

心臓が健康になれば、
全身が力づけられます

心臓が健康であれば、
愛あり、笑いあり、人生を満喫できます

心臓の健康に気を配ることは大切です。さもなければ、心臓病や脳卒中を含む心臓血管病のリスクが高くなるのです。心臓血管病は世界で最強の殺し屋です。毎年1,750万人がこの病気が原因で早期死亡に至っており、2030年にはその数は2,300万人に達すると予測されています。

ですが、心臓血管病はほんの少しの日常生活を変えるだけで、例えば飲食物をもっと健康に良いものにしたり、もっと運動をしたり、たばこをやめたりするだけで、多くの心臓血管病が予防できるのです。

ですから、ワールド・ハート・デーをきっかけにあなた自身や家族が心臓に力を満たし、いつまでも健康を保ち続けることができるよう、行動を起こしましょう。

あなたの心臓に燃料を入れましょう

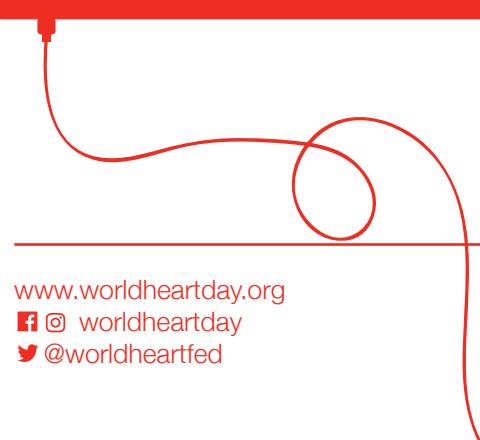
あなたの心臓を動かしましょう

あなたの心臓を愛しましょう

そしてあなたの人生に力を与えましょう

自分のリスクを知りましょう

心臓の健康に気を配るには、まず、自分のリスクを理解するところから始まるので自分の健康に関する数値を把握しておきましょう。保健管理施設などで簡単な健康診断を受けましょう。覚えておいてください、知識は力となります。



www.worldheartday.org
 @worldheartday
 @worldheartfed

あなたには力があります…

9月29日のワールド・ハート・デーを祝い、世界心臓連合のメンバーや世界中の人々が、ウォーキングやランニング、その他のスポーツイベントからコンサートや講演会、上映会に至るまで、あらゆるものを計画しています。

何か計画したり、イベントに参加したりする方法についてはこちらから:

www.worldheartday.org (世界サイト)

www.world-heart-day.jp (日本サイト)

ウェブサイトを定期的にご覧ください…

ワールド・ハート・デーに向けて、あなたが参加し、あなたの人生を力付ける方法をさらに発信し続けますので、定期的にチェックしてください!

www.worldheartday.org (ウェブ英語サイト)

facebook.com/worldheartday (フェイスブック英語サイト)

twitter.com/worldheartfed (ツイッター英語サイト)

@worldheartday (インスタグラム英語サイト)

世界心臓連合について

ワールド・ハート・デーは世界心臓連合の企画であり、心臓血管病に対する最大の世界的な意識向上の機会です。世界心臓連合は、心臓病や脳卒中を含む心臓血管病と世界的に闘うことに専念しています。本連合は、心臓血管病に関する計画を推進し、人々がより永く、より良く、より心臓の健康により生活が送れるように、心臓血管病に関連する団体を統合する唯一の世界的な支援・指導組織です。100か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、2025年までに世界的心臓血管病による早期死亡を25%減少させることに力を尽くしています。

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

あなたの
人生に
力を



ワールド・
ハート・デー
健康な心臓のために

あなたの
人生に
力を



2016年9月29日

ワールド・ハート・デーに心臓の健康に良いことをしているセルфиーを撮りましょう

#poweryourlife
#worldheartday



あなたの心臓に 燃料を

正しく飲食することが、
良い人生を生きるために
心臓の燃料になります

- 砂糖や脂質の多い加工食品をたくさん摂らないようにしましょう
- 糖分の多い飲み物やフルーツジュースを減らしましょう
代わりに水や加糖されていないジュースを選びましょう
- 甘く糖分の多いおやつを新鮮な果物に換え、健康によいおやつにしましょう
- 毎日5皿(各皿一握り程度)の果物と野菜を摂るようにしましょう
生でも、冷凍でも、缶詰でも、乾燥したものでも構いません
- ガイドラインで推奨されている量のアルコールに留めましょう
- 学校や職場へは家からお弁当を作って持参しましょう

自分の血糖値を知りましょう

高い血糖値は糖尿病の兆候です。糖尿病の人の死亡の60%は心臓血管病によるものです。
もし糖尿病が診断されず、治療もされていなければ、心臓病や脳卒中のリスクが高くなります。



あなたの心臓を 動かしましょう

活動的でいれば、
心臓病のリスクは減り、
気分も良くなります

- 最低30分の中程度の運動を週に5回行いましょう
- 遊ぶ、歩く、家事をする、踊る
どれも効果があるのです!
- 毎日、もっと活動的になりましょう
階段を使い、車に乘らずに徒歩か自転車を利用しましょう
- 友人や家族と一緒に運動しましょう
モチベーションが上がり、もっと楽しくなります
- 運動プランは、始めるまえに保健管理の専門員にチェックしてもらいましょう
- 運動アプリをダウンロードしたり、歩数計を利用したりして、進み具合を記録しましょう

自分の血圧を知りましょう



高血圧は心臓血管病の一番の危険因子です。高血圧は、たいてい自覚症状がなく、多くの人は自分がそうであることに気づかないため、「サイレント・キラー」と呼ばれています。

あなたの心臓を 愛しましょう

たばこをやめることは、
心臓の健康のためにあなたができる、唯一にして最良の方法です

- 禁煙して2年で、冠動脈性心疾患のリスクは大幅に減少します
- 禁煙して15年で、心臓血管病のリスクは非喫煙者と同等に戻ります
- 非喫煙者では、副流煙への暴露で心臓病が引き起こされます
- たばこをやめれば自分の健康だけでなく、周りの人の健康も改善するのです
- 禁煙に苦労しているなら、その方法について専門家のアドバイスを受けましょう
- 雇用者に、禁煙サービスの提供があるかを尋ねてみましょう

自分のコレステロール値と BMIを知りましょう



コレステロールは毎年400万人の死亡と関連しています。保健管理専門員に体重や肥満指数(BMI)も合わせて測定してもらいましょう。その際に、あなたが心臓の健康を改善していく様子、あなたの心臓血管病リスクについてもアドバイスがもらえるでしょう。