

# 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、知っていますか？

ワールド・ハート・デー2015を記念して、世界中の人々が心臓の健康により選択をする機会が確実に与えられるようにし、どこに住み、どこで働き、どこで遊ぶとも、あなたや身近な人の心臓血管病のリスクを減らすことを目標としています。

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、毎年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な食事、運動不足などに対処すること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」だとしてきました。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、私たちが住む環境によっては、心臓の健康により選択ができるような影響を与えることが可能なのです。

## 多くの人が目の前の環境の 「畏にかかっている」のです：

- ・ウォーキングやサイクリングをするのに安全な歩道や緑地が少ない
- ・学校や職場での不健康な食事
- ・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、室内・室外の大気汚染の暴露

これらにより、心臓の健康により選択することが制限されてしまうのです。

だれにでも、  
どこでも、  
心臓の健康により  
選択をする権利が  
あるのです

心臓血管病の修正可能な  
危険因子は：

- ・高血圧
- ・喫煙
- ・アルコールの飲み過ぎ
- ・不健康な食事
- ・太り過ぎ
- ・運動不足

## さて、次は？

### ご参加ください…

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ワールド・ハート・デーのメンバーや提携者、そして世界各国の人々が企画しています。

イベントの企画や参加に関する情報はこちらから：

[www.world-heart-day.jp](http://www.world-heart-day.jp) (日本サイト)

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) (世界サイト)

### 心臓の健康にいいことをしている セルフィーを撮りましょう…

9月29日に開催されるワールド・ハート・デーを祝い、あなたが心臓の健康により選択をしているセルフィー(自撮りの写真)をこちらにお送り下さい。ウェブサイトやソーシャルメディアを通じて世界中の仲間と共有しましょう：

[www.twitter.com/worldheartfed](https://www.twitter.com/worldheartfed)

#heartchoicesまで。

 [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) (英語サイト)

 [facebook.com/worldheartday](https://facebook.com/worldheartday) (英語サイト)

 [twitter.com/worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed) (英語サイト)



### 世界心臓連合について

世界心臓連合は、100カ国以上の医学会や心臓財団を結集した200以上のメンバーからなり、低・中所得国家を対象に、心臓病や脳卒中に対して世界的に取り組んでいます。

WHOが掲げている、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。

メンバーが総力を結集し、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  
心臓の健康のために

どこでも、だれにでも、  
心臓の健康により選択を

9月29日

心臓の健康により環境を作ること、正しい選択をすることができ、結果として心臓病や脳卒中中のリスクを減らすことができます。



ワールド・ハート・デーには心臓の健康により選択をしているセルフィーを撮りましょう

NPO法人アジア太平洋心臓病学会事務局

〒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](mailto:secretariat@world-heart-day.jp)



# どこに住もうと 心臓の健康によい 選択を

ワールド・ハート・デーには、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るのです。

## 健康的な食品をストックしましょう

- ・砂糖や塩、脂肪の多い加工食品は控えましょう。
- ・新鮮なフルーツや野菜を多く摂りましょう。
- ・砂糖を多く含んだ甘いお菓子をやめて、新鮮なフルーツに置き換えましょう。
- ・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。

## 家庭で喫煙を禁じましょう

- ・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、子どもたちや来客、家で働く人たちの健康も改善します。
- ・禁煙に取り組むことは、子どもたちに良いお手本となります。

受動喫煙により毎年、子どもを含め600,000人の非喫煙者の命が奪われています。

(WHO[世界保健機関]より)

## 家族の心臓血管病のリスクを知っておきましょう

- ・医療機関で血圧やコレステロール値、血糖値、体重や肥満指数を測定してもらいましょう
- ・自分の家族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についてアドバイスしてくれます。
- ・あなたの心臓年齢をwww.heartage.meで算出して、自分のリスクを把握しましょう。

## 心臓発作や脳卒中の兆候や症状を知っておきましょう

- ・心臓や呼吸器系の病気の緊急事態の70%以上は、自宅で、手助けできる家族がいるときに発生しています。
- ・かかりつけ医に心肺蘇生法の講習会について問い合わせ、あなたの大切な人が心臓発作を起こしたときに助けられるようにしましょう。
- ・もし、家族が心臓発作を起こしていることを疑ったら、すぐに医療機関に連絡しましょう。

