

住む・はたらく・あそぶ

あなたをとりまく環境が、どのくらい心臓の健康によいのか考えたことはありますか？

ワールド・ハート・デー2014を知ってもらうため、世界心臓連合では心臓の健康によい環境をつくることに焦点をあてています。地域の人々が暮らし、働き、遊ぶ環境のなかで、心臓の健康によい選択ができる機会を確保することで、あなたや身近な人の心臓血管病のリスクを減らすことができるのです。

心臓血管病は世界で最強の殺し屋です。この病気が原因で、すでに1,730万人が早死にしており、2030年には2,300万人にまで達するといわれています。しかし、ほとんどの心臓血管病はその危険因子である喫煙や不健康的な食事、運動不足などへの対処で防ぐことができます。

しばしば、社会では心臓血管病になるのは個人の「せい」だとしています。たばこを吸うから、食べ過ぎ・飲み過ぎだから、運動しないから、と。しかし、私たちが住んでいる環境により、心臓の健康によい選択ができるような影響を与えることが可能なのです。とくに、私たちの生活様式や食生活を変えたような都会では。

多くの人が目の前の環境の「罠にかかっている」のです

- 緑に触れ合うことが少ない
 - 学校での不健康的な食事
 - 抗し難いほどのたばこやアルコール、ファストフードの表示
 - 受動喫煙への暴露
- これらにより、心臓の健康によい選択をすることが制限されてしまうのです。

どこに住もうと、どこで働こうと、どこで遊ぼうと、心臓の健康によい選択をする権利は全ての人々にあります。しかし、それを実現するためには家でも、社会でも、国においても行動を起こさなければなりません。

次にすることは？

毎年9月29日に開催されるワールド・ハート・デーを祝いましょう。あなたの周りの心臓の健康によい環境、よくない環境の写真を送り、あなたの心臓の健康のための選択における注目点をはっきりさせましょう。[#heartchoices](http://www.twitter.com/worldheartfed)まで。

ウォーキング、ランニング、その他のスポーツイベント、コンサート、講演会、上映会など様々な活動も世界中のワールド・ハート・デーのメンバーや仲間によって企画されています。

さらなる情報はこちらへ：

www.world-heart-day.jp (日本サイト)
www.worldheartday.org (世界サイト)

 ご参加ください：
www.facebook.com/WorldHeartDayJapan

 フォローはこちらへ：
www.twitter.com/WorldHeartDayJP



世界心臓連合について

世界心臓連合は心臓や脳卒中について、低・中所得国家を対象に世界的に取り組んでおり、100カ国以上の医学会や心臓財団を結集した200以上からなるメンバーの連合集団です。

WHOが掲げる、2025年までに心臓血管病による早期死亡を25%減少させるという目標に同調し、目標達成に向けて尽力しています。

我々の共同の努力を通じて、世界中すべての人々をより長くより健康な心臓で生活できるよう手助けをしています。

ワールド・ハート・デー連絡協議会事務局

〒606-0805 京都市左京区下鴨森本町15
特定非営利活動法人アジア太平洋心臓病学会内
電話：(075)744-0007
E-mail: secretariat@world-heart-day.jp



ワールド・ハート・デー 心臓の健康のために



2014年9月29日

心臓の健康のためのよりよい選択ができるよう、
グローバルな活動に参加しましょう…
どこに住もうと、どこで働くと、どこで遊ぼうと、
心臓のための選択を。



心臓にとって健康的な家庭に

ワールド・ハート・デーを機に、あなたの家庭に目を向け、心臓が健康になれる家庭にするには何を変えていけばよいのかを考えましょう。ほんの少し変えるだけで、あなたや家族の心臓病や脳卒中のリスクを減らすことにつながります。

健康的な食品をストックしましょう

- 砂糖や塩、脂肪の多い出来合いの食品は控えましょう。
- 新鮮な果物や野菜を食事に取り入れ、甘いものはマンゴーなどの果物に換えましょう。
- 学校や仕事に持参する昼食は、家庭で健康的なものを用意しましょう。

家庭で喫煙を禁止しましょう

- 家庭での喫煙をやめることにより、自身の健康だけでなく、子どもたちの健康も改善します。
- 禁煙に取り組むことは、子どもたちの良いお手本となります。

活動的になりましょう

- 家庭でのテレビを見る時間は制限しましょう
- サイクリングやハイキング、庭で遊ぶだけでもいいので、屋外での活動を計画しましょう。

自分の心臓血管病のリスクを知っておきましょう

- かかりつけ医にあなたの血圧やコレステロール値、血糖値、体重や肥満度指数を測定してもらい、あなたのリスクについてアドバイスをもらいましょう。
- 自分の心臓血管病のリスクについて知ることができれば、心臓の健康を改善するための計画を立てることができます。また、あなたのかかりつけ医も必要に応じて適切な治療の選択肢をアドバイスできます。



心臓にとって健康的な社会に

ワールド・ハート・デーを機に、世界心臓連合は世界中の地域社会に働きかけ、人々が健康に暮らし、心臓の健康によい選択をする機会のある地域となることを目指します。

活動を重ねていくことにより、あなたの住む地域をあなたが変えることができます：

- 学校や児童福祉施設での良質な身体教育を増やせます。
- 明るい街灯や歩道、グラウンドの設置など、運動するのに安全な環境を整備し管理することができます。
- 学校や職場、病院、医院において健康的で栄養豊富かつ手ごろな価格で食事が提供されるようにすることができます。
- 国全体での禁煙、たばこの煙のない空間を導入することができます。

地域の有力者に変化を求める働きかけことは、あなたの社会に大きな影響を与えるのです。

学校や職場、社会を心臓にとって健康的な環境にするため今すぐにできることがあります：

- 職場を禁煙にすることを求める、たばこをやめたいと思っている同僚を支援するよう、雇用者を促しましょう。
- グラウンドや学校、出入り口付近に設置されている喫煙所を見つければ、苦情を申し立てましょう。
- 仕事や学校には、できるだけ自転車や徒步で通いましょう。
- 階段を使い、昼休みには散歩に出かけましょう。
- 職場の社員食堂や子どもの学校給食には、健康的な献立を用意してもらうように申し入れましょう。

ともに力を合わせれば、2025年までに心臓血管病による早期死亡を最低25%減少させるという世界的な目標の達成に貢献できるのです。

心臓にとって健康的な国に

ワールド・ハート・デーを機に、世界心臓連合は世界および各の政策責任者に働きかけ、人々が心臓の健康によい選択ができる機会がより多く提供されることを目指します。



政策責任者は：

- テレビやラジオで流されるファストフードの宣伝を制御できます。
- 健康によくない食品には課税する法律を制定し、地元産のフルーツや野菜を支援することができます。
- たばこに関する規制の強化やたばこの販売や宣伝を禁止することができます。
- 高リスクの人の心臓血管病を適切に発見し、高リスクの人の危険因子を変えるための費用のかからないやり方を確立することができます

心臓血管病の危険因子とは：

- 高血圧
- 喫煙習慣
- 太り過ぎ
- 運動不足
- 高コレステロール血症
- 糖尿病