

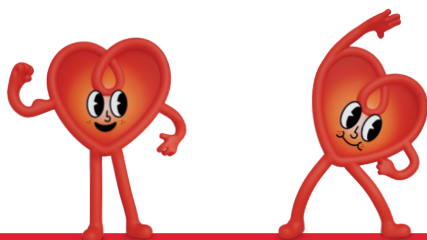
世界最大の死因 はありふれた日 常に潜んでいる

心血管疾患 (CVD) は 数百万人の生命に関

私たちは見過ごされがちな隠れた症状を含め、心臓病への意識を高めています。

ハートストーリーのご紹介。ご自身や大切な方の経験に光を当てましょう。世界ハートの日に、写真をシェアしたり、大切な人への想いを分かち合ったり、あるいはご自身の心血管疾患 (CVD) との歩みを振り返りましょう。

「一拍」の間も見逃さない



当社のアプリをダウンロード、またはウェブサイトアクセスして、「ハートストーリー」ハブであなたのストーリーを共有できます。



公式SNSでもシェアできます

Instagram: @worldheartfederation #DontMissABeat
Facebook: @worldheart #WorldHeartDay
Twitter: @worldheartfed

症状 兆候を見逃すな

高血圧は多くの場合、心 臓発作が起こるまで無症 状です

数値を知ろう。簡単な検査が、あなたの命を救うことにつながります。

持続的な吐き気、疲労、消 化不良は、女性における 心臓発作の兆候かもしれ ません

心臓を無視してはいけません。検診を受けましょう。

先天性心疾患 (CHD) を持って生まれ た赤ちゃんの約50%は、出生時に診 断されないままです

スクリーニングで先天性心疾患 (CHD) の兆候を発見することで、命を救えます

心血管疾患 (CVD) の兆候、症状、危険因子を知らないと、治療の機会を逃すだけでなく、診断の遅れにつながります。

ハートスマート知識クイズで、心臓の健康に関する知識を試しましょう。



心臓病は、私たちの 約3人に1人の 命を奪っています

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。解決策。システム。

「一拍」の間 も見逃さ ない



心臓を守る

5人に1人が心臓病で早期に死亡します

しかし、ほとんどの心臓病による死は防ぐことができます。小さな変化を継続することで、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。この「世界ハートの日」は、心臓の健康に大きな違いをもたらす小さな一歩を誓っていただくことで、「ビートを刻み続けよう」と呼びかけています。

- 01 エレベーターではなく階段を使う：**小さな変化は、時間とともに積み重なっていきます。
- 02 より健康的な食生活：**果物や野菜をふんだんに使った、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 03 医師の診察を受ける：**定期的な健康診断を受けることで、問題を早く発見できます。
- 04 定期的に仕事の休憩を取る：**わずか数分でもストレスは軽減できます。
- 05 もっと体を動かすことを決意する：**当社のウェブサイトまたはアプリで誓約し、ハッシュタグ #DontMissABeat を使って進捗を共有しましょう。

「世界ハートの日」アプリで進捗を記録し、友人、同僚、またはコミュニティグループと力を合わせ、小さな行動の積み重ねがより健康な未来につながることを世界に示しましょう。また、「ビートを刻み続けよう」の誓約は、「世界ハートの日」ウェブサイトでも行えます。

行動を求める 各国政府は今すぐ行動を起こさなければなりません。

国内外における心血管ヘルス行動計画の拡Aセスがさらに必要です。

心血管疾患CVD 対策のための独立した国家計画を有する国は20か国未満です。

しかし、わずかな変化で、心血管疾患 (CVD) による死者数の増加を食い止めることができます。

今年の「世界ハートの日」には、政府に

医療全体で心血管疾患 (CVD) の予防、診断、治療、リハビリテーションを完全に統合することを要請してください。

私たちは、すべての国に国と市町村レベルの心臓病対策計画を求めています。そして、生涯にわたるケアを確保するため、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジの拡充を求めています。