# どこで仕事をしよう 心臓の健康によい 選択を

ワールド・ハート・デーには、職場や学校、病院の環境を心臓によい選択ができる場にするのを奨励しています。以下のような簡単な方法で、職場や子どもたちの学校を心臓の健康によい環境にできます。

## たばこにノーと言う

- ・職場での喫煙を禁止するよう要請し、たばこをやめたい職員を支援するよう雇用者に願い入れましょう。
- ・同僚が喫煙禁止令を守るようにさせましょう。
- ・喫煙所が運動場や学校の近くや、病院や職場のエントランスのそばに設置されている場合には苦情を申し立てましょう。

## 仕事にも運動を取り入れる

- ・通勤は自転車や徒歩にしたり、バス停を一つか二つ前で降りるなどしましょう。
- ・階段を使用し、ほかの職員にもそうするよう促しましょう。
- ・歩数計やスマートフォンアプリのGround Miles ([www.groundmiles.com](http://www.groundmiles.com))などを仕事中に職員に使用させたり、ウォーキングコンペを開催するよう、雇用者に働きかけましょう。
- ・電話の応対時や、デスクにいるときも立ちましょう。

## 食べ物に気をつける

- ・学校や職場、病院や医院などで健康的で手頃な値段の食事を提供してくれるよう要請しましょう。

## ストレスを減らしましょう

- ・ストレスは心臓血管病の直接的な危険因子ではないものの、喫煙や過度の飲酒、不健康な食生活はストレスと関連していて、これらは全て心臓病の危険因子なのです。
- ・昼食は職場から離れたところで摂れるように時間をとって、新鮮な空気を吸い、軽く運動しましょう。
- ・定期的に休憩をとりましょうー5分間のストレッチや運動を一定の間隔で行うようにしましょう。

職場で健康的に過ごすことは個人のためだけでなく、ビジネスのためにもよく、生産性が高くなり、常習的欠勤も少なくなります。

(WHO[世界保健機関]・WEF[世界経済フォーラム]より)

# どこで遊ぼうと 心臓の健康によい 選択を

運動不足は不健康な体重増加や糖尿病、高血圧を引き起こすのと同様に、心臓病の発症にもつながります。ワールド・ハート・デーには、もっと活動的になって心臓を健康にしましょう。

## 子どもたちに運動させましょう

- ・世界保健機関によると、5～17歳の子どもたちは一日に最低60分、中程度以上の強度の運動をすべきであるとされています。
- ・運動のため、子どもと一緒に学校まで徒歩か自転車で行きましょう。
- ・運動はスポーツだけではなくことも忘れないでくださいーダンスや散歩、家事の手伝いでもいいのです。
- ・テレビを観たり、コンピューターゲームをするのは一日2時間までと制限しましょう。
- ・子どもたちが遊べる緑地や安全な歩道、自転車道をもっと増やしてくれるよう、政府に働きかける活動に参加しましょう。

ともに取り組めば、心臓血管病による早期死亡を2025年までに最低25%減少させるという世界の目標に近づけられます。

([世界心臓連合]より)

## 活動的になりましょう！

- ・始めるのに遅すぎることはありません！短時間から始め、徐々に時間をのばして、週に150分の有酸素運動をすることを目標としましょう。
- ・新たに運動を始めるときには、その都度、かかりつけ医に相談しましょう。
- ・たとえ運動をするのに何か障害となるものがあっても可能な範囲で運動しましょう。ほんの少ししか運動できなくても、全くしないよりはいいのです。

## おすすめの運動

- ・心臓には、とくに有酸素運動がよいでしょうー早歩きやジョギング、水泳、サイクリングなどが理想的です。
- ・筋肉を鍛える運動ではカロリーが消費され、健康的な体重を維持することができますー階段や坂道を上ったり、庭仕事をするのがよいでしょう。
- ・太極拳やヨガなどのストレッチでは身体が柔軟になります。