

CVDの影響はあらゆる  
ところに及んでいます。

心臓病は、世界で最も多  
くの命を奪っています。

わずか10年の間に、CVDによる死亡  
者数はほぼ倍増しました。

「一拍」の間も  
見逃さない

心臓病と脳卒中の80%  
は予防可能です。

何十億もの人々が、治療法があるにもかかわらず、CVDのリスク因子の診断を受けていません。



詳しくは、世界心臓連合のウェブサイト  
(worldheartday.org) をご覧ください。こ  
の運動へのご参加をお待ちしています。現状  
の改善を目指す私たちの活力になります。



グローバルな変革に向け  
た私たちのミッション

心臓病は早期治療をすることで予防できます。その  
ためには、世界各国の政府が心臓の健康チェックや  
明確なアクションプランによって、救命医療へのア  
クセスを改善する必要があります。鼓動の一つひ  
とつが重要なのです。

現在、高血圧患者の5人  
に1人しか必要な治療を  
受けていません。

しかし、その数を2人に1人へと増やせば、1億3,000  
万人の命を救うことができます。

皆さんのサポートが、私た  
ちの活力になります。  
より多くの人々が必要な治療を受  
けられるよう、世界各国の政府に  
呼びかけるために、ぜひ請願書  
に署名してください。



命を救うために、  
今すぐ行動を。



📷 📺 📢 @worldheartfederation  
📱 @worldheart  
✉ @worldheartfed

#DontMissABeat  
#WorldHeartDay



早すぎる死のう  
ち、5人に1人  
は、心血管疾患  
が原因です。

「一拍」の間も  
見逃さない。

今すぐ行動を。  
あなたの命を  
救う力にな  
ります。



# 鼓動の一つひとつが 重要です：どんなに小さ な変化でも、大きな変 化につながります。

5人に1人が、心臓病で早すぎる死を迎えます。  
しかし、ほとんどの死は防ぐことができます。

30分の運動で、心血管疾患を患う5人に4人が救われ  
る可能性があるにもかかわらず、成人の約3人に1人は  
運動不足の状態にあります。

今年のワールド・ハート・デーに、私たちは「鼓動を刻  
もう」と皆さんに呼びかけます。心臓の健康を大切に  
する、小さなステップを踏み出し続けましょう。

- 01 エレベーターではなく階段を使おう：**  
小さな変化は、時間とともに積み重  
なっていくます。
- 02 マインドフルな呼吸を実践しよう：**  
数分間、呼吸を大切にすることで、スト  
レスが軽減します。
- 03 体に栄養を与えよう：**  
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。
- 04 医師の診察を受けよう：**  
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。
- 05 9月のうち25日間、1日25分以上運動しよう：**  
ワールド・ハート・デー25周年を記念して、  
#DontMissABeat. のタグであなたのがんばり  
を共有しましょう。



## 今行動すれば、あ なたの命も救うこ とができます

何百万人もの人々が、CVDのリスク因子を診断されな  
いまま生活しています。発見が遅れることも少なくあり  
ません。血圧チェックやその他の簡単な検査で、こう  
した状況を変えられます。

### 自分の体の声に耳を傾けよう：

息苦しさ、胸の痛み、疲労感などの身体の警告サ  
インを無視しないでください。

### 数値を知ろう：

自分の血圧やコレステロール値について、医師  
に聞いてみましょう。

### 日課にしよう：

心臓の健康チェックを1年のやることリス  
トに加えましょう。

### 言葉を広めよう：

家族や友人、同僚にも検査を受けるよう勧めましょう。

