartfed